

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ІЛЬНИЦЬКИЙ ІВАН МИХАЙЛОВИЧ

УДК 355.23:796.83

ДИСЕРТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ
ЛЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ
ЗАСОБАМИ БОКСУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Фізичне виховання та спорт

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І.М. Ільницький

Науковий керівник: Окопний Андрій Михайлович, к. фіз. вих., доцент

Львів – 2018

Анотація

Ільницький І.М. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018.

Рівень розвитку фізичних якостей вказує на адаптаційні спроможності до фізичних навантажень. Сучасні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою спричинені необхідністю виконанням в майбутньому своїх обов'язків в обраній галузі професійної діяльності.

Водночас нерозв'язаною проблемою залишається питання розроблення технології фізичної культури у військових ліцеях, яка могла б забезпечити можливість обґрунтування діяльності учителів з гарантованим досягненням запланованого результату.

Зазначене дає підстави стверджувати про потребу модернізації відомих і пошуку нових наукових підходів до фізичної підготовки ліцеїстів. Можливості до варіативної побудови фізичної культури формують актуальність науково-методичного обґрунтування удосконалення фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою різними засобами боксу.

Мета дослідження: обґрунтувати застосування засобів боксу у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою для удосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз літературних джерел показав, що вдосконалення організаційних форм проведення посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів, що необхідно, з позицій педагогіки фізичного виховання і психології, процеси самовиховання майбутнього воїна відображають процеси формування потреби у вдосконаленні фізичного розвитку та спортивному вдосконаленні, активізації

творчого росту ліцеїстів. Найефективнішим у покращенні показників фізичного стану ліцеїстів є зміст фізичної підготовки.

У системі фізичного виховання допризовної молоді особливе місце займає фізична підготовка. Фізичне виховання є основним елементом підвищення її готовності до подальшої діяльності. За допомогою спортивною спрямованості (спеціалізації) можна покращити фізичну підготовленість, набути нових професійно-прикладних умінь та навичок, загалом підвищити рівень здоров'я.

Дослідження було побудоване відповідно до вимог та правил організації та реалізації окремих методів та реалізації загальної схеми виконання роботи. Дослідження здійснювалось в декілька, взаємопов'язаних між собою етапів.

Перший етап (жовтень 2013 – серпень 2014 рр.) – передбачав вивчення проблематики дослідження через пошук, аналізування та узагальнення наукової інформації щодо системи фізичного виховання в програмах підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Спільно з науковим керівником визначено стратегію та проведено планування усього дослідження із визначенням вузлових наукових питань, що потребують вирішення. Важливою складовою першого етапу дослідження було визначення контингенту, планування та організація соціологічного дослідження (опитування учнів ліцею з посиленою військово-прикладною підготовкою), підбір методик для оцінки фізичної підготовленості, а також функціональної спеціальної підготовленості;

Другий етап (вересень – листопад 2014 р.) – продовжено актуалізацію наукової та методичної інформації з проблематики дослідження, налагоджено співпрацю із профільними навчальними закладами (ліцеями з посиленою військово-фізичною підготовкою) м. Львів та м. Мукачеве, проведено соціологічне дослідження (опитування) щодо зацікавленості та ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до структури та змісту фізичного виховання та, зокрема, залучення засобів боксу; проведено попереднє педагогічне спостереження щодо рівня фізичної підготовленості

учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м. Львів). Загальна кількість учнів залучених до соціологічного опитування та попереднього педагогічного спостереження становила 101 особу різних років навчання.

На цьому етапі також проведено констатувальний педагогічний експеримент із метою з'ясування відмінностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв на різних роках навчання та із різною локалізацією розташування навчального закладу. Перелік тестів та запропонованих методик для контролю було удосконалено із урахуванням даних попереднього педагогічного спостереження. До дослідження були залучені 136 і 92 учні першого року навчання та 149 і 86 учнів другого року навчання профільних навчальних закладів м. Львів та м. Мукачеве відповідно.

Важливою складовою на цьому етапі був підбір і адаптація засобів боксу до головних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях з військово-фізичною підготовкою. Обґрунтування засобів боксу в програмі удосконалення фізичної підготовленості для формуального педагогічного експерименту проведене із урахуванням двох основних напрямів дослідження. Перший спрямований на перевірку засобів боксу як самостійної складової фізичного виховання – секційних занять з виду спорту (в нашому випадку боксу) та другий – інтегрованої складової як варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Третій етап (грудень 2014 – травень 2015 р.) – реалізовано формувальний педагогічний експеримент, що передбачало встановлення вихідних даних, впровадження авторської програми навчально-виховної роботи в секції боксу (для учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, м. Львів) та програми варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» (для учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою, м. Мукачеве). Для цього було сформовано дві експериментальні (31 учень, м. Львів і 29 учнів, м. Мукачеве) та дві контрольні групи (105 учнів, м. Львів і 63 учнів, м.

Мукачеве). Реалізація програм відбувалася упродовж другої частини 2014-2015 навчального року згідно розкладу для навчальних секцій та занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» відповідних навчальних закладів. Четвертий етап (червень 2015 – червень 2016 рр.) – передбачав актуалізацію наукової та методичної інформації з проблематики дослідження, математико-статистичну обробку даних отриманих за підсумками формульованого педагогічного експерименту, співставлення між собою даних вихідного та кінцевого рівня фізичної, функціональної та спеціальної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою різних експериментальних і контрольних груп;

П'ятий етап (липень 2016 – грудень 2017 рр.) – проведено обговорення отриманих результатів, співставлення виявлених у ході дослідження даних із наявними в науковій та методичній літературі, визначено елементи наукової новизни проведеного дисертаційного дослідження, проведено узагальнення згідно поставлених завдань та мети дослідження, удосконалено зміст та оформлення окремих розділів дисертації, впроваджено основні результати та підготовлено текст роботи для подання до апробації.

За допомогою проведеного дослідження встановлено, що узагальнення досвіду фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вказує на збереження спільних базових завдань для загальноосвітніх навчальних закладів та спеціалізованих закладів освіти. Однак сучасні соціально-політичні умови ставлять нові вимоги до рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з потребою якісного перенесення на подальшу професійно-прикладну діяльність. Основні напрямками реалізації наукових досліджень з фізичного виховання серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язані загалом із формуванням фізкультурно-освітнього середовища, загально методичними підходами, з'ясуванням морфофункціональних показників курсантів. Окремі блоки досліджень спрямовані на наукове обґрунтування питань контролю та моделювання фізичної підготовленості, індивідуалізації та

диференціації фізичного виховання, вивченні різних аспектів структури та змісту фізичного виховання в межах урочних та позаурочних форм роботи. За умов часткової інтерпретації для фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою можна адаптувати певну частину наукових положень щодо фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Водночас обґрунтування варіативності змісту фізичного виховання сконцентроване на малій кількості досліджень та ефективності засобів з окремих видів спорту (боротьба, рукопашний бій, гирьовий спорт тощо).

Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом урахування можливостей варіативності навчально-виховного процесу з фізичного виховання та впровадження до його структури та змісту засобів боксу.

Встановлено, що фізична підготовленість учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою здебільшого перебуває на середньому рівні, що відповідає оцінкам у 3 та 4 бали. Фізичний розвиток учнів коливається здебільшого від нижче середнього (44–76% учнів за показниками життєвого індексу та загальною сумою балів), середнього 20–55% учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-ростового індексу, індексу Руфф'є, загальною сумою балів) до вище середнього (20–50% учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-ростового індексу, індексу Руфф'є).

Водночас учні другого року навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за рівнем проявів більшості фізичних якостей суттєво переважають своїх молодших колег на 1,08–56,54% при $p \leq 0,05$ – $0,01$ (загалом за 18 з 19 показників). Однак у другокурсників відбувається погіршення проявів координаційних здібностей 6,03–8,77% від вихідного рівня ($p \leq 0,01$) при наближено однаковому рівні спеціальної працездатності з боксу (відмінності 0,57–2,61% при $p \geq 0,05$).

Проведення соціологічного опитування показало, що учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою загалом мають позитивне

ставлення до занять з фізичної культури та появи у їхній структурі засобів боксу, мотивація до яких найбільше формується друзями (50,94%). Здебільшого позитивне ставлення учнів проявляється у позитивній суб'єктивній оцінці стану здоров'я; структури та змісту фізичного виховання; спрямованості занять, впливові занять з боксу на фізичну підготовленість (33,96–98,11% респондента). Учнями вказана потреба додаткових самостійних занять, та збільшенні загальною кількістю занять на тиждень, популярність в структурі рухової діяльності спортивних єдиноборств (49,06–92,45% респондента). Такі властивості як формування впевненості в собі, нові силові характеристики та прикладні навички вказано перевагами занять боксом (56,60–81,13% респондентів).

Об'єктивні дані дали підстави для обґрунтування двох експериментальних програм впровадження засобів боксу. Перша передбачає застосування засобів боксу в урочних формах роботи як варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура», друга – в позаурочних формах роботи з фізичного виховання представлена секційними заняттями.

Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою відбулося на достовірно вищому рівні за запропонованими двома програмами застосування засобів боксу. У межах програми секційних занять прирости показників фізичної підготовленості становили від 9,53 до 109,79% при $p \leq 0,05-0,01$ за показниками, що характеризують прояви максимальної та вибухової сили, швидкісних та координаційних здібностей, гнучкості. Для програми використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» прирости становили від 5,86 до 28,50% при $p \leq 0,05-0,01$ відповідно.

За підсумками реалізованих методичних підходів у програмах застосування засобів боксу спостерігається перевага першого (секційні заняття) від 5,74 до 54,03% за 11 з 19 показниками та другого (варіативна частина змісту

академічних занять з «Фізичної культури») від 2,44 до 62,35% за 12 з 19 показниками, що проявляється суттєво більшими ($p \leq 0,05-0,01$) показниками учнів експериментальних порівняно з представниками контрольних груп.

При доведеній ефективності двох методичних підходів до застосування засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною наявна перевага щодо вибухової сили («Кидок набивного м'яча»), швидкісних здібностей («Біг 100 м»), координаційних здібностей (1,42–8,04% при $p \leq 0,05$), а також за показниками спеціальної працездатності з боксу (кількості та середня сила ударів в часових відтинках 8 та 40 с, 9,51–11,86% при $p \leq 0,01$) на користь програми застосування засобів боксу в секційних заняттях.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше доведено ефективність застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою; обґрунтовано структуру та зміст програми варіативної частини академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з пріоритетним використанням засобів боксу. Удосконалено наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання, що характеризується достовірно вищими показниками силової та швидкісно-силової підготовленості учнів другого порівняно із першим роком навчання; зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програм застосування засобів боксу в урочних (варіативна частина академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») та позаурочних (секційні заняття)

формах фізичного виховання з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес з фізичного виховання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, навчальний процес студентів Львівського державного університету фізичної культури та діяльність інших організацій.

Результати дослідження можуть бути використані при розробці структури та змісту фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, підвищенні кваліфікації викладачів фізичної культури спеціалізованих військових освітніх навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне виховання, ліцеї, фізична підготовка, секція, варіативна частина, учні.

Abstract

Ilnytskyi I. M. Improvement of Physical Preparedness of Lyceum Students with Intensified Military and Physical Training via Means of Boxing. – Thesis manuscript copyright.

Thesis for scientific degree of candidate of science of physical education and sports, specialty 24.00.02 “Physical culture, physical education of various layers of society”. – Lviv State University of Physical Culture, Ministry of education of Ukraine, Lviv, 2018.

Level of development of physical qualities indicates on adaptation capabilities for physical workload. Present-day requirements to high level of physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training are stipulated by the need to fulfill their responsibilities in the chosen sphere in future.

At the same time, development of physical culture in military lyceums is still an urgent issue. It could provide possibility to substantiate students' activity with guaranteed achieving of planned results.

This gives grounds to discuss the need of modernization of existing scientific approaches to physical training of lyceum students and search of new ones.

Possibility of a variable structuring of physical culture form topicality of scientific and methodological substantiation of improvement of physical training of lyceum students with intensified military and physical training by various means, namely boxing.

Aim of research is to substantiate the use of means of boxing in physical education of lyceum students with intensified military and physical training to improve their physical preparedness.

Analysis of references showed that improvement of organizational forms of intensified military and physical training of lyceum students (which is necessary in terms of pedagogy of physical education and psychology), and processes of self-education of future soldiers reflect processes of formation of the need to improve physical and sports development, and activate artistic development of of lyceum students. The most efficient index of improvement of physical state of lyceum students is content of physical training.

Physical training plays special role in the system of physical training of pre-induction youth. Physical education is a key element of improvement of its preparedness to further activity. With the help of sports orientation (specialization), one can improve physical preparedness, gain new professional and application skills and knowledge, and improve health as a whole.

The research was structured according to the requirements and regulations of organization and realization of certain methods, and realization of general scheme of job performance. The research was done in several interrelated stages.

First stage (October 2013 – August 2014) envisaged the study of research problematic via search, analysis, and generalization of scientific information regarding the system of physical education in programs of training of lyceum students with intensified military and physical training. Together with the academic advisor, we have set the strategy and done planning of the entire research defining key scientific issues that need to be solved. An important component of the first stage of research was defining the contingent, planning and organizing sociological research (questionnaires for lyceum students with intensified military-application

training), selecting the methods of evaluation of physical preparedness as well as function special preparedness;

Second stage (September – November 2014) – actualization of scientific and methodological information on the research problematic has been implemented, cooperation with profile educational establishments (lyceums with intensified military and physical training) in Lviv and Mukacheve has been established, sociological research (poll) regarding level of interest and attitude of lyceum students with intensified military and physical training to the structure and content of physical education, namely including means of boxing, preliminary pedagogical survey regarding the level of physical preparedness of students of Heroiv Krut lyceum with military and physical training (Lviv). Overall number of students involved in sociological poll and preliminary pedagogical survey included 101 persons of different years of studies.

A stating pedagogical experiment with the aim to reveal differences in physical preparedness of lyceum students of various ages with different location of the educational establishment was also done at this stage. The list of tests and proposed methods of control have been improved taking into account data of the previous pedagogical survey. 136 and 92 freshmen as well as 149 and 86 sophomores of profile educational establishments of Lviv and Mukacheve respectively participated in the research.

An important component at this stage was selection and adaptation of means of boxing to primary tasks of educational and training process of physical education in lyceums with military and physical training. Substantiation of means of boxing in the program of improvement of physical preparedness for the formation experiment has been done with consideration to two basic fields of research. The first one is oriented on verification of the means of boxing as an independent component of physical education – group classes in a certain kind of sports (in our case - boxing); the second one is oriented on verification of integrated component as a variable part of the content of subject “Physical culture” in physical education of lyceum students with intensified military and physical training.

Third stage (December 2014 – May 2015) – formative pedagogical experiment has been realized, which envisaged revealing output data, implementation of author's program of educational work in boxing circle (for students of Heroiv Krut lyceum with military and physical training, Lviv) and the program of variable part of the content of educational subject "Physical culture" (for students of lyceum of military and physical training, Mukacheve). For this purpose, two experimental (31 students from Lviv and 29 students from Mukacheve) and two control groups (105 students of Lviv and 63 students from Mukacheve) were formed. Realization of the program lasted throughout the second half of 2014-2015 academic year in accordance with schedule for educational groups and classes in "Physical culture" of the respective educational establishments. Fourth stage (June 2015 – June 2016) envisaged actualization of scientific and methodological information on ten problematic of the research, mathematical and statistical processing of data obtained in the result of formative pedagogical experiment, comparison of data of output and final level of physical, functional, and special preparedness of lyceum students with intensified military and physical training of different experimental and control groups.

Fifth stage (July 2016 – December 2017) – the results were discussed, reveal information was compared to the one available in scientific and methodological references, elements of scientific novelty of the research were defined, generalization was done according to goals and aim of the research, content and design of some parts of the thesis were improved, primary results were implemented, thesis was completed and submitted for approbation.

The research helped reveal that generalization of experience in physical education of lyceum students with intensified military and physical training indicates on keeping common basic tasks for comprehensive and specialized educational establishments. However, present-day social and political issues set new requirements, namely to physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training with the need of quality transfer to further professional activity. Basic fields of realization of scientific research in physical education of lyceum students with intensified military and physical training are related to the

formation of physical culture and educational environment via general methodological approaches, and defining morpho-functional indices of students. Individual blocks of the research are oriented on scientific substantiation of the issue of control and modeling of physical preparedness, individualization and differentiation of physical training, study of various aspects of the structure and content of physical education within in-class and extra-curricular activities. Under condition of partial interpretation for physical education in lyceums with intensified military and physical training, one can adapt certain share of scientific points regarding physical training in military colleges of higher education. At the same time, substantiation of variability of the content of physical education is oriented on small number of research and efficiency of means of certain kinds of sports (wrestling, hand-to-hand fight, weightlifting etc.)

This gave reasons for pointing out scientific and practical task regarding improvement of physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training via taking into account possibilities of variable nature of educational process of physical education and implementation of means of boxing in its structure and content.

It has been revealed that physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training is done mostly on a medium level, which corresponds to grades 3 and 4. Physical development of students varies mostly from low average (44-76% of students, by values of life index and total sum of grades), average (20-55% of students, by values of power index, Robinson's index, weight-and-height index, Rouffier's index, total sum of grades) to high average (20-5% of students, by values of power index, Robinson's index, weight-and-height index, Rouffier's index).

At the same time, sophomores of lyceums with intensified military and physical training significantly prevail over their younger counterparts by 1,08–56,54% at $p \leq 0,05-0,01$ (overall by 18 out of 19 indices) in terms of the level of manifestation of the majority of physical qualities. However, sophomores showed worsening in manifestation of coordination abilities 6,03–8,77% of output level

($p \leq 0,01$) at approximately equal level of special capacity for work in boxing (differences are 0,57–2,61% at $p \geq 0,05$).

Sociological poll showed that lyceum students with intensified military and physical training have positive attitude to classes in physical culture and to introduction of means of boxing (motivation to which is formed by friends (50.94%)) in their structure. In most cases, students' positive attitude is seen in positive subjective evaluation of health; structure and content of physical education; class orientation, influence of classes of boxing on physical preparedness (33,96–98,11% of respondents). Students indicate on the need of additional independent classes and on the increase of the number of classes per week; popularity in the structure of motor activity of sports martial arts (49,06–92,45% respondents). Such features as formation of self-confidence, new power characteristics and applied skills have been mentioned as advantages of boxing (56,60–81,13% respondents).

Objective data gave grounds to substantiate two experimental programs of implementation of means of boxing. The first one envisages use of means of boxing within in-class activities as a variable part of the content of academic classes in "Physical culture"; the second one – within extra-curricular activities of physical education is represented with group classes.

Improvement of physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training was significantly better due to use of the two programs of application of means of boxing. Within the framework of the program of group classes, increases of the indices of physical preparedness ranged from 9.63 to 109.79% at $p \leq 0,05$ – $0,01$ by the indices that characterize manifestations of maximum and explosive power, speed and coordination abilities, flexibility. For the program of application of means of boxing within variable part of the content of academic classes in "Physical culture", increases ranged from 5.86 to 28.50% at $p \leq 0,05$ – $0,01$ respectively.

By the results of implementation of methodological approaches in the programs of application of means of boxing, prevalence of the first (group classes) from 5.74 to 54.03% by 11 out of 19 indices and the second (variable part of the

content of academic classes in “Physical culture”) from 2.44 to 62.35% by 12 out of 19 indices is observed, which is manifested by significantly bigger ($p \leq 0,05-0,01$) indices of students of experimental groups compared to the ones of control groups.

With proven efficiency of the two methodological approaches to application of means of boxing in educational process of physical education of lyceum students with intensified military and physical training, apparent is the advantage related to explosive power (“medicine ball throw”), speed abilities (“100-meter dash”), coordination abilities (1,42–8,04% at $p \leq 0,05$) as well as to the indices of special capacity for work in boxing (number and average force of punches in timeframes of 8 and 40 seconds, 9,51–11,86% at $p \leq 0,01$) of the program of application of means of boxing in group classes.

Scientific novelty lies in the fact that efficiency of application of means of boxing to improve physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training has been proven for the first time; the structure and content of the program of variable part of academic classes in “Physical culture” and the program of extra-curricular group activities for lyceum students with intensified military and physical training with orientation on application of means of boxing have been substantiated. Scientific data on the structure of and content of physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training in various years of studies, which are characterized by truly higher indices of power and speed-power preparedness of sophomores compared to freshmen have been improved; the content of tasks for physical training of lyceum students with intensified military and physical training via comparative analysis of physical preparedness and identification of its true differences between freshmen and sophomores.

Practical value of the thesis lies in the elaboration of programs for application of means of boxing within in-class (variable part of academic classes in “Physical culture”) and extra-curricular (group classes) forms of physical education with purpose of improvement of the level of physical preparedness of lyceum students with intensified military and physical training.

Results of the research have been implemented in the educational process of physical education in Heroiv Krut Lviv lyceum with intensified military and physical training, Mukacheve lyceum with intensified military and physical training, Lviv State University of Physical Culture, and a number of other institutions.

The results of the research can be used to elaborate of the structure and content of physical education in lyceums with intensified military and physical training, improve qualification of teachers of physical culture in specialized military educational institutions.

Key words: physical education, lyceums, physical training, group, variable part, students.

Публікації.

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Ільницький І. М. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. М. Ільницький, А. М. Окопний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91)17. – С. 30–34.

Здобувачеві належить проведення контролю фізичної підготовленості та інтерпретація даних

2. Ільницький І. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 3 (29). – С. 14–23.

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить обґрунтування та проведення педагогічного експерименту, узагальнення результатів дослідження

3. Ільницький І. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [Електронний ресурс] / Іван Ільницький, Андрій Окопний // Спортивна наука

України. – 2017. – № 4 (80). – С. 3–9. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить аналіз науково-методичної літератури, конкретизація виявлених наукових напрямів

4. Ільницький І. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 4. – С. 10–18.

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить організація, проведення та інтерпретація основних результатів педагогічного експерименту

5. Ільницький І. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 172–176.

Здобувачеві належить отримання даних рівня підготовленості та їх узагальнення

6. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style / Maryan Pityn, Andriy Okopnyy, Oksana Tyravska, Natalia Hutsul, Ivan Ilnytsky // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157

Видання внесено до наукометричної бази Scopus. Здобувачеві належить частина обговорення пов'язана з технікою ударів руками.

7. Ільницький І. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький І., Окопний А., Палатний А. / Науковий часопис Національного педагогічного університету

імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт”зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 1 (95)18. – с. 25-29. *Здобувачеві належить проведення опитування учнів, інтерпретація та узагальнення отриманих даних*

8. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training / Ivan Ilnytskyu , Andriy Okopnyu, Artur Palatnyu, Maryan Pityn, Oksana Kyselytsia, Yaroslav Zoriy// Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 (1), Art 35, pp. 262-269, 2018, doi:10.7752/jpes.2018.01035

Видання внесено до наукометричної бази Scopus.

Здобувачеві належить організація та проведення педагогічного експерименту, порівняння та узагальнення даних

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

9. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / І. Ільницький, М. Ковчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-прак. конф. з між народ. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 177-179. *Здобувачеві належить з'ясування ролі засобів боксу в структурі фізичної активності населення*

10. Ільницький І. Напрями формування здорового способу життя учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали ХІ Всеукр. наук.-прак. конф. – Х. : ХДУ, 2014. – С. 144-146.

11. Ільницький І. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені / І. Ільницький, А. Окопний, Д. Сосновський // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т.1. – С. 95-99. *Видання внесено до наукометричних баз Index Copernicus Journals Master List*
Здобувачеві належить пошук наукової інформації та її співставлення.

12. Ільницький І. Фізична підготовленість учнів ліцею імені Героїв Крут з посиленою військово-фізичною підготовкою / Іван Ільницький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 218 – 221.

13. Ільницький І. Засоби покращення фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький // Мотивація людини до здорового способу життя: Матеріали Всеукраїнської X науково-практичної конференції. – Львів: Поліграфіст, 2015, – С. 7-15.

14. Ільницький І. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Т.2. – С. 101-104.

*Видання внесено до наукометричних баз Index Copernicus Journals Master List
Здобувачеві належить узагальнення даних та постановка наукового завдання*

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	22
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	28
1.1 Сучасні дослідження засобів покращення змісту фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою	28
1.2. Структура та зміст фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою	34
1.3. Характеристика фізичного розвитку юнаків допризовного віку	44
1.4. Психологічні особливості розвитку юнаків допризовного віку	46
Висновки до розділу	53
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1. Методи дослідження	55
2.2. Організація дослідження	70
РОЗДІЛ 3. СТАН ТА ВИМОГИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	79
3.1. Основні показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою	79
3.2. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку та спеціальної працездатності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання	89
3.3. Порівняльна характеристика спеціальної фізичної працездатності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою	118

Висновки до розділу	124
РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО- ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ТА ЇХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА	127
4.1. Ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять в секції боксу	127
4.2. Структура і зміст програм використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою	154
4.3. Ефективності програм використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою	159
4.4. Порівняльна характеристика ефективності програм застосування засобів боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою	183
Висновки до розділу	190
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	194
ВИСНОВКИ	201
ПОСИЛАННЯ	205
ДОДАТКИ	227

ВСТУП

Актуальність. Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцєях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення наприкінці навчання належного рівня фізичного стану. Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів [208], фізичний стан – це „...характеристика особистості людини, її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості”. Отже, загалом після закінчення навчання в ліцєї юнаки повинні мати високий рівень стану здоров'я, функціональних і фізичних можливостей, рухової підготовленості та відповідні морфологічні параметри [32]. Відомо, що досягнення програмних результатів потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу [61].

Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, [100, 142] тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцєю військово-професійними навичками [32]. Сучасні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцєїв із посиленою військово-фізичною підготовкою зумовлені необхідністю виконання в майбутньому обов'язків в обраній галузі професійної діяльності [32, 70].

Існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості [9, 197] та паралельно необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [31, 131].

Нерозв'язаною проблемою залишається розроблення технології фізичної культури у військових ліцєях, що могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату. Упродовж останніх років проведено низку досліджень, у яких проаналізовано ефективність пріоритетного застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання учнів. На думку провідних тренерів і науковців, бокс сприяє всебічному розвитку провідних фізичних якостей, сприяє зміцненню

здоров'я, рівномірному та інтенсивному розвитку фізичних і морально-вольових якостей, формує готовність до подолання труднощів та перешкод, є універсальним засобом гармонійного розвитку, фізичної та прикладної підготовки [9, 49].

Зазначене дає підстави стверджувати про потребу модернізації відомих і пошуку нових наукових підходів до фізичної підготовки ліцеїстів. Можливості варіативної побудови фізичної культури формують актуальність науково-методичного обґрунтування удосконалення фізичної підготовки учнів ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою різними засобами боксу.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконано згідно з темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 0111U000192) та темою 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення», планом науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК, протокол № 4 від 17.11.2016 р.).

Роль автора у виконанні вказаних тем полягає у визначенні фізичної підготовленості, фізичного розвитку за методами індексів, спеціальної працездатності з боксу учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою; з'ясуванні ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять у секції боксу; обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці програм для застосування засобів боксу в урочних та позаурочних формах фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування засобів боксу у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою для удосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою різних років навчання.

3. З'ясувати ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять у секції боксу.

4. Обґрунтувати та розробити програми застосування засобів боксу в урочних (варіативна частина урочних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») та позаурочних (секційні заняття) формах фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

5. Експериментально визначити ефективність розроблених програм застосування засобів боксу щодо фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Предмет дослідження: шляхи удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернету (використано для вивчення стану розробленості проблеми фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою); соціологічні методи, анкетування (застосовано для вивчення ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до використання засобів боксу та загалом фізичного виховання); педагогічне спостереження (застосовано для з'ясування фізичної підготовленості, фізичного розвитку (за допомогою методу індексів) та спеціальної працездатності з боксу учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою); педагогічний експеримент (використано для вивчення ефективності розроблених програм із застосування засобів боксу в урочних та позаурочних формах фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою); методи

математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних результатів на різних етапах дослідження).

Наукова новизна:

- *уперше* доведено ефективність застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою;

- *уперше* обґрунтовано структуру та зміст програми варіативної частини урочних занять із навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з пріоритетним використанням засобів боксу;

- *набули* подальшого розвитку наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою різних років навчання, що характеризуються достовірно вищими показниками силової та швидко-силової підготовленості учнів другого року навчання порівняно із першим;

- *удосконалено* зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання;

- *набули* подальшого розвитку наукові дані щодо ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до різних форм фізичної культури, зокрема сприятливого ставлення до занять із використанням засобів боксу;

- *набули* подальшого розвитку відомості щодо впливу реалізації якісного навчального процесу з фізичного виховання в спеціалізованих військових освітніх закладах (на прикладі ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою) на становлення професійно-прикладних навичок майбутнього фахівця;

- *набули* подальшого розвитку наукові дані щодо засобів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із

посиленою військово-фізичною підготовкою в частині спортивних єдиноборств.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури з теми дослідження, визначенні актуальності обраної теми, виявленні проблемної ситуації, формулюванні мети та завдань, виборі відповідних методів; нагромадженні теоретичних та емпіричних даних, організації та проведенні констатувального й формувального педагогічних експериментів, перевірці ефективності впровадження у практику програм застосування засобів боксу в урочних та позаурочних формах фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, аналізі та узагальненні отриманих даних. Наукову інформацію щодо засобів контролю фізичної підготовленості ліцеїстів запозичено з праць фахівців за обраним напрямом дослідження.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні результати, емпіричні дані та висновки були оприлюднені на таких міжнародних науково-практичних конференціях: «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014–2016), XI Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2014), XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2015); на конференціях кафедр педагогіки та психології і фехтування, боксу та національних однокорств Львівського державного університету фізичної культури (2013–2017).

Практичне значення дослідження полягає в розробленні та впровадженні програм застосування засобів боксу в урочних (варіативна частина урочних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») та позаурочних (секційні заняття) формах фізичного виховання з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Львівського державного ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, Закарпатського обласного ліцею з посиленою військово-

фізичною підготовкою, навчальний процес студентів Львівського державного університету фізичної культури, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківського коледжу фізичного виховання, збірну команду Збройних сил України з рукопашного бою.

Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення структури та змісту фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури спеціалізованих військових освітніх навчальних закладів.

Публікації. За темою дисертації опубліковано 14 праць, серед яких 6 статей – у наукових фахових виданнях України (з них 3 – у виданнях, що внесені до міжнародних наукометричних баз), 2 – у закордонному періодичному виданні, що внесене до бази Scopus, 6 – апробаційного характеру.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота, виконана на 303 сторінках, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (212 джерел, з яких 13 – іноземних авторів) та додатків. Основний обсяг дисертації становить 183 сторінки. Роботу ілюстровано 13 таблицями та 22 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

1.1. Сучасні дослідження засобів покращення змісту фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Підготовка молоді до захисту Вітчизни, формування її готовності до служби в армії – важливе завдання держави та справа всього суспільства. У Законі України «Про внесення змін до Закону України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (від 04.04.2006 року Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2006, N 38, ст.324)» у статті 8/1 встановлено, що підготовка громадян України до військової служби включає патріотичне виховання, допризовну підготовку, підготовку призовників з військово-технічних спеціальностей, підготовку у військових оркестрах, військових ліцеях та ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, підготовку до вступу у вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, військову підготовку у вищих навчальних закладах за програмою підготовки офіцерів запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня освітньої підготовки, вивчення державної мови [124].

Серед існуючих сьогодні проблем з підростаючим поколінням є також проблема погіршення стану здоров'я учнівської молоді в Україні. І є вона не тільки медичною, але й складною педагогічною проблемою. Наявний стан пояснюється тим, що зменшується якість і кількість медичних послуг, процедури щеплення носять превентивний характер, а інколи й негативний, що не сприяє створенню свідомого позитивного ставлення учнівської молоді до збереження і зміцнення здоров'я. Стан фізичного розвитку старшокласників-ліцеїстів вимагає наявності процесів збереження і зміцнення здоров'я, тому що на організм юнаків в цьому віці впливають фактори, які ведуть не тільки до

фізіологічних, а й до різних соціальних відхилень. Такий стан речей висуває на перший план необхідність професійного вирішення вказаної проблеми з позицій створення в ліцеї умов для збереження і зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, розвитку культури ліцеїстів щодо формування здоров'я на основі раціонально організованого способу життя та практичної протидії існуючим проблемам через формування фізкультурно-соціальних основ культури поведінки майбутніх військових.

Вдосконалення організаційних форм проведення посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів, що необхідно з позицій педагогіки фізичного виховання і психології, процеси самовиховання майбутнього воїна відображають процеси формування потреби у вдосконаленні фізичного розвитку та спортивному вдосконаленні, активізації творчого росту ліцеїстів. Найефективнішим у покращенні показників фізичного стану ліцеїстів є зміст фізичної підготовки. Його спрямованість визначається зумовленими соматотипами і особливостями зміни показників фізичної підготовленості, а також взаємозв'язків останніх на певному етапі навчання. Кількість таких занять у навчальному році планується з урахуванням структури зміни фізичної підготовленості.

Аксіоматичним є те, що фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я [195].

Бесарабчук Г. В. досліджував засоби фізичної культури у військових ліцеях, як основу формування готовності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії. На його думку, необхідно дотримуватись таких принципів:

- 1) Науково-теоретичний, який спрямований на усунення протиріч мети, завдань та організації навчального закладу, оздоровчого та тренувального режиму і дотримання вимог навчальних і розвивальних методик;
- 2) соціально-правовий принцип використовується, як запобіжник створенню протиріч в проектуванні та плануванні діяльності структури основним державним нормативно-правовим документам планування галузі, що відображається в дотриманні вимог організації навчально-виховного процесу в ліцеї;
- 3) організаційно-проектний принцип спрямований на визначення передумов для проведення системного аналізу ліцеївської освіти, її можливих ресурсів, потенціалу та проблем з внесенням відповідних коректив;
- 4) педагогічний принцип дає можливість дотримуватися основних психолого-педагогічних та фахових вимог навчально-виховного процесу.

Зазначені принципи, на думку автора, необхідно використовувати для того, щоб удосконалити методики викладання навчальних дисциплін в ліцеї, зокрема методику викладання фізичного виховання, що носить посилений характер. Треба зауважити, що у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою є важливим впровадження викладання навчальних предметів галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”, це допоможе створити передумови для формування у ліцеїстів гностичного компонента готовності[18,20].

Мисів В. М. експериментальним шляхом вивчав вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів у системі фізичного виховання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Для організації та проведення експерименту використовувались методи досліджень на теоретичному та емпіричному рівнях.

З метою перевірки переваги або її відсутності в результатах використання традиційної та експериментальної педагогічної технології у системі фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, автор здійснив порівняльний аналіз змін у показниках їх фізичного стану, отриманих

відповідно в контрольній та експериментальній групі. За весь дворічний термін реалізації експериментальної педагогічної технології у системі фізичного виховання учнів учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, у їхньому фізичному стані спостерігались значні позитивні зміни, що характеризувались вірогідно значущим покращенням усіх показників фізичного стану, за винятком відсутності змін систолічного тиску, координаційних проявів у метаннях на дальність непровідною рукою та зниженням відносних значень загальної фізичної працездатності [125].

За результатами експерименту Мисіва В. М. було визначено, що використання експериментальної педагогічної технології призводить до більш виражених, порівняно з традиційно технологією позитивних змін переважної більшості функціональних, моторних проявів і стану фізичного здоров'я ліцеїстів на кожному етапі та за весь період їх навчання в учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Із загальної кількості 32 показника, що вивчались, після другого навчального року в експериментальній групі суттєво покращились значення 24 показників, в контрольній – 15, за весь період – відповідно 30 і 25. При цьому, після другого етапу – 17, за весь термін – у 20 показниках величини приросту результатів були вірогідно більші в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Скавронський О. П. у своїх дослідженнях поставив за мету експериментально перевірити ефективність різних варіантів змісту індивідуально-орієнтованої фізичної підготовки учнів військового ліцею в процесі їхнього фізичного виховання. Тобто ставив акцент на тому, що використання соматотипу як критерію формування однорідних груп юнаків ефективніше у вирішенні завдань із покращення їхнього фізичного стану порівняно з рекомендованим програмою фізичного виховання рівнем фізичної підготовленості, фізичного здоров'я. Отримані на початку експерименту дані засвідчили однорідність сформованих за статтю, віком, соматотипом і показниками фізичного стану дослідних груп. Зовсім інші результати були наприкінці формуючого експерименту [171,175]. Так, із 14 досліджуваних

показників фізичної підготовленості використання першого варіанту розробленого змісту сприяло суттєвому покращенню 9 показників, використання другого і чинного змісту – покращенню в кожній групі тільки 5, погіршенню – відповідно по три показника. Встановлене співвідношення свідчить про найбільшу ефективність в покращенні фізичної підготовленості ліцеїстів торакального соматотипу першого розробленого. Меншу – інших використаних варіантів змісту їхньої фізичної підготовки в другий рік навчання у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою [172, 173].

На думку автора, найефективнішим у покращенні показників фізичного стану ліцеїстів є зміст фізичної підготовки, його спрямованість визначається зумовленими соматотипами і особливостями зміни показників фізичної підготовленості, а також взаємозв'язків останніх на певному етапі навчання, кількість таких занять у навчальному році планується з урахуванням структури зміни фізичної підготовленості.

Дослідник Бесарабчук Г. В. також вивчав динаміку фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, представників різних типів соматичної конституції в процесі занять фізичною культурою. Автор встановив існування типологічних особливостей у величинах прояву, темпах і характері змін показників фізичного стану ліцеїстів. Результатами дослідження є те, що представництво різних типів конституції в загальній вибірці учнів ліцею неоднакове: астеноїдний тип складає 4,4%; торакальний – 50,0%; м'язовий – 42,6%; дигестивний – 2,0%; невизначений – 1,0%. В умовах традиційно організованого фізичного виховання в ліцеїстів різної соматичної конституції за два роки навчання відбуваються неоднакові, а в багатьох випадках – різноспрямовані зміни у морфо-функціональних характеристиках, загальній працездатності, фізичних можливостях і стані фізичного здоров'я [17, 19].

Гоншовський В. М. на основі теоретико-емпіричних даних розроблено алгоритм формування і реалізації індивідуально орієнтованого змісту фізичної підготовки майбутніх рятувальників різних соматотипів на етапах навчання у

ВВНЗ [53]. Автором було розроблено даний алгоритм для проектування технології індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників. Визначення соматотипів курсантів важливо при цілеспрямованому впливі на показники фізичної підготовленості та для здійснення подальшого кроку, — індивідуалізації фізичної підготовки. Розвиток фізичних якостей здійснюється на кожному занятті з фізичного виховання, які у переважній більшості комплексні, тобто крім цього, передбачають також удосконалення техніки виконання програмних рухових дій та теоретико-методичну підготовку курсантів [53].

Хохрякова Ю. Ф. досліджувала особливості фізичного стану юнаків призовного віку, провела аналіз антропометричних даних та фізичної підготовленості юнаків десятих класів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Згідно результатів дослідження було виявлено недостатній рівень розвитку загальної витривалості (у контрольній вправі «Біг на 3000м») і встановлено, що не всі ліцеїсти можуть впоратись з вимогами до контрольних вправ. Використання традиційних засобів і методів у процесі уроків з фізичної культури у кадетських класах не забезпечує відповідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків і тим самим не сприяє вирішенню завдання з підготовки учнів до вступу у військові навчальні заклади професійної освіти [192].

Лошицька Т. І. провела дослідження, які дозволяють відмітити, що розробка “належних” норм фізичної підготовленості відносно соматометричних показників фізичного розвитку юнаків є інформативним засобом корекції нормативів фізичної підготовленості. Завдяки використанню інформативних взаємозв’язків соматометричних, фізіометричних показників та показників фізичної підготовленості нами були розроблені модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку для використання їх у практиці фізичного виховання [120].

Стрелецький А. також проводив дослідження фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Зауважив, що при

навантаженні трьох обов'язкових уроків та двох факультативних занять, молодь мало уваги приділяє власне самостійній роботі з фізичного виховання, що ускладнює розвиток у даному напрямі [179,180].

Проаналізувавши наукові праці із вивчення особливостей фізичного стану та фізичної підготовленості хлопців до призовного віку та учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою було виявлено недостатність досліджень, спрямованих на розроблення ефективних у покращенні фізичної та практичної військово-професійної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Перспективою подальших досліджень можна вважати розробку “належних” норм фізичної підготовленості юнаків для служби в Збройних Силах у різних військових підрозділах та учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою(ЛзПВФП), пошук шляхів підвищення мотивації для свого фізичного вдосконалення, впровадження нової моделі покращення фізичної підготовленості військових ліцеїстів, поєднання фізичного виховання з елементами певного виду спорту.

1.2. Структура та зміст фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

У системі фізичного виховання допризовної молоді особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління.

Значна увага в дослідженнях різних авторів приділена змісту і структурі фізичної підготовки юнаків 16-18 років, її спрямованості та організації.

Проте, як зазначають Вільчковський А. С., Волков В. Л., Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М. та інші науковці, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення цілої системи педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я саме молодих людей.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини [40, 47, 111, 197]. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму.

Роль фізичного виховання та основних форм спрямованих на прищеплення фізичної культури є надзвичайно важливою. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й зростання кількості нової інформації, роблять навчальний процес молоді людини дедалі більш інтенсивним та напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності юнаків протягом всього періоду підготовки до служби. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка з урахуванням реальних умов служби майбутнього захисника України.

Мета фізичного виховання полягає в тому, щоб юнаки набули фізичної загартованості необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психологічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності[7].

Загальними завданнями фізичного виховання є:

- 1) розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, спритності;
- 2) зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях з фізичної культури;
- 3) оволодіння прийомами рукопашного бою, надання допомоги товаришеві, а також навичками прискореного руху, плавання та подолання різноманітних перешкод;

4) виховання у майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо.

Встановлено, що для успішного виконання професійних прийомів і дій військовослужбовців десантних підрозділів необхідні високі показники швидкості і силової витривалості. Військовим операторам, морським піхотинцям, льотчикам - загальна витривалість, а екіпажам самохідних артилерійських гармат - швидкісно-силова і спеціальна витривалість [123].

Таким чином, для підвищення готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей вимагається фізична підготовка вже в умовах навчання юнаків в закладах освіти, різних типів. Крім цього, потрібно завчасно відбирати молодь з певним рівнем розвитку фізичних якостей у визначенні військової спеціальності.

Фізичне виховання у військових ліцях має за мету збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних та професійно-орієнтованих фізичних якостей, рухових здібностей, підвищення фізичної підготовленості ліцеїстів для найкращого оволодіння ними військової професії та підготовки до служби у лавах Збройних Сил України.

Для покращення рівня фізичної підготовленості у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою:

- 1) враховуються вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку та оздоровлення організму ліцеїстів;
- 2) розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я ліцеїстів;
- 3) розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності;
- 4) формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку;
- 5) формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки;

б) розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для зняття втоми, вдосконалення професійних вмінь, навичок і якостей.

Навчальні завдання полягають: в удосконаленні елементів спортивних ігор, окремих видів спорту; виконанні основ техніки загально-розвиваючих, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, лижних та плавальних; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

1. Військово-прикладні завдання полягають в: -удосконаленні основ техніки виконання туристських (з елементами гірського туризму) вправ; - рукопашного бою; військово-прикладного плавання; гімнастики.

2. Розвивальні та оздоровчі завдання – загальні полягають: у розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей; у розвитку умінь і навичок, використання фізичних вправ для зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливих компонентів загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про народні спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, плавання, ковзанярський і лижний спорт, атлетизм.

3. Спеціальні завдання полягають у розвитку професійно-орієнтованих рухових здібностей; розвитку умінь і навичок, використання фізичних вправ для успішного вирішення професійних завдань; в отриманні знань про рукопашний бій, туризм і гірський туризм, військово-прикладне плавання, військово-прикладну гімнастику.

4. Пізнавальні цілі – полягають у: розширенні кругозору елементарних уявлень про фізичну культуру, спорт, основи здоров'я та здорового способу життя в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, їх виступами на чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях, правил техніки

безпеки під час занять різними видами фізичних вправ та у ознайомленні з військовою фізичною культурою, військовими спортивними традиціями, визначними діячами в галузі військової фізичної культури.

Виховні завдання:

1) вихованні інтересу і звички до занять фізичними вправами, цікавості до національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я, формуванні стійких мотиваційних установок;

2) ведення здорового способу життя, як одна з основних умов зміцнення власного здоров'я;

3) формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та професійно-прикладні фізичні якості;

4) вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Загалом спеціальні прикладні завдання полягають у вихованні професійно-прикладних фізичних якостей і рухових здібностей, фізичної і психологічної готовності до захисту Української держави.

Головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях з ліцеїстами, з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, соматична типології[109].

Головними вимогами до уроків фізичної культури є вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків. Уроки фізичної культури проводяться головним чином на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, а також в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках[72]. За результатами медичного огляду ліцеїсти тимчасово розподіляються на основну і підготовчу медичні групи. Всі вони відвідують уроки, але виконують

загальнорозвивальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані.

Уроки фізичної культури можна поділити на декілька типів.

Перший тип, передбачає засвоєння і удосконалення навчального матеріалу. Зміст таких уроків складають завдання з вивчення, закріплення та удосконалення відповідних темі рухових дій та елементів програми, отримання необхідних теоретичних і практичних знань, вмінь та навичок і на цій основі покращення рухових здібностей.

Другий тип – це уроки загальної фізичної підготовки тренувальної спрямованості. Головним завданням цих уроків є вдосконалення окремих рухових здібностей, фізичних якостей і в першу чергу таких, що є базовими для відповідних тем програми і реалізовувались на попередньому уроці.

Третій тип — контрольні уроки. Головним завданням цих занять є встановлення відповідно вихідних та підсумкових результатів в оцінці фізичної підготовленості ліцеїстів. Такі уроки у сітці годин представлені у вигляді "Комплексних тестів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості".[134]

Протягом навчального року, учні ліцею повинні виконувати вправи орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості, який складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

— швидкості — біг на 30 м.;

— витривалості — біг 2000 м. або крос 3000 м.;

— гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи (відстань між ступнями ніг — 20-25 см, коліна не згинати, долонями пальцями рук дістають якомога далі, положення максимального нахилу утримується 2 секунди);

— сили — підтягування на високій перекладині;

— спритності — "човниковий" біг 4 x 9 м. з перенесенням предмета;

— швидко-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Головна мета занять з професійно-прикладної фізичної підготовки — сприяти професійній підготовці ліцеїстів і через розвиток необхідних

психофізіологічних якостей, специфічних фізичних і рухових здібностей, формування вмінь і навичок, підвищення стійкості організму до різних факторів, пов'язаних з умовами виконання бойових і навчальних завдань майбутніми військовими[193].

Матеріали зі змісту занять, в тому числі спеціальної фізичної підготовки формується в окремих програмах з видів спорту, що культивуються у військових ліцях. Під час занять у спортивних секціях, так само, як і на уроках з фізичної культури здійснюється виховання у ліцеїстів активної життєвої позиції, любові до праці, колективізму, сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості. Водночас з цим, також вирішуються специфічні професійно-прикладні завдання: формування почуття гордості за рідну державу, постійної готовності до її захисту.

Проблемою удосконалення фізичної підготовки займалися різні науковці, які пропонували різні моделі навчально-тренувального процесу.

Наприклад, Хохрякова Ю. Ф. розробила модель, яка містить три змістовні лінії: «Фізкультурно-оздоровча діяльність», «Спортивно-оздоровча діяльність з професійно-прикладною підготовкою» та «Введення в основи професійної діяльності». Дана модель розрахована на два роки навчання [192].

Перша змістовна лінія скеровує навчальний процес з фізичної культури на зміцнення здоров'я учнів кадетських класів.

Друга змістовна лінія – забезпечує профільну спрямованість процесу фізичного виховання юнаків кадетських класів. Це досягається шляхом застосування спеціалізованих (військово-прикладних) засобів та методів, які повинні забезпечувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь та навиків, необхідних для успішної здачі вступних іспитів по фізичній підготовці і подальшого навчання у військових навчальних закладах. В якості такого засобу нами запропоновано військове п'ятиборство, яке включає наступні види рухової активності: кульову стрільбу, полосу перешкод, метання гранати (на дальність та точність попадання), плавання та кросовий біг.

Третя змістовна лінія – орієнтує навчальний процес на розвиток в учнів кадетських класів інтересу до професійної діяльності військовослужбовців, при цьому особливий акцент робиться на ролі фізичної культури і спорту у професійному самовизначенні і становленні людини.

Скавронський О. П. у своєму дослідженні застосував інтенсивні методи тренування при незмінному обсязі навантаження у процесі фізичної підготовки ліцеїстів, що дозволило значно покращити рівень їхньої фізичної підготовленості[175].

Лозова В. І. аналізуючи чинну систему фізичної підготовки, виявила низку причин, що знижують її ефективність:

- 1) незавершеність наукового обґрунтування спеціальної спрямованості прикладної фізичної підготовки юнаків;
- 2) кількість годин, що відводиться на планові заняття з фізичної підготовки, не дозволяють вирішити питання спрямованого розвитку фізичних якостей;
- 3) недостатньо враховується специфіка майбутньої професійної діяльності.

Рівень розвитку досліджуваних фізичних якостей, як у хлопців, так і у дівчат знаходиться на середньому рівні, виняток становлять координаційні здібності, які розвинені досить добре. Порівнюючи показники часу реакції рукою і ногою на світло і звук було відзначено, що у студентів реакція на звук краща, ніж на світло [119].

Носко М. О. у своїй роботі використовував вправи з неграничним обтяженням з максимальними навантаженнями (до 20% від загального обсягу силової підготовки), ізометричні вправи (до 10% від загального обсягу силової підготовки). Рекомендував для розвитку сили основних м'язових груп метод колового тренування. Основне обтяження, що використовувався на більшості станцій – мішок з піском. Встановлено позитивні зрушення на силові можливості юнаків [138].

Хохрякова Ю. Ф. дослідила, що використання фізичних вправ для розвитку витривалості на уроках фізичної культури, дозволяє досягнути помітного зростання рівня фізичної працездатності і становлення морфо-функціонального статусу 15-16-літніх юнаків протягом навчального року[192].

Система фізичного виховання не забезпечує в повній мірі ефективного удосконалення фізичної підготовленості і функціонального стану організму молоді. Однією з причин цього є велика варіативність фізичної та функціональної підготовленості курсантів. Інша причина, в загально-груповій формі організації занять, суть якої полягає в тому, що при дозуванні навантажень викладач орієнтується на середні показники. При такому підході для одних навантаження може бути недостатнім, а для інших надмірним.

Створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи, як засвідчує досвід та аналіз останніх досліджень, мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно з ліцеїстами, які займаються за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в цих групах застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість врахування інтересів учнів.

Використовуючи засоби різної спортивної спрямованості із застосуванням диференційованого підходу до фізичних навантажень, враховуючи функціональні можливості, нахили та інтереси, можна підвищити фізичну активність студентів, як у видах спорту безпосередньо, так і загальну фізичну підготовленість в цілому. Залишається лише підібрати оптимальні засоби, методи і форми фізичного виховання студентів відповідно до їх фізичного стану.

Найбільш широко в літературних джерелах подаються відомості про два напрямки проведення навчальних занять з покращення фізичної підготовки: в групах з конкретною спортивною спрямованістю (спортивні секції і гуртки фізичної культури, спортивні змагання, групи за інтересами) і загальною фізичною підготовкою (групи ЗФП, гуртки підготовки до складання Державних

тестів). Форми занять загальною фізичною підготовкою (ЗФП) спрямовані, насамперед, на розвиток і удосконалення різних фізичних якостей і рухових навичок.

Носко М. О. пропонує протягом чотирьох років проводити заняття за спортивною спеціалізацією, при цьому, вважає оптимальним таке співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, при якому загальній фізичній підготовці відводиться 50 % загального часу [137].

Беручи до уваги специфіку впливу певних видів спорту на розвиток рухових і функціональних можливостей організму, деякі дослідники рекомендують переробляти навчальні плани, включаючи в заняття додаткові комплекси відповідних фізичних вправ [101].

Заслуговує на увагу організація занять, яка поєднує роботу над загальною фізичною підготовкою з заняттями обраним видом спорту. Відвідування секційних занять, дозволяє їм до моменту завершення навчання досягти кращого фізичного стану та підвищити професійну майстерність. Систематичні заняття певними видами спорту позитивно впливають на вдосконалення низки психофізіологічних функцій організму, важливих для сучасних професій (час рухової реакції, точність диференціювання просторово-часових характеристик, максимальна частота рухів, якість м'язових зусиль). Окрім цього, відзначається підвищення фізкультурно-спортивної активності ліцеїстів.

Горпинич О. О. у своїй роботі вказує, що додаткові навчально-тренувальні заняття рукопашним боєм курсантами, сприяють поліпшенню показників фізичного і психічного здоров'я [55].

Результати досліджень Л. Кізло зі співавторами свідчать, що виконання елементів рукопашної підготовки є найскладнішим, але ефективним засобом для розвитку вольових якостей та формування прикладних умінь та навичок у курсантів. Організація занять із використанням елементів рукопашного бою вимагає від курсантів спеціальної підготовленості, а від керівників занять – високого рівня педагогічної майстерності [102].

1.3. Характеристика фізичного розвитку юнаків допризовного віку

Загальна фізична підготовка юнаків складається з показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухових навиків і якостей. Проведення фізичного виховання в старших класах, а особливо в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою багато в чому відрізняється від проведення їх з учнями середнього шкільного віку. Рівні фізичного і психічного розвитку старшокласників, значно вищі ніж учнів середнього шкільного віку[148].

Загальна (в широкому понятті цього поняття) фізична підготовка юнаків складається з показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухових навиків і якостей. Ліцеїсти основної групи, ті які мають хороший або середній фізичний розвиток, як правило мають відповідно високий або середній рівень розвитку, сили, швидкості, витривалості та спритності. Цим учням потрібно давати завдання в повному об'ємі шкільної програми. Слід надавати допомогу учням підготовчої групи. Серед учнів основної групи можуть бути також юнаки без систематичної фізичної підготовки, які не мають відхилень в стані здоров'я. Таким учням рекомендується давати індивідуальне домашнє завдання, щоб поступово підвести до загального середнього рівня фізичної підготовки класу. Якщо учні виконують вправи, які потребують певної сміливості невпевнено, з боязню необхідно на час полегшити умови їх виконання: наприклад, понизити висоту снаряда, підтримати учня при спусках на лижах – перейти на більш пологий або коротких схил [26].

За характером фізичного розвитку серед учнів виділяються два типи: рівномірно зростаючі або з перевагою якого-небудь одного-другого розмірів тіла – довжини, маси (ваги), об'єму грудної клітки [27]. По швидкості приросту розмірів тіла розрізняють: повільна, середня, швидкоростуча (інтенсивно ростучих). Природно рослі гармонічно розвинуті учні мають переваги при виконанні фізичних вправ перед такими ж гармонійно розвинутими менш.

Однак, акселеровані юнаки і дівчата негармонійного розвитку (які витягнулися, але з вузькою грудною кліткою, з мало розвинутою

мускулатурою) показують гірші результати при виконанні більшості фізичних вправ, ніж їх однокласники середнього рівня фізичного рівня розвитку.

Тип побудови тіла учнів також повинен прийматися до уваги учителем фізичної культури. Побудову тіла можна в загальних рисах визначити по таких ознаках, як ступінь розвитку м'язів і жирівідкладень, форма грудної клітки і живота, відношення довжини і ваги тіла, його пропорції. Нормальними конституційними типами дітей рахують: астеноїдний, торакальний, м'язовий і дегестивний або при більш простому ділені нормостонічної, астенічної і пікнічної. Спеціально направленими фізичними вправами тип побудови тіла може бути в значній мірі змінений, наприклад, астеноїдний тип може перейти в торакальний, торакальний і дегестивний – в м'язовий.

Учні астеноїдного типу тіла можуть бути в значній мірі змінені, наприклад, астеноїдний може перейти в торакальний. Учням слабкої статури, які характеризуються високим ростом, вузьким і сплосченим тулубом, тонким кістяком і слабкою мускулатурою, необхідні постійно збільшуючому об'ємі:

1. Силкові динамічні, статичні та швидко-силкові вправи, які чергуються з вправами на розслаблення;
2. вправи для розвитку серцево-судинної і дихальної систем – тривалий біг помірної інтенсивності і короткочасний біг субмаксимальної інтенсивності;
3. вправи на гнучкість, рівновагу [158].

Учням дегестивного типу, які характеризуються головним чином надлишковим жирівідкладенням, необхідно в першу чергу знизити надлишкову вагу за допомогою вправ:

1. активізуючих діяльність кровообігу і дихання, які визивають підвищення енерговитрати;
2. поліпшуючих швидко-силкові якості;
3. укріплюючих м'язи живота (місце найбільшого відкладення жиру).

В старшому шкільному віці учнів з різним порушенням осанки відносно більше, ніж в молодшому і середньому. Слід перевірити, як школярі, які мають той чи інший вид порушення осанки, знають відповідні спеціальні вправи. Учні

підготовчої групи на уроках фізичної культури займаються по тій же програмі, що учні основної групи з деякими обмеженнями. Більш половини школярів, віднесених до того ж до підготовчої групи, які мають слабкий фізичний розвиток або порушення осанки, плоскостопість. Ці юнаки відстають від учнів в показниках життєвої ємності легень, станової сили, мають гірші показники в бігу, стрибках, метаннях. Через це учні підготовчої групи проробляють легкі вправи разом з усім класом У вправах середньої складності їм зменшують кількість повторень, підбирають більше число підготовчих вправ; найбільш не тяжкі вправи, потребуючі інтенсивних зусиль (статичних) і великої витривалості вони зовсім не роблять. Школярі підготовчої групи беруть участь в здачі навчальних нормативів, але тільки в тих вправах, які їм не протипоказані [8].

При проведенні вправ по навантаженням вказуються для слабо, середніх і добре підготовлених учнів. При цьому вчитель або керується набутим досвідом або орієнтується на рекомендації, які є в посібниках. При індивідуальній роботі з учнями кожному пропонується на початку виконати ту чи іншу вправу зі змагальною інтенсивністю, щоб визначити максимальний результат (час бігу, кількість підтягувань і т.д.). Потім виходячи з максимального результату в процентах визначають величину тренувального навантаження (зазвичай вона встановлюється в процентах 50-90% від максимально) [11]. Після завершення циклу тренувальної роботи вище попереднього розрахунок тренувального навантаження робиться вдруге. Всі завдання і результати, а також дані вимірювань пульсу записуються учням в особову картку.

1.4 Психологічні особливості розвитку юнаків допризовного віку

В цьому віці завершується розвиток центральної нервової системи і набагато поліпшується анатомічна діяльність кори головного мозку, сприймання становиться осмисленим [6]. Підвищується здатність до розуміння рухів. Юнаки здатні виконувати по завданням вчителя різні фізичні вправи на

основі тільки словесних вказівок. Юнаки можуть також визначити з яких фаз і елементів складаються складні рухи, достатньо вказувати помилки, допущенні при виконанні рухів, як власні так і товаришів [5]. Ці властивості самостійного аналізу рухових дій вчитель повинен розвивати по всій мірі у старшокласників. Навчання руховим діям він може будувати спираючись на знання, які здобули учні на уроках фізики, біології, хімії. Завдяки більш розвинутій здібності зосереджуватись, протистояти розумовому і фізичному стомленню учні можуть виконувати досить довгу навчальну роботу – вислухати пояснення, самостійно виконувати завдання.

Значне місце в заняттях зі юнаками допризтивного віку слід приділяти вправам, які направлені на удосконалення рухового аналізатора, частково вправам для розвитку точності, просторової і часової орієнтації, оцінки силових параметрів руху, а також вправам на координацію [30]. Деякі переваги процесів збудження над процесами гальмування, які ще спостерігаються в старшому шкільному віці у деяких учнів, породжують незручність, скованість рухів, особливо при виконанні вправ в повну силу. При систематичному застосуванні вправ на точність координації, розслаблення м'язів це явище попереджується або значній мірі послаблюється. Старшокласники володіють високорозвиненим відчуттям рівноваги, збереження заданого темпу і ритму руху. Однак у деяких спостерігається недостатній розвиток цих здібностей [32]. Педагогу потрібно бути чутким у всіх випадках прояву незручності, не підкреслювати помічені недостатки, так як старшокласники, боячись показатись незграбними і смішними, можуть уникати ігор, гімнастичних, акробатичних і інших складних вправ.

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків, м'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, скорочувальна здібність і здібність їх розслаблюватись великі. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження.

В 16 років юнаки можуть піднімати і переносити вантажі, які дорівнюють вазі їх тіла. Завдяки всьому цьому на заняттях з ними допустимі в значному обсязі вправи з ускладненням, з опором партнера, з подоланням власної ваги. Найбільш корисні вправи з обтяженням, які виконуються з прискоренням. Вони дають найбільший приріст швидко-силових якостей [84].

Потрібні вправи для збільшення м'язової маси, які виконуються з помірною швидкістю, в рівномірному темпі, особливо для учнів астеничної побудови тіла. Силкові вправи обов'язково потрібно чергувати з різними вправами для розслаблення м'язів. З допомогою поступових сполучень напруги і розслаблення виробляється здатність виконувати рухи вільно і економно.

Важливе значення має удосконалення гнучкості тіла. Максимальна гнучкість досягається як правило до 14-15 років, і в подальшому її потрібно постійно підтримувати, так як в іншому випадку вона значно зменшується.

Темпи росту витривалості до довгої силової роботи в старшому шкільному віці нижче ніж в середньому [34]. Щоб розвивати витривалість до статистичних напружень, слід використовувати вправи в вигляді довгого утримання деяких поз, наприклад: змішані і прості виси і упори, стояння в положенні "ластівка", втримання вантажу. Для розвитку витривалості в роботі динамічного характеру корисні численні згинання і розгинання рук в положенні змішаних і простих висів і упорів, присідання без вантажу і з вантажем, піднімання вантажу різними способами[44].

Юність - це період самовизначення. Самовизначення - соціальне, особистісне, професійне, духовне і практичне - є основним завданням юнацького віку[107].

Розвиток людини в цей період може йти кількома шляхами. Юність буває особливо бурхливою, навіть у тихих до цього дітей: пошуки сенсу життя, боротьба за своє місце в соціумі, конфлікти з близькими. Всі ці процеси можуть проходити особливо напружено. Найчастіше проблеми в цей період відчувають діти з тонкою, мобільною внутрішньою організацією, діти з неповних родин або підлітки з браком батьківської уваги. Статус і вигляд батьків, їх

позитивний, а особливо негативний досвід є базовою складовою формування світогляду підлітків. В цей час все, що роблять старші, піддається особливо пильній увазі й аналізу з боку підлітків. Від дорослих уже потрібні не тільки задоволення фізіологічних потреб дитини, а й особистий приклад практично в усьому. Саме зараз підліток особливо строго оцінює соціальну спроможність своїх батьків та їх моральний потенціал [128, 153].

Але деякі юнаки плавно і без стресів рухаються до переломного моменту життя, а потім відносно легко включаються в нову систему відносин. Вони більше цікавляться загальноприйнятими цінностями, більшою мірою орієнтуються на оцінку оточуючих, авторитет дорослих. Можливі й різкі, стрибкоподібні зміни, які завдяки добре розвиненій саморегуляції не викликають складнощів у розвитку. Батькам таких дітей неймовірно пощастило. Але не варто всі плюси в поведінці такої молоді приписувати тільки впливу дорослих. Багато в чому це визначається особистісним психотипом дитини.

При переході від підліткового віку до юнацького відбувається зміна у ставленні до майбутнього. Якщо підліток дивиться на майбутнє з позиції сьогодення, то юнак дивиться на сьогодення з позиції майбутнього. Вибір професії та типу навчального закладу неминуче диференціює життєві шляхи юнаків та дівчат, закладає основу їх соціально-психологічних та індивідуально-психологічних відмінностей.

Навчальна діяльність стає навчально-професійною, реалізує професійні та особистісні устремління. Провідне місце у старшокласників займають мотиви, пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя, з подальшою освітою і самоосвітою. Ці мотиви набувають особистісного сенсу і стають значущими. Характерне надбання ранньої юності - формування життєвих планів. Життєвий план як сукупність намірів поступово стає життєвою програмою, коли предметом роздумів виявляється не тільки кінцевий результат, а й способи його досягнення [11, 12, 22, 89].

Життєвий план - це система потенційно можливих дій. У змісті планів може існувати ряд протиріч. У своїх очікуваннях, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю і сім'єю, юнаки та дівчата досить реалістичні. Але в сфері освіти, соціального просування і матеріального благополуччя їх вимоги часто завищені.

При цьому високий рівень вимог не підкріплюється настільки ж високим рівнем професійних прагнень. У багатьох молодих людей бажання більше отримувати не поєднується з психологічною готовністю до більш інтенсивної та кваліфікованої праці. Професійні плани юнаків недостатньо коректні. Реалістично оцінюючи послідовність своїх майбутніх життєвих досягнень, вони надмірно оптимістичні у визначенні можливих термінів їх здійснення[33].

Головне протиріччя життєвої перспективи юнаків - недостатня самостійність і готовність до самовіддачі задля майбутньої реалізації своїх життєвих цілей. Цілі, які ставлять перед собою майбутні випускники, залишаючись неперевіреними на відповідність їх реальним можливостям, нерідко виявляються помилковими, страждають на "фантазійність". Часом, ледь випробувавши щось, молоді люди відчувають розчарування і в намічених планах, і в самому собі. Задумана перспектива може бути або дуже конкретною, і тоді не достатньо гнучкою, для того, щоб її реалізація завершилася успіхом, або занадто загальною, і ускладнює успішну реалізацію невизначеністю[76].

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом підрастаючого покоління є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок [44].

Мотивація до фізичного самовдосконалення не з'являється сама по собі, її потрібно формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати вплив негативних. Формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [45]:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;

- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізкультурної діяльності;
- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- озброєння знаннями з фізичної культури для самостійних занять фізичними вправами.

Основою методичних рекомендацій з формування мотивації молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом є [46]:

1. формування у школярів вміння самостійно займатись фізичними вправами;
2. оволодіння учнями теоретичними знаннями, що здійснюється у спеціальній теоретичній частині уроку;
3. планування навчальних занять з урахуванням різних рівнів фізичної підготовленості школярів та дотримання принципу особистих рекордів;
4. використання спеціальних тренувальних засобів у процесі самостійних занять, важливою умовою яких є проведення регулярного комплексного контролю, з метою визначення позитивних зрушень, що сталися в організмі й наочної демонстрації їх школярам.

Існують різні способи мотивувати молодь до занять фізичними вправами: демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень; інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; можливість самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; можливість мати красиве тіло; бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування кумира; можливість проведення, спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо.

У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молоді людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами.

Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Виходячи з результатів досліджень Беха І. Д., вчителям необхідно враховувати, що на уроках фізичної культури умовно розрізняють чотири типи учнів.

Перший тип – активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими дітьми робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей [21].

Другий тип – раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя [48].

Третій – індиферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів [48].

Четвертий – пасивний тип учнів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих учнів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [48].

Ільїн Є. П. серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту [86]. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження).

Висновки до розділу

1. Аналіз літературних джерел показав, що вдосконалення організаційних форм проведення посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів, що необхідно, з позицій педагогіки, психології фізичного виховання, процеси самовиховання майбутнього воїна відображають процеси формування потреби у вдосконаленні фізичного розвитку та спортивному вдосконаленні, активізації творчого росту ліцеїстів.

2. Зміст наукових робіт вказав, що у системі фізичного виховання допризовної молоді особливе місце займає фізична підготовка. Фізичне виховання є основним елементом її підвищення. За допомогою спортивною спрямованості (спеціалізації) можна покращити фізичну підготовленість, набутти нових професійно-прикладних умінь та навичок, загалом підвищити рівень здоров'я. На вирішення цього спрямовано багато зусиль науковців.

3. Вивчення особливостей фізичного розвитку та психологічного стану юнаків допоможе правильно організувати роботу з фізичного виховання, а також згрупувати основні мотиви до занять фізичними вправами. Можна стверджувати, що формування позитивного ставлення юнаків старших класів до фізичного виховання, значною мірою залежить від педагогічної майстерності вчителя.

Результати за розділом подано у працях:

1. Ільницький І, Ковчак М. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали ІХ Всеукр. наук.-прак. конф. з міжнарод. участю. Львів: ЛДУФК; 2014, с. 177–179

2. Ільницький І, Окопний А, Сосновський Д. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2014;18;1, с. 95–99.

3. Ільницький І, Окопний А. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною

підготовкою. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;4(80):3–9. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>

4. Ільницький І, Окопний А. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;2, с. 101–104.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Із урахуванням поставлених в роботі завдань та досягнення мети були застосовані теоретичні та практичні методи досліджень, а саме:

1. метод теоретичного аналізу та узагальнення;
2. соціологічні методи (анкетування);
3. аналіз документальних матеріалів;
4. педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічні тестування, педагогічний експеримент);
5. методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення наукових літературних джерел здійснювався на всіх етапах дослідження. Аналіз, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, статей у періодичних виданнях, матеріалів наукових досліджень, результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців дав можливість проаналізувати попереднє уявлення і вихідну гіпотезу дослідження. За допомогою цього методу було отримано дані, які в значній мірі дали підстави для визначення об'єкту та предмету дослідження, формулювання мети та основних завдань дослідження. Окрім цього він був базовим для узагальнення основних положень, виявлення сучасного стану, формулюванні актуальності зазначеної наукової проблематики та загалом визначення напрямку роботи.

У основу дослідження покладено аналіз, вивчення та узагальнення педагогічного досвіду для визначення сутності й особливостей процесу удосконалення фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, впровадження в навчальний процес фізичного виховання цієї категорії учнів (курсантів), специфічних засобів та методів побудованих на застосування елементів боксу.

Сучасні соціально-політичні умови в Україні лише загострили вимоги щодо високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, спричинені необхідністю виконання в майбутньому своїх обов'язків в обраній галузі трудової діяльності [15, 69, 77, 174], існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості [4, 16, 23, 51], необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [25].

Загалом було проаналізовано 212 джерел інформації.

Аналіз документальних матеріалів дозволив обґрунтовано засвідчити об'єктивну інформацію про систему фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Серед документів, які аналізувалися були:

- Навчальні плани з дисципліни «Фізична культура» для ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [79]; Це дало змогу з'ясувати структуру та зміст навчально-виховного впливу, базові елементи дозування (обсяг та інтенсивність), номенклатуру засобів фізичного виховання в межах навчально-виховної діяльності ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. В подальшому, це було використано для планування варіативного модуля з боксу;
- Навчальні програми з «Фізичної культури» для загальноосвітніх навчальних закладів [72, 83, 105]. Дали змогу з'ясувати структуру та зміст навчально-виховних впливів, базові елементи дозування (обсяг та інтенсивність), номенклатуру засобів фізичного виховання в межах стандартизованої частини, а також варіативних модулів програми. Це в подальшому було використано для планування варіативного модуля з боксу;
- Програми підготовки зі спортивних секцій, що реалізовані в загальноосвітніх навчальних закладах та профільних ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Допомогли з'ясувати основну спрямованість навчально-виховного процесу із застосуванням засобів різної спрямованості (боротьба, військове багатоборство, легка атлетика тощо) [183],

- Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з боксу [157, 176]. Дали змогу визначити основу засобів для застосування в авторських програмах в межах реалії у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з метою удосконалення фізичної підготовленості учнів (курсантів).

Соціологічні методи дослідження. Опитування використовувалось з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження. Проводилось за допомогою спеціально розробленої анкети. Метою опитування шляхом анкетування, було з'ясовано ставлення учнів 14-16 років ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до використання боксу та загалом до фізичного виховання. Процес анкетування і всі етапи його проведення базувались на сучасних вимогах теорії і практики.

Було підготовлено 17 запитань щодо визначення ставлення та мотивації ліцеїстів до занять фізичною культурою, а також визначення ставлення до впровадження секції боксу у військовому ліцеї (додаток Д).

До опитування було залучено 53 респонденти – учні відповідних навчальних закладів. Опитування носило додатковий характер та доповнювало дані педагогічного спостереження за фізичною підготовленістю, фізичним розвитком та спеціальною працездатністю.

За типологічними ознаками проведене анкетування було:

- за повнотою охоплення – вибіркове, адже опитування проводилось не на всій сукупності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, а лише на тій частині, яка виявила бажання взяти участь в опитуванні;
- за способом спілкування дослідника з респондентами: особисте, адже передбачало безпосередній наш контакт з респондентом;
- за кількістю респондентів – групове, адже було виконане за можливості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою та при урахування їхнього навчального графіку;

- за способом передачі анкет було роздатковим, адже ми особисто передавали респондентам бланки опитування та за потреби проводили консультування за тими питаннями, що могли виникнути;
- за ознакою відкритості респондентів надавалася можливість учням обирати варіант (легальне чи анонімне).

Педагогічний експеримент (контролюючий та формуючий) проводився нами на окремому етапі дослідження. Було проведено дослідження показників фізичної підготовленості та окремих показників функціональної готовності учнів навчального закладу зазначеного профілю (на прикладі Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут) – вересень-жовтень 2014 року; проведення визначення вихідних показників учнів перед реалізацією авторських програм (в межах секційних занять та в межах варіативної частини фізичного виховання) – грудень 2014 року; визначення кінцевих показників учнів, після реалізації авторських програм (в межах секційних занять, м. Львів та в межах варіативної частини фізичного виховання, м. Мукачево) – травень 2015 року.

Попереднє педагогічне спостереження було проведене із залученням 101 учня різних років навчання (підготовчий, перший, другий курси) Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Метою цього педагогічного спостереження було з'ясування попередньої структури фізичної і функціональної підготовленості учнів, конкретизації проблемного поля дослідження через співставлення отриманих даних із результатами попередніх досліджень фахівців [9], пошук перспектив удосконалення організації та проведення основного педагогічного спостереження.

Отримані результати вказали на потребу та спрямованість проведення основного педагогічного спостереження, зокрема більш чіткої структуризації показників, обговорення рівня підготовленості на різних роках навчання, розширення тестів, потреби більш чіткого формування мотивації учасників дослідження тощо.

Основне педагогічне спостереження було проведене із залученням учнів різних курсів (1 та 2) ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою міста Львова та Мукачева. Серед них учнів першого курсу 136 (ЛДЛЗПВФП) та 92 (ЗОЛЗПВФП) і другого курсу 149 та 86 юнаків відповідно. Метою цього педагогічного спостереження було визначення наявності відмінностей між показниками (трьома групами) учнів на різних роках навчання, з'ясування структури відмінностей в межах одного навчального року (різні навчальні заклади) та виокремленні напрямів удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

- за обсягом – тематичні, оскільки спостереження велися за окремими складовими досліджуваного явища. Нас цікавив не увесь процес навчання учнів в умовах профільного навчального закладу (ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою), а виключно складова фізичного виховання та фізична підготовленість як критерій оцінювання якості цього процесу. Додатково, з урахуванням складного взаємозв'язку компонентів до педагогічних спостережень було залучено показники функціональної і спеціальної (щодо специфіки боксу) підготовленості;

- за стилем – включені, адже усі педагогічні спостереження проведені за показниками фізичної, функціональної, спеціальної (щодо специфіки боксу) підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою при безпосередній їх участі в процесі дослідження. Окрім цього, дослідження проведені на базах визначених профільних навчальних закладів;

- за програмою – попередні, бо для з'ясування комплексу низки даних, визначення напрямів удосконалення самої батареї тестів щодо фізичної, функціональної та спеціальної підготовленості учнів; основні, оскільки вони мали чітко визначені об'єкти та розроблену програму із заздалегідь визначеною технікою фіксації у спеціально розроблених протоколах. Ці педагогічні спостереження були проведені в межах констатувального та формувального педагогічних експериментів за ідентичною програмою на контингенті – перші (констатувальний експеримент) – учнів першого та другого курсів ліцеїв із

посиленої військово-фізичною підготовкою м. Львова та м. Мукачеве. Загальна кількість залучених до дослідження (463 особи); другий (формувальний експеримент) – виключно із залученням учнів першого курсу ліцеїв із посиленої військово-фізичною підготовкою м. Львова та м. Мукачеве, що входили до складу експериментальних та контрольних груп (загальна кількість 228 осіб);

- за поінформованістю – відкриті, оскільки під час усіх проведених педагогічних спостережень усі учасники були повідомлені про специфіку дослідження та ознайомлені з безпосередньої організацією та процедурними моментами педагогічного спостереження. Інформацію щодо значень показників та їхньої інтерпретації у подальшому було обмежено з метою уникнення ситуацій навмисного корегування досліджуваних показників суб'єктами спостереження. Також про планування, програму, структуру, зміст, перебіг дослідження було повідомлено керівництво зазначених профільних навчальних закладів;

- за часом – безперервні, так як вони передбачали тривалість відповідну педагогічному явищу, що вивчалось. Усі спостереження відбувалися в умовах проведення окремих заходів зі фізичного виховання в структурі навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, а саме планових занять в навчальних секціях та занять з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Педагогічне тестування у всіх випадках було сталим та передбачало визначення показників за такими групами: фізична підготовленість, функціональна підготовленість, спеціальна підготовленість (щодо боксу).

У першій групі показників визначалися такі дані:

- станова динамометрія – визначали максимальну силу м'язів розгиначів спини (кгс). Визначення проводилось за допомогою використання стандартної вправи за допомогою використання станового динамометра. Учнім було дозволено дві спроби. При цьому, час для виконання вправи був регламентований однією хвилиною. Результат фіксувався з точністю до 1 кг, до

протоколу вносили кращий результат, продемонстрований з двох спроб. Повтор вправи виконувалися після відпочинку;

- кистьова динамометрія – визначали максимальну силу м'язів кисті (кгс). Визначення проводилось шляхом використання стандартної вправи при допомозі кистьового динамометра. Учні виконували вправу (три спроби) лише провідною рукою. При цьому, під час виконання вправи рука була випрямлена у ліктьовому суглобі та відведена в сторону. Результат фіксувався з точністю до 1 кг, до протоколу заносився кращий результат із трьох спроб. Повтори контрольних вправ виконувалися після відпочинку (не менше 45 с);

- стрибок у довжину з місця – визначення вибухової сили м'язів ніг. Учень ставав носками до лінії із розміткою, робив змах руками назад, потім різко виносив руки уперед, відштовхуючись ногами та безпосередньо виконував стрибок, намагаючись приземлитися якомога далі. Результат визначався за дальністю розташування найближчої до ліній виконання точки стопи. Вимірювання проведено в сантиметрах. Зараховувалася краща із двох спроб;

- кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг) – визначення вибухової сили верхніх кінцівок. Кидок набивного м'яча виконувався обома руками із-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі (на гімнастичному маті) ноги нарізно. Результатом тестування була дальність польоту набивного м'яча, яка вимірюється рулеткою в метрах і сантиметрах. Учням пропонувалося виконати підряд три спроби, в протокол дослідження фіксувався кращий результат;

- метання тенісного м'яча на дальність – визначення швидкісної сили верхніх кінцівок. Метання тенісного м'яча проводилося згідно рекомендацій на спеціально обладнаній площині. Виконувалися усі фази: розбіг (попередні та кидкові кроки), фінальне зусилля та збереження рівноваги (гальмування). Виконання вправи запропоноване в трьох спробах провідною та непрвідною рукою, що дозволило оцінити рівень перенесення засвоєності неспецифічних

рухових дій з однієї на другу частини верхніх кінцівок. Результат фіксувався у метрах за кращою з трьох спроб для провідної та непровідної руки;

- біг 20 м – визначення швидкісних здібностей, відбувалося згідно алгоритму проведення тестування бігу на 100 м;

- 5 секундний біг на місці – визначення частоти рухів. Учні пропонувалося стати обличчям до контролера та трохи нахилити корпус вперед. Потім необхідно було по черзі піднімати ноги, згинаючи їх у колінах. Повне розгинання колінних суглобів, що з'єднує стегнову і гомілкову кістки, не рекомендувалося. Контроль виконання передбачав чітке приземлення стопи. Піднімати ноги необхідно було до паралелі з підлогою. Результат фіксувався за кількістю разів торкання колін (стегна) до натягнутої паралельно до основи шнура на рівні гребня клубового кістки;

- біг 100 м – визначення швидкісних здібностей. Тестування проводилося на площинному спортивному майданчику для бігу. Використовували електронний секундомір, що фіксував десяті частки секунди, відміряну та позначену дистанцію. Проведення тестування передбачало, що за командою «на старт» учасники тестування ставали за стартову лінію в положення високого старту і підтримували позу тіла. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною. Час подолання дистанції визначався з точністю до десятої частки секунди. Тестування проводилося з однієї спроби. Однак при значному незадоволенні результатом, учням надавалася (як виключення) додаткова спроба для старту (не більше двох фальстартів). Сигналом для старту учнів була команда «Руш» з одночасним сигналом прапорця для початку хронометражу. У забігу брали участь три-чотири учасники, але час кожного фіксувався окремо;

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи – визначення силової витривалості м'язів рук. У вправі «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с» спортсменам пропонувалося виконати дві спроби з повним відпочинком між ними. Час задавався за допомогою електронного хронометра, були озвучені

відрізки у 5 секунд. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Учень приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна" учасник починав з дотриманням певного ритму з повною амплітудою згинати і розгинати руки. При згинанні рук необхідно було торкатися грудьми опори. Не дозволялося торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні із зігнутими руками більше як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук у кращій спробі;

- підйом тулуба в положення сид за 30 с. – визначення швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Учень лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями близько 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер утримував ступні учасника так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник повинен був переходити у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мату, після чого знову повертається у положення сидячи. Вправа виконувалася протягом 30 секунд з максимальною частотою. Заборонялося відштовхуватись від мату ліктями. Учасник тестування повинен був намагатися виконувати вправу без зупинки. Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 секунд, за одну спробу;

- вис на зігнутих руках – силова витривалість м'язів рук. Учень для виконання тестування ставав на лаву і хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя було над перекладиною. Коли учень займає вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда "Можна", за якою учасник повисає на зігнутих руках (підборіддя продовжує перебувати над перекладиною). Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках. Учень не повинен був торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до

перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами, тестування припиняється. Використовувалася доступна перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті при якій найвищий учень міг виконати вис, не торкаючись ногами землі;

- підтягування на перекладині – визначення силової витривалості. Їх виконання передбачало виконання зазначених рухових дій максимальну кількість разів з рівномірною швидкістю локомоцій. Реєструвалася кількість завершених циклів у підтягування і згинання-розгинанні рук та повернення у вихідне положення. Результатом тестування була кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова. Кожному учневі надавався лише один підхід до перекладини. Було заборонено розгойдування під час підтягування, виконання зайвих рухів ногами. Тестування припинялося, якщо учасник робив зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдалося зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд;

- човниковий біг 4х9м – визначення спритності. За командою "На старт" учень займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежали у колі, повертався бігом назад і клав його в стартове коло. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад і також клав у стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування кладе другий кубик в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик потрібно було покласти, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Використовувалося таке обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна площина завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією два півкола радіусом по 50 сантиметрів та з центром на лінії, два дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

- метання тенісного м'яча на влучність – визначення координаційних якостей. Метання тенісного м'яча на влучність є обумовлене координаційною складністю даної рухової дії для учнів. Необхідна узгоджена взаємодія великої

кількості рухових біолонок тіла, що беруть участь у метанні. До складної координації рухової дії додається і необхідність швидкості його виконання. У метанні на влучність – точність попадання в ціль, із заданою амплітудою, напрямом або із заданою швидкістю виконання кидка високі вимоги пред'являються роботі рухового аналізатора, оскільки необхідно розподіляти свої зусилля відповідно до поставлених завдань, вміти диференціювати кидок за силою, за напрямом, за швидкістю виконання кидка і так далі. Пропонувалося виконати метання малого м'яча, вагою 150 грам, на влучність попадання. Це передбачало розташування учня на відставні 5 метрів від стіни на якій було зображено кілька кіл (одне в одному) із діаметром від 20 до 100 см. Кожному із діаметрів відповідала певна кількість балів (від 10 і до 1). Учні виконували 10 спроб, середній результат яких з точністю до 1 заносилися до протоколу;

- три перекиди вперед – визначення комплексного прояву координаційних якостей. Перекидом називається акробатична вправа, яка проходить послідовним дотиком підлоги окремими частинами тіла, без перекиду через голову. Учням пропонувалося виконати на гімнастичному (борцівському) килимі три послідовних перекиди вперед. Результат фіксувався за часом від початку першого перекиду та до фіксації положення упор присівши після третього перекиду. Для виконання вправи надавалося дві спроби, з яких до протоколу заносилася краща;

- тест Купера (12 хвилинний біг на витривалість) – «тест Купера», що передбачав біг з індивідуальною для кожного учня швидкістю з рівномірним розподілом зусиль впродовж виділеного для контрольної вправи часу (12 хв). Учні (на одному етапі підготовки) виконували вправу одночасно та одноразово в відносно стандартних умовах (бігова доріжка стадіону). Час задавався за допомогою електронного хронометра, також були озвучені відрізки у 1 хвилину. Результат фіксувався за допомогою підрахунку метражу дистанції, яку спромоглися подолати спортсмени за виділений для цього час;

- нахил тулуба уперед, стоячи – визначення рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Учень стояв на підвищенні (сходинок) босоніж так, щоб відстань між п'ятами складала 20-30 сантиметрів. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу необхідно було утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправа повторювалася двічі. Результатом тестування була величина (відповідала позначці) в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Вимогами до вправи була плавність виконання. Якщо учень згинав ноги в колінних суглобах, спроба не зараховувалася;

- викрут лінійки за спину – визначалася рухливість плечових суглобів. Учням було запропоновано зафіксувати (затисненням кистей) певну відстань на сантиметровій стрічці, зробленій з цупкого (не еластичного матеріалу) та виконати одночасний перевід двох рук через положення руки вгору до положення руки за спину і назад у вихідне положення. При цьому ліктьові суглоби не повинні були згинатися, а променево-зап'ясткові повинні були зберігати розташування на сантиметровій стрічці. Результат фіксувався з трьох спроб за допомогою відстані між долонями, яку спортсмен демонстрував після повернення рук у вихідне положення, з точністю до 1 см.

Тестування було організоване з елементами змагальності для підвищення мотивації учнів до виконання контрольних вправ.

У другій групі показників використовували систему оцінювання фізичної підготовленості школярів, запропоновану професором Курцевич Т. Ю. [110, 114], а саме:

1.

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100$$

2.

$$\text{Швидкісно – силовий індекс,} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

3.

$$\text{Швидкісний індекс} = \frac{\text{дистанція, м} \times 100}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}}$$

де: дистанція – 100 м, для залученого контингенту учнів;

t – час подолання дистанції в секундах (с);

ДТ – довжина тіла (зріст) в метрах (м).

4.

$$\text{Індекс витривалості} = \frac{\text{Дистанція (м)} \times \text{МТ (кг)}}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}}$$

де: ДТ – довжина тіла, м;

МТ – маса тіла, кг;

дистанція 3000 м для залученого контингенту учнів, м;

t – час подолання дистанції в секундах (с).

5. Проба Руфф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_1); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_2) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P_3) в кінці першої хвилини відновлення. Оцінювання

працездатності серця роблять за формулою:
$$\text{ІндесРуфф'є} = \frac{4x(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

6. Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом (табл.)

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1-3,5	3,51-6,5	6,51-9,5	9,51-12

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладено показники антропометрії (довжина тіла, маси тіла, динамометрія), а також стан серцево-судинної системи. Після отримання кожного показника визначалася загальна сума балів, яка відповідає певному рівню фізичного

здоров'я. За допомогою методу математичної статистики нами було зроблено числові характеристики вибірки, які дають кількісне уявлення про емпіричні дані й можливість порівнювати їх між собою. До таких характеристик належать: середнє арифметичне, дисперсія і стандартне відхилення, мінімальний та максимальний показники.

У третій групі показників визначали такі дані:

- кількість ударів за 8 с;
- середня сила ударів у часовому відтинку 8 с;
- кількість ударів за 40 с;
- середня сила ударів у часовому відтинку 40 с;
- точність ударів;
- коефіцієнт 8/40.

Розрахунок даних визначали за формулою:

$$K_{8/40} = \frac{\frac{8}{\text{кількість ударів у вправі "8 с"}}}{\frac{40}{\text{кількість ударів у вправі "40 с"}}$$

Із запропонованих у дослідження методик: «Тест 8 с» є показником спеціалізованого тесту на креатин-фосфатну працездатність; «Тест 40 с» є показником спеціалізованого тесту на гліколітичну працездатність; показник точності ударів вказує відсоткове співвідношення потрапляння виконаних ударів до тих, які були зафіксовані електронним здавачем; показник коефіцієнта 8/40 вказує на співвідношення показників кількості ударів у часових відтинках 8 та 40 секунд (запропонований нами на основі модифікації даних попередніх показників).

Усі випробування за даними тестами проведені відповідно рекомендацій їх винахідника М. П. Савчина [160-164].

Педагогічний експеримент. Суть педагогічного експерименту полягала у визначенні ефективності застосування програм удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою засобів боксу. Нами зроблено припущення, що заняття з фізичного

виховання із пріоритетним використанням засобів боксу сприятимуть більш якісному виведенню адаптаційних можливостей організму учнів та рівня їхньої працездатності (загального та спеціального спрямування) на рівень, що відповідає показникам учнів другого року навчання та в окремих випадках, перевищить його.

Об'єктивні обставини організації навчально-виховного процесу із фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою вказують на можливість перевірки запропонованої гіпотези в двох напрямках.

Перший, як самостійний блок навчально-виховних занять у позаурочній формі та другий – як варіативна складова урочних форм фізичної культури учнів. Обидві ці складові є частинами цілісного процесу фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Математично-статистична обробка даних. Будь-яке наукове дослідження в остаточному підсумку має на меті отримання достовірної інформації про об'єктивні властивості навколишнього світу. Багато досліджуваних явищ мають статистичну природу, тобто мають властивості, що можуть або виявлятися, або не виявлятися, в залежності від безлічі супутніх факторів. Виявлення досліджуваних закономірностей у цьому випадку, значною мірою визначається адекватністю методичних засобів, що використовуються під час дослідження. Одним з універсальних стратегічних прийомів підвищення ефективності будь-якого дослідження є застосування математичних методів.

Результати проведених досліджень піддавались математичній обробці, динаміка результатів була відображена за допомогою графіків та діаграм.

У процесі статистичної обробки результатів дослідження обчислювалися такі статистичні характеристики: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення.

Достовірність розбіжностей між показниками учнів, а також достовірність приросту результатів в контрольній та експериментальній групах визначались за t-критерієм Стьюдента при $p < 0,05$, $p < 0,01$; коефіцієнт кореляції за Пірсоном.

Розрахунки виконувались на комп'ютері за допомогою електронних таблиць "Excel 6,0", програм "SPSS.10.05" і "Statistica 6.0".

2.2 Організація досліджень

Педагогічний експеримент був реалізований в двох частинах.

Спільними ознаками для педагогічного експерименту загалом було те, що усі експериментальні чинники були введені для учнів першого року навчання у другому семестрі (третья та четверта четверті, січень-травень 2015 р.). Однаковими були тривалість, періодичність проведення, кількість секційних занять з боксу (експериментальна група 1) та з інших видів спорту (контрольна група 2); тривалість, періодичність проведення та обсяг варіативного модуля з боксу (експериментальна група 2) та інших варіативних модулів (контрольна група 2). Це пов'язано із наявністю низки суттєвих відмінностей між рівнем фізичної підготовленості учнів на першому та другому році навчання, меншою адаптованістю до специфічних умов безпосереднього навчально-виховного процесу в навчальному закладі зазначеного типу. Окрім цього в межах реалізації окремих частин педагогічного експерименту були свої специфічні спільні та відмінні риси авторських програм удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів боксу та програм контрольних груп.

Перша частина передбачала реалізацію програми застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів у межах позаурочних форм фізичного виховання. Тобто основні навчально-виховні та розвиваючі впливи відбувалися в умовах секційних занять з боксу. Вона була реалізована у Львівському державному ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Відомо, що в структурі навчання учнів у ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою обов'язково передбачені заняття у одній із запропонованих навчальним закладом спортивних секцій. Вибір для учнів є

достатньо різноманітним (боротьба, військове багатоборство, гирьовий спорт тощо).

Однак специфіка спрямованості засобів різних видів спорту, на наш погляд, також обумовлює морфо-функціональні зміни в організмі учнів.

Ця частина педагогічного експерименту передбачала, що урочні форми занять із фізичного виховання (уроки фізичної культури) відбувалися за традиційною для навчального закладу схемою, обумовленою вимогами навчального плану та навчальної програми. Проте серед позаурочних форм, до яких обов'язково залучено усіх учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою введено авторський курс боксу. Він розрахований на паралельне вирішення завдань навчання базової техніки боксу, формування оптимальної структури фізичної підготовленості для забезпечення спеціальної працездатності в умовах визначених заняттями боксом, а також ознайомлення з основами тактики ведення поєдинків, наближених до умов змагань або реальних виконань військово-оперативних завдань (додаток Г).

Секційні заняття з боксу, у зв'язку з об'єктивними чинниками (розклад занять, виховний режим тощо) проводилися двічі на тиждень, додатково до урочних форм занять з фізичного виховання. Ці дані стосувалися експериментальної групи учнів. Загальна кількість учнів у експериментальній групі становила 31 особу.

Контрольні групи складала усі інші учні першого року навчання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Вони також у структурі свого навчання відвідували секційні заняття двічі на тиждень з видів спорту відмінних від боксу (боротьба, військове багатоборство, гирьовий спорт тощо). Загальна кількість учнів у контрольній групі становила 105 осіб.

Друга частина запропонованого нами педагогічного експерименту була реалізована в межах урочних форм занять з фізичного виховання. Відомою та перевіреною багатьма дослідженнями з фізичного виховання є наукова інформація, щодо потреби та алгоритму включення до структури навчальних планів та програм варіативних модулів, які базуються на пріоритетному

використання засобів того чи іншого виду спорту (рухової активності) [13, 98, 99]. Однак серед наукових та методичних джерел обґрунтування, застосування засобів боксу в загальноосвітніх навчальних закладах є обмеженим. Це пов'язується із достатньо високим травматизмом виду спорту, конкуренцією зі сторони командних видів спорту (наприклад футбол, баскетбол, волейбол та ін.) тощо.

Проте для навчальних закладів типу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою застосування засобів боксу є більш природнім. В умовах сьогодення, їх варто вважати обов'язковим елементом формування обороноздатності країни та формування життєво важливих прикладних навичок ведення ближнього бою.

Ця частина педагогічного експерименту передбачала, що урочні форми занять із фізичного виховання (уроки фізичної культури) для однієї з груп (експериментальна група 2) відбувалися за авторською програмою удосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою із пріоритетним використанням засобів боксу, шляхом введення варіативного модуля до змісту навчальної плану з дисципліни «Фізична культура» (додаток В). Попередньо це узгоджувалося із керівництвом навчального закладу. Загальна кількість учнів у експериментальній групі 2 становила 29 осіб із числа представників Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Контрольну групу 2 складала усі інші учні першого року навчання Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Для контрольних груп реалізація програми та її зміст і спрямованість залишено сталими (традиційними) для цієї частини навчального року. Разом із тим, обов'язкові заняття у спортивних секціях проводилися за вибором учнів (за відсутності секційних занять з боксу) двічі на тиждень, тобто учні у структурі свого навчання відвідували секційні заняття двічі на тиждень з інших видів спорту (боротьба, військово багатоборство, гирьовий спорт тощо) окрім боксу. Загальна кількість учнів у контрольній групі становила 63 особи.

Безпосередньо педагогічний експеримент було поділено на три етапи. Перший – констатувальний етап був пов'язаний із збором вихідних (початкових) даних рівня фізичної підготовленості, окремих функціональних показників, спеціальної підготовленості з боксу. Проводився в кінці першого семестру 2014-2015 навчального року. Це дало змогу отримати дані з найвищим рівнем відповідності реальній підготовленості учнів. Адже на початку навчального року та після зимових канікул організм учнів ще не є готовим до виконання значного обсягу тестових навантажень.

Другий етап (січень 2014 – травень 2015 рр.) передбачав впровадження авторських програм удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу (м. Львів та м. Мукачеве). У першому випадку програма була спрямована на корегування позаурочної компоненти та в другому – змісту варіативного модуля урочної компоненти програми з дисципліни «Фізична культура» засобами боксу.

Третій етап (травень 2015 року) передбачав повторне тестування учнів відповідних груп (ЕГ 1 та 2; КГ 1 та 2), порівняння отриманих даних та з'ясування ефективності запропонованих підходів (правильність гіпотези).

Використання педагогічного експерименту, як методу вивчення об'єкта з можливістю активного та цілеспрямованого впливу на нього, завдяки створенню спеціальних умов, дозволило визначити ефективність програми удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів боксу.

Згідно представленою в спеціальній літературі класифікації запропонований нами педагогічний експеримент належав до:

- згідно мети – перетворювальний (формувальний) – передбачав розробку нового підходу через розробку програм для удосконалення фізичної підготовленості учнів визначених навчальних закладів. Основними експериментальними чинниками виступали засоби, що за структурою та змістом, базовими параметрами інтенсивності та обсягу відповідали специфіці боксу. Вони були реалізовані в двох напрямках. Перший передбачав уведення

авторського підбору засобів боксу в навчально-виховний процес учнів у межах навчальної дисципліни «Фізична культура», другий – створення та обґрунтування програми секційних занять з боксу. Обидва запропоновані підходи були реалізовані в другій половині 2014-2015 навчальних років;

- згідно умов проведення – природний – не передбачав наявність суттєвих змін у навчально-виховному процесі учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (на прикладі м. Львів та м. Мукачеве). Залучені до педагогічного експерименту учні продовжували навчання із загально визначеною спрямованістю навчально-виховного процесу, задекларованою низкою нормативно-правових документів [79]. Проведені зміни, внаслідок запровадження експериментальних чинників стосувалися змістовної корекції. В межах навчання учнів у зазначених навчальних закладах присутнє обов'язкове відвідування занять із «Фізичної культури». Тому один з напрямів програми впливав лише на варіативну складову структури навчальної дисципліни «Фізична культура» для учнів Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Інша частина дослідження була також реалізована в регламентованих межах. Для усіх учнів зазначених навчальних закладів обов'язковим є відвідування секційних занять з того чи іншого виду спорту. Тому, впровадження секційних занять з боксу не вплинуло на режим дня учнів, а лише змінило спрямованість тренувального впливу.

- за поінформованістю – відкритий – передбачав пояснення завдань та змісту дослідження усім його учасникам. Першочергово – учням ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Львів та м. Мукачеве). До безпосереднього педагогічного експерименту були залучені учнів 10 класу (I року навчання). Окрім цього проведення педагогічного експерименту передбачало повідомлення та погодження основних завдань, структури та змісту програм із відповідальними за напрям навчання та керівництвом навчальних закладів. Рівень поінформованості був диференційований, більші акценти було зроблено для учасників експериментальних груп.

- за спрямованістю – порівняльний – запропоновані напрями реалізації педагогічного експерименту в обох випадках передбачали співставлення отриманих результатів за показниками залученими до дослідження, між контрольними та експериментальними групами. Це дало змогу встановлення якісні та кількісні показники ефективності програм удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Наявність двох напрямів проведення педагогічного експерименту обумовила порівняння ефективності програм з навчальної дисципліни «Фізична культура» із традиційними варіативними блоками та із авторським варіативним блоком на основі засобів боксу. Також, у межах реалізації другого напрямку, було проведене порівняння ефективності використання для розв’язання завдань фізичного виховання (удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою) ефективності застосування поряд із секційними заняттями з традиційних видів спорту (боротьба, військово-спортивне багатоборство тощо) авторської програми побудованої на основні засобів боксу;

- за способом доказу гіпотези – паралельний – пов’язаний із визначенням ефективності запропонованих нами експериментальних чинників (засобів боксу реалізованих у межах секційних занять з виду спорту та у межах варіативного модуля структури навчальної дисципліни «Фізична культура») та в той самий часовий проміжок отримання констатувальних даних про ефективність застосування наявних програмі зі спортивних секцій та структури і змісту навчальної дисципліни «Фізична культура». У педагогічному експерименті (двох його напрямках) застосовано схему доказу єдиної відмінності. Однак при встановленні ефективності запропонованих методичних підходів у межах генерального спрямування дослідження застосовано схему єдиної подібності (для представників експериментальних груп 1 та 2);

- за способом комплектування навчальних груп – використано два підходи. У межах реалізації двох напрямів педагогічного експерименту

застосування тільки одного із видів за способом комплектування навчальних груп було неможливим. Тому для проведення частини педагогічного експерименту спрямованого на встановлення ефективності секційних занять з боксу використано експериментальні заняття (секційні) – програма секційних занять повністю складалася нами з урахуванням попередньо визначених завдань. Для другої частини педагогічного експерименту, визначення ефективності варіативного модуля змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» на основі засобів боксу, було застосовано дослідні уроки. Лише один клас (група, рота) учнів був залучений до них. Проте навчання і виховання відбувалося у межах плану традиційної системи класно-урочних занять з повним складом учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Проведення досліджень побудоване відповідно до вимог та правил організації та реалізації окремих методів та реалізації загальної схеми виконання роботи. Дослідження здійснювалось в декілька етапів, взаємопов'язаних між собою.

Послідовність та етапи проведення даного дослідження:

Перший етап (жовтень 2013 – серпень 2014 рр.) – передбачав вивчення проблематики дослідження через пошук, аналіз та узагальнення наукової інформації щодо системи фізичного виховання в програмах підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Загалом проаналізовано 218 джерел інформації, що були включені до списку посилань. На цьому етапі було підготовлено обґрунтування дисертаційної роботи та проведено затвердження її теми. Спільно з науковим керівником визначено стратегію та проведено планування усього дослідження із визначенням вузлових наукових питань, що потребують вирішення. Важливою складовою першого етапу дослідження було визначення контингенту, планування та організація соціологічного дослідження (опитування учнів ліцею з посиленою військово-прикладною підготовкою), підбір методик для оцінки фізичної підготовленості, а також функціональної спеціальної підготовленості;

Другий етап (вересень – листопад 2014 р.) – продовжено актуалізацію наукової та методичної інформації з проблематики дослідження, налагоджено співпрацю із профільними навчальними закладами (ліцеями з посиленою військово-фізичною підготовкою) м. Львова та м. Мукачеве, проведено соціологічне дослідження (опитування), щодо зацікавленості та ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до структури та змісту фізичного виховання та зокрема, залучення засобів боксу; проведено попереднє педагогічне спостереження щодо рівня фізичної підготовленості учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м.Львів). Загальна кількість учнів залучених до соціологічного опитування та попереднього педагогічного спостереження становила 101 особу різних років навчання.

На цьому етапі, також проведено констатувальний педагогічний експеримент із метою з'ясування відмінностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв на різних роках навчання та із різною локалізацією розташування навчального закладу. Перелік тестів та запропонованих методик для контролю було удосконалено із урахуванням даних попереднього педагогічного спостереження. До дослідження були залучені 136 і 92 учні першого року навчання та 149 і 86 учнів другого року навчання профільних навчальних закладів міста Львова та Мукачеве відповідно.

Важливою складовою на цьому етапі був підбір і адаптація засобів боксу до головних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із військово-фізичною підготовкою. Обґрунтування засобів боксу в програмі удосконалення фізичної підготовленості для формуального педагогічного експерименту проведене із урахуванням двох основних напрямів дослідження. Перший спрямований на перевірку засобів боксу як самостійної складової фізичного виховання – секційних занять з виду спорту (в нашому випадку боксу) та другий – інтегрованої складової як варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Третій етап (грудень 2014 – травень 2015 р.) – реалізовано формувальний педагогічний експеримент, що передбачав встановлення вихідних даних, впровадження авторських програми навчально-виховної роботи в секції боксу (для учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, м. Львів) та програми варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» (для учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою, м. Мукачеве). Для цього було сформовано дві експериментальні (31 учень, м. Львів і 29 учнів, м. Мукачеве) та дві контрольні групи (105 учнів, м. Львів і 63 учнів, м. Мукачеве). Реалізація програм відбувалася упродовж другої частини 2014-2015 навчального року, згідно розкладу для навчальних секцій та занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» відповідних навчальних закладів. Завершення формувального педагогічного експерименту було пов'язане із повторним проведенням визначенням фізичної підготовленості, а також функціональною та спеціальною підготовленістю учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, залучених до дослідження.

Четвертий етап (червень 2015 – червень 2016 рр.) – передбачав актуалізацію наукової та методичної інформації з проблематики дослідження, математико-статистичну обробку даних отриманих за підсумками формувального педагогічного експерименту, співставлення між собою даних вихідного та кінцевого рівня фізичної, функціональної та спеціальної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою різних експериментальних і контрольних груп;

П'ятий етап (липень 2016 – червень 2017 рр.) – проведено обговорення отриманих результатів, співставлення виявлених у ході дослідження даних із наявними в науковій та методичній літературі, визначено елементи наукової новизни проведеного дисертаційного дослідження, проведено узагальнення згідно поставлених завдань та мети дослідження, удосконалено зміст та оформлення окремих розділів дисертації, впроваджено основні результати та підготовлено текст роботи для подання до апробації.

РОЗДІЛ 3

СТАН ТА ВИМОГИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

3.1. Основні показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм постійного фізичного удосконалення [1, 2, 7, 28, 189].

Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійними навичками [14]. Сучасні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою спричинені необхідністю виконання в майбутньому своїх обов'язків в обраній галузі професійної діяльності.

Існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості, необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [29, 31, 52, 71].

Нерозв'язаною проблемою залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових ліцеях, що могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату. Впродовж останніх років проведено низку досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних засобів у процесі фізичного виховання учнів [14, 17, 29]. Однак проблема рівня фізичної

підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою в науковій літературі не відображена.

На цьому етапі дослідження була проведена низка педагогічних спостережень. Серед них попереднє педагогічне спостереження із залученням учнів ЛДЛЗПВФП, що мало констатувальний характер та передбачало з'ясування початкового рівня в першому семестрі навчання. Однак у процесі аналізування та із урахуванням можливостей розширення контингенту для педагогічного спостереження (залучення учнів ЗОЛЗПВФП) виникла потреба проведення основного педагогічного спостереження із залученням учнів I та II курсу ЛДЛЗПВФП та ЗОЛЗПВФП.

Організація дослідження та планування основних етапів передбачало реалізацію кількох етапів. Серед них в межах констатувального педагогічного експерименту нами був з'ясований рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою як базової компетентності фахівців у сфері Безпеки та охорони Держави.

У запропонованому дослідженні представлені результати констатувального педагогічного експерименту із залученням 101 курсанта Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м. Львів), яке було проведене на початку 2014–2015 навчального року. Воно проводилися без урахування року навчання курсантів та за попередньою їхньою згодою.

Основні завдання, що постають перед сьогоденням України тісно пов'язані із високою боєздатністю цивільного населення та якісній підготовці військовослужбовців різного рангу.

Досягнути таких цілей можливо за рахунок підготовки якісного резерву з числа ліцеїстів із посиленою військово-фізичною підготовкою, зокрема фізичної підготовки як базової компоненти.

З цією метою нами було проведене визначення показників фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та співставлення їх з нормативними (табл. 3.1; рис.3.1–3.5).

Таблиця 3.1

Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (2014-2015 навчальний рік, n=101)

№ п/п	Показник фізичної підготовленості	Кількість ліцеїстів у відсотках, %				
		1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1	<u>Витривалість:</u> біг 1500 м.	–	13,86	33,66	30,69	21,78
2	<u>Сила:</u> підтягування на перекладині	5,94	13,86	19,80	43,56	16,83
3	згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі;	–	16,83	43,56	22,77	16,83
4	піднімання всід за 1 хв.	–	10,89	38,61	31,68	18,81
5	стрибок у довжину з місця	5,94	–	46,53	22,77	24,75
6	<u>Швидкість:</u> біг 60 м.	–	21,78	25,74	35,64	16,83
7	<u>Спритність:</u> «човниковий» біг (4x9 м).	5,94	16,83	21,78	27,72	27,72
8	<u>Гнучкість:</u> нахил тулуба вперед з положення сидячи	7,92	16,83	41,58	23,76	9,90

Результати досліджень показали (рис. 3.1), що при здачі державного тесту на витривалість (біг 1500 м) 14 осіб, що становить 13,86 %, мають – 2 бали; склали тест на 3 бали 34 ліцеїста (33,66 %); на 4 бали показали результат 31 особа, що становить 30,69 % і на 5 балів пробігли 22 ліцеїста (21,78 %).

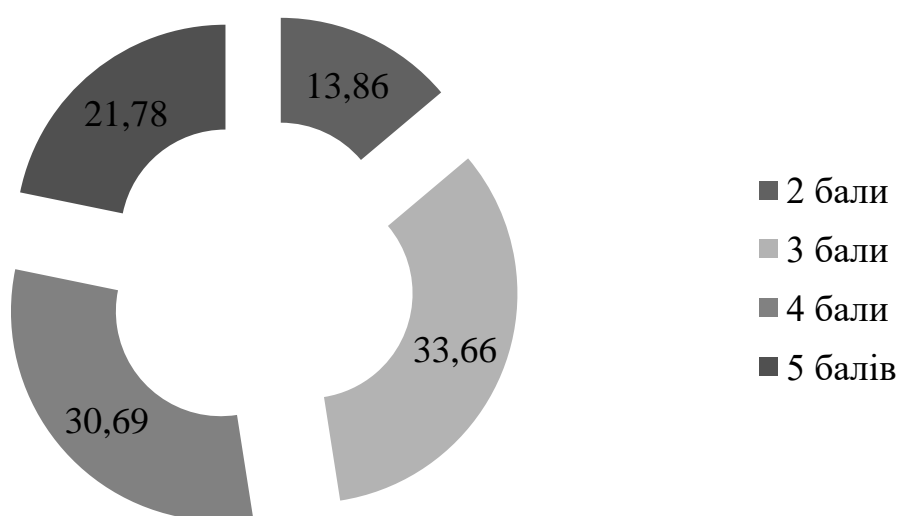


Рис. 3.1. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня витривалості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на силу (підтягування на перекладині), результати розподілились наступним чином: 6 юнаків (5,94 %) мають 1 бал; 14 осіб (13,86 %) отримали 2 бали; на 3 бали виконали дану контрольну вправу 20 ліцеїстів (19,80%); на 4 бали підтягнулись 44 хлопця (43,56 %) та на самий вищий бал здали 17 осіб (16,83%). При виконанні вправи згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі жоден курсант немає низького рівня фізичної підготовленості, який оцінюється в один бал. Два бали отримало 16,83 % юнаків (17 осіб); на 3 бали здали даний тест 43,56 % хлопців, а саме 44 особи; на 4 бали показали результат 22,77 % ліцеїстів (23 особи); найвищий результат у 5 балів показали 16,83 % хлопців, а саме 17 осіб. При виконанні вправи піднімання в сід за 1 хвилину також жоден ліцеїст не отримав найнижчого балу 1; 11 осіб, що становить 10,89 %, мають – 2 бали; склали тест на 3 бали 39 хлопців (38,61 %); на 4 бали показали результат 32 особи, що становить 31,68 % і на 5 балів показали результат 19 ліцеїстів (18,81%). При виконанні вправи стрибок у довжину з місця найнижчий бал одиницю мають 6 хлопців (5,94 %); на оцінку в 2 бали жоден з учнів не стрибнув у довжину; 47 хлопців (46,53 %) отримали задовільно; на 4 бали показали результат 23 учня (22,77 %); на відмінно склали тест 24,75%.

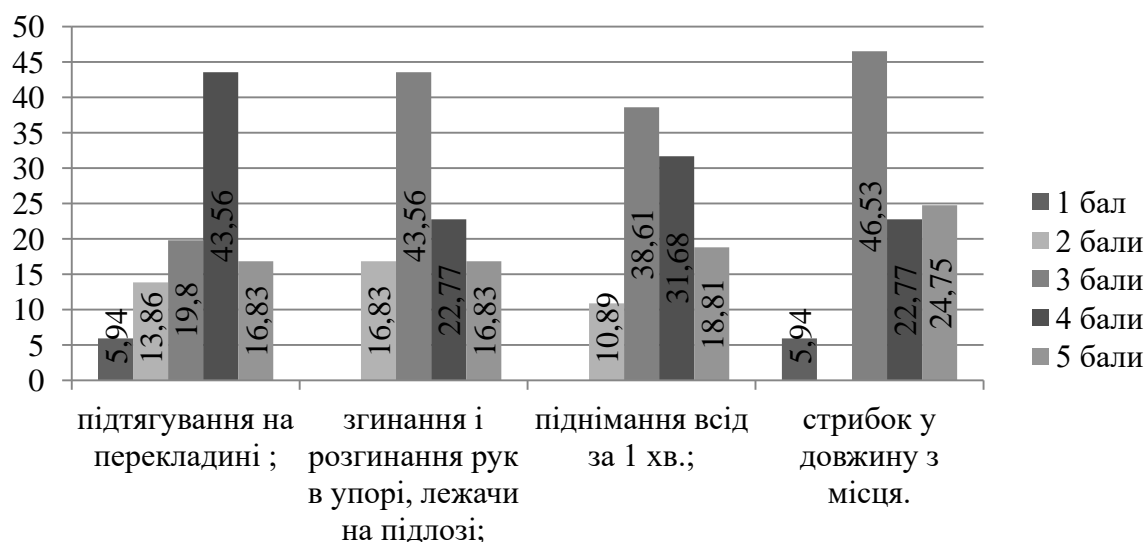


Рис. 3.2. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня силових якостей учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на швидкість (біг на 60 м), ліцеїсти показали наступні результати, а саме: жоден підліток не має низького рівня фізичної підготовленості саме з цієї вправи; 22 хлопця, що складає 21,78% мають – 2 бали; на 3 бали (25,74%) пробігли 26 юнаків; на 4 бали показали результат 36 осіб (35,64%); найвищий бал отримали 17 осіб (16,83%).

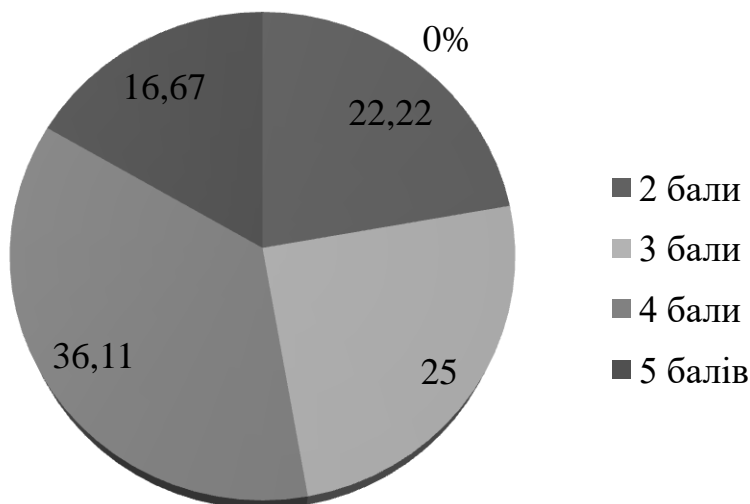


Рис. 3.3. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня швидкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При визначенні спритності (вправа «човниковий біг») 6 ліцеїстів, що становить 5,94%, отримали найнижчий бал. На 2 бали здали вправу 17 чоловік (16,83%); на 3 бали – 22 хлопця (21,78%); 28 юнаків, що становить 27,72%, отримали 4 бали і високу оцінку (5 балів) отримали також 28 юнаків (27,72%).

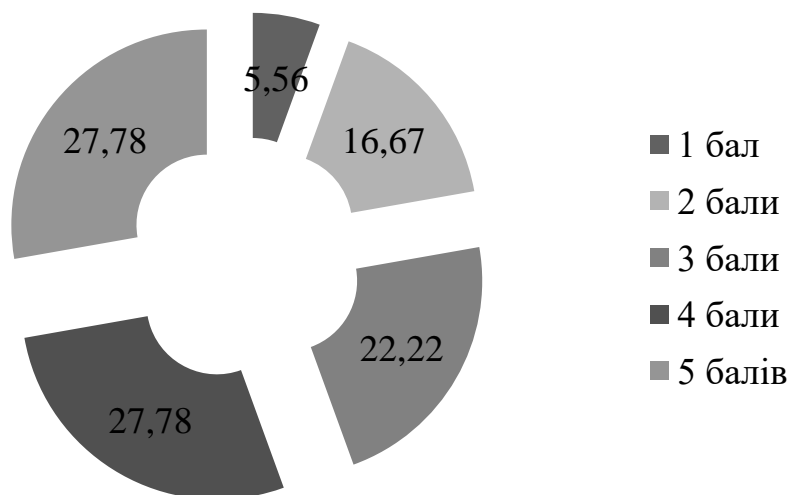


Рис. 3.4. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня спритності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

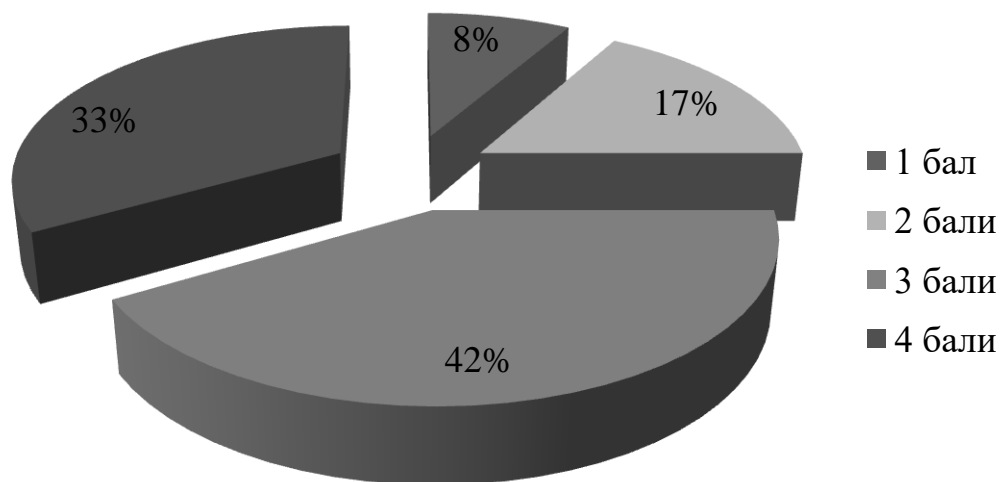


Рис. 3.5. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня гнучкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на гнучкість, ми отримали наступні дані: 8 підлітків, що становить 7,92 % отримали 1 бал; 17 осіб (16,83%) мають 2 бали; на 3 бали здали 42 вихованця (41,58%); на 4 бали виконали вправу 24 юнака, що становить 23,76%. На відмінно здали лише 9,9% ліцеїстів. На нашу думку, даний факт пояснюється тим, що в групі немає дівчат. А як відомо, в дівчат м'язи більш гнучкі та еластичні у порівнянні з хлопцями.

Результати констатувального експерименту дали нам підстави говорити про варіативність фізичної підготовленості та відповідно рівня готовності курсантів до виконання низки професійних компетенцій. Отримані дані

вказують до низки напрямків удосконалення фізичної підготовленості учнів у розрізі змісту підготовки та без зміщення акцентів у структурі фізичної підготовки в межах фізичного виховання учнів даних спеціалізованих середніх навчальних закладів.

Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня показників фізичного стану. Згідно більшості наявних визначень фізичний стан пов'язаний із характеристикою особистості людини, її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості. У загальному вигляді після закінчення навчання в ліцєї, юнаки повинні мати високий рівень стану здоров'я, функціональних і фізичних можливостей, рухової підготовленості та відповідні морфологічні параметри. Отже досягнення запропонованих кінцевих результатів потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу [38, 42, 56, 198].

Особливості планування та загальної стратегії комплексного дослідження, проведеного упродовж 2013–2017 років зумовила потребу послідовного розкриття результатів. Ураховуючи наявність кількох етапів визначених об'єктивними часовими межами, специфікою залученого контингенту та кількості залучених показників у даній статті ми зупинимося на представлені результатів експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я учнів рекомендованої професором Апанасенко Г. Л. [9] на прикладі представників ліцєю з посиленою військово-фізичною підготовкою. Вона визначається на сукупності показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, у нашому випадку учнів ліцєю з посиленою військово-фізичною підготовкою (табл. 3.2; 3.3).

Таблиця 3.2

**Експрес - оцінка рівня фізичного здоров'я учнів ліцею з посиленою
військово-фізичною підготовкою (за Апанасенко Г. Л.)**

Показники	Низький		Нижчий за середній		Середній		Вищий за середній		Високий	
	\bar{x}	учнів	\bar{x}	учнів	\bar{x}	учнів	\bar{x}	учнів	\bar{x}	учнів
Життєвий індекс	5,2	9	2,5	7	7,7	9	8,2	1	10,2	4
Силовий індекс	5,1	6	7,1	3	3,5	0	2,7	0	7,9	1
Індекс Робінсона	10,4	3	9,3	0	7,4	4	6,0	5	4,4	8
Індекс Руфф'є	4,5	3	2,8	10	8,3	44	5,8	35	3,6	9
Сума балів	2,9	12	4,1	25	9,3	44	11,	15	13,7	14

Згідно даних констатовано, що високий рівень життєвого індексу є тільки в 4 % хлопців, що є дуже низьким показником. Більша частина юнаків, а саме 49 % мають середній рівень даного індексу.

Більша кількість ліцеїстів показали вищий за середній рівень силового індексу, а саме 50 % учнів, що в середньому відповідає значенню 62 %. Високий рівень цього індексу є в 11% ліцеїстів.

З усіх учнів залучених до констатувального педагогічного експерименту 45 % мають вищий за середній рівень за індексом Робінсона, що відповідає середньому значенню 76 ум.од.. Максимальні аеробні можливості притаманні лише 8 % ліцеїстів. 13% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я.

Лише у 6% юнаків маса тіла відповідає його довжині. Середній рівень мають 55% хлопців. Загроза ожиріння в 4 % учнів.

Найвищий показник за індексом Руфф'є показали 9 % учнів, що складає в середньому 3 відн. од. Найбільше учні показали середній рівень (44%), що складає в середньому 9 відн. од.

Згідно отриманих результатів ми можемо зробити висновок, що рівень працездатності учні в ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою є середнім. Дуже низький відсоток учнів мають вищий рівень соматичного здоров'я. Негативна тенденція спостерігається за станом серцево-судинної

системи, де індекс Робінсона показав 13% хлопців мають низький рівень, що вказує на знижені адаптивні можливості організму і певною мірою характеризує стан здоров'я юнаків у сучасних умовах. Результати дослідження доводять, що рівень фізичної підготовленості і необхідно підвищувати його за рахунок індивідуальних додаткових навантажень.

Функціональний стан нервової системи характеризується швидкістю (частотою) довільних рухів, точністю м'язово-рухових сприйнять, станом вестибулярного апарату, які проявляються в більшій мірі в тестах на швидкість та координацію. Швидкісні якості визначалися за показниками бігу на 60 м.

Таблиця 3.3

Показники фізичного розвитку учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Показники фізичного розвитку	$\bar{x} \pm S$	Мах значення	Мін значення
Швидкісний індекс	9,32±0,22	10,9	8,2
Швидкісно-силовий індекс	1,06±0,16	1,5	0,65
Силовий індекс	44,02±7,39	69,7	25,63
Індекс витривалості	1,15±0,15	1,6	0,69
Довжина тіла, см	169,7±5,9	183	155
Маса тіла, кг	60,3±11,2	101	46
Кистьова динамометрія, права рука, кг	28,9±5,2	48	16
Кистьова динамометрія,ліва рука, кг	29,5±5,9	60	15

Отже, найкращі показники фізичної підготовленості учні показали за результатами швидкісного індексу. 35,64 % хлопців мають рівень вище середнього, 25,74 % – середній. В середньому учні показали 9,32±0,22 ум.од (таблиця), що також відповідає рівню вище середнього.

Ще 43,56% учнів за результатами швидкісно-силового індексу показали середній рівень, а 22,77% – вище середнього. Однак середньогруповий показник 1,06±0,15 ум.од. відповідає рівню нижче середнього. Це, на нашу думку, внаслідок великих розбіжностей між максимальним і мінімальним значеннями. Швидкісно-силові якості визначалися за результатами стрибка у довжину з місця. Аналізуючи дані хлопців ми спостерігаємо неоднорідність групи, при максимальному значенні 267 см, мінімальне – 121 см (див. табл. 3.3).

Індекс витривалості характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем. Аналізуючи дані хлопців, можна відмітити, що більшість хлопців мають від середнього до високого рівня індексу витривалості. Так, 33,69 % – мають середній рівень, 30,69 % учнів – вище середнього, а 21,78 % – високий (див. табл. 3.3).

Морфо-функціональний стан м'язової системи, що забезпечує крім рухової функції організму ще три життєво важливі функції – корсетну, обмінну і насосну, можна охарактеризувати рівнем розвитку сили (див. табл. 3.3).

Силовий індекс визначався співвідношенням кистьової динамометрії до маси тіла хлопців. Показники кистьової динамометрії, як правої, так і лівої рук знаходяться нижче нормативних для 14-16 років. Якщо норма для 15-16 літніх хлопців становить 39,37 кг для правої руки, то середньогруповий показник учнів становить $28,9 \pm 5,2$ кг. Така ж ситуація спостерігається і за показниками лівої руки (див. табл. 3.3).

Тому, 58,8 % досліджуваних хлопців мають низький показник силового індексу, 27,6 % – нижче середнього і 10,9 – середній. По одному учню (0,9%) мають вище за середній та високий показники даного індексу (див. табл. 3.3).

Це вказує на недостатній акцент з боку вчителів щодо рівня розвитку силових якостей учнів, що підтверджено іншими нашими дослідженнями [88, 91].

Таким чином, за результатами попереднього педагогічного спостереження нами встановлений рівень фізичної підготовленості, який оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей. Проведені дослідження фізичної підготовленості курсантів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дозволили встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. З вище наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових занять з фізичного виховання та двох секційних занять, учні мало уваги приділяє власне самостійній роботі з фізичної культури.

Якісні методики, що визначають рівень фізичного розвитку та наявний фізичний стан учнів представлені комплексом експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я із урахуванням показників життєвого індексу, силового індексу, індексу Робінсона, відповідності маси довжині тіла, індексу Руфф'є.

За допомогою попереднього педагогічного спостереження з'ясовано, що учні ліцею з посиленою військово-фізичною за показниками експрес - оцінки рівня фізичного здоров'я здебільшого належать до рівня нижче середнього (27 осіб) та середнього (49 осіб) за показниками життєвого індексу); вище за середній (50 осіб) – силового індексу; вище за середній (45 осіб) – індекс Робінсона; середній (55 осіб) – відповідності маси довжині тіла; середній (44), вище за середній (35) – індексу Руфф'є.

Виявлений стан у фізичному розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з урахуванням специфіки вимог навчального закладу потребує актуалізації змісту процесу фізичного виховання із залученням більш ефективних засобів впливу на організм учнів.

3.2. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку та спеціальної працездатності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання

Отримані на попередньому етапі дослідження дані вказали на суттєву потребу в обґрунтованому вивченні показників, що входять до комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та працездатності учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Окрім цього проведене паралельне вивчення наукової та методичної літератури, узагальнення досвіду практики, попередніх власних досліджень дало нам підстави виявити певні неточності та перспективи до удосконалення отриманих даних. Чинниками які нас спонукали до цього є такі:

- виявлено значну кількість праць фахівців присвячених вивченню та аналізуванню показників фізичної підготовленості, працездатності, фізичного розвитку, здоров'я тощо;
- з'ясовано необхідність диференціації вивчення показників із урахуванням року навчання та порівняння отриманих результатів з даними фахівців, отриманих щодо курсантів в різних навчальних закладах (ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою);
- визначено широкий спектр методик для з'ясування стану фізичної підготовленості, працездатності, фізичного розвитку, здоров'я тощо, які в силу об'єктивних та суб'єктивних чинників не були враховані в попередньому педагогічному спостереженні;
- досягнуто нові домовленості та отримано можливість проведення подальших досліджень із більш широким залученням курсантів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та імені Героїв Крут та Закарпатського обласного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Мукачева);
- отримано новий (власний) досвід проведення педагогічних спостережень, внаслідок чого виникла потреба корекції плану проведення педагогічних спостережень та врахування їхніх результатів для подальшого основного дослідження.

Аналіз наукової та методичної літератури, дав нам підстави доповнити комплексну оцінку підготовленості курсантів низкою показників. За рекомендаціями фахівців [27, 47, 105, 109, 120] ми доповнили систему засобів контролю. Це також дало нам можливість більш якісно порівнювати отримані нами результати із показниками наявними у науковій та методичній літературі.

Остаточний набір тестів містить: станову та кистьову динамометрію (максимальна сила), метання тенісного м'яча на дальність, кидок набивного м'яча (2 кг) з місця, стрибок у довжину з місця (вибухова сила); викрут лінійки за спину, нахил тулуба уперед, стоячи (гнучкість); біг 20 м, 5 секундний біг на місці, біг 100 м (швидкість); метання тенісного м'яча на точність, човниковий

біг 4x9м (спритність, координаційні здібності); згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, підйом тулуба в положення сід за 30 с (швидкісно-силова витривалість); тест Купера, 12 хвилинний біг (витривалість); вис на зігнутих руках, підтягування на перекладині (силова витривалість).

Також, до дослідження були залучені показники індексів Руфф'є, витривалості, швидкості, силового та швидкісно-силового індексів, експрес оцінки рівня фізичного здоров'я учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (за Апанасенко Г. Л.).

Специфіка нашого дослідження дала змогу також залучити специфічні контрольні вправи, пов'язані із використанням засобів боксу.

Зрозуміло, що до початку нашого дослідження та залучення до нього відповідних курсантів, їхнє ознайомлення з засобами боксу мало поверхневий характер. Більшість з курсантів, незважаючи на обізнаність з питань цього виду спорту не мали сформованих навиків. Однак з метою об'єктивного з'ясування рівня підготовленості нами добавлено до батареї тестів контрольні вправи з боксу. Серед них: виконання серії ударів в межах 8 с, 40 с (за методикою М.Савчина), удари на точність та силовий індекс (сила удару/вага).

Виявлені відмінності зафіксовані нами між показниками, залучених до нашого дослідження навчальних закладів різних років навчання, даними інших фахівців представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості курсантів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

№	Показник	Результати попередніх досліджень*	Результати власних основних досліджень			
			ЛДЛЗПВФП		ЗЛЗПВФП	
			І рік навчання (n=136)	ІІ рік навчання (n=149)	І рік навчання (n=92)	ІІ рік навчання (n=86)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Станова динамометрія, кгс	114,6 ±1,24	106,55 ±10,08	113,04 ±9,30	103,70 ±9,64	111,12 ±10,51
2	Кистьова динамометрія, кгс	25,4 ±7,04	25,89 ±4,16	32,11 ±4,41	28,24 ±4,00	35,49 ±4,48

3	Кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг), см	446,5 ±4,64	391,38 ±30,93	406,18 ±28,01	387,76 ±19,03	404,26 ±18,66
4	Метання тенісного м'яча на дальність, м	39,8 ±0,44 (п) 17,3 ±0,28(н)	41,01 ±4,88 36,05±4,50	45,19±3,49 41,77±3,56	38,45±4,17 35,66±3,59	44,01±3,93 41,41±3,84
5	стрибок у довжину з місця, см	208,1 ±1,23	175,85 ±12,56	188,76 ±12,86	180,62 ±11,92	191,08 ±10,10
6	викрут лінійки за спину, см	85,2±1,08	62,64 ±11,12	67,03 ±11,32	60,45 ±8,07	71,16 ±10,81
7	нахил тулуба уперед, стоячи, см	10,8±0,33	6,04 ±2,64	9,45 ±4,75	10,02 ±3,71	11,01 ±3,65
8	біг 20 м, с	2,8±0,01	2,97 ±0,18	2,91 ±0,15	2,93 ±0,16	2,92 ±0,17
9	5 секундний біг на місці, рази	23,2±0,18	15,96 ±1,99	18,32 ±2,74	18,75 ±2,98	18,95 ±2,99
10	біг 100 м, с	14,6±0,06	14,76 ±0,43	14,61 ±0,38	14,73 ±0,44	14,59 ±0,39
11	метання тенісного м'яча на точність, бали	–	6,74 ±1,41	7,02 ±1,20	6,33 ±1,15	7,00 ±1,19
12	човниковий біг 4x9м, с	9,7±0,03	10,42 ±0,31	10,23 ±0,35	10,21 ±0,36	10,20 ±0,38
13	три перекиди вперед, с	3,6±0,04	4,38 ±0,48	4,77 ±0,61	4,79 ±0,56	5,08 ±0,55
14	згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази	36,3	34,19 ±6,08	37,79 ±5,12	35,65 ±3,98	41,69 ±5,26
15	підйом тулуба в положення сид за 30 с, рази	24,89±6,0	20,30 ±3,28	23,95 ±2,21	20,57 ±2,33	24,40 ±2,10
16	вис на зігнутих руках, с	48,0±1,10	30,96 ±7,26	37,32 ±6,84	33,40 ±6,36	37,30 ±4,13
17	підтягування на перекладині, рази	10,8	12,06 ±3,49	16,52 ±2,29	12,96 ±2,10	16,07 ±2,59
18	тест Купера, 12 хвилинний біг, м	2568,88	2350,32 ±52,49	2544,05 ±76,64	2343,91 ±53,57	2555,83 ±67,71

Примітки: *- до уваги взято показники даних виявлених у науковій та методичній літературі [107, 112, 127, 141] та/або власних даних; (п) – провідна рука; (н) – непровідна рука); ЛДЛзПВФП – Львівський державний ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою; ЗЛзПВФП – Закарпатський ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Отримані результати за фізичною підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою дають нам широке коло актуальних аспектів у розрізі її удосконалення.

Залучені до дослідження показники здебільшого визначають комплексну структуру фізичної підготовленості та входять до структури професійно важливих компонентів.

Порівняння показників фізичної підготовленості є те, що ми взяли кілька груп даних. Зокрема наявність в умовах навчально-виховного процесу таких спеціалізованих навчальних закладів кількох курсів визначило потребу співставлення показників на різних роках навчання. Це пов'язано із тим, що з фізіологічної точки зору відбувається розвиток організму. Це підсилюється закінченням пубертатного періоду. Тобто за низкою показників ми можемо говорити про природні процеси росту. Окрім того вважаємо некоректним об'єднувати показники першого та другого років навчання. Курсанти, що поступили на навчання на перший курс прийшли з загальноосвітніх навчальних закладів, де, скажімо, умови реалізації та вимоги зі сторони фізичного виховання не є відповідними. Це простежуємо навіть у кількості урочних годин у тижневому циклі навчання.

Водночас учні другого курсу мають за своїми плечима цілий рік спеціалізованих навантажень, що пов'язані не лише із збільшеними обсягами інформації з певних навчальних дисциплін, але й безпосередньо із фізичними навантаженнями в межах реалізації урочних та позаурочних форм фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою [184].

При порівнянні даних ми також урахували ймовірні відмінності між структурою та змістом навчально-виховного процесу з фізичного виховання в умовах навчальних закладів м. Львова та м. Мукачева, незважаючи на приналежність до однієї групи. Це зумовлене об'єктивними чинниками географічного розташування, чисельності населення в місті, області, регіоні, матеріально-технічними та фінансами можливостями, традиціями ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Останній чинник, що був використаний в порівнянні даних стосувався наявної в науковій та методичній літературі даних [50, 116, 145]. Нами виявлено достатньо кількість даних щодо фізичної підготовленості учнів ліцеїв

із посиленою військово-фізичною підготовкою, отриманих у дослідниками в попередніх дослідженнях. Тому нам було цінним співставити їх із нашими в межах попереднього та основного педагогічних спостережень (див. табл. 3.4).

Серед силових показників традиційним в аналізі рівня фізичної підготовленості значною кількістю фахівців визначено стану динамометрію. Порівняння показників між учнями перших та других років навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вказало на таке. Для учнів Львівського ліцею імені Героїв Крут встановлено достовірні відмінності між учнями першого та другого років навчання ($p < 0,05$). Вони за абсолютними значеннями становили 6,49 кгс та відносними 6,09% переваги учнів другого року навчання. Відзначимо, що за абсолютними показниками як учні першого, так і учні другого року навчання Львівського ліцею імені Героїв Крут поступаються даним наявним у науковій та методичній літературі.

Схожі дані виявлені для представників Мукачівського ліцею. Курсанти першого року навчання поступалися своїм старшим колегам по навчальному закладу за показниками стану динамометрії на 7,42 кгс, тобто 7,16%.

Поряд із тим, нами також проведено вивчення відмінностей між учнями перших та других курсів зазначених навчальних закладів. Виявлено, що між учнями першого року навчання присутні достовірні відмінності на рівні 2,86 кгс (2,75%, при $p < 0,05$). А вже на наступному році навчання спостерігається вирівнювання підготовленості учнів другого року навчання. Різниця між показниками становила 1,92 кгс (1,73% при $p > 0,05$).

Виявлені дані можуть вказувати на те, що упродовж навчання структура та зміст навчально-виховних впливів на учнів має безпосередній вплив на показники фізичної підготовленості, зокрема у частині максимальної сили. При цьому відмінності на першому році навчання можна пояснити більшою конкуренцією при вступі в навчальний заклад м. Львова у порівнянні з навчальним закладом м. Мукачева. Це є закономірним з урахуванням низки об'єктивних чинників.

Традиційним для багатьох наукових досліджень з фізичного виховання є наявність серед показників, які характеризують фізичну підготовленість представників різних груп населення є кистьова динамометрія, що відображає максимальну силу м'язів кисті. Вона характеризує передумови для виконання значної кількості професійно важливих функцій, у тому числі в зазначеній сфері діяльності [113].

У нашому дослідженні проведено визначення кистьової динамометрії виключно за показниками провідної для руки (тієї, якою курсант виконує домінуючий обсяг функції побутового та спеціалізованого характеру). Отримані результати вказують, що учні першого року в умовах навчально-виховного процесу як мукачівського, так і в умовах львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою поступають своїм старшим колегам. Для представників ліцею імені Героїв Крут ці відмінності становлять 6,22 кгс, мукачівського ліцею – 7,25 кгс, що у відсотковому співвідношенні становить 24,04 та 25,67% відповідно. В обох випадках достовірність відмінностей перебуває на рівні $p < 0,01$. Поряд із тим також наявні суттєві відмінності ($p < 0,05$) і для представників різних навчальних закладів у межах одного навчального року. На першому році навчання курсанти львівського ліцею переважають своїх колег з мукачівського ліцею на 2,35 кгс, тобто 8,32%. Проте вже на другому році навчання у представників мукачівського ліцею спостерігаються достовірно вищі показники кистьової динамометрії ($p < 0,01$) порівняно зі своїми однолітками зі Львова. Перевага на другому році становить 3,37 кгс (9,51%) (див. табл. 3.4).

Зазначену ситуацію ми пов'язуємо із тим, що учні львівського ліцею мають більшу різноманітність засобів фізичного виховання, які мають відмінності не лише за структурою вправ, але й за їхнім змістом. Водночас для представників мукачівського ліцею можна стверджувати про однотипність спрямованість впливу засобів, тобто їхній зміст здебільшого передбачав активне залучення діяльності м'язів та м'язових груп кисті. На наш погляд це могли бути засоби які передбачають підтягування, роботу на драбині,

різновисоких брусах, вправи з гирями та гантелями, штангою тощо. У цих засобах спостерігається безпосереднє та значне опосередковане залучення власне м'язів та м'язових груп кисті та передпліччя, що визначають результативність у вправі кистьова динамометрія.

Однак можна констатувати, що отримані результати кистьової динамометрії, незалежно від часу їхнього отримання (перший чи другий роки навчання) та місце знаходження навчального закладу перевищують показники попередніх досліджень. Виявлено, що наші дані основного педагогічного спостереження перевищують в межах до десяти одиниць (кгс) наявний у літературі показник. Це є для нас дещо непередбачуваним та потребує більш детального вивчення, що може бути реалізоване в окремому дослідженні.

У побутовій та професійній діяльності учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в надзвичайно рідких випадках застосовують прояви максимальної сили (чи то м'язів спини, чи кисті). Більш якісними проявами для забезпечення рухової професійно-спрямованої діяльності є вибухова сила [142].

Власне тому, нами до дослідження було залучено кілька контрольних вправ (тестів) для вивчення даних пов'язаних із проявами вибухової сили. Ми запропонували кидок набивного м'яча, метання тенісного м'яча, стрибок у довжину з місця. Незважаючи на схожу структуру перші дві вправи мали різну спрямованість. Адже кидок набивного м'яча виконувався двома руками, а тенісного – однією в поєднанні зі складною координацією рухів інших біологів тіла [85] (див. табл. 3.4).

Отже, за результатами виконання вправи «кидок набивного м'яча...» можна спостерігати ідентичну ситуацією за якою результати виконання учнів першого та другого років навчання мають суттєві відмінності. Для представників львівського ліцею відмінності становили 14,80 см (3,78% при $p < 0,05$) та для представників мукачівського ліцею 16,49 см (4,25% при $p < 0,05$). Водночас порівняння результатів цієї вправи між учнями одного року навчання вказало на відсутність суттєвих відмінностей ($p > 0,05$) та малі

абсолютні та відносні відмінності (3,62 см; 0,93% – перший курс та 1,93см; 0,48% – другий курс).

При виявлених даних ми повинні констатувати і той факт, що усі результати за цією вправою (як на першому, так і на другому курсах) поступаються даним наукової та методичної літератури [10, 24, 33]. На наш погляд, отримана різниця може бути пов'язана із періодом отримання результатів учнів. Адже наукова та методична література, яка взята за основи отриманих результатів (див. табл. 3.4) має різний термін давності. Беззаперечно, що в суспільстві наявна хвилеподібність як демографічної ситуації, так й загального рівня фізичного розвитку підготовленості тощо. Тобто можна припустити, що на даному етапі соціально-економічного розвитку України учні, що потрапили в наші групи спостереження мали загалом нижчий вихідний рівень.

Наступною вправою для визначення вибухової сили м'язів плечового поясу була «кидок тенісного м'яча на дальність». При умові малого обтяження, учні у цій вправі демонстрували рівень розвитку стартової сили [118]. Вона має визначальне значення при потребі виконання метання гранати та інших предметів спеціального призначення на середні та дальні дистанції.

Результати виконання цієї вправи представлені в науковій та методичній літературі викликали у нас певне непорозуміння. Зокрема зазначено про наявність суттєвих відмінностей між результативністю вправи виконаною провідною та непровідною рукою. Різниця за абсолютними значеннями була у понад два рази більшою.

Таким чином, ми вирішили враховувати результати вправи в двох варіантах. За отримані ними результатами педагогічного експерименту можна сконстатувати про суттєво вищі, за зазначені в науково-методичній літературі значенні виконання кидка тенісного м'яча непровідною рукою. При цьому показники провідної руки у цій вправі перебувають у межах відповідних даних науково-методичної літератури, для усіх груп спостереження.

Встановлено відмінності результатів вправи «Кидок тенісного м'яча на дальність» на різних роках навчання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Львів та м. Мукачева). Більш виражені відмінності учнів першого та другого року навчання спостерігаються в учнів мукачівського ліцею при виконанні вправи провідною рукою. Вони становлять 5,57 кгс (14,48% при $p < 0,01$). Для представників Львівського ліцею мені Героїв Крут зафіксовано також достовірні відмінності, проте із меншими абсолютними значеннями – 4,19 кгс (10,21% при $p < 0,05$). Для результатів непровідної руки можна спостерігати схожість відмінностей учнів першого та другого років навчання 5,72 та 5,74 кгс (15,87 та 16,11% відповідно при $p < 0,01$).

Поряд із тим хочемо відмітити, що між представниками різних спеціалізованих навчальних закладів цього типу, але одного року навчання також спостерігалися певні відмінності за результатами виконання вправи «кидок тенісного м'яча на дальність».

У випадках результатів учнів першого року, провідної та непровідної руки спостерігаємо перевагу учнів львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Вона становить 2,56 кгс (6,66% при $p < 0,05$ – провідна рука) та 0,39 кгс (1,09% при $p < 0,05$ – непровідна). На другому році, як наслідок реалізованих навчально-виховних впливів, у тому числі за допомогою системи засобів в межах навчальної дисципліни «Фізична культура», суттєві відмінності відсутні ($p > 0,05\%$), а відмінності абсолютних та відносних значень коливаються в межах 0,36–1,18 кгс та 0,88–2,69% відповідно.

Це з однієї сторони свідчить, що на навчання до львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою потрапляють більш підготовлені курсанти, а з іншого, що в двох цих навчальних закладах ефективно реалізуються програми фізичної підготовки.

Результати виконання ще однієї вправи для контролю вибухової сили нижніх кінцівок («стрибок у довжину з місця») також вказали нам на низку відмінностей. Перш за все необхідно відмітити відмінності отриманих нами результатів у ході основного педагогічного спостереження за фізичною

підготовленістю учнів ліцеїв із посилено військово-фізичною підготовкою та наявних в науковій та методичній літературі попередніх даних [36, 37, 87]. Ці відмінності характеризуються загалом нижчими показниками для усіх залучених до нашого дослідження груп та становлять в межах 32–17 см за середніми показниками.

Ми зафіксували також, що за результатами цієї контрольної вправи учні мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою випереджають своїх однолітків зі Львова. Це спостерігається на різних роках навчання. На першому році відмінності становили 4,77 см (2,64% при $p < 0,05$) та другому році навчання – 2,32 см (1,32% при $p < 0,05$). Беззаперечною виявилася тенденція до вищих показників підготовленості за результатами фізичної підготовленості, зокрема у вправі «Стрибок у довжину з місця» між представниками першого та другого років навчання залучених до нашого дослідження навчальних закладів. Між учнями першого та другого років навчання Львівського ліцею імені Героїв Крут відмінності становили 12,91 см (7,34% при $p < 0,05$) та для представників мукачівського ліцею були ще більш вираженими – 10,46 см (17,73% при $p < 0,01$). Це вказує на те, що даний прояв фізичних якостей (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок) більшою мірою піддаються навчально-виховним впливам та акумулює впливи різних видів рухової активності присутніх в умовах навчання з освітніх установах цього типу.

При плануванні внесення тих чи інших корекцій в структуру чи зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання варто розглядати дієві засоби впливу в тому числі на вибухову силу, щоб зберегти наявні тенденції.

Дещо інші дані спостерігаються у показниках фізичної підготовленості за такою якістю як гнучкість. Загальні показники гнучкості як фізичної якості нами не визначалися, проте ми внесли до переліку контрольних вправ ті, які були рекомендовані науковцями у попередніх наукових дослідженнях [34] та стосувалися вивчення рухливості у тих чи інших суглобах. Таким чином для з'ясування рухливості нами застосовано контрольну вправу «Викрут лінійки за

спину» (рухливість плечових суглобів) і «Нахил тулуба стоячи» (рухливість хребетного стовпа та кульшових суглобів).

В першому випадку нами виявлена перевага учнів досліджуваних нами груп над даними вказаними в науковій та методичній літературі. При цьому вона є достатньо значною, якщо розглядати дані учнів першого року навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Щодо другої контрольної вправи «Нахил тулуба вперед, стоячи» така перевага спостерігаються лише для учнів першого року. Для учнів другого року навчання вона була знівельована.

Також, отримані результати за цими двома контрольними вправами («Викрут лінійки за спину» та «Нахил тулуба уперед») дають підстави стверджувати, що на відмінну від попередніх контрольних вправ відбулося погіршення середньо групових результатів для представників львівського та мукачівського ліцеїв.

Зокрема відмінності підготовленості за контрольною вправою «Викрут лінійки за спину» для учнів першого та другого року навчання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут становили 4,49 см (7,00% при $p < 0,05$). Водночас для представників Мукачівського ліцею були більш вираженими та становили 10,72 см (17,73% при $p < 0,01$). Це вказує на те, що в межах структури та змісту фізичного виховання учнів в цих спеціалізованих навчальних закладах приділяється недостатньо уваги. Тобто при планування корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання потрібно урахувати потребу акцентованого впливу на підтримання рухливості в окремих суглобах. Ймовірно це може стосуватися й загальних проявів гнучкості.

Розглядаючи дані наукової та методичної літератури можна говорити про високий ризик зниження показників гнучкості із віком учнів [34]. Однак падіння рухливості у суглобах, що вивчалися нами, є досить різким. Тому, на підставі цього, вважаємо за доцільне включити таке завдання у програми використання засобів боксу як в урочних (заняття з фізичної культури) так і

позаурочних (секційні заняття з боксу) формах фізичного виховання в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Також, вивчення даних щодо порівняння результатів учнів різних навчальних закладів на схожих роках навчання вказали на наявність переваг на першому році навчання представників Мукачівського ліцею (2,20 см, 3,64% при $p < 0,05$). Проте, вже на другому році навчання кращі результати спостерігаються в другокурсників Львівського ліцею зі спрямованою військово-фізичною підготовкою (4,13 см, 5,80% при $p < 0,05$). Таким чином ми виявили більші регресивні зміни у представників Мукачівського ліцею за показниками рухливості плечових суглобів.

Це може бути пов'язане із наявними відмінностями структури та змісту фізичного виховання (різних форм) в цих спеціальних освітніх закладах. Певні ознаки відмінностей змісту можна спостерігати і за результатами інших контрольних вправ, що вже були розглянуті, й тих, що будуть предметом розгляду нижче.

За результатами контрольної вправи «Нахил тулуба вперед» отримані дещо інші дані. Можна спостерігати як і в попередньому випадку наявність відмінностей між представниками першого та другого років навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Львова та м. Мукачева) з негативними тенденціями. При цьому за абсолютними значеннями учні мукачівського ліцею як першого, так і другого років поступаються своїм одноліткам зі Львова. Достовірне погіршення результату учнів львівського ліцею імені Героїв Крут другого року навчання порівняно із першим становить 3,41 см (56,54% при $p < 0,01$). Водночас для учнів мукачівського ліцею цього не спостерігається (0,99 см, 9,88% при $p > 0,05$). Однак вихідне значення результату учнів першого курсу є значно нижчим за аналогічний результат однолітків львівського ліцею (3,98 см, 39,76% при $p < 0,01$). Різниця у рівні рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів зберігається й на другому році навчання, проте в менших абсолютних та відносних значеннях (1,56 см, 14,18% при $p < 0,05$).

Наступний блок контрольних вправ передбачав вивчення рівня розвитку швидкісних здібностей учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. За рекомендаціями науковців ми внесли до переліку тестових вправ такі: «біг 20 м з місця», «5 секундний біг на місці» [117, 140, 154].

Відмінностей отриманих нами показників та наявних у літературі відмічаємо, що за двома контрольними вправами («біг 100 м» та «біг 20 м») значних відмінностей не спостерігається. У цих вправах літературні дані мають більше якісні значення з огляду на спрямованість результативності у вправах. Водночас для результатів контрольної вправи 5 секундний біг на місця можна спостерігати значні відмінності за абсолютними значеннями між отриманими нами результатами та наявними в науковій та методичній літературі. Зміст вправи дає підстави для оцінювання проявів частоти рухів, яка є визначальною для виконання низки вправ та професійно-прикладних навичок учнів в обраній ними сфері діяльності.

Результати отримані нами у ході основного педагогічного спостереження за показниками швидкісних здібностей дещо поступаються літературним. Однак більш вираженою є відмінність стандартної похибки. Тобто загальний розкид результатів (на прикладі вправи «біг 20 м») у групах залучених нами є більшим в межах 0,15–0,18 с. Водночас в літературі наводиться показник 0,01.

Визначено відмінності абсолютних значень результатів «бігу на 20 м» в учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою наших груп (1 та 2 курс, м. Львова та м. Мукачеве). Між цими чотирма групами не спостерігається значна кількість відмінностей. Наявні достовірні відмінності лише між результатами груп першого та другого років навчання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Перевага на стороні старших курсантів, становить 0,07 с (2,22% при $p < 0,05$) у всіх інших випадках ми можемо говорити про збереження цих тенденцій, але без набуття відповідного рівня істотності. Також відзначимо, що в учнів різних навчальних закладів цього типу відсутні достовірні відмінності як між представниками першого, так і другого року навчання.

Характеристика швидкісних здібностей («5 с біг на місці») наявні дещо відмінна ситуація. Можна спостерігати, що показники другокурсників для обох навчальних закладів (м. Львова та М. Мукачєва) є вищими за показники першокурсників. Хоча для цього, на нашу думку є об'єктивні підстави. Частково ми їх уже обговорювали, проте звернемо увагу на особливості навчально-виховного процесу в цих спеціалізованих закладах освіти [70, 73, 170]. Окрім того для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою обов'язковим є здача певних нормативів, що в умовах загальноосвітніх навчальних закладів майже знівельовано.

У представників Мукачівського ліцею спостерігається несуттєва відмінність між результатами виконання цієї вправи першокурсниками та другокурсниками (0,20 рази, 1,09% при $p > 0,05$). У представників Львівського ліцею вона є більш вираженою та достовірною – 2,36 рази (14,78% при $p < 0,01$). Хоча при співставленні вихідних даних можна спостерігати суттєве відставання, власне за результатами цієї вправи представників львівського від мукачівського ліцею, що становить на першому році навчання – 2,79 рази (14,86% при $p < 0,01$). Фактично учнів львівського ліцею, перебуваючи на другому році навчання мають несуттєво нижчі результати за цією вправою (0,43рази, 2,34% при $p > 0,05$).

Це вказало на потребу в межах планування корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами боксу звернути увагу на прояви частоти рухів. Тобто в межах завдань низки занять (урочної чи позаурочної форм) акцентовано впливати на цей прояв швидкісних здібностей. Це підсилюється також тим, що аналізуючи дані наукової та методичної літератури виявлено досить вагоме відставання наших учнів [21, 37, 38]. Так, наші групи учнів показали результат у межах 19 разів, натомість у літературі зазначений результат близький до 23 разів.

Традиційним засобом контролю швидкісних здібностей в науковій та методичній літературі вказано тест «Біг 100 м» [61]. Тому беззаперечно внесли його до запропонованої нами батареї тестів. Окрім того уся сукупність тестів

була підібрана із урахуванням думок значної кількості науковців, які присвятили свої дослідження власне питань фізичного виховання, у тому числі в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою [132].

За результатами контрольної вправи «Біг 100 м» можна констатувати про наближено однаковий рівень підготовленості усіх учасників педагогічного спостереження. Усі результати груп учнів, залучених до дослідження коливалися у межах від 14,59 до 14,76 с. Також у літературі виявлені результати близькі до 14,6 с, що наближено відповідає отриманим нами. При порівнянні результатів усіх груп ми встановили лише в одному випадку достовірні відмінності, між результатами за цією вправою в учнів першого та другого року навчання львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Вона становила 0,16 с (1,08 % при $p < 0,05$).

Отримані дані ми пов'язуємо із тим, що розвиток швидкісних здібностей є досить консервативним та довготривалим процесом. Можна стверджувати, що якісно удосконалити швидкісні здібності можливо за наявності ґрунтовної та цілеспрямованої системи вправ. Проте за умова навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою та загалом його спрямованості цього досягти складно.

Проте вбачаємо резерви до покращення тих чи інших показників швидкісних здібностей за рахунок впровадження засобів боксу. Структура та зміст більшості вправ, що застосовуються у боксі має швидкісно-силовий характер, окрім цього інша частина вправ є сприятливою для корекції їх змісту [103, 104]. Це дає нам підстави прогнозувати позитивні зміни у цьому аспекті фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (див. табл. 3.4).

Наступний блок контрольних вправ (див. табл. 3.4) стосувався проявів координаційних здібностей (спритності). Багатьма фахівцями зазначається, що спритність покладена в основу розв'язання різноманітних рухових завдань, що потребують свого застосування в екстремальних ситуаціях. Власне наявність значної кількості екстремальних ситуацій характерна для сфери військової

справи. Безліч прикладних навичок у цій сфері діяльності демонструється в умовах жорсткого ліміту часу та із високою ймовірністю залучення двох та більше варіантів розв'язання того чи іншого завдання, які за структурою рухових дій можуть мати суттєві відмінності [35].

Таким чином, до цієї частини батареї тестів ми внесли «Човниковий біг 4x9» та «Три перекиди вперед». Ці дві вправи були рекомендовані науковцями, які займалися проблемами фізичного виховання та спорту в умовах ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [74]. Однак, на наш погляд, ці дві вправи не повною мірою відображають сукупність координаційних здібностей з огляду на специфіку їх проявів. Тому за допомогою додаткового аналізування наукової та методичної літератури іншого спрямування нами обрано до застосування ще одну контрольну вправу – «Метанні тенісного м'яча на точність». Вона також має значне професійно-прикладне значення для подальшої діяльності курсантів.

Щодо результатів виконання контрольної вправи «Човниковий біг 4x9 м» можна констатувати, що загально групові результати в учнів, залучених нами до основного педагогічного спостереження є нижчими за виявлені в науковій та методичній літературі [41, 43, 60]. Це може свідчити про значний розкид фізичної підготовленості (за показниками координаційних здібностей). У підтвердження цього можна спостерігати суттєві відмінності абсолютних значень стандартного відхилення у наших групах та поданих в науковій та методичній літературі.

Також явним є перевага учнів першого року навчання мукачівського ліцею над представниками львівського. Відмінності за результатами контрольної вправи «Човниковий біг 4x9 м» становили 0,21 с (2,00% при $p < 0,05$). У представників другого року навчання цих освітніх закладів таких відмінностей не виявлено. Вони перебувають в межах статистичної схожості (0,03 с, 0,33% при $p > 0,05$). Виявлено, що за рахунок дещо менших вихідних показників в учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою спостерігаються достовірні відмінності між представниками

першого та другого років навчання, на користь другокурсників. Вони становлять 0,19 с (1,80% при $p < 0,05$). Це вказує на потребу збереження пріоритетів у навчально-виховному процесу на удосконалення координаційних здібностей учнів. Тобто при побудові системи вправ із використанням засобів боксу варто дотримуватися у спрямованості на підвищення власне координаційних здібностей.

При співставленні показників учнів першого року навчання львівського та мукачівського ліцеїв виявлена достовірна перевага других в межах 0,20 с (2,00% при $p < 0,05$). Це є для нас дещо несподіваним та може бути з'ясованим за допомогою додаткового дослідження, що може бути подальшими перспективами.

Наступною складно координаційною контрольною вправою з визначним прикладним значенням була «Три перекиди вперед». За результатами виконання цієї вправи ми отримали досить вагомні аргументи для удосконалення структури та змісту процесу фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Виявлено, що представники Львівського ліцею імені Героїв Крут як на першому, так і на другому році навчання переважають своїх однолітків з Мукачева. Для першого року навчання така перевага становить 0,41 с (8,42% при $p < 0,01$) та на другому – 0,31 с (6,05% при $p < 0,05$).

Однак для нас більш показовим є не наявна перевага представників одного навчального закладу над іншим, а те, що і в умовах навчально-виховного процесу Львівського ліцею, і в умовах Мукачівського ліцею наявні негативні тенденції за результатами цієї контрольної вправи та нижчі за літературні показники. Так, представники Львівського ліцею імені Героїв Крут першого року мають достовірно вищі результати за своїх старших колег, відмінності становлять 0,38 с (8,77% при $p < 0,01$). Схожа ситуація в представників Мукачівського ліцею, проте там ці значення є такими – 0,29 с (6,03% при $p < 0,05$).

Таким чином, можна констатувати про потребу уведення ефективних засобів покращення або хоча б утримання рівні фізичної підготовленості у частині координаційних здібностей (за показниками контрольної вправи «Три перекиди вперед») для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Погоджуючись із значним колом науковців галузі фізичної культури та спорту, можемо констатувати, що розв'язання цього завдання повною мірою можна досягти за рахунок застосування в навчально-виховному процесу (урочних та позаурочних формах) фізичного виховання засобів боксу [103]. Бокс за структурою та змістом змагальної діяльності та відповідно тренувальних вправ належить до спортивних єдиноборств. Водночас вони характеризуються частою (перманентною) зміною ситуації підчас виконання змагальних вправ, потребою пошуку ефективних шляхів вирішення ситуаційних завдань, та уникнення за допомогою перебудови власних рухів незручних (загрозливих) дій зі сторони суперника [90].

За допомогою вивчення потреб та професійно-прикладної структури підготовленості фахівців військової справи [7] з'ясовано необхідність майбутніх фахівців до високої координованості рухів із акцентуваннями до завершальних зусиль різного характеру. Тому до комплексу вправ на визначення координаційної підготовленості внесено «Метання тенісного м'яча на дальність» загальна схема виконання вправи подано в розділі 2, проте зазначимо, що результат визначався в балах наданих за попаданням м'ячем чим ближче до центру мішені. Максимальна кількість балів взята за аналогією з видів стрільби, а саме 10 балів.

Нажаль, у науковій та методичній літературі підготовленій з проблематики фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою даних щодо застосування та результатів за цією вправою ми не знайшли. Тому вважаємо отримані нами результати як первинні. В інших напрямках реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки вони є

наявними, але стосуються інших груп населення, що не дає нам підстав їх порівнювати.

За цією вправою на визначення координаційної підготовленості, як й за іншими присутні регресивні зміни результатів. Можна констатувати, що у представників двох навчальних закладів цього типу наявні відмінності першокурсників та другокурсників. Вищі результати зокрема спостерігаються виключно у представників першого року навчання. Проте у Львівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою перевага становить 0,28 бала (4,14% при $p > 0,05$), а в Мукачівському ліцеї – 0,67 бала (10,65% при $p < 0,01$).

Порівняння проведені серед однолітків із різних навчальних закладів цього типу не виявило достовірних відмінностей. Результати різнилися на 0,02–0,41 бала (0,29–6,55% при $p > 0,05$).

Таким чином, за компонентом координаційних здібностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою можна спостерігати найбільш негативні впливи існуючої системи вправ в межах навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Це відображено й у невідповідності отриманих нами результатів та попередніх даних наукової та методичної літератури [82, 92].

Наступний блок контрольних вправ також пов'язаний з професійно-важливими фізичними якостями такими як швидкісно-силова та силова витривалість різних м'язових груп (див. табл. 3.4). До нього внесено «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині».

Забігаючи наперед відзначимо, що за результатами усіх цих контрольних вправ наявні позитивні зрушення у процесі навчання, що засвідчені суттєвими відмінностями представників першого та другого років навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

При визначення силовій витривалості м'язів верхніх кінцівок ми встановили достатньо виражену позитивну динаміку зміни рівня фізичної підготовленості від учнів першого до учнів другого року навчання в ліцеях з

посиленою військово-фізичною підготовкою. І в умовах навчально-виховного процесу Львівського ліцею імені Героїв Крут, і в умовах Мукачівського ліцею зафіксовані достовірні відмінності другокурсників від учнів першого року навчання за цими показниками. Більш виражені відмінності спостерігалися у представників Мукачівського ліцею, вони становили 6,03 рази (16,92% при $p < 0,01$). Також суттєвими, але з меншими абсолютними значеннями були відмінності у представників першого та другого років навчання Львівського ліцею імені Героїв Крут – 3,60 рази (10,53% при $p < 0,05$).

Однак при співставленні даних учнів одного віку ми виявили перевагу представників Мукачівського над Львівським ліцеєм з посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами контрольної вправи «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Для першого курсу відмінності становили 1,46 рази (4,10% при $p < 0,05$) та другого – 3,89 рази (9,34% при $p < 0,01$). Такі відмінності вказують, що в умовах навчально-виховного процесу Мукачівського ліцею приділяється більша увага на засоби цієї спрямованості. Водночас урахування даних за іншими контрольними вправами вказує на односторонність впливів. Це засвідчує потребу внесення варіативності в межах структури та змісту занять з фізичного виховання.

Отримані нами дані не мають суттєвих відмінностей із наявними в науковій та методичній літературі присвяченій різним аспектам фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [54, 93, 185, 199].

Для визначення швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу нами застосована контрольна вправа «Підйом тулуба в положення сид за 30 с». Рухові дії та внутрішня структура вправи є характерною для більшості рухових дій сфери діяльності майбутніх військових фахівців.

Результати за цією контрольною вправою вказують на формування загальної тенденції під час навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, що нами пов'язується із ґрунтовним удосконаленням проявів силових якостей.

Можна спостерігати (див. табл. 3.4) формування суттєвих відмінностей за цієї стороною фізичної підготовленості, зокрема показниками контрольної вправи «Підйом тулуба в положення сід за 30 с» між представниками першого та другого років навчання залучених до дослідження спеціалізованих навчальних закладів.

Для представників Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою вони становили 3,64 рази (17,95% при $p < 0,01$) на користь курсантів другого року. Такого ж рівня достовірності ($p < 0,01$), проте із більшими абсолютними та відносними значеннями спостерігаються відмінності на користь представників другого року навчання в Мукачівському ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою – 3,83 рази (18,62%).

Поряд із тим для представників одного року навчання з різних спеціалізованих навчальних закладів такого типу відмінностей не зафіксовано. Вони перебувають в межах статистичної подібності та становлять 0,26–0,45 рази (1,28–1,85% при $p > 0,05$).

Наявні в науковій та методичній літературі дані також за своїми абсолютними значеннями на мають суттєвих відмінностей, проте лежать в площині наближені до курсантів другого року навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, залучених до нашого дослідження.

Наступною вправою на визначення силової витривалості в нашій батареї тестів було запропонованого «Вис на зігнутих руках». Вправа виконувалася «до відмови». Вона була включена нами за рекомендацією окремих науковців, які проводили схожі вимірювання власне на контингенті учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [67, 68, 81].

На наш погляд, ці контрольна вправа має як певні переваги, так і недоліки згідно структури її виконання. Беззаперечно, що учні зазначених спеціалізованих навчальних закладів у своїй навчальній та подальшій професійній діяльності стикаються в домінуючій більшості випадків із виконанням рухових дій динамічного характеру. Проте, ми дотримуємося думок ряду фахівців, які не виключають результативно значущого ефекту

прояву силової витривалості статичного характеру та професійно-прикладних навичок в різних ситуаціях [57, 62, 80].

Засвідчено, що отримані нами результати на першому та другому роках навчання (на прикладі обох спеціалізованих навчальних закладів) поступаються за своїми абсолютними значеннями від виявлених у науковій та методичній літературі на понад 10 с.

Разом із тим за допомогою реалізації різних чинників впливу (навчально-виховний процес, спонтанні чинники, самостійні заняття тощо) рівень підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках достовірно відрізняється при наявності позитивної динаміки.

При вихідному рівні на першому році навчання 30,96 с (м. Львів) та 33,40 с (м. Мукачеве) відбувається цього показника на другому році навчання на 6,36 с (20,54% при $p < 0,01$) та 3,90 с (11,68% при $p < 0,05$) відповідно. У доповнення цих даних можна стверджувати, що в умовах навчально-виховного процесу Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут спостерігаються вищі впливи. Це підтверджується суттєво нижчими вихідними показниками (2,45 с, 7,32% при $p < 0,05$ щодо учнів Мукачівського ліцею), які за час навчання змінилися та вирівнялися на другому році навчання (0,02 с, 0,04% при $p > 0,05$).

Для учнів обох спеціалізованих навчальних закладів спостерігається звуження коридору розкиду результатів від першого до другого року навчання за результатами контрольної вправи «Вис на зігнутих руках», що вказує на урівноваження фізичної підготовленості курсантів за даними силової витривалості статичного характеру усередині окремих груп.

За показниками контрольної вправи «Підтягування на перекладині» спостерігається перевищення показників груп учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, залучених до констатувального педагогічного експерименту порівняно із даними наукової та методичної літератури. Це спостерігається як для учнів першого, так і другого років навчання.

Водночас наявне підтримання тенденцій до кращого прояву показників силової витривалості старшими курсантами. Це проявляється у виявлених відмінностях результатів контрольної вправи «Підтягування на перекладині». Для представників Львівського ліцею імені Героїв Крут відмінності становлять 4,44 рази (36,86% при $p < 0,01$) та представників Мукачівського ліцею – 3,17 рази (24,48% при $p < 0,01$). Також нами виявлено, що на вихідному рівні (перший рік навчання) однолітки з м. Мукачево переважали свої львівських колег за результатами у цій вправі на 0,90 рази (6,93% при $p < 0,05$). На підставі цих даних ми можемо стверджувати про найбільші відсоткові відмінності результатів контрольної вправи.

Встановлені дані за блоком контрольних показників щодо силової та швидкісно-силової витривалості вказали на суттєву увагу на ці прояви фізичних якостей. Суттєві позитивні зміни упродовж навчання вказують, що акценти в структурі та змісті навально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою на силових та швидкісно-силових якостях є вираженими. Зрозуміло, що основні навантаження припадають на засоби, що застосовані безпосередньо в урочних та позаурочних формах занять з фізичного виховання.

Це ставить вимогу при змінні тих чи інших компонентів фізичного виховання дотримуватися вираженого спрямування навчально-виховного процесу на підвищення можливостей м'язів та м'язових груп учнів до проявів силової та швидкісно-силової витривалості. Тобто при застосуванні засобів боксу варто враховувати та відповідно планувати навантаження саме такого типу.

Останньою та традиційною контрольною вправою для більшості досліджень з фізичного виховання різних груп начинення визначено «Тест Купера». Для використання у нашому дослідженні нами обраний варіант виконання максимального бігового обсягу за часовий відтинок у дванадцять хвилин (див. табл. 3.4).

Основними механізмами забезпечення результативності цієї вправи виступають аеробні можливості енергозабезпечення. Віковий період в якому перебувають наші учні не визначається як оптимальний для розвитку загальної витривалості. Однак в структурі навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (у тому числі процесі фізичного виховання) приділяється значна увага виконанню тривалих навантажень помірної та малої інтенсивності.

При аналізі отриманих даних можна стверджувати, що на першому році навчання учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою ще не володіють достатнім рівнем функціональних можливостей цього виду. Це підтверджено відмінностями абсолютних показників результатів вправи наших груп (першого року навчання) та даними наявними в науковій та методичній літературі [61,76, 94, 185].

Поряд із тим зафіксовано, що система впливів різного характеру (виконання навантажень в процесі фізичного виховання, самостійних занять, секційної роботи, специфічних навантажень тощо) дали змогу учням другого року, незалежно від місця дислокації навчального закладу, підвищити рівень загальної витривалості. Достовірні відмінності між представниками Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою становили 193,73 м (8,24% при $p < 0,01$) на користь учнів другого року навчання та Мукачівського ліцею – 211,91 м (9,04% при $p < 0,01$) на користь учнів другого року навчання.

Таким чином встановлення особливостей фізичної підготовленості за комплексом показників дає підстави говорити про наявну структуру та зміст фізичного виховання здебільшого орієнтованого на розвиток та удосконалення компонентів силової, швидкісно-силової витривалості, вибухової сили тощо.

Значно менші пріоритети, спрямовані на удосконалення гнучкості (рухливість плечових, кульшових суглобів, хребетного стовпа) та координаційних здібностей (різні прояви).

На стандартизованому рівні, проте із значним відставанням від даних зазначених у науковій та методичній літературі перебувають результати виконання контрольних вправ пов'язаних із проявами швидкісних здібностей.

Загалом отримані результати за даними фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою дають підстави для подальшого вивчення взаємозв'язків із показниками фізичного розвитку, а також спеціальною працездатністю пов'язаною із боксом.

На етапі попереднього педагогічного спостереження за фізичним розвитком та функціональними показниками нами використаний метод індексів для визначення певних характеристик організму учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Проте для більш ґрунтовного вивчення даних показників у контексті розв'язання основних завдань дослідження нами, ґрунтуючись на дані генеральної сукупності залученого контингенту, вивчено такі індекси: Руфф'є, витривалості; швидкості, силовий та швидкісно-силовий індекс та експрес оцінку (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Окремі показники за індексами учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

№	Показник	Результати попередніх досліджень*	Результати власних основних досліджень			
			ЛДЛЗПВФП		МЛЗПВФП	
			І рік навчання (n=136)	ІІ рік навчання (n=149)	І рік навчання (n=92)	ІІ рік навчання (n=86)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Індексів Руфф'є	8,23±3,26	7,68 ±0,85	7,36 ±0,98	7,58 ±1,00	7,68 ±0,85
2	Індекс витривалості	2,22±0,22	1,40 ±0,17	1,39 ±0,17	1,43 ±0,17	1,40 ±0,17
3	Індекс швидкості	3,81±0,27	4,46 ±0,22	4,44 ±0,23	4,42 ±0,22	4,50 ±0,20
4	Силовий індекс	72,90±19,42	71,25 ±4,58	72,08 ±4,68	71,46 ±4,09	72,26 ±4,81
5	Швидкісно-силовий індекс	1,2±0,2	1,09 ±0,06	1,11 ±0,06	1,10 ±0,06	1,10 ±0,06
6	Експрес оцінка (бали)	12	8,13 ±0,95	8,30 ±0,95	8,22 ±0,86	8,19 ±1,02

Примітки: *- до уваги взято показники даних виявлених у науковій та методичній літературі [107, 141]; ЛДЛЗПВФП – Львівський державний ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою; МЛЗПВФП – Мукачівський ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Отримані результати варто розглядати в сукупності. Нами встановлено, що за усіма величинами індексів дані отримані нами на прикладі учнів першого та другого років навчання Львівського та Мукачівського ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою мають відмінності від даних зазначених у спеціальній літературі [61, 65].

Поряд із тим суттєвих відмінностей в межах окремих груп, заучених до нашого дослідження виявлено мало. Відзначимо, що відмінності за показниками індексу Руфф'є коливаються в діапазоні 7,36–7,68 од. При цьому спостерігаються достовірні відмінності лише між учнями першого та другого років навчання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (0,32 од., 4,18% при $p < 0,05$).

Для індексу витривалості ми спостерігаємо схожі тенденції. Проте, якщо у випадку індексу Руфф'є були виявлені достовірні відмінності між окремими групами, то для індексу витривалості усі значення за показниками перебували в межах достовірної подібності. Відмінності становили 0–0,04 од., 0,15–2,62% при $p > 0,05$. Це вказує, що для учнів із зміною року навчання та інших показників, що впливають на формування результату індексу, в самих значеннях індексу суттєвих змін не відбувається. З огляду на це, можна пропонувати при подальшій реалізації дослідження залучати ці показники додаткові.

Наступний індекс стосувався показників швидкості. Порівнюючи групи різного віку та навчальних закладів ми встановили достовірні відмінності лише між учнями першого та другого років навчання Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (0,08 од., 1,84% при $p < 0,05$). За цим індексом також присутні відмінності за абсолютними значеннями від попередньо отриманих даних інших науковців.

Показники силового індексу, розраховані за відповідною формулою (див. розділ 2) вказали на незначну варіативність показників на різних роках навчання та різних спеціалізованих закладів освіти. Можна спостерігати незначну перевагу учнів Мукачівського ліцею (0,18–0,21 од., 0,24–0,29%), проте вона не набула достовірних значень ($p > 0,05$). Те саме стосується відмінностей учнів перших та других років навчання, де відмінності становлять 0,80 та 0,83 од., 1,17 та 1,12% при $p > 0,05$ в обох випадках відповідно (Львівський і Мукачівський ліцей).

Також жодних тенденцій нам не вдалося виокремити при розрахунку швидкісно-силового індексу. Усі значення індексу були досить щільними та перебували у діапазоні 1,09–1,11 од., що незначно поступається літературним даним [61, 65]. Однак свідчить, що під впливом об'єктивних та суб'єктивних чинників цей індекс не відображає відмінностей фізичного розвитку ні при аналізуванні даних учнів різних років, ні при аналізуванні представників різних навчальних закладів зазначеного типу.

Останнім у цьому блоці показників було розглянуто експрес оцінку фізичного розвитку, яка складалася із суми оцінок різних сторін та можливостей організму. Однак, на нашу думку, це й вплинуло на відсутність достовірних відмінностей між середньо груповими показниками учнів різних років та навчальних закладів. Усі значення експрес оцінки були в межах 8,13–8,30 од. та не мали жодних вищих за граничні результати ($p > 0,05$). А за своїми значеннями перебували у межах достатнього рівня підготовленості.

Можна говорити про консервативність показників фізичного розвитку, визначених методом індексів. Це, на наш погляд, може бути пов'язане із кількома чинниками. Перш за все паралельним зростанням показників, що входять до структури розрахунку індексів, у інших випадках сталістю показників, що входять до структури індексів, що при розрахунку не відображає загальної ситуація та загалом не реагує на зміни фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Окрім з'ясування абсолютних значень за індексами ми провели визначення взаємозв'язку між значеннями індексів та показниками фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою залучених до дослідження (табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та індексів учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (n=463)

Показники*						
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>1</i>	-0,08	-0,11	0,05	0,48	0,01	0,04
<i>2</i>	-0,10	0,02	0,01	0,29	-0,06	0,02
<i>3</i>	-0,11	0,06	0,04	0,03	0,04	0,08
<i>4 п</i>	-0,04	-0,04	0,07	0,11	0,01	0,01
<i>4 н</i>	-0,02	-0,02	0,05	0,09	0,03	0,04
<i>5</i>	-0,12	-0,02	-0,04	0,05	0,45	0,03
<i>6</i>	-0,02	-0,02	0,01	0,03	0,00	0,03
<i>7</i>	-0,05	-0,02	0,04	0,07	0,04	0,00
<i>8</i>	0,15	0,09	-0,28	-0,08	-0,02	0,02
<i>9</i>	-0,05	-0,03	0,36	0,04	-0,06	0,05
<i>10</i>	0,01	-0,05	-0,33	0,00	-0,02	0,07
<i>11</i>	0,02	-0,03	0,10	0,08	-0,02	0,05
<i>12</i>	0,01	-0,08	0,07	-0,05	-0,05	-0,01
<i>13</i>	-0,01	-0,08	0,00	0,06	0,07	0,00
<i>14</i>	0,01	-0,03	-0,03	0,00	-0,10	0,08
<i>15</i>	-0,09	-0,01	0,05	0,06	0,02	0,04
<i>16</i>	-0,06	-0,04	0,00	0,01	0,07	0,01
<i>17</i>	-0,11	-0,03	0,05	-0,02	0,04	0,04
<i>18</i>	-0,22	-0,34	0,06	0,12	0,05	0,03

Примітки: * – по вертикалі: 1 – кистьова динамометрія (провідна рука); 2 – станова динамометрія; 3 – кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг); 4 – метання тенісного м'яча на дальність, (п) – провідна рука; (н) – непровідна рука; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – викрут лінійки за спину; 7 – нахил тулуба уперед, стоячи; 8 – біг 20 м; 9 – 5 секундний біг на місці; 10 – біг 100 м; 11 – метання тенісного м'яча на точність; 12 – човниковий біг 4x9м; 13 – три перекиди вперед 14 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 15 – підйом тулуба в положення сид за 30 с; 16 – вис на зігнутих руках; 17 – підтягування на перекладині; 18 – тест Купера, 12 хвилинний біг; по

горизонталі: 1 – індекс Руфф'є; 2 – індекс витривалості; 3 – індекс швидкості; 4 – силовий індекс; 5 – швидкісно-силовий індекс; 6 – експрес оцінка (бали); $r = 0,092, p < 0,05$; $r = 0,121, p < 0,01$.

Аналізування кореляційної матриці дало нам підстави стверджувати, що при наявності такої кількості показників (463 учні) виражених взаємозв'язків не має. Незважаючи на низькі показники для доведення достовірності отриманих результатів, домінуюча більшість взаємозв'язків за своєю щільністю перебувають в зоні малого та відсутнього взаємозв'язку.

З-поміж усієї сукупності взаємозв'язків ми виокремили лише декілька. Це близькі до середнього та середнього рівня: між індексом витривалості та результатами контрольної вправи «Тест Купера» ($r = 0,34, p < 0,01$); індексом швидкості та результатами контрольних вправи «Біг 20 м», «5 секундний біг на місці» та «Біг 100 м» ($r =$ від $|0,28|$ до $|0,36|, p < 0,01$), між силовим індексом та результатами контрольної вправи «Кистьова динамометрія (провідна рука)» ($r = 0,48, p < 0,01$) та між Швидкісно-силовим індексом та результатами контрольної вправи «Стрибок у довжину з місця» ($r = 0,45, p < 0,01$).

Усі з виявлених нами взаємозв'язків є закономірними, адже зазначені результати контрольних вправ входять до структури розрахунку відповідних індексів. Це дало нам підстави у подальшому уникати проведення додаткових дублюючих розрахунків та не використовувати при аналізуванні даних педагогічного експерименту метод індексів.

3.3. Порівняльна характеристика спеціальної фізичної працездатності учнів ліцеїв із посиленою фізичною підготовкою.

Останній блок показників на етапі формуючого педагогічного експерименту (основного педагогічного спостереження) був присвячений системно визначальному чиннику нашого дослідження, а саме спеціальній підготовленості з боксу (табл. 3.7.).

Для вивчення стану підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою було запропоновано широко апробовані засоби

контролю [200]. Звичайно, що досліджень, що поєднують питання фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою та засоби боксу раніше не проводилися (див. розділ 1), проте широке коло питань з контролю спеціальної підготовленості боксерів обговорювали науковці з боксу [101, 107, 134 – 136, 143, 144, 160 – 164].

Таким чином до дослідження взято до уваги результати у контрольних вправах «Тест 8 с» та «Тест 40 с». За ними визначено загальну кількість ударів та середню силу ударів. Окрім того нами введено в обіг контрольну вправ на точність виконання ударів. Учням пропонувалося виконати 12 ударів з граничною швидкістю в 4 зони (по 3 удари в кожному). Проводився візуальний підрахунок потраплянь в зони діаметром 10 см. Ця вправа нами запропонована виключно із урахування контингенту учнів, що раніше не займалися боксом або перебувають на початковому етапі вивчення цього виду спорту. Зрозуміло, що для кваліфікованих спортсменів-боксерів цей варіант контролю координованості спеціалізованих рухових вмінь є некоректним.

Також для співставлення функціональних можливостей до виконання спеціалізованих навантажень різної тривалості нами запропоновано застосувати коефіцієнт «8/40», що відображає результативність та співставляє її при виконанні ударів упродовж 8 та 40 секунд [163] (див. розд. II, п. 2.1).

Враховуючи, що за запропонованим комплексом вправ серед учнів різного віку даних у науковій та методичній літературі не були представлені, для порівняння ми використовували дані кваліфікованих спортсменів відповідного віку

Таблиця 3.7

**Показники спеціальної фізичної підготовленості з боксу учнів ліцеїв
із посиленою військово-фізичною підготовкою**

№	Показник	Результати попередніх досліджень*	Результати власних основних досліджень			
			ЛДЛЗПВФП		МЛЗПВФП	
			I рік навчання (n=136)	II рік навчання (n=149)	I рік навчання (n=92)	II рік навчання (n=86)
			$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	кількість ударів за 8 с (рази)	56,80±1,10	30,71 ±4,85	30,99 ±2,94	27,98 ±3,20	28,29 ±2,77
	середня сила ударів (кгс)	51,34±1,54	26,23 ±3,27	25,54 ±2,45	22,54 ±2,30	24,10 ±1,59
2	кількість ударів за 40 с (рази)	234,78±2,06	98,85 ±7,98	99,93 ±5,28	96,68 ±3,49	97,30 ±4,30
	середня сила ударів (кгс)	40,64±1,14	18,55 ±2,97	18,66 ±2,45	15,63 ±1,52	16,66 ±2,88
3	точність ударів (рази)	–	7,38 ±1,12	7,89 ±1,00	8,03 ±1,00	7,90 ±1,09
4	Коефіцієнт 8/40 (од.)	–	0,66 ±0,12	0,65 ±0,08	0,70 ±0,09	0,69 ±0,07

Примітки: *- до уваги взято показники даних виявлених у науковій та методичній літературі [107, 141] та власних даних; ЛДЛЗПВФП – Львівський державний ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою; МЛЗПВФП – Мукачівський ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою.

За отриманими результатами ми можемо стверджувати про значне відставання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою від своїх однолітків, які займаються в спортивних секціях боксу в структурі ДЮСШ та СДЮШОР. Це є закономірним з огляду на досвід та специфічність навантажень.

Однак для нас має значення не наявність відмінностей від літературних даних як констатація факту, а межі відмінностей як резерв до удосконалення контингенту учнів, залучених до дослідження.

Також, цінною для нас є інформація щодо незначного коливання спеціальної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

У представників різних груп учнів залучених до дослідження можна спостерігати відсутність достовірних відмінностей між показниками груп різних років навчання в одному спеціалізованому закладі освіти ($p > 0,05$). Однак між представниками різних закладів освіти виявлені суттєві відмінності на кожному з років навчання. У обох випадках (для учнів першого та другого року навчання) ці переваги спостерігаються на користь представників Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Вони становлять 2,73 удару (9,78% при $p < 0,01$) для учнів першого року навчання та 2,70 (9,55% при $p < 0,01$) – другого року навчання відповідно. Це засвідчує загальні тенденції набуття другокурсниками більшого рухового досвіду. Разом із тим, відмінності між представниками різних спеціалізованих закладів освіти можуть бути пов'язані із різним географічними розташуванням, популяризованістю виду спорту (боксу) в регіоні та наявним попереднім досвідом загалом занять спортом чи спортивними єдиноборствами.

При таких показниках кількості ударів варто відзначити, що група другокурсників Мукачівського ліцею переважає своїх колег за показником сили ударів у межах восьми секундного інтервалу роботи. Перевага становить 1,56 кгс (6,93% при $p < 0,01$). У Львівському ліцеї спостерігається протилежна ситуація, але на недостовірному рівні 0,68 кгс (2,61% при $p > 0,05$). Між однолітками у цих двох навчальних закладах наявні суттєві відмінності на користь Львівського ліцею (3,68 та 1,44 удару, 16,34 та 5,97% при $p < 0,05$).

Щодо контрольної вправи «Тест 40 с» констатуємо наступне. За кількістю ударів впродовж усього періоду роботи спостерігається незначне коливання результату в межах 96,68–99,93 удару. Однак достовірні відмінності містяться лише при співставленні даних учнів другого року навчання двох спеціалізованих закладів освіти. Представники Львівського ліцею переважають своїх колег однолітків на 2,62 удару (2,70% при $p < 0,05$). Ураховуючи, що

об'єктивних чинників, на наш погляд, для цього немає, це може бути покладене у перспективи подальших досліджень.

При вивченні сили ударів упродовж сорока секундного відтинку часу ми також, як і в попередньому випадку зіткнулися з певною перевагою представників Львівського ліцею імені Героїв Крут. Вона становили для учнів першого року навчання 2,93 кгс (18,77% при $p < 0,01$) та для учнів другого року навчання – 1,99 кгс (11,97% при $p < 0,01$). Однак у межах одного навчального закладу для учнів різних років навчання суттєвих відмінностей не виявлено. Вони перебували у межах 0,11 та 1,04 кгс (0,57 та 6,68% при $p > 0,05$) відповідно для представників Львівського та Мукачівського ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

За наступними двома масивами даних пов'язаними із визначенням точності ударів та коефіцієнтом «8/40» усі результати були відносно рівномірними ($p > 0,05$). Точність ударів учнів усіх груп залучених до основного педагогічного спостереження була в межах 7,38–8,03 удара та значення коефіцієнту «8/40» – від 0,65 до 0,70 од. У випадку застосованого нами коефіцієнту можна говорити, що учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою не реалізують (переносять) свій рівень спеціальної підготовленості з роботи малої до більш тривалої за часом роботи. Це своєю чергою при загалом низьких показниках продуктивності вимагає значної корекції. У подальшому більш ефективна робота зазначеного специфічного характеру буде основою для ефективної професійно-прикладної діяльності [108, 126].

Для вивчення чинників, які можуть впливати на рівень спеціальної працездатності з боксу нами встановлені кореляційні взаємозв'язки з даними фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та спеціальної фізичної працездатності (на прикладі боксу) учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (n=463)

Показники*						
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>1</i>	-0,12	-0,05	0,03	-0,06	0,12	0,09
<i>2</i>	0,02	0,12	0,01	0,23	0,00	-0,03
<i>3</i>	0,06	0,02	-0,06	0,08	-0,04	-0,10
<i>4 n</i>	0,05	0,09	0,18	0,13	-0,03	0,02
<i>4 п</i>	0,02	0,01	0,14	0,05	0,02	0,02
<i>5</i>	-0,02	-0,05	0,05	0,01	0,00	0,02
<i>6</i>	-0,05	0,03	-0,01	-0,06	0,01	0,03
<i>7</i>	-0,10	-0,10	0,02	-0,08	0,16	0,08
<i>8</i>	-0,02	0,03	0,01	0,04	0,01	0,03
<i>9</i>	-0,03	0,00	-0,11	-0,11	0,12	-0,04
<i>10</i>	0,00	-0,01	-0,05	0,01	0,01	-0,02
<i>11</i>	0,12	0,11	0,10	0,14	-0,01	-0,08
<i>12</i>	0,07	0,07	0,02	0,09	-0,10	-0,04
<i>13</i>	-0,19	-0,17	-0,01	-0,11	0,04	0,15
<i>14</i>	0,07	-0,03	0,01	-0,11	0,14	-0,09
<i>15</i>	0,06	-0,01	0,08	0,05	0,05	-0,06
<i>16</i>	-0,03	0,04	-0,05	0,14	0,05	-0,01
<i>17</i>	0,04	0,05	0,04	0,12	0,03	-0,06
<i>18</i>	0,04	0,05	0,09	0,09	0,14	-0,03

Примітки: * – по вертикалі: 1 – кистьова динамометрія (провідна рука); 2 – станова динамометрія; 3 – кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг); 4 – метання тенісного м'яча на дальність, (п) – провідна рука; (н) – непровідна рука; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – викрут лінійки за спину; 7 – нахил тулуба уперед, стоячи; 8 – біг 20 м; 9 – 5 секундний біг на місці; 10 – біг 100 м; 11 – метання тенісного м'яча на точність; 12 – човниковий біг 4x9м; 13 – три перекиди вперед 14 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 15 – підйом тулуба в положення сид за 30 с; 16 – вис на зігнутих руках; 17 – підтягування на перекладині; 18 – тест Купера, 12 хвилинний біг; по горизонталі: 1 – кількість ударів за 8 с; 2 – середня сила ударів за 8 с; 3 – кількість ударів за 40 с; 4 – середня сила ударів за 40 с; 5 – точність ударів; 6 – значення коефіцієнту 8/40; $r = 0,092$, $p < 0,05$; $r = 0,121$, $p < 0,01$.

Встановлено, що на даному етапі дослідження в структурі взаємозв'язків спеціальної працездатності з боксу та фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою при наявності значної кількості достовірних взаємозв'язків не виявлено жодного середнього та високого рівня щільності.

Отримані результати певною мірою були очікувані, адже кожен з учнів виконуючи вправу послуговувався власним досвідом рухової діяльності без урахування якісних характеристик руху. Тому для кожного з них визначальна ланка техніки виконання а чинники забезпечення результативності спеціалізованих вправ були відмінними. Окрім цього відносно нові вправи, що виконувалися не дали змогу обрати якісну тактику проходження часового відрізка, що можливе коригуванням виключно в процесі організованого навчально-виховного процесу. Він, як неодноразово зазначалося, може бути реалізованим у межах урочних та позаурочних форм фізичного виховання, тобто під час академічних занять з «Фізичної культури» та секційних занять з боксу.

Висновки до розділу

1. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (за результатами попереднього педагогічного спостереження) свідчить, що найбільша частка курсантів за проявами фізичних якостей отримала оцінки в межах 3 бали (19,80–46,53% загальної сукупності учнів) та 4 бали (22,77–43,56% загальної сукупності учнів). Згідно даних експрес - оцінки рівня фізичного здоров'я учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (за Апанасенко Г. Л.) більшість учнів належать до середнього та нижче середнього (76%учнів) щодо життєвого індексу, середнього та вище середнього (20 та 50% учнів) – силового індексу, середнього та вище середнього (24 та 45% учнів) – індексу Робінсона, середнього та вище середнього (55 та 20%) – вагоростового індексу; середнього та вище середнього (44 та 35% учнів) – індексу Руфф'є та середнього та нижче середнього (25 та 44% учнів) за загальною сумою балів.

2. У фізичній підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою різних років навчання наявні достовірні відмінності за більшістю проявів фізичних якостей (18 з 19 показників), що потребує урахування при формуванні напрямів корекції структури та змісту фізичного виховання в цих спеціалізованих освітніх закладах. Перевага курсантів другого року навчання становить від 1,08 до 56,54% при $p < 0,05-0,01$. Лише для показників координаційних здібностей (за результатами контрольної вправи «Три перекиди вперед») спостерігається достовірне погіршення результату 6,03–8,77% від вихідного рівня (при $p < 0,01$). Для показників фізичного розвитку (за методом індексів) достовірні відмінності на користь курсантів другого курсу наявні за індексом Руфф'є, швидкісним та швидкісно-силовим індексами (1,39–4,18% вихідного рівня відповідно). Спеціальна працездатність з боксу (за більшістю показників) перебувала у межах статистичної подібності 0,57–2,61% при $p > 0,05$.

3. З огляду на появу значної кількості можливих видів рухової активності для застосування в структурі та змісті фізичного виховання актуальним є обґрунтування напрямів корекції навчально-виховного процесу засобами боксу в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Більшість учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною характеризують свій стан здоров'я як середній та добрий (33,96 та 62,26% респондента), здебільшого визначають оптимальною структуру та зміст фізичного виховання у їхньому освітньому закладі (98,11%), визначаються спрямованість занять як різнобічний розвиток (52,83%), вказують на потребу додаткових самостійних занять (92,45%), потребують занять 3-4 рази на тиждень або щодня (50,94% та 49,06% респондента відповідно). Найбільший вплив на мотивацію учнів до занять фізичною культурою мають друзі (50,94%); найбільш популярними видами рухової діяльності є спортивні єдиноборства (73,58%). Переконані в наявному позитивному впливові занять з боксу на фізичну підготовленість (73,58% респондента відповідно), серед основних переваг занять боксом визначають появу впевненості в собі (81,13%), нових силових характеристик (62,26%) та

прикладних навичок (56,60%), впевнені у продовженні занять боксом у подальшій професійній та побутовій діяльності (69,81% респондента відповідно).

Результати за розділом представлені у працях:

1. Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;1(95)18, с. 25–29.

2. Ільницький І, Окопний А. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Житомир; 2017;4(23), с. 172–176.

3. Ільницький І. Фізична підготовленість учнів ліцею імені Героїв Крут з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів; 2016;20;1/2, с. 218–221.

4. Ільницький ІМ, Окопний АМ. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;9(91)17, с. 30–34.

РОЗДІЛ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ТА ЇХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА

4.1. Ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять в секції боксу

Проведене визначення стану фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою казало на потребу внесення певних коректив.

Об'єктивним є те, що упродовж навчання на різних курсах відбуваються зміни, не завжди в позитивний бік. Це вимагає від фахівців фізичної культури внесення якісних змін у процес навчання та виховання цієї категорії учнів та корекції завдань змісту фізичного виховання. Досягнути цього, на наш погляд можливо за допомогою використання нових підходів. У цьому напрямі цінним є досвід проведення фізичного виховання з використанням варіативних модулів.

Загальноприйнятим в останні роки є підхід застосування у процесі викладання фізичної культури у школі варіативних модулів [129, 168, 178, 212]. Вони базуються на вираженому змісті пов'язаному із тим чи іншим видом спорту, видом рухової активності. Новітніми є зокрема варіативні модулі з корфболу, шейпінгу тощо [3, 202].

Використанні схожих підходів до фізичного виховання в умовах наших, спеціалізованих на військово-фізичній підготовці навчальних закладах також має беззаперечну перевагу.

Таким чином виникла необхідність з'ясування ставлення частини учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять в секції боксу та загалом до занять з фізичної культури.

З цією метою було проведене самостійне опитування шляхом анкетування 53 учнів, які упродовж певного часу мали стосунок до занять у секції боксу та входили до складу академічних груп під час уроків фізичної культури в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Львів та м. Мукачево).

Опитування передбачало постановку сімнадцяти запитань до респондентів. Їхній зміст був здебільшого продиктований потребами нашого дослідження. Ми намагалися з'ясувати не потребу проведення занять з боксу, а певні особливості, урахування яких дало б змогу підвищити ефективність занять фізичною культурою та спортом в зазначених спеціалізованих навчальних закладах. Усі питання були закритого чи напівзакритого типу.

Послідовне аналізування відповідей учнів ми розпочали із суб'єктивної оцінки респондентами свого стану здоров'я (рис. 4.1).

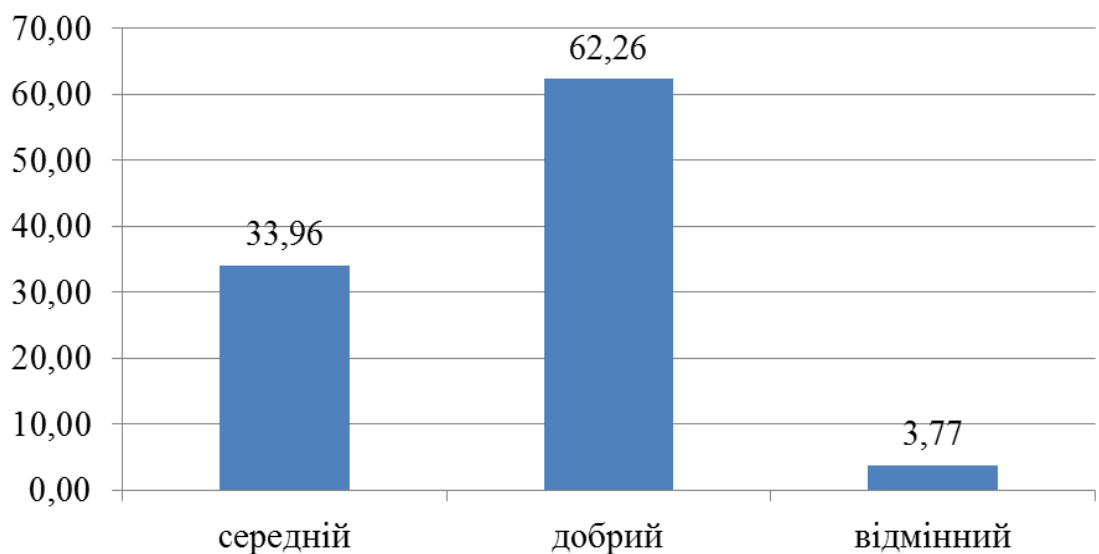


Рис. 4.1. Розподіл думок учнів щодо власного стану здоров'я (% ,n=53).

Отримані результати дають підстави стверджувати, що ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою є достатньо високим. Із запропонованим нами чотирьох рівнів оцінки (поганий, середній, добрий, відмінний) жодної відповіді із зазначенням поганого рівня здоров'я не було.

Найбільші частки оцінок спостерігаються для середнього та доброго рівня здоров'я. Це вказує на те, що учні загалом задоволені наявним у них

станом здоров'я та не мають явних передумов для незадовільної оцінки. Таку ситуацію ми можемо пов'язати із тим, що контингент учнів, залучених до дослідження є специфічним та пов'язав своє навчання із сферою діяльності, яка безпосередньо вимагає якісного рівня здоров'я. Отримані дані дають підстави говорити не про кардинальну зміну спрямованості навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а про підтримання його якісного рівня та додавання варіативності до його змісту.

Підтвердженням цього може бути значна частка наукових досліджень щодо негативного впливу монотонності та стандартизованості процесу фізичного виховання (на прикладі різних груп населення) на його результативність [59].

Проте, відзначимо наявність досить малої частини учнів, які вказали на відмінний, за суб'єктивними відчуттями, рівень свого здоров'я. Таким чином можна говорити, що понад 95% респондентів могли б підвищити свої оцінки. Проте чинники завдяки могло б відбутися таке підвищення повинні додатково вивчатися. На наш погляд, це може бути пов'язане і з психоемоційним станом учнів, їхнім стомленням та загалом накопиченням втоми від виконання професійних обов'язків тощо.

Наступне питання проведеного анкетування учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою стосувалося рівні задоволення вимог зі сторони фізичного виховання реалізованого у формі занять фізичною культурою в відповідних спеціалізованих навчальних закладах (рис. 4.2).

Отримані результати дають загалом позитивну оцінку організованому в зазначених навчальних закладах процесу фізичного виховання. Більшість учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вказали на повне або часткове задоволення їхніх суб'єктивних вимог зі сторони занять фізичною культурою. Таких виявилось 98,11% респондентів. Значно менша частка (1,89%) висловили думку про невідповідність процесу фізичного виховання, реалізованого у формі урочних занять з фізичної культури їхнім суб'єктивним вимогам.

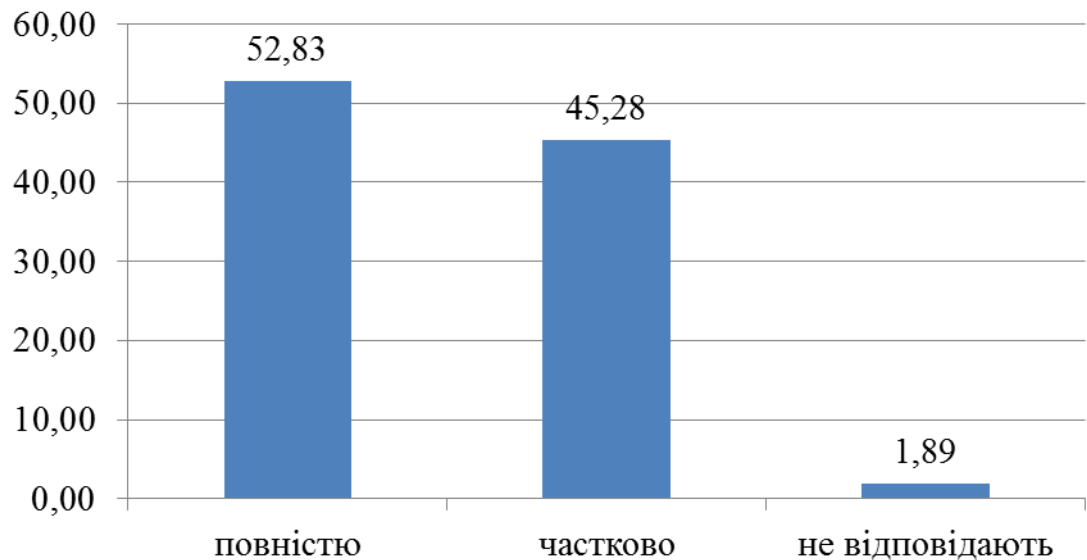


Рис. 4.2. Розподіл думок учнів щодо відповідності занять фізичною культурою у навчальному закладі їхнім суб'єктивним вимогам (% , n=53).

Зазначене певною мірою було передбачуване, адже зміст фізичного виховання реалізованого в межах урочних форм фізичної культури визначається на основі базових завдань для військово-прикладної діяльності. Окрім того, кожен з учнів ліцею вступом у навчальний заклад цього типу задекларував зацікавленість загалом змістом визначеної діяльності.

При цьому варто наголосити на наявності достатньої кількості учнів, які пропонували б дещо змінити змістову частину занять фізичної культури (47,17%). Як один з напрямів зміни змісту фізичної культури, на наш погляд, можна запропонувати уведення варіативного блоку (модуля) з боксу. За переконанням значної частини фахівців професійно-прикладної фізичної підготовки, зокрема серед військових [116, 131] елементи єдиноборств суттєво підвищують професійний рівень військовослужбовців різних родів військ. Наявність конкурентності, екстремальності ситуацій дає можливості для удосконалення психофізіологічних можливостей, підвищення психологічної стійкості до чинників завад тощо [116, 133]. Це безпосередньо спостерігається в змагальній діяльності та в засобах боксу, що можуть бути використані в урочних формах фізичного виховання навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Організація навчально-виховного процесу в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою значною мірою має виражене спрямування. Однак, на наш погляд, постає необхідність з'ясування, чи учні відповідних навчальних закладів розглядають зміст занять фізичною культурою і в інших окрім суто прикладного напрямів. З цією метою у межах анкети було поставлене завдання оцінити уроки з фізичної культури в контексті засобів певної спрямованості (рис. 4.3)

На підставі отриманих результатів нами встановлено наявність кількох різноспрямованих напрямів думок щодо додаткової спрямованості уроків фізичної культури. Запропоновані нами варіанти були сконцентровані на кількох вузлових напрямках. Серед них зміцнення здоров'я, розвага (тобто проведення дозвілля у яскравий та доступний спосіб), різнобічного розвитку (поєднання фізичних, психофізіологічних та розумових навантажень), суто спортивне удосконалення (досягнення результатів у тому чи іншому виді спорту).

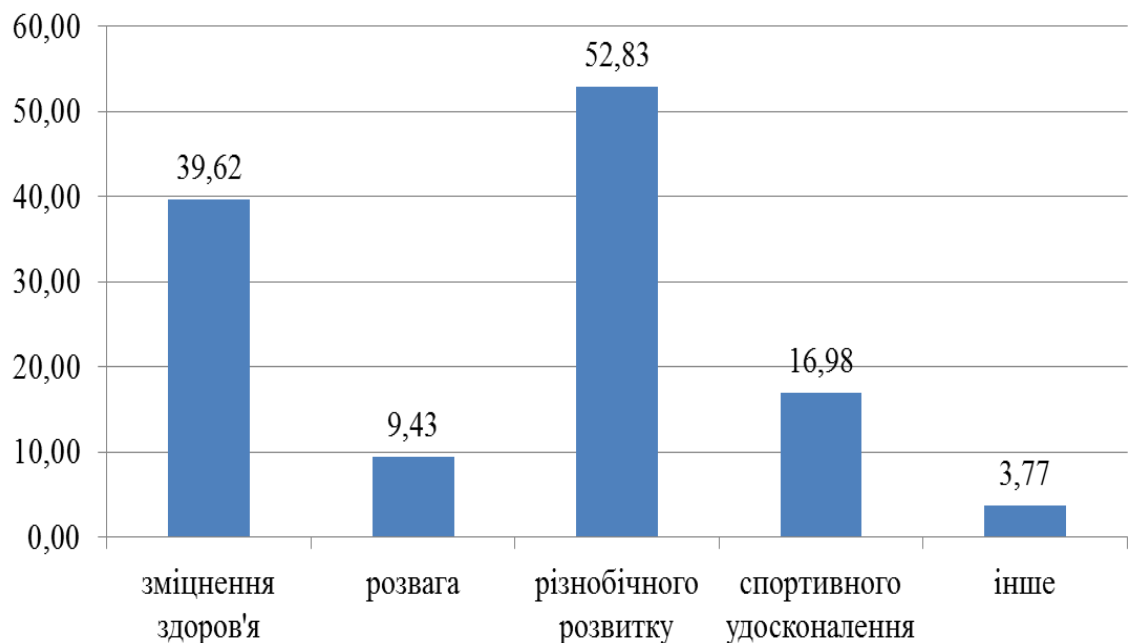


Рис. 4.3. Розподіл думок учнів щодо спрямованості уроків із фізичної культури (% , n=53).

Окрім цього вивчення значної кількості літератури вказало, що зазначені напрями не є вичерпними. Тому ми залишили можливість для учнів навчальних

закладів цього типу самостійно вказати іншу спрямованість уроків фізичної культури. Одразу зазначимо, що серед інших варіантів (зазначених респондентами) великої різноманітності та відповідно й частки не виявлено. Усього 3,77% учнів вказали на цю відповідь. При цьому вони зазначали переваги суб'єктивного рівня, тобто престиж та популярність серед оточуючих.

Також зазначимо, що у межах цього питання попередньо з респондентами (учнями) була проведена бесіда. Метою цієї бесіди було об'єктивізувати відповіді учнів. Зокрема ми намагалися роз'яснити суть опитування та просили учнів відповідально поставитися до вибору напряму, адже у цьому питанні була можливість вибору кількох варіантів відповіді.

При аналізуванні результатів відповіді на це питання можна констатувати відсутність єдиного суб'єктивного бачення учнів щодо додаткової спрямованості уроків з фізичної культури в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Фактично жоден із варіантів відповідей не набрав більшості.

З-поміж запропонованих варіантів найбільш вираженими є спрямованість на зміцнення здоров'я (39,62% респондентів) та різнобічного розвитку (52,83% респондентів). Це погоджується із даними значної кількості досліджень з фізичного виховання різних груп населення щодо основних завдань цього процесу [138, 169].

За цими даними варто говорити про необхідність підтримання акцентів на зміцнення здоров'я та різнобічного розвитку незалежно від ймовірних шляхів реформування фізичного виховання. Саме зараз в Україні відбуваються процеси щодо уведення реформ та імплементації значної кількості нових для галузі нормативно-правових документів, спрямованих на якісну зміну процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах [188]. Беззаперечно, що ці тенденції стануть в нагоді і для спеціальних середніх навчальних закладів, утому числі з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Для нас стало несподіванкою те, що досить незначна частина респондентів (16,98%) вважають уроки фізичної культури як засіб спортивного

удосконалення у тому чи іншому виді спорту, зокрема боксі. Більш поглиблене аналізування отриманих результатів вказало, що позиція учнів має певне підґрунтя. У структурі навчального процесу з фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою окрім уроків фізичної культури самостійно функціонує певна кількість спортивних секцій. Власне вони й мають бути безпосередньо пов'язаними із спортивним удосконаленням в певному виді спорту.

Незначна кількість респондентів (9,43%) також пов'язують заняття (уроки) з фізичної культури із розвагою. Це вказує на соціалізованість контингенту учнів, їхнє розуміння своєї ролі в умовах розв'язання завдань сьогодення та загалом навчальному процесі ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [58, 64].

Урахування структури відповідей на зазначене запитання (див. рис. 4.3) вказує на потребу при внесенні коректив у навчально-виховний процес з фізичного виховання в частині урочних форм обов'язково зберегти загальну спрямованість на яку розраховують учні. Це повинне бути дотримане незалежно від сукупності засобів (одно- чи різносторонніх), їхньої специфічності щодо того чи іншого виду спорту тощо.

Наступним кроком в проведеному опитуванні було з'ясування відповідності кількості уроків (занять) з фізичної культури потребам учнів (рис. 4.4).

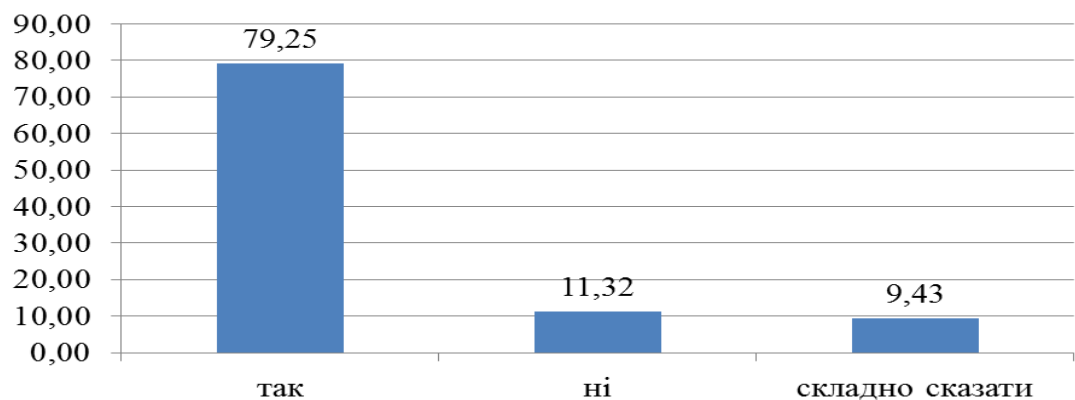


Рис. 4.4. Розподіл думок учнів щодо доцільності наявної кількості занять з фізичної культури упродовж тижня (% , n=53).

Ми звернулися до учнів із відповідним питанням та встановили, що більшість учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою має достатню (як на свій розсуд) кількість уроків упродовж тижня. Відзначимо, що на відміну від загальноосвітніх навчальних закладів у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою кількість годин виділених на заняття фізичною культурою є більшою. Згідно проаналізованої на попередніх етапах дослідження інформації (структура навчального процесу, програми з дисципліни тощо) у навчальних закладах цього типу м. Львова та м. Мукачева обов'язковими є п'ять уроків на тиждень. При цьому згідно розкладу в окремих випадках вони можуть бути об'єднані (по два уроки).

Отже, наявною кількістю уроків з фізичної культури задоволені 79,25% учнів. Висловили своє незадоволення 11,32% учнів, при цьому тут були думки як щодо зменшення так і щодо збільшення кількості уроків. Не змогли визначитися ще 9,43% учнів. Ми намагалися з'ясувати чинники несформованого ставлення до уроків фізичної культури у цієї частини респондентів, що виокремило низку суб'єктивних чинників, які пов'язані із сприйняттям чи неприйняттям постаті викладача, умов проведення занять тощо.

Відомо, що у фізичному вихованні різних груп населення, у тому числі й учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою наявні різні форми реалізації [208]. Серед них вагоме місце можуть займати самостійні заняття у режимі вільного часу [139]. Таким чином це зумовило потребу включення до опитувальника питання щодо застосування учнями самостійних занять у режимі свого навчально-виховного та поза навчального часу (рис. 4.5).

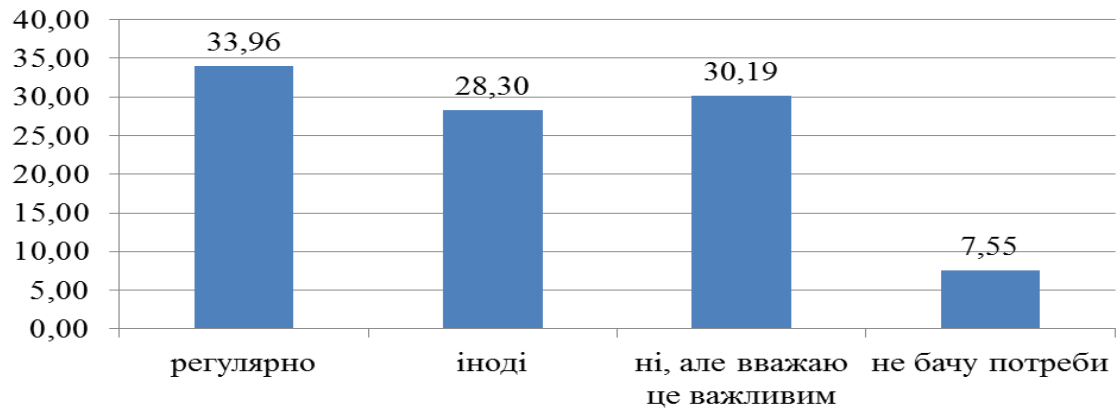


Рис. 4.5. Розподіл думок учнів щодо додаткових самостійних занять фізичною культурою та спортом (% , n=53).

Отримані результати вказують на суттєве значення розв'язання завдань фізичного виховання та спорту в системі навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Практично усі респонденти висловили загалом бачення необхідності додаткових самостійних занять в межах режиму свого дня. При цьому більш детальне спілкування з респондентами вказує на різне бачення учнів щодо місця цих занять у добовому режимі. Одні схилилися до потреби виконання самостійних фізичних навантажень у вільний час, інші вказували на потребу виділення окремого часу із цільовою спрямованістю, ще частина зупинилася на потребі індивідуальних занять з інструктором чи керівником зі спрямованістю в окремому виді спорту.

Отже, систематично (регулярно) проводять самостійні заняття (тієї чи іншої спрямованості) з фізичної культури та спорту 33,96% респондентів. До них варто додати також певну частину (28,30% учнів), які іноді за наявності часу та можливостей долучаються до таких занять. Варто наголосити, що навчання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою має ознаки закритого. Тобто практично увесь час перебування учнів на території є облікованим, а вони самі повинні дотримуватися усталених правил та виконувати діяльність передбачену внутрішніми регулюючими документами [106].

Цікавим є те, що наше опитування вказало на наявність групи учнів з прихованим бажанням до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Так 30,19% опитаних учнів загалом вважають важливим проведення таких занять, але самі до них не залучаються. Однією із причин цього у бесідах зазначалося досить напружений графік навчання, достатність фізичних навантажень на основних уроках фізичної культури та замученість до інших видів діяльності.

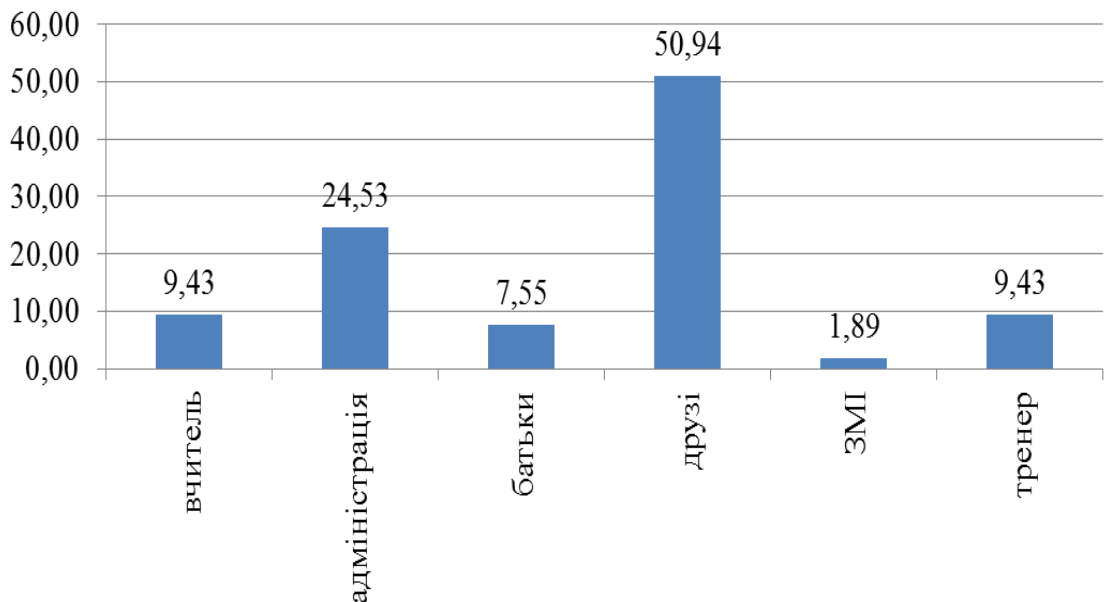


Рис. 4.6. Розподіл думок учнів щодо суб'єктів впливу на ставлення до систематичних занять фізичним вихованням та спортом (% , n=53).

У розрізі попередніх запитань до респондентів ми не могли залишити поза увагою чинники, які формують відповідальне ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до систематичних занять та загалом фізичної культури та спорту.

На підставі отриманих результатів ми можемо про відсутність як такого одного домінуючого чинника впливу на ставлення учнів зазначених спеціалізованих навчальних закладів до фізичної культури та спорту. Відзначимо достатню різноманітність думок респондентів щодо визначального значення впливу того чи суб'єкту сфери фізичної культури та спорту.

Серед домінантних варто виокремити друзів. За підсумками проведеного опитування 50,94% респондентів при виборі виду рухової активності, пошуку засобів до самореалізації, оздоровлення тощо опираються на думки друзів,

моделюють їхню поведінку та долучаються до спільної діяльності в межах сфери фізичної культури та спорту.

Такий високий, відносно інших суб'єктів впливу, відсоток ми пояснюємо соціальними чинниками. Вік учнів вказує на досить високе урахування думок зовнішнього «авторитетного» оточення. Беззаперечно і на це вказує значна кількість науковців соціальної педагогіки, психо-педагогіки тощо [122] у кінці пубертатного періоду, підлітковому віці, в якому перебувають наші респонденти думки оточуючих є критично важливими. Урахування наявності формалізованих та неформалізованих лідерів також є одним із складових цього чинника.

Відзначимо значно менші показники впливу на думки наших респондентів зі сторони інших суб'єктів, безпосередньо та опосередковано пов'язаних зі сферою фізичної культури та спорту. Серед запропонованих відповідей, опісля друзів на ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою найбільший вплив визначений для адміністрації навчальних закладів.

Таку ситуацію ми пояснюємо тим, що зазначені навчальні заклади входять до особливої, ураховуючи структуру та зміст навчально-виховного процесу, групи. Відносна закритість навчально-виховного процесу, жорстка спрямованість його на отримання спеціально-прикладних знань умінь та навичок надає власне адміністрації провідного значення. Посилення цього чинника вбачаємо через внутрішні регуляторні та розпорядні документи та приналежність навчальних закладів такого типу до військової сфери.

Беззаперечним чинником у формуванні та корекції ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до фізичної культури та спорту є внутрішня та зовнішня діяльність цих спеціалізованих навчальних закладів. Безпосередньо від адміністрації як керуючої ланки може залежати відкриття та впровадження секційної роботи з різних видів спорту та рухової активності, пошук резервів для матеріально-технічного забезпечення та шляхів заохочення

учнів до більш активної позиції у частині занять фізичною культурою та спортом.

Серед інших суб'єктів, які можуть мати та частково мають вплив на формування ставлення учнів до сфери фізичної культури та спорту немає суттєвих відмінностей. Із зазначених у відповідях (вчитель, батьки, тренер, ЗМІ) жоден не набрав понад десяти відсотків думок респондентів.

Ці результати потребували додаткового аналізування, так як за даними інших фахівців [147] власне тренер виступає основним джерелом інформації для спортсменів, окрім цього здебільшого усі (наукові та науково-популярні джерела) визначають перевагу отримання інформації з засобів масової інформації. Ще більш незрозумілою виявлялася ситуація із учителями та батьками, які на перший погляд, є близьким оточенням учнів.

Провівши співставлення даних науково-методичної літератури пов'язаної зі специфікою навчально-виховного процесу у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою, власний досвід здобутий упродовж роботи з 2014 року, дав нам підстави зробити певні припущення за цими достатньо низькими частками для зазначених суб'єктів впливу на ставлення учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Низьку частку для засобів масової інформації можна пов'язати із обмеженими можливостями учнів до перегляду телевізійних, недійних та інших ресурсів. Це жорстко лімітовано навчально-виховним процесом.

Частку 7,55% від загальної кількості респондентів, що припадає на батьків пов'язані із тим, що в умовах навчального закладу такого типу спілкування із батьками є суттєво обмеженим. І при наявності фактів спілкування беззаперечно батьки та учні роблять акценти не на аспектах сфери фізичної культури та спорту, а приділяють увагу соціально-побутовим чинникам.

Відносно низькі частки, проте ідентичні за значеннями належать вчителю та тренеру (по 9,43% думок респондентів). Однак у першому випадку при відповідях учні мали на увазі увесь контингент викладацького складу

навчального закладу, як генеральну сукупність, а не окремі прикладі вчителів фізичної культури, спеціальної підготовки тощо. А у другому зроблено припущення щодо другорядної позиції тренера у сукупному навчально-виховному процесі ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Тобто наявність спортивних секцій з того чи іншого виду спорту не є обов'язковою, в окремих випадках заняття для усіх учнів також не є обов'язковими та, окрім цього, в учнів є можливість компенсувати заняття у спортивній секції іншими видами діяльності регламентованими навчальним планом (програмою) ліцею. Отже, тренер може впливати виключно на тих учнів, які вже прийшли до нього на заняття в секцію, тобто вони уже мають сформоване ставлення до сфери фізичної культури та спорту. Таким чином можливість тренера цілеспрямовано впливати на учнів є об'єктивно обмеженою.

Специфіка нашої роботи викликала необхідність об'єктивного аналізування ситуації щодо популярності тих чи інших видів рухової активності та занять окремими видами спорту.

З цією метою нами до бланку опитування учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою було включено питання щодо популярності окремих видів спорту та видів рухової активності.

Вибір варіантів відповідей був зумовлений найбільш популярними серед молоді видами. Саме наявність в навчальних закладах різного рівня таких секцій як атлетизм, спортивні ігри (узагальнена група), єдиноборства, нетрадиційні види рухової активності на думку значної кількості науковців є пріоритетними [63]. Однак цей перелік не є вичерпним, що дало нам можливість запропонувати у якості окремого варіанту – власну пропозицію респондента (рис. 4.7).

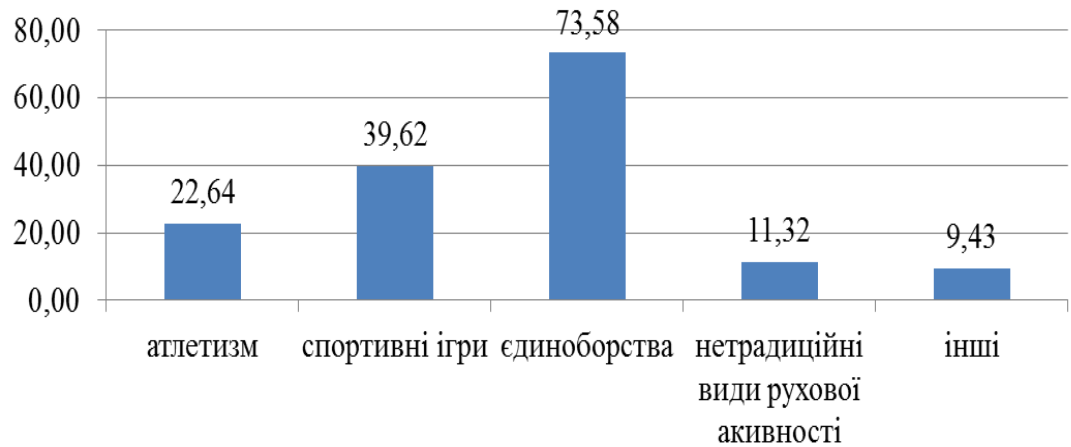


Рис. 4.7. Розподіл думок учнів щодо пріоритетів додаткових спортивних (фізкультурно-оздоровчих) занять (% , n=53).

Зазначимо, що отримані результати загалом не повною мірою відповідають тенденціям представленим у низці наукових досліджень аналогічного спрямування серед інших груп населення [185].

Загальноприйнятим твердженням на теренах України сьогодні може виступати те, що найбільшій популярності серед населення має футбол. Однак отримані нами дані мають суттєву невідповідність цьому. Футбол як спортивна гра, поряд із іншими, належить до спортивних ігор. У нашому дослідженні ця група представлена спільно. Проте незважаючи на охоплення кількох достатньо популярних серед цивільного населення видів спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол тощо) частка учнів які б хотіли мати додаткові заняття з цих видів спорту є відносно невисокою – 39,62%.

Ми передбачали, що серед контингенту учнів ліцеїв із посилено військово-фізичною підготовкою окремі варіанти відповідей на це питання не наберуть значної підтримки. Це зокрема стосувалося варіанту нетрадиційних видів рухової активності. Частка респондентів, які б хотіли долучитися до таких занять становила 11,32%. Хоча, на наш погляд тут ж суттєві резерви, адже здебільшого нетрадиційні види сприймаються учнями як щось нехарактерне та нестандартне. Однак на сьогодні багато колись маловідомих напрямів трансформуються в окремі види (нетрадиційні для суспільного сприйняття) рухової активності. Серед них такі як паркур, крос фіт тощо.

Звичайно говорити про ефективне їх застосування в системі фізичного виховання спеціалізованих навчальних закладів зазначеного типу поки рано. Ще одним з чинників, що зумовили низьку оцінку є склад навчальних груп, які повністю заповнені юнаками. Припускаємо, що з наявності у групах дівчат пропорційність відповідай могла б бути дещо іншою.

Певна частина респондентів (22,64% учнів) підтримала серед додаткових занять з фізичної культури та спорту – атлетизм. Атлетизм як сукупність окремих видів спорту (здебільшого пауерліфтинг, гирьовий спорт, армспорт) за твердженнями багатьох науковців має достатню популярність серед різних груп населення [164]. Невисока підтримка серед учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою вказує на кілька можливих варіантів. Серед них першим можна вважати дещо віддалену специфіку рухової активності від потреб визначених майбутньою професійною діяльністю. В реальних умовах військові здебільшого не проявляють граничних силових зусиль, а навпаки повинні мати високий рівень мобільності при середніх обтяженнях. Іншим чинником можна вважати невисоку пропускну спроможність залів для занять атлетизмом серед учнів.

Найбільшу підтримку серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою серед видів для додаткових занять з фізичної культури та спорту зайняли єдиноборства. Тут також ми на перший погляд вбачали певні протиріччя. Однак, першою чергою, опитування було проведене здебільшого серед представників зазначених навчальних закладів, які мають досвід занять боксом. Тобто досвід учнів у зазначеному виді спорту, який сам по собі є спортивних єдиноборством міг бути визначальним. Ще одним аргументом є те, що в межах спеціалізованих (військово-прикладних дисциплін) визначається потреба військовим різних родів військ якісно володіти навиками ближнього бою. Це зокрема забезпечуються винятково видами спорту пов'язаними з єдиноборствами.

Таким чином, варіант відповіді пов'язаний з єдиноборствами виявився найбільш популярним та отримав підтримку 73,58% респондентів.

Можемо констатувати, що такий розподіл думок респондентів щодо змісту додаткових занять з фізичної культури та спорту є опосередкованим доповненням до актуальності нашого дослідження. Поряд із низкою наукових досліджень інших авторів [14, 16] спрямованих на з'ясування оптимального змісту занять в спортивних секціях з боротьби, карате, дзюдо тощо запропоноване наукове завдання щодо боксу є логічним продовженням.

У доповнення до зазначеного запитання ми намагалися визначити наскільки учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою обізнані в структурі навчально-виховного процесу з фізичної культури та спорту в їхньому закладі. З цією метою було поставлене одне полярне питання щодо наявності та обізнаності учнів про спортивну секцію в обраному ними навчальному закладі.

Вважаємо позитивним те, що усі без винятку учні, незалежно від року навчання, успішності та інших чинників змогли надати таку інформацію. Вбачаємо у ому суттєві можливості до популяризації та зацікавлення цього контингенту до занять різними видами спорту і рухової активності. Тобто інформація про наявність, появу, зміни у структурі секційної роботи буде якісно передана до безпосередніх «споживачів». Окрім цього це є потужним мотиваційним чинником для учнів, які уже займаються тим чи іншим видом спорту та мають певні досягнення.

Для середнього та старшого шкільного віку досить часто спостерігається ситуація пошуку учнями «свого виду спорту». Фахівцями доведено, що діти до того як зупинити свій вибір на якомусь одному виді спорту проходять ряд секцій (гуртків). Тому ми намагалися з'ясувати якою є частина учнів, які вже мають певний руховий досвід (рис. 4.8).

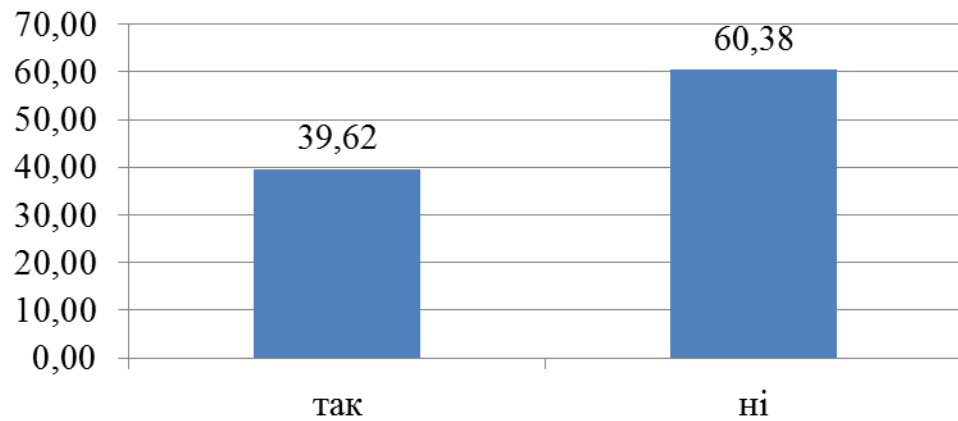


Рис. 4.8. Розподіл думок учнів за наявністю досвіду занять спортивних секцій до потрапляння в секцію боксу (% , n=53).

Встановлені дані дають підстави говорити, що далеко не кожен з учнів ліцею з посилено військово-фізичною підготовкою мав достатній попередній досвід занять у спортивних секціях. При постановці питання ми керувалися ймовірними можливостями учнів занять і в секціях до моменту початку навчання в зазначеному спеціалізованому навчальному закладі та під час навчання.

Виявлене вказало на частку 39,02% учнів, які мали досвід занять тим чи іншим видом спорту до вступу у секцію боксу. Інша, на третину більша частина (60,38% учнів) вказали на відсутність досвіду таких занять. Тобто секція з боксу в умовах навчально-виховного процесу ліцеїв із посиленою фізичною підготовкою стала для них першим організованим досвідом занять. Власне при вступі до навчальних закладів такого типу є вступні випробування з фізичної підготовленості. Тому стверджувати про недостатність фізичної підготовленості немає підстав. Разом із тим контингент учнів що потрапили на навчання міг проводити самостійну підготовку до вступних випробувань.

Зазначене підсилює актуальність якісного обґрунтування структури та змісту програм секційної підготовки власне з боксу. Адже до складу групи можуть потрапити три частини учнів (курсантів). Перша це ті учні які до поступлення в ліцей мали безпосередній досвід занять боксом. Проте учасники цієї частини також можуть бути неоднорідними за своєю спеціалізацією (для

боксу) підготовленістю. Адже одні можуть займатися кілька місяців, а інші кілька років.

Друга частина учнів нами повзується із тими, які займалися до вступу в ліцей тим чи іншим видом спорту, але він за специфікою не був пов'язаний із боксом. Наприклад, це можуть бути популярні в Україні футбол, плавання, легка атлетика тощо. Та третя частина групи представлена учнями, які до вступу не заімалися цілеспрямовано та систематично ні боксом, ні будь-яким іншим видом спорту.

Методично за переконаннями значної частини сучасних педагогів та фахівців фізичного виховання, для цього повинно бути три підходи. Хоча й їх можливо реалізувати у межах одного навчально-виховного процесу за допомогою застосування керівних принципів індивідуалізації та диференціації, доступності тощо.

Серед учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, які мали досвід занять у різних секціях з видів спорту (окрім боксу) нами було з'ясовано структуру цих видів. Встановлено, що певні частки учнів належали футболу, легкій атлетиці, боротьбі та багатоборствами. Це дає підстави говорити, що ці учні вирішили не продовжувати своє фізичне удосконалення за допомогою цих засобів спорту в ліцеї та обрали для себе новий вид рухової активності (вид спорту) – бокс. Нажаль серед опитаних не було учнів, які до вступу ґрунтовно займалися боксом. Хоча для цього є низка як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників.

Рішення змінити чи обрати спортивну секцію з боксу є наслідком урахування сукупності чинників. Однак загалом специфіка прийняття цього рішення може бути пов'язане зі стратегічним розумінням впливу занять на різні сфери діяльності учнів. Це дало підстави для включення до змісту анкети питання пов'язаного із суб'єктивною думкою щодо наявності чи відсутності позитивного впливу занять боксом для учнів (рис. 4.9).

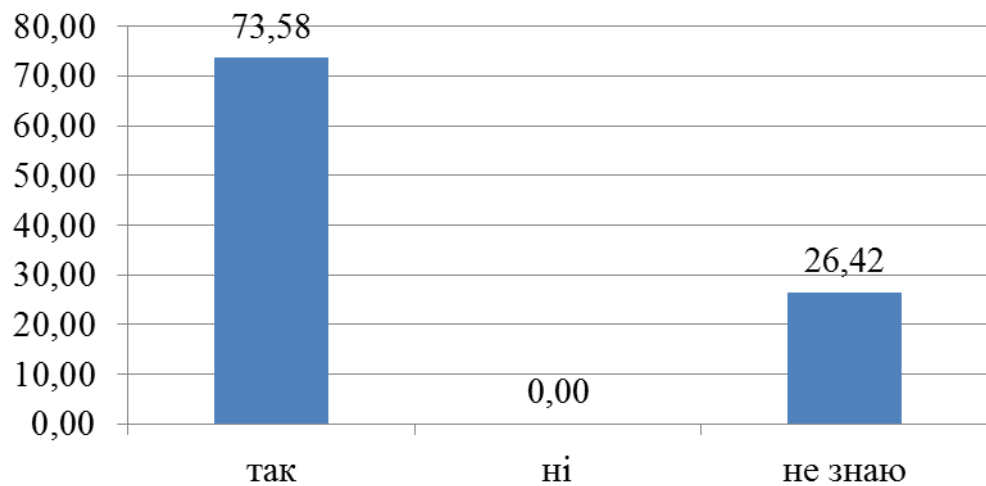


Рис. 4.9. Розподіл думок учнів щодо наявності позитивного впливу занять в секції боксу на фізичну підготовленість (% , n=53).

Виявлений розподіл певною мірою підтвердив наші припущення. Зокрема ми передбачали, що більшість учнів обирають заняття в секції боксу з розумінням позитивного впливу на їхній професійно-прикладний рівень та фахові компетенції (73,58% респондента). Це узгоджується із певною частиною наукових досліджень фахівців різних років [39]. Також вбачаємо закономірним відсутність думок респондентів з негативним ставленням до занять зокрема у секції боксу. Жоден з учнів не вказав на негативний вплив занять. Це вказує на сподівання учнів у застосуванні виключно адекватних завданням навчально-виховного процесу в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою адекватних методів та засобів.

Окрему цінність при розгляді науково-практичного завдання дисертаційного дослідження становить частина учнів, які не мають визначеного ставлення до занять у секції з боксу. Це можна розглядати з кількох позицій. Згідно першої у них недостатній досвід занять (або відсутній), тому вони не знають що очікувати власне від занять у секції боксу. Друга може бути пов'язані із достатньо високим індивідуальним рівнем підготовленості окремих учнів. Тобто вони не зовсім впевнені щодо можливості підвищення за допомогою засобів боксу свого рівня підготовленості.

Ми припустили, що частка учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, які ствердно відповіли про наявність позитивного ефекту від занять боксом керувалися певними переконаннями. З метою їхнього з'ясування ми запропонували відповісти на чергове запитання анкети, яке стосувалося конкретизованих переваг від занять боксом (рис. 4.10).

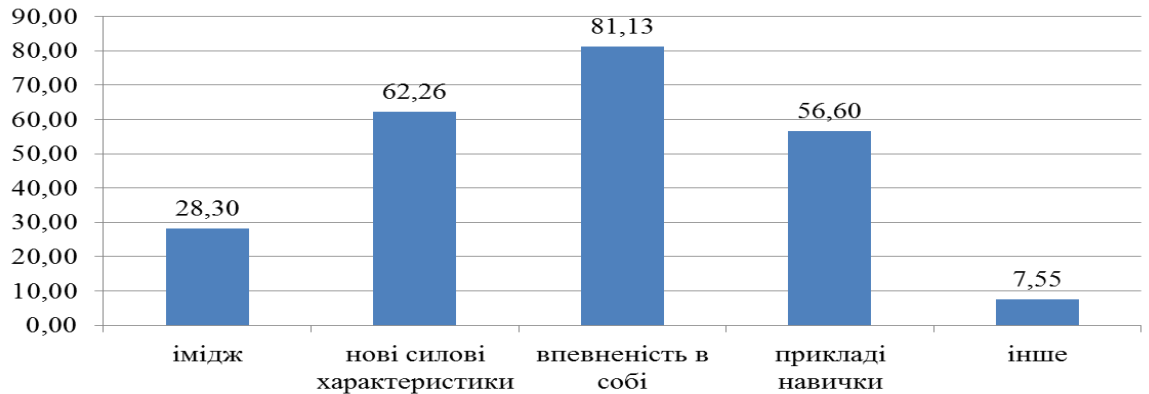


Рис. 4.10. Розподіл думок учнів щодо основних переваг отриманих при заняттях боксом (% , n=53).

У межах отриманих відповідей на це запитання встановлено достатньо широку спрямованість занять боксом в напрямі реалізації окремих суб'єктивних характеристик.

При постановці самого питання ми виходили з кількох базових характеристик, які можливо покращити на основі ефективних занять спортивними єдиноборствами та зокрема боксом. Їхня структура була запропонована на основі вивчення наукової та методичної літератури [66]. Базовими характеристиками, які можуть визначати потребу осіб зірних груп населення до занять боксом визначено підвищення силових можливостей організму, підвищення прикладних навичок [117]. Окрім того певна кількість науковців вказують, що особи, які займаються боксом (спортивними єдиноборствами) мають підвищені характеристики впевненості у собі та безпосередньо, у певному віці, формують соціальний статус (імідж) серед оточуючих. Власне ці аргументи були покладені нами в основу сформованих варіантів відповідей. Зрозуміло, що зазначений спектр відповідей не може бути

вичерпним. Тому до варіантів відповідей додано «інше» як власний варіант респондентів. Відповідь учнів могла передбачати кілька варіантів.

Таким чином, можна стверджувати, що найбільша частка респондентів переконана, що заняття у секції боксу є одним із визначальних чинників формування впевненості у собі (81,13% учнів). Це певною мірою має під собою значну кількість аргументів та також показано у попередніх дослідженнях науковців. Грунтовне розкриття цього є представлене у науково-методичній літературі, тому зупинимося лише на механізмі формування такої особистісної характеристики. Отже, при заняттях боксом є значна кількість засобів тренування, що передбачає виконання вправ із партнером. При цьому ролі цього партнера можуть бути ситуативно регульовані. Так, відомі вправи із «суперником», які можуть використовуватися на різному рівні утворюваного протистояння – від удаваного («умовного») до жорсткого («повний контакт»). Окрім того навантаження, що надаються під час секційних занять з боксу дуже часто перебувають у межах субмаксимального та максимального рівнів. Тобто саме їх подолання може надавати впевненості у своїх силах. Ця характеристика є професійно важливою у сфері, в якій учні визначають свою подальшу діяльність.

На другому місця за відсотковими значеннями у респондентів опинилися дві характеристики. Одна з них пов'язана із набуттям нових силових можливостей (62,26% учнів) та інша – прикладних навичок (56,60% учнів). Ці дві характеристики при відмінних властивостях мають схожі механізми формування та дії.

Систематичні заняття тим чи іншим вилом спорту беззаперечно приводять до удосконалення діяльності м'язів та м'язових груп які найчастіше залучаються до виконання специфічних навантажень. У випадку боксу, де відбувається глобальна робота швидко-силового характеру, в окремих випадках з проявами спеціальної витривалості можна однозначно говорити про підвищення силових можливостей як реального результату занять в секції боксу. Разом із тим, професійна діяльність у військовій справі здебільшого

пов'язані із виконанням спеціальних завдань та значною мірою в них необхідно показувати високий рівень володіння власне силовими можливостями [133, 143, 146]. Для прикладу можна обрати проходження смуги перешкод, вправи військового багатоборства тощо [157].

Серед стандартизованих варіантів відповідей найменший відсоток набрала така характеристика як «імідж». На наш погляд це є достатньо закономірним. Адже частина учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вважають самі по собі заняття боксом елементом формування іміджу. В окремих джерелах інформації зазначається, що сфера діяльності військова справа також входить до провідних іміджевих видів діяльності людини [156]. Це твердження підсилюється наявною в Україні соціально-політичною ситуацією та веденням антитерористичної операції на сході країни.

Відзначимо, що обрані на етапі обґрунтування анкети варіанти відповідей, зокрема на це запитання, є вдалими. Адже більшість респондентів надали перевагу власне стандартизованим варіантам. Лише незначна частина учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (7,55% респондентів) обрали для відповіді варіант «інші». Тобто вони пов'язують своє залучення до занять боксом з змістовно іншими чинниками. Додаткове опитування таких респондентів вказало, що це формування нового кола знайомств, переключення видів діяльності, задоволення побажань батьків тощо. Це спостерігалось в поодиноких випадках.

У продовження обговорення ефекту від занять боксом ми запропонували наступне запитання. Воно стосувалося доповнення загального ефекту урочних форм занять фізичною культурою в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою позаурочними заняттями боксом (рис. 4.11).

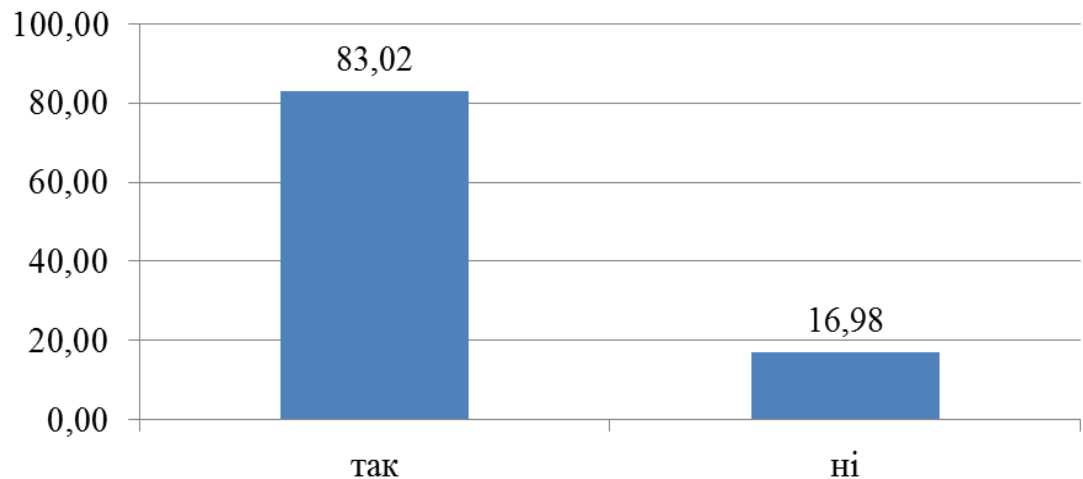


Рис. 4.11. Розподіл думок учнів щодо доповнення (закріплення) заняттями боксом отриманих навичок на урочних заняттях із фізичної культури (% , n=53).

Можна стверджувати, що домінуюча більшість респондентів однозначно надає додаткових переваг заняттям боксом (83,02% учнів). Це вказує на потребу внесення варіативності змісту в умовах секційних занять боксом. Значною кількістю фахівців вказано на потребу уникнення монотонії у процесі фізичного виховання різних груп населення [78]. Це значною мірою підвищить ефективність як урочних форм фізичного виховання, так й інших видів рухової активності, у нашому випадку – секційних занять боксом. При цьому розведення засобів потрібно проводити із урахуванням базової спрямованості навчально-виховного процесу учнів з посиленою військово-фізичною підготовкою [175].

Однак отримані результати не повною мірою дали нам розуміння потреби відвідування секційних занять боксом для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Тому, було поставлене окреме запитання щодо з'ясування думки учнів щодо доцільності отриманих у заняттях з боксу навичок в подальшій професійній діяльності (рис. 4.12).

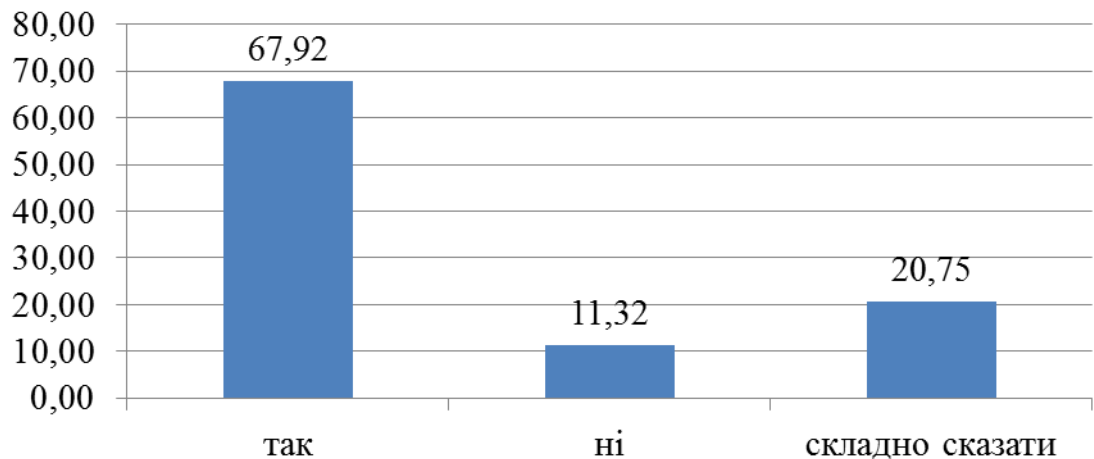


Рис. 4.12. Розподіл думок учнів щодо доцільності володіння навичками боксу в професійній діяльності (% , n=53).

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки реалізується спектр завчати спрямованих на оволодіння уміннями та навичками, які наближено або безпосередньо відповідають предмету професійної діяльності [82]. Таким чином, важливість занять боксом як елемент системи фізичного виховання повинні нести у собі розв'язання системних завдань підготовки майбутнього фахівця. Зазначене було підкріплене відповідями респондентів залучених до нашого опитування. Можна сказати, що 67,92% учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою переконані, що отримані на заняттях з боксу навички знадобляться їм у професійній діяльності. Ще 20,75% учнів не можуть чітко визначитися та лише 11,32% переконані, що не будуть застосовувати набуті навички в своїй професії.

Проведене аналізування структури відповідей наштовхнуло нас на думку про різне сприйняття курсантами своєї подальшої діяльності. Ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою є певною проміжною ланкою між цивільною та військовою освітою. Однак із загалу учнів таких навчальних закладів не всі бачать себе у структурі безпосередньої служби в Зброєних силах України. Ймовірно частина учнів пов'язують себе із професійною діяльністю в штабах та інших напрямках. Саме це, на наш погляд, зумовило те, що низка респондентів не переконані в доцільності здобутих навичок із боксу в своїй подальшій професійній діяльності.

Поряд із тим потребувало вивчення питання щодо доцільного співвідношення кількості занять у тижневому циклі. Так попередній аналіз навчальних програм в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою вказав, що у м. Мукачева відсутні секційні заняття з боксу, а в м. Львові вони проводяться двічі на тиждень під нашим керівництвом. Отже, ми поставили відповідне запитання респондентам (рис. 4.13).

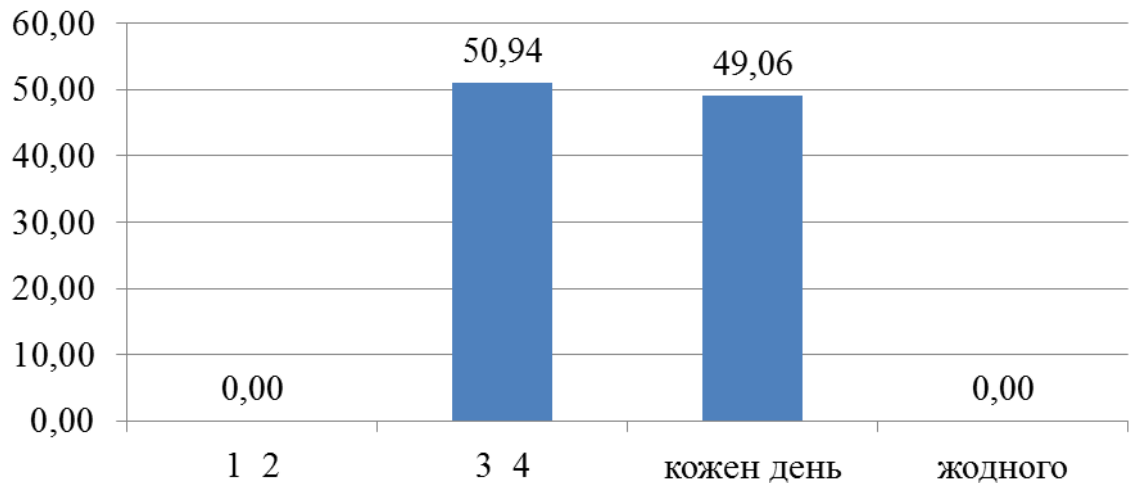


Рис. 4.13. Розподіл думок учнів щодо оптимальної кількості секційних занять з боксу впродовж тижня (% , n=53).

Отримані результати в чергове довели актуальність нашого дослідження в контексті удосконалення використання засобів боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Так усі відповіді учнів були розподілені на дві групи (при наявності чотирьох варіантів відповідей). Перша визначила потребу проведення занять 3-4 рази на тиждень (50,94% респондентів) та друга висловила думку проведення кожного дня (49,06% респондентів) занять із удосконалення навиків боксу. Таким чином можна говорити про певну невідповідність навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцєях із посиленою військово-фізичною підготовкою зокрема щодо застосування засобів боксу.

Однак кількість годин приділених на фізичне виховання та спорт у цих навчальних закладах на сьогодні є достовірно вищою за загальноосвітні навчальні заклади. Фактично подальше збільшення годин є ускладненим.

Таким чином, постає важливе питання збільшення корекції змісту та оптимізації частки засобів боксу для учнів в межах об'єктивно визначеної кількості годин.

Це дає підстави говорити про необхідність розглядати два основних напрями реалізації цього. Перший може бути пов'язаний із виокремленням частки годин для спрямованого удосконалення навичок з боксу, що може бути реалізоване в межах секційної роботи. Другий напрям може бути пов'язаний із впровадженням змісту уроків з фізичної культури заснованого на засобах боксу. Фактично йдеться про відтворення стратегії розвитку навчального предмету «Фізична культура» для загально освітніх навчальних закладів [115], зокрема щодо впровадження варіативних модулів, в систему фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Це один з найбільш ґрунтовних результатів отриманих у ході опитування.

Підсумовуючи бланк опитування, ми намагалися зрозуміти, наскільки сформованою виявилася потреба в учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в заняттях з боксу. Зрозуміло, що навчально-виховний процес в таких спеціалізованих навчальних закладах є нетривалим. Тривалість навчання становить два-три роки. Після цього учні мають можливість продовжувати своє навчання в вищих закладах освіти, де відповідно є більш якісні можливості для реалізації різних програм з фізичної культури та спорту.

З цією метою ми запропонували респондентам спрогнозувати та визначити своє бажання до подальших занять боксом (рис. 4.14).

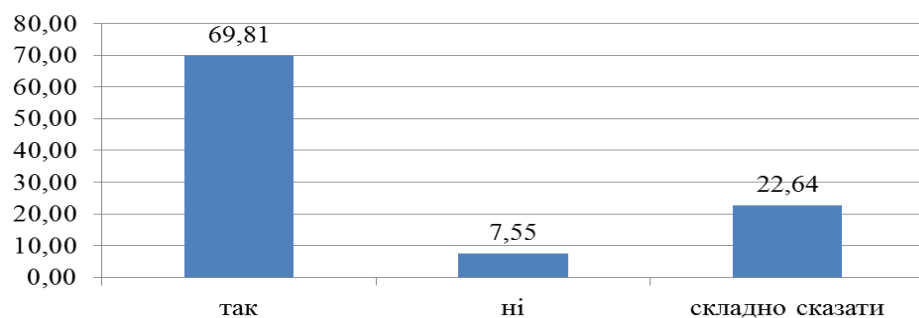


Рис. 4.14. Розподіл думок учнів щодо подальших занять боксом за межами або після закінчення навчального закладу (% , n=53).

Вважаємо позитивним те, що більшість респондентів (69,81% учнів) вказали на бажання й надалі продовжувати свої заняття боксом. Беззаперечно, що в молоді є багато різних можливостей підтримувати та удосконалювати свої навички. Сьогодні відкривається багато спортивних клубів «для аматорів», у яких кваліфіковані інструктори проводять заняття, у тому числі з боксу. Окрім того, ті учні, які успішно вступають та будуть продовжувати своє навчання у вищих закладах освіти зможуть долучатися до секційної роботи в вишах. Для цього функціонує ціла система студентського спорту, де одним з провідних видів спорту визначено власне бокс.

Незначна частина респондентів (7,55% учнів) висловила думки про відсутність подальшого бажання занять боксом. Ми можемо пов'язати це з кількома чинниками. Згідно першого вважаємо, що структура та зміст системи вправ, спрямованість навчально-виховного процесу, побудова секційних занять повною мірою не задовільними побажання цих учнів. З іншої сторони, це може бути пов'язане із розв'язанням ситуативних завдань навчально-виховного процесу в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Так як в цьому навчальному закладі залучення учнів у заходах різного типу є майже абсолютним, відповідно ці учні обрали секційні заняття з боксу як найоптимальніший для них на даному етапі варіант.

Схожу інтерпретацію результатів можна вбачати для третього варіанту відповідей за яким відсутня визначеність респондентів. Відсоток таких відповідей становить 22,64% учнів.

Таким чином, ця частина дослідження була присвячена з'ясуванню ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять в секції боксу. Це певною мірою потребувало урахування в розв'язання подальших завдань дослідження, зокрема обґрунтуванню авторських програм використання засобів боксу в умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

4.2. Структура і зміст програм використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

Розв'язання попередніх завдань досліджень дали нам підстави говорити про необхідність урахування низки важливих чинників для подальших кроків:

- система фізичного виховання у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою має низку суттєвих відмінностей організаційного та відповідно методичного характеру від закладів загальної середньої освіти (більший обсяг годин навчально-виховного процесу, залучення курсантів до урочних та позаурочних занять, чітка структуризація добового режиму, специфічна спрямованість навчально-виховного процесу загалом та з фізичного виховання зокрема тощо);

- для фізичної підготовленості учнів різних років навчання за більшістю показників спостерігаються суттєві ($p < 0,05-0,01$) відмінності (показники максимальної сили, швидкісно-силової та силової витривалості, вибухової сили) на користь учнів другого року навчання. При цьому за показниками гнучкості та координаційних здібностей спостерігається погіршення результатів контрольних вправ серед представників другого порівняно із першим роком навчання;

- використання засобів боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою повинно передбачати їхнє адаптування до умов навчально-виховного процесу з фізичного виховання, зокрема реалізації як варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізичної культури», а також як самостійної складової – секційної роботи;

- для реалізації навчально-виховного процесу є об'єктивні умови матеріально-технічного забезпечення, що не визначають заняття в спортивних секціях пріоритетом фізичного виховання, а тому застосування засобів боксу повинно враховувати умови місця проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;

- рівень спеціальної підготовленості з боксу учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою сформований індивідуально та варіативно у кожному з випадків. Це пов'язане із тим, що певна кількість учнів могла мати досвід навчально-тренувальної діяльності з боксу, частина учнів – досвід занять іншими єдиноборствами чи видами спорту загалом, частина учнів могла до вступу в навчальні заклади цього типу не проводити спеціалізованих занять з видів спорту, проте самостійно проводити підготовку до вступних випробувань.

На підставі зазначеного ми розробили два основних варіанти впровадження засобів боксу до навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Перший пов'язаний із впровадженням засобів боксу як варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура». Цей варіант зроблений за прикладом структури та змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. За фундаментальними твердженнями Круцевич Т. Ю., Москаленко Н. В. [110, 130] власне застосування варіативного змісту є одним із пріоритетним напрямів реформування системи фізичного виховання як у закладах загальної середньої освіти, так і закладах вищої освіти. Ці положення взято до уваги при формуванні змісту у першому варіанті впровадження програми застосування засобів боксу (додаток В).

Другий варіант запровадження засобів боксу до фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою передбачав також традиційний для фізичного виховання різних груп населення підхід з організації окремих занять у спортивних секціях (додаток Г). Для закладів загальної середньої освіти такий підхід запропоновано у значній кількості досліджень [121, 131, 151]. Також, окрім нас у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою ці актуальні питання розглядалися певними науковцями [14, 15, 96].

Разом із тим адаптування засобів боксу для застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання проведено із урахуванням системи

знань з боксу [115, 148], специфічних вимог безпосереднього процесу фізичного виховання в зазначених закладах освіти [150], загальних освітніх завдань підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [95] та нашого власного багаторічного досвіду занять боксом.

Загальна структура програм застосування засобів боксу в обох варіантах представлена на рис. 4.15.

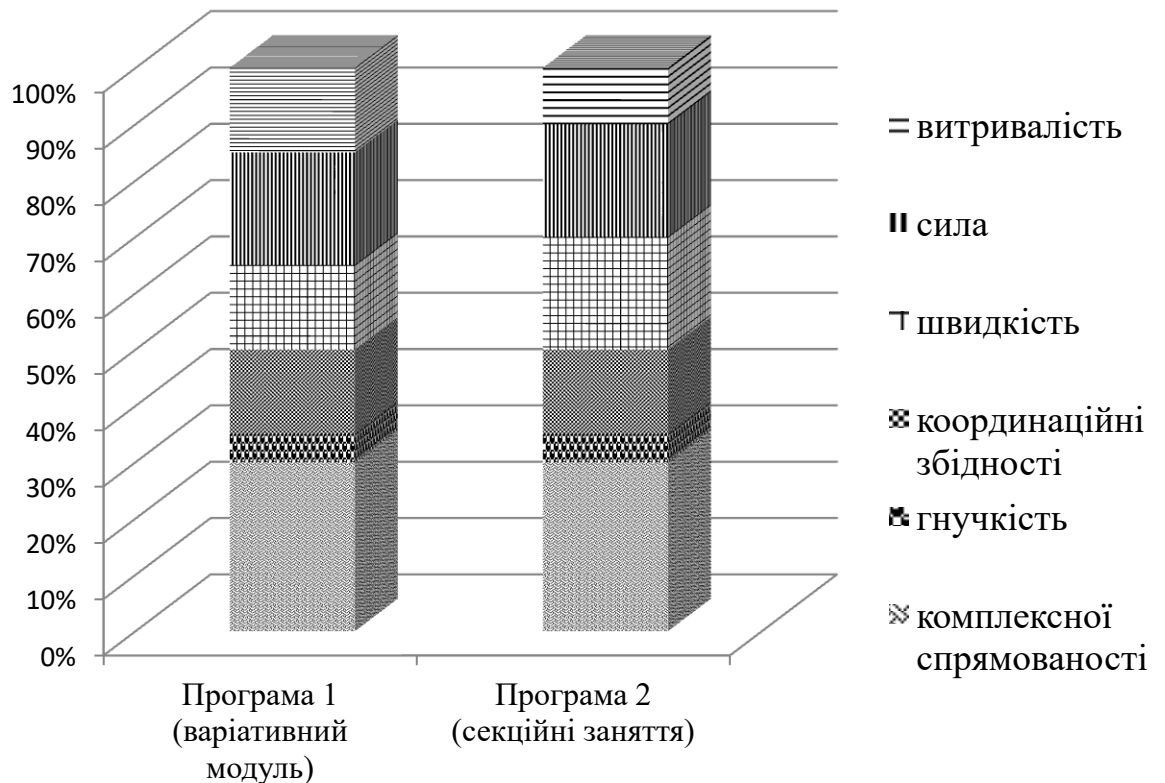


Рис. 4.15. Співвідношення спрямованості засобів боксу на розвиток фізичних якостей в програмах для реалізації у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

При розрахунок часток засобів спрямованих на удосконалення тих чи інших фізичних якостей ми враховували тенденції формування фізичної підготовленості учнів (див. розділ 3), основні завдання фізичного виховання та потребу їх корекції виявлену на підставі констатувального педагогічного експерименту на прикладі ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [141].

Таким чином, нами визначені орієнтовні частки для засобів різної спрямованості на розвиток фізичних якостей. Для програми реалізованої у межах варіативного модуля вони становили для витривалості (15%), сили (20%), швидкості (15%), координаційних здібностей (15%), гнучкості (5%) та найбільшу частку ми передбачили для засобів комбінованої спрямованості (30% від загальної кількості засобів).

Для іншої програми (секційних занять) обсяги не суттєво відрізнялися та становили для витривалості (10%), сили (20%), швидкості (20%), координаційних здібностей (15%), гнучкості (5%) та засоби комбінованої спрямованості (30% від загальної кількості засобів).

Відмінності у розподілах двох програм у обсягах засобів боксу спрямованих на розвиток витривалості та швидкості зумовлені тим, що для фізичного виховання загалом більш вираженою є необхідність удосконалення аеробні механізмів енергозабезпечення. Вони більш характерні для витривалості. Водночас секційна робота ставить за вимогу окрім удосконалення фізичної підготовленості, досягнення певного рівня володіння спеціальними фізичними якостями. Для боксу це безперечно швидкісно-силові та координаційні якості.

З цих позицій нами також запропоновано дещо різне змістове наповнення для групи засобів комплексної спрямованості. Для першої програми (варіативний модуль) до цієї групи внесене засоби із поєднанням здебільшого проявів сили та витривалості, сили та координаційних здібностей. Для другої програми (секційні заняття) до цієї групи внесені засоби здебільшого спрямовані на прояви швидкості та сили, швидкості та координаційних здібностей і гнучкості.

Зауважимо, що реалізація обох наших програм не відбувалася відокремлено. Як для умов Мукачівського, так і Львівського ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою учні займалися іншими формами фізичного виховання регламентованих навчально-виховним процесом. Тому

впливи програм для експериментальних та контрольних груп були відмінними виключно за змістовною складовою, а не загальними обсягами занять.

Безпосереднє проведення педагогічного експерименту на базі визначених спеціалізованих навчальних закладів у другій половині 2014-2015 навчального року (січень-травень) вказало на необхідність планування 57 занять як в межах урочних, так і позаурочних форм фізичного виховання із застосуванням засобів боксу.

Для секційної роботи з боксу на тиждень було передбачено три повноцінних (90 хв) заняття. Детальний опис засобів та дозування представлено у додатку Г. Загалом це 57 занять. Об'єктивні умови (зміни навчального графіку, залучення учнів до інших видів діяльності тощо) спричинили до зменшення кількості проведених секційних занять з боксу до 53 упродовж цього ж періоду. При застосуванні цієї програми авторським було запропоновано зміст основної частини. Для підготовчої та заключної частини занять було запропоновано кілька типових варіантів, які застосовувалися відповідно до спрямованості змісту основної частини.

Водночас реалізація урочних форм фізичного виховання, у тому числі в межах другої програми, що передбачала застосування засобів боксу мала свої організаційні відмінності. В умовах Мукачівського ліцею з військово-фізичною підготовкою, як і в інших навчальних закладах цього типу кількість годин відведених на навчальну дисципліну «Фізична культура» є збільшеною та становить 5 академічних годин на тиждень. Тому з метою оптимізації навчально-виховних впливів було у двох випадках зроблено спарені уроки (загальна тривалість по 90 хв) та ще одне заняття з тривалістю 45 хв. Це зумовило відмінності у структурі програми застосування засобів боксу в умовах варіативної частини змісту урочних форм занять з фізичного виховання різних за тривалістю та кількістю засобів основних частин. У 38 випадках вони були розраховані на 90 хв та ще у 19 на 45 хвилин тривалості заняття.

Для урочних форм було збережено тривалість та зміст підготовчих та заключних частини занять з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Основний акцент (експериментальний вплив) стосувався виключно змісту основної частини та в окремих випадках підготовчих вправ, що були застосовані у підготовчій частині занять. Для цієї програми також відзначимо, що не вдалося провести усі із запланованих занять. З 57 представлених у програмі відбулося згідно запланованого 52 навчальні заняття. Одне спарене заняття та три звичних за тривалістю уроки не відбулися з об'єктивних причин.

4.3. Ефективності програм використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

Організація дослідження вказала на потребу відокремленого розгляду двох варіантів впровадження засобів боксу в навчально-виховний процес з фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Вони структурно та змістовно вирізнялися за шляхом перевірки.

Перший передбачав застосування програми використання засобів боксу в удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в умовах варіативної частини академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Ця програма була реалізована на умовах Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Другий шлях перевірки ефективності програми використання засобів боксу в удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою реалізований в умовах Львівського ліцею імені Героїв Крут.

Тому, у цьому розділі, нами запропоновано послідовне порівняння отриманих даних за результатами педагогічного експерименту на прикладі першої експериментальної та контрольної груп (представники Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Курт), де реалізовано програму секційних занять з боксу, як позаурочної форми занять з фізичного виховання в спеціалізованих освітніх закладах зазначеного типу. Наступним кроком було проведення та обговорення результатів другої

експериментальної та контрольної груп (представники Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою), де реалізовано програму академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» в межах її варіативної частини.

Результуючим блоком наукової інформації цього розділу представлено порівняння двох методично відмінних підходів до застосування засобів боксу для удосконалення фізичної підготовленості учнів у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Це зроблено на підставі порівняння даних першої та другої експериментальних груп, що представляли Львівський та Мукачівський освітні заклади зазначеного типу.

Визначення ефективності програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в межах секційних занять проведено в умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Об'єктивні умови організації педагогічного експерименту зумовили поділ генеральної сукупності учнів першого року навчання на дві групи. Такий поділ зумовлений обмеженими можливостями до кількісного складу секції з боксу та водночас необхідністю отримання якісних даних. Таким чином до експериментальної групи було залучено 31 учень, який окрім відвідування обов'язкових занять з фізичної культури (стандартизована програма затверджена адміністрацією освітнього закладу) відвідували секційні заняття з боксу впродовж другого семестру 2014–2015 навчального року. Чисельність контрольної групи у цьому педагогічному експерименті становила 105 учнів, які також відвідували обов'язкові академічні заняття з фізичної культури за стандартизованою програмою. Однак секційні навантаження виконувалися ними в межах інших секцій (боротьба, багатоборство тощо) або були замінені іншими видами діяльності згідно регламентувальних документів освітнього закладу.

Загалом за обсягами навантажень обидві групи були однаковими. Суттєві відмінності стосувалися змістової частини секційних занять, зокрема у випадку першої експериментальної групи були залучені засоби боксу (див. підрозділ 4.1.1).

При аналізуванні даних та встановленні ефективності застосованого нами методичного підходу до удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою ми виходили з необхідності констатації спільних та відмінних рис груп на рівні вихідних даних (табл. 4.1.)

Таблиця 4.1

Зміни показників фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах спортивної секції (м.Львів)

№ п/п	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 1 (n=31)		КГ 1 (n=105)	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	становна динамометрія	104,45±8,51	114,19±7,79	106,10±9,12	112,85±8,06
2	кистьова динамометрія	28,00±4,66*	34,13±2,81	25,27±3,79*	31,49±3,46
3	кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг)	383,39±36,18	448,29±26,36	393,74±28,77	401,92±25,51
4	метання тенісного м'яча на дальність	41,87±5,83 37,45±5,33	44,19±3,81 42,06±3,61	40,75±4,54 36,35±4,13	43,93±2,94 38,71±2,81
5	стрибок у довжину з місця	171,23 ±14,96	187,55 ±6,98	176,41 ±12,58	184,06 ±12,21
6	викрут лінійки за спину	65,35±11,83	51,84±5,21	61,85±10,77	66,40±6,59
7	нахил тулуба уперед, стоячи	6,26±1,52	13,13±2,08	5,97±2,89	8,52±2,17
8	біг 20 м	2,95±0,17	2,93±0,20	2,98±0,19	2,96±0,17
9	5 секундний біг на місці	16,39±2,15	23,10±1,65	15,84±1,93	18,04±2,20
10	біг 100 м	14,69±0,52	14,35±0,37	14,79±0,40	14,42±0,41
11	метання тенісного м'яча на точність	6,39±1,31	8,61±1,01	6,85±1,43	7,61±1,21
12	човниковий біг 4х9м	10,32±0,27	10,24±0,27	10,43±0,30	10,27±0,26
13	три перекиди вперед	4,47±0,50	3,63±0,28	4,36±0,48	4,65±0,42
14	згинання-розгинання рук в упорі лежачи	34,90±8,49	42,03±3,67	33,38±5,45	41,78±2,85
15	підйом тулуба в положення сид за 30 с	20,19±3,20	26,06±1,81	20,33±3,30	22,06±2,77
16	вис на зігнутих руках	29,29±4,56	40,16±3,94	30,13±6,55	37,98±4,41

17	підтягування на перекладині	11,19±3,05	15,97±2,31	12,31±3,57	15,21±2,21
18	тест Купера, 12 хвилинний біг	2359,10 ±37,26	2559,52 ±34,95	2348,69 ±54,31	2557,18 ±75,26

Примітки: *- $p < 0,05$; ЕГ 1 – експериментальна група №1; КГ 1 – контрольна група №1.

Для обчислення цифрових даних при співставленні показників контрольної та експериментальної груп було обрано т-критерій Стюдента для незв'язаних вибірок. При аналізуванні приростів у межах експериментальної та контрольної груп (окремо) було застосовано варіант для зв'язаних вибірок.

Таким чином встановлено, що між більшістю результатів контрольних вправ залучених до педагогічного експерименту не спостерігається достовірних відмінностей між представниками контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$). Основні відносні значення відмінностей перебували в досить широкому діапазоні від 0,44 («Тест Купера») до 6,71% на користь тієї чи іншої групи учнів.

Однак серед усіх результатів контрольних вправ із визначення фізичної підготовленості на вихідному етапі дослідження виявлено суттєву відмінність ($p < 0,05$) на користь представників експериментальної групи учнів Львівського лицю з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (2,73 кгс, 10,86%).

Ми припускаємо, що повне урівноваження складу груп за об'єктивних обставин організації нашого дослідження є неможливим. Тому у подальшому при визначенні ефективності за цим показником фізичної підготовленості будемо орієнтуватися виключно на внутрішньо групові зміни.

Більш цінною для нас була інформація щодо зміни рівня фізичної підготовленості з позиції впровадження нашої програми та ефективності стандартизованих структури та змісту фізичного виховання у поєднанні із заняттями у інших секціях з видів спорту.

Згідно запропонованого підходу ми вивчали отримані результати педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності програми секційних занять з боксу за кількома групами за наявними відмінностями. До першої

групи об'єднано показники контрольних вправ щодо яких відбулися достовірні зміни в межах кожної з груп залучених до даного дослідження. До другої групи залучено показники, за якими відсутня перевага тієї чи іншої групи (експериментальної чи контрольної) після завершення педагогічного експерименту. Та до третьої групи входили результати контрольних вправ за якими були виявлені суттєві відмінності за кінцевими показниками педагогічного експерименту на користь тієї чи іншої групи.

Отже, при аналізуванні даних отриманих після завершення педагогічного експерименту пов'язаного із використанням засобів боксу в умовах секційних занять, встановлено, що за більшістю показників серед учнів експериментальної групи відбулися позитивні зрушення.

Можна констатувати про прирости різного рівня достовірності. Так на рівні $p < 0,05$ відбулося покращення за показниками контрольної вправи «Метання тенісного м'яча на дальність (непровідною рукою)», «Біг 100 м». Величини приросту експериментальної групи становили 4,61 м (12,32%) та 0,34 с (2,33%). На вищому рівні ($p < 0,01$) зафіксовано більше достовірних змін результатів за контрольними вправами щодо фізичної підготовленості (різні прояви фізичних якостей). До таких позитивних змін належать результати представників експериментальної групи у «Становій динамометрії», «Кистьовій динамометрії», «Кидку набивного м'яча», «Стрибку у довжину з місця», «Викруту лінійки за спину», «Нахили тулуба», «5 секундному бізі на місці», «Метанні тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягуванні на перекладині», «Тесті Купера (12 хвилинний біг)». Середньо групові прирости за результатами цих вправ здебільшого становили у межах від 8,50 до 29,07% вихідного рівня підготовленості учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут експериментальної групи.

Окремо відзначимо ще низку значень. Так група показників за результатами контрольних вправ «5 секундний біг на місці», «Вис на зігнутих

руках», «Підтягування» та «Метання тенісного м'яча на точність» отримала серед представників експериментальної групи (1) прирости на понад третину вихідного рівня (від 34,85–42,65%).

На наш погляд достатньо значні прирости результатів можуть бути пов'язані зі структурою та визначальними чинниками у проявах зазначених фізичних якостей. Це стосується здебільшого силової витривалості статичного та динамічного характеру. Наявна низка попередніх досліджень, які вказують на сприятливої піддатливості фізичної якості витривалості в середніх та довгих часових відтинках. Фактично реалізація цілеспрямованої програми комплексного впливу із раціональною постановкою завдань та підбором засобів боксу дає підстави говорити про достатність цього для об'єктивного покращення результатів зазначених контрольних вправ.

Разом із тим, покращення показників інших контрольних вправ («Метання тенісного м'яча на точність» та «5 секундний біг на місці»), на наш погляд, більшою мірою пов'язане не лише зі сприятливістю певних проявів фізичних якостей, але й з удосконаленням структури рухових дія учнів. Це було досягнуто завдяки удосконалення техніки вправ з боксу, які опосередковано схожі за структурою до запропонованих контрольних вправ.

Найбільший показник приросту результату контрольної вправи 109,79% ($p < 0,01$) зафіксовано для прояву рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Такий значний середньо груповий приріст пов'язуємо з двома основними чинниками. По-перше, прояви гнучкості значною мірою залежать від властивостей м'язів та зв'язок, які в цьому віковому діапазоні мають оптимальні властивості. По-друге, вихідні результати представників не були надто високими, що вказує на наявність резервів у вдосконалення результативності виконання зазначеної контрольної вправи [33, 34]. Беззаперечно, що ці чинники можуть мати місце виключно при адекватному застосування засобів фізичного виховання та спорту, в нашому випадку – боксу.

На підставі цього можна стверджувати, що застосована нами програма із використанням засобів боксу та з урахуванням завдань поставлених на основі результатів констатувального педагогічного спостереження дала позитивний ефект за більшістю проявів фізичних якостей. В структурі фізичної підготовленості учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою відбулося вірогідне покращення 16 з 19 показників ($p < 0,05 - 0,01$).

Це дає ґрунтовні підстави для рекомендації самостійного використанні програми в структурі та змісті навчально-виховного процесу з фізичного виховання в межах позаурочних форм (секційних занять) для ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Вивчення показників заключного тестування фізичної підготовленості учнів контрольної групи (1) Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, які займалися за стандартизованою програмою занять з фізичної культури та додатково в різних секціях (окрім боксу) вказало також на позитивні зрушення. У цій групі учнів спостерігаються достовірні прирости різного рівня ($p < 0,05 - 0,01$) за 18 показниками контрольних вправ. Винятком стали результати контрольної вправи «Біг на 20 м» де зміни не набули достовірних значень ($p > 0,05$).

Відносні значення приростів мають достатньо значне коливання. Вони становлять в межах від 1,62 («Човниковий біг 4x9») до 26,04% («Вис на зігнутих руках») від вихідного рівня. Як і у представників експериментальної групи (1) найбільший приріст зафіксовано у контрольній вправі «Нахил тулуба», однак середньо групові значення приросту є дещо нижчими (42,74% при $p < 0,01$). Вважаємо, що механізм цього приросту в значній мірі є схожим до даних представників експериментальної групи (1). Однак спрямованість засобів, заняття в інших секціях з видів спорту (окрім боксу) та зокрема відсутність об'єктивного урахування завдань сформованих на підставі попередніх педагогічних спостережень стало причиною дещо нижчих приростів результативності у цій вправі.

Загалом такі прирости серед представників контрольної групи (1) є закономірними, адже навчально-виховний процес ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою безпосередньо пов'язаний з завданнями підвищення фізичної підготовленості учнів та у подальшому їхньої професійно-прикладної готовності до виконання завдань різної складності в умовах подальшої фахової діяльності [149].

Таким чином, постала необхідність з'ясування за допомогою співставлення залучених до дослідження показників експериментальної та контрольної груп залучених з контингенту учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Нагадаємо, що на вихідному рівні представники експериментальної групи (1) переважали своїх колег з контрольної групи (1) лише за показниками кистьової динамометрії (див табл. 4.1.).

Однак після завершення піврічного педагогічного експерименту в 2014–2015 навчальному році щодо застосування засобів боксу в секційних заняттях в умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання у Львівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою ситуація певним чином змінилася.

У структурі фізичної підготовленості учнів експериментальної групи (1) на підставі систематичних секційних занять з боксу (в поєднання зі стандартизованими заняттями з «Фізичної культури») відбулися зміни, що дали змогу їм набути перевагу над представниками контрольної групи (1).

Така перевага зокрема спостерігається у контрольних вправах «Кистьова динамометрія» (2,64 кгс, 8,40% при $p < 0,01$); «Кидок набивного м'яча» (46,37 см, 11,54% при $p < 0,01$); «Метання тенісного м'яча на дальність (непровідна рука)» (3,35 м, 8,65% при $p < 0,01$); «Стрибок довжину з місця» (3,49 см, 1,90% при $p < 0,05$); «Викрут лінійки за спину» (14,56 см, 21,93% при $p < 0,01$); «Нахил тулуба вперед» (4,61 см, 54,03% при $p < 0,01$); «5 секундний біг на місці» (5,06 рази, 28,04% при $p < 0,01$); «Метання тенісного м'яча на точність» (1,00 бала, 13,19% при $p < 0,01$); «Три перекиди вперед» (1,02 с, 21,86% при $p < 0,01$);

«Підйом тулуба в положення сид за 30 с» (4,01 рази, 18,17% при $p < 0,01$) та «Вис на зігнутих руках» (2,18 с, 5,74% при $p < 0,05$). Отримані переваги ми значною мірою пов'язуємо з ефективністю запропонованої програми застосування засобів боксу в секційних заняттях (позаурочна форма) з фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Водночас нами зафіксовано ряд переваг, які присутні для представників контрольної групи (1). Вони стосуються результатів виконання контрольних вправ «Біг на 20 м» (0,03 с, 0,89%); «Біг 100 м» (0,07 с, 0,49%); «Човниковий біг 4x9м» (0,03 с, 0,29%). Однак значення переваги середньо групових показників представників контрольної групи (1) не набули достовірних значень, у всіх випадках $p > 0,05$.

Отримані дані вказують, що представникам експериментальної групи (1) вдалося підвищити рівень своєї фізичної підготовленості за більшістю контрольних показників та в окремих випадках (11 контрольних вправ) прирости є більшими за представників контрольної групи (1). Це засвідчує можливість використання секційних занять з боксу в межах удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою також із розв'язанням основних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

З огляду на цілісність нашого дослідження, постала потреба вивчення показників спеціальної працездатності з боксу у представників обох груп з числа учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, залучених до педагогічного експерименту.

Ми усвідомлювали те, що перевага представників експериментальної групи завідомо мала б бути беззаперечною. Проте логіка побудови доказової бази розробленої нами програми застосування засобів боксу в межах секційних занять потребувала з'ясування рівня переважання результатів експериментальної над контрольною групою за даними спеціальної працездатності характерної для боксу (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Зміни показників спеціальної підготовленості з боксу учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах спортивної секції

№ п/п	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 1 (n=31)		КГ 1 (n=105)	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	кількість ударів за 8 с (рази)	30,97±5,00	41,94±1,87	30,64±4,80	32,95±3,33
	середня сила ударів (кгс)	25,32±3,22	34,03±2,09	26,50±3,23	27,12±2,90
2	кількість ударів за 40 с (рази)	97,65±6,21	168,77±5,37	99,20±7,89	105,22±2,43
	середня сила ударів (кгс)	17,71±3,39	24,45±1,72	18,99±2,43	19,21±2,49
3	точність ударів (рази)	7,74±1,08	8,58±1,01	7,31±1,12	7,68±0,94
4	Коефіцієнт 8/40 (од.)	0,65±0,14	0,81±0,05	0,66±0,11	0,65±0,08

Примітки: *- $p < 0,05$; ЕГ 1 – експериментальна група №1; КГ 1 – контрольна група №1.

Аналізування вихідних даних вказало, що за абсолютними показниками результатів виконання контрольних вправ зі спеціальної працездатності з боксу суттєвих переваг представників експериментальної чи контрольної групи не було. Однак зазначимо, що були незначні відмінності ($p > 0,05$) за результатами усіх вправ. Так, за кількістю ударів упродовж 8 с, точністю ударів незначну перевагу за середньо груповими показниками мали учні експериментальної групи (1) 1,08–5,85% при $p > 0,05$. За іншими показниками незначна перевага була на боці учнів контрольної групи (1) від 1,57 до 6,74% при $p > 0,05$.

Цілеспрямована підготовка учнів експериментальної групи (1) Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою упродовж

другого семестру 2014–2015 навчального рок з боксу дала змогу констатувати по завершенні такі результати.

Для представників контрольної групи (1) відбулося ряд суттєвих змін за окремими показниками спеціальної підготовленості з боксу. Відзначимо такі у контрольних вправах щодо кількості виконання ударів за 8 с, кількості ударів за 40 с та точності ударів по груші. Зміни за ними становили 2,31 удари (7,55% при $p < 0,01$), 6,02 удари (6,07% при $p < 0,01$) та 0,36 удари (4,95% при $p < 0,05$). За рештою контрольних показників наявні недостовірні зміни в межах 1,15–2,52% ($p > 0,05$). Також варто відзначити, що за розрахунковим значенням коефіцієнта «8/40» спостерігалось незначне зменшення значення показника. У цьому випадку засвідчено тенденцію до підвищення кількості ударів в одній із вправ та зниження синхронності удосконалення за цими проявами спеціальної працездатності.

Разом із тим, ми намагалися знайти пояснення для достовірних змін у рівні спеціальної підготовленості з боксу учнів контрольної групи (1). Адже у структурі та змісті їхніх занять з фізичного виховання (урочні та/чи позаурочні форми) безпосередньо не було впроваджено засоби боксу.

Ми прийшли до висновків щодо кумулятивного впливу ряду чинників. З однієї сторони для цієї групи проводився достатньо ефективний навчально-виховний процес з фізичного виховання, що дало змогу їм загалом підвищити свій рівень фізичної підготовленості, у тому числі з тих проявів фізичних якостей, які безпосередньо чи опосередковано впливають на спеціальну працездатність у боксу. З іншої – структура та зміст проведення педагогічного експерименту та загалом дослідження носили відкритий характер. Тому поінформованість учнів контрольної групи певною мірою могла їх стимулювати до самостійного удосконалення тих чи інших навиків пов'язаних із боксом. Окрім того кожен із учнів контрольної групи (1) також проходив секційні заняття з того чи іншого виду спорту (окрім боксу). Тобто в структурі та змісті навчально-виховного процесу могли бути присутні елементи характерні (за специфікою залучення та м'язової діяльності) до контрольних

вправ. Адже в системі секційних занять для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою домінують види єдиноборств та системи вправ щодо них [160].

Ми отримали очікувані результати щодо рівня спеціальної працездатності з боксу для учнів експериментальної групи (1). За усіма без винятку контрольними вправами зафіксоване достовірне покращення результатів. Абсолютні та відносні прирости становлять у контрольній вправі «Удари 8 с» – 10,97 удари (35,42% при $p < 0,01$), середній показник сили ударів покращився на 8,71 кгс (34,39% при $p < 0,01$), контрольна вправа «Удари 40 с» – приріст становив 71,13 удари (72,84% при $p < 0,01$) та показник середньої сили ударів зріс на 6,74 кгс (38,07% при $p < 0,01$). За результатами контрольної вправи на визначення точності ударів відбулося відносно найменше, проте достовірне покращення результату, що становило 0,84 удари (10,83% при $p < 0,05$). За коефіцієнтом «8/40» спостерігалось підвищення значення до 0,81 од.

За отриманими результатами можна констатувати, що представники експериментальної групи (1) внаслідок впливу програми застосування засобів боксу закономірно підвищили свою спеціальні підготовленість. При цьому можна стверджувати, що акцентоване покращення показників спеціальної працездатності з боксу відбулося на тлі загального достовірного підвищення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Отже при наближено рівних показника фізичної підготовленості, перевага у професійно-визначальних навиках перебуває на стороні учнів експериментальної групи (1).

Для підтвердження зазначеного ми провели порівняння результатів учнів контрольної (1) та експериментальної (1) груп. Адже за більшістю показників і в одній, і в іншій відбулися певні зміни.

Встановлено, що за усіма без винятку контрольними вправами на визначення спеціальної працездатності з боксу суттєву перевагу отримали власне представники експериментальної групи. У всіх випадках вона набула рівня $p < 0,01$.

За значеннями перевага учнів експериментальної групи (1) над учнями контрольної групи коливалася в значних межах. Найменші достовірні відмінності спостерігалися за показником контрольної вправи «Точність ударів» – 0.90 удари, 11,78% при $p < 0,01$, а найбільшою зафіксована у контрольній вправі «Удари за 40 с» – 63,56 удари, 60,40% при $p < 0,01$.

Отримані значення, на наш погляд, пов'язані із тим, що виконання вправи на точність передбачало лише дванадцять ударів і тому при наявності об'єктивно різних рівнів підготовленості, це не могло суттєво позначитися на абсолютних значеннях результату контрольної вправи. Водночас, при виконання контрольної вправи «Удари 40 с» і тривалість вправи і чинники, що забезпечують її результативність суттєво позначилися відмінностями у результатах учнів експериментальної (1) та контрольної (1) груп. Важливим з огляду на специфіку проявів спеціальної працездатності з боксу є значення коефіцієнту «8/40». Адже він вказує на перенос підготовленості за спеціальними проявами швидкісно-силової витривалості за умов виконання роботи відносно малої та середньої тривалості (8 та 40 с). Тому підвищення цього показника є одним із вузлових компонентів загальної ефективності запропонованої програми застосування засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з метою удосконалення фізичної підготовленості учнів.

Другим методичним прийомом застосування засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою було розроблення програми для варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Програма (див. підрозділ.4.1.2 та додаток В) була розрахована на другий семестр 2014-1015 року. Для представників контрольної групи (2) у цей час реалізовувалася стандартизована програма навчальної дисципліни «Фізична культура», яка теж містила варіативну складову за вибором викладача. До неї входили елементи різних видів спорту (окрім боксу).

Результати реалізації програми застосування боксу в умовах урочних форм фізичного виховання як варіативної складової змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» в межах локального педагогічного експерименту з залученням учнів Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою вказали на наступне (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Зміни показників фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура»

№ п/п	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 2 (n=29)		КГ 2 (n=63)	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	станова динамометрія	101,66±7,11	112,38±5,63	104,73±10,33	109,70±7,97
2	кистьова динамометрія	28,86±4,95	32,41±5,15	27,95±3,44	32,94±3,09
3	кидок набивного м'яча на дальність з положення сід (2 кг)	380,66±20,01	425,10±23,53	391,03±17,63	403,98±16,47
4	метання тенісного м'яча на дальність	39,66±3,73 36,79±3,55	44,97±3,32 43,07±3,02	38,25±3,76 35,57±3,50	42,89±2,55 39,84±2,76
5	стрибок у довжину з місця	174,21±11,61	184,41±6,97	183,57±10,57	185,11±7,58
6	викрут лінійки за спину	58,41±5,92	51,00±3,73	61,38±8,73	66,03±5,60
7	нахил тулуба уперед, стоячи	9,72±3,56	12,12±2,43	9,97±3,83	7,48±2,97
8	біг 20 м	2,99±0,18	2,92±0,15	2,92±0,14	2,93±0,15
9	5 секундний біг на місці	18,86±3,35	22,03±2,36	18,70±2,79	19,06±3,12
10	біг 100 м	14,61±0,19	14,55±0,18	14,78±0,50	14,59±0,44
11	метання тенісного м'яча на точність	6,72±1,20	8,41±0,62	6,29±1,03	7,17±0,95
12	човниковий біг 4x9м	10,21±0,34	10,10±0,23	10,21±0,37	10,20±0,31
13	три перекиди вперед	4,83±0,60	3,92±0,31	4,77±0,55	4,62±0,36
14	згинання-розгинання рук в упорі лежачи	36,34±3,63	42,90±2,70	35,33±4,09	43,90±2,09
15	підйом тулуба в положення сід за 30 с	21,17±2,04	27,21±2,58	20,29±2,41	22,84±2,37
16	вис на зігнутих руках	32,38±4,43	39,93±2,90	34,30±5,79	37,32±4,64
17	підтягування на перекладині	12,79±1,85	15,76±1,36	13,03±2,20	16,11±1,56
18	тест Купера, 12 хвилинний біг	2331,79±61,79	2551,48±53,72	2349,49±48,31	2558,21±43,38

Примітки: *- $p < 0,05$; ЕГ 2 – експериментальна група №2; КГ 2 – контрольна група №2.

Отримані дані вказали на наявність суттєвих змін за певними показниками контрольних вправ з визначення фізичної підготовленості учнів обох груп (контрольної (2) та експериментальної (2)).

Тому нами обрана послідовність опису отриманих результатів: зміни в контрольній групі (2), зміни в експериментальній групі (2), порівняння змін контрольної (2) та експериментальної (2) груп за період педагогічного експерименту.

За основними показниками виконання контрольних вправ з визначення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до та після педагогічного експерименту зафіксовані такі зміни у представників контрольної групи (2).

Достовірні відмінності між вихідними та кінцевими показниками наявні в значній кількості результатів контрольних вправ (14 з 19 показників). Серед них спостерігаються зміни у показниках максимальної сили («Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія») – 4,97 кгс (4,74% при $p < 0,05$) та 4,98 кгс (17,83% при $p < 0,01$); вибухової сили («Кидок набивного м'яча на дальність з положення сид», «Метання м'яча на дальність (провідною та непровідною рукою)») – 12,95 см, 4,63 та 4,27 м (3,31%, 12,12 та 12,00% при $p < 0,01$); гнучкості хребетного стовпа та кульшових суглобів («Нахил тулуба» – 2,49 см (25,00% при $p < 0,05$); швидкісних здібностях («Біг 100 м») – 0,19 с (1,26% при $p < 0,05$); координаційних здібностях («Метання тенісного м'яча на точність») – 0,89 од. (14,14% при $p < 0,01$); силової та швидкісно-силової витривалості («Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба у сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині») – 8,57 рази (24,26%), 2,56 рази (12,60%), 3,02 с (8,79%) та 3,08 рази (23,63%) відповідно, в усіх випадках $p < 0,01$.

Однак за результатами кінцевого тестування фізичної підготовленості учнів контрольної групи (2) спостерігається суттєве погіршення показників

контрольної вправи «Викрут лінійки за спину», яка характеризує рухливість у плечових суглобах. Воно становить 4,65 см (7,58% при $p < 0,01$). Таким чином в умовах стандартизованого варіанту побудови структури та змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» не вдалося змінити негативних тенденцій, що були виявлені нами на етапі попереднього та основного педагогічного спостережень. Вони пов'язані зі зниженням показників гнучкості (рухливості окремих суглобів) в учнів другого року навчання порівняно із першим. Це свідчить про необхідність урахування в подальших дослідженнях щодо фізичної підготовленості серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою потреби акцентованої уваги до цієї фізичної якості.

Для усіх інших проявів фізичних якостей, що відображені у структурі та змісту контрольних вправ («Стрибок у довжину з місця», «Біг 20 м», «5 с біг на місці», «Човниковий біг», «Три перекиди вперед») суттєвих змін не зафіксовано. При цьому наявні певні зрушення показників за цими контрольними вправами в межах від 0,08 до 3,13% при $p > 0,05$.

Для учнів експериментальної групи (2) також спостерігається значна кількість суттєвих змін показників. Всього нами зафіксовано (16 з 19 позицій). Вони пов'язані з усіма проявами фізичних якостей учнів. Серед них найбільш вагомі зміни відбулися у результатах контрольних вправ «Нахили тулуба», 24,82 «Метання тенісного м'яча на точність» 25,13%, «Підйом тулуба в сид» 28,50%, «Вис на зігнутих руках» 23,32 та «Підтягування на перекладині».

Ще низка показників перебувала в зоні покращення результату від 10,55 до 18,77% від вихідного рівня («Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідною та непровідною рукою)», «Викрут лінійки за спину», «5 с біг на місці», «Три перекиди вперед», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи») усі ці показники мали рівень достовірності змін $p < 0,05-0,01$.

Не відбулося позитивних достовірних змін за результатами трьох контрольних вправ, які характеризують прояви спритності («Човниковий біг

4x9м», 0,12 с, 1,15% при $p>0,05$), швидкісних здібностей («Біг 100 м» та «Біг 20», 0,06 та 0,07 с, 0,40 та 2,42% при $p>0,05$). Відсутність достовірних позитивних змін ми пов'язуємо з кількома чинками, обґрунтування яких також знаходимо в науковій та методичній літературі [152, 177]. З однієї сторони прояви зазначених фізичних якостей в умовах визначених контрольних вправ є достатньо консервативні. Їхній розвиток та відповідно удосконалення результативності є складним та багатofакторним. Значною кількістю науковців, зокрема з легкої атлетики вказується, що із підвищенням результату, кожна наступні зміна відбувається із все більшою затратою зусиль. Усі з контрольних вправ, у яких не відбулося позитивних змін також є короткотривалими, що унеможлиблює якісного відображення мінімальних змін підготовленості учнів.

З іншої сторони при розробленні програми застосування засобів боксу ми враховували структуру відмінностей фізичної підготовленості учнів першого та другого років навчання, можливість якісної інтерпретації тих чи інших проявів фізичних якостей та безпосередню структуру та зміст навантаження характерного для засобів боксу. Таким чином кількість бігових вправ швидкісного характеру різної тривалості, на наш погляд, виявилася недостатньою для формування достовірних впливів на цей компонент фізичної підготовленості учнів експериментальної групи (2) Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Також при розробці власної програми ми орієнтувалися на обсяги виключно варіативної частини змісту основної частини заняття та залишили поза увагою підготовчу (здебільшого) та заключну частини академічних занять з «Фізичної культури».

У контексті виконання роботи для нас набуває особливої цінності співставлення показників контрольної (2) та експериментальної (2) груп. Адже в умовах побудови цієї частини дослідження ми використовували схожість обсягів за академічними заняттями при відсутності додаткових впливів у межах фізичного виховання Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Цей педагогічний експеримент розрахований на власне такий

варіант побудови навчально-виховного процесу. Єдиними та на наш погляд, вирішальними змінами виступало введення до змісту академічних занять з «Фізичної культури» варіативного модуля з боксу, побудованого на основі нашої програми.

Таким чином, співставлення показників контрольної (2) та експериментальної (2) груп до початку впровадження програми із використанням засобів боксу, вказало на схожість результатів у межах достовірної різниці ($p > 0,05$) за більшістю показників.

В одному випадку, результати контрольної вправи «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», що характеризує швидко-силову витривалість були наявні суттєві відмінності на рівні $p < 0,05$. Вони становили 0,89 рази (4,37% при $p < 0,05$) на користь учнів експериментальної групи (2).

Характеристику внутрішньо групових змін нами проведено вище. У цьому блоці детально зупинимося на перевагах та недоліках змін фізичної підготовленості учнів тієї чи іншої групи за результатами реалізації стандартизованої програми для навчальної дисципліни «Фізична культура» та авторської зі зміненою варіативною частиною (залученням засобів боксу).

Отже, за підсумками реалізації програм з «Фізичної культури» в Мукачівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою на завершальному етапі педагогічного експерименту були виявлені достовірні відмінності між представниками контрольної та експериментальної груп за одинадцятьма з дев'ятнадцяти показників.

Для представників контрольної групи (2) достовірної переваги за показниками фізичної підготовленості досягнути не вдалося. Наявні незначні ($p > 0,05$) домінування за середньо груповими результатами у контрольних вправах «Кистьова динамометрія» (0,52 кгс, 1,59%), «Стрибок у довжину з місця» (0,70 см, 0,38%), «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (1,01 рази, 2,30%), «Підтягування на перекладині» (0,35 рази, 2,19%) та «Тест Купера» (6,72 м., 0,26%).

Ймовірно при більш тривалому застосування стандартизованої програми вони могли б перейти певний рівень достовірності, проте це вимагає організації додаткового дослідження та не входить в контекст нашої роботи.

Разом із тим, для представників експериментальної групи (2) виявлені відмінності від учнів контрольної групи (2) за значно більшою кількістю показників.

Перш за все розглянемо ті зміни, які набули найбільших критичних значень ($p < 0,01$). До цієї групи увійшли показники фізичної підготовленості, які характеризуються контрольними вправами «Метання тенісного м'яча на дальність (непровідна рука)» 3,23 м, 8,10%; «Викрут лінійки за спину» 15,03 см, 22,76%; «Нахил тулуба» 4,66 см, 62,35%; «5 с біг на місці» 2,97 рази, 15,58%; «Метання тенісного м'яча на точність» 1,24 од., 17,27%; «Три перекиди вперед» 0,69 с, 15,02%; «Підйом тулуба в положення сид за 30 с» 4,37 рази, 19,11%.

У другу групу включено ті показники, які мали рівень достовірності змін $p < 0,05$: «Вис на зігнутих руках» 2,61 с, 7,00%; «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна рука)» 2,08 м, 4,84%; «Кидок набивного м'яча» 21,12 см, 5,23%; «Станова динамометрія» 2,68 кгс, 2,44%.

До третьої групи віднесено ті показники, у яких намічені тенденції переваги експериментальної групи (2) над контрольною (1), проте не досягнутий певний критичний рівень ($p > 0,05$: «Біг 20 м» (0,01 с, 0,33%), «Біг 100 м» (0,05 с, 0,31%), «Човниковий біг 4x9 м» (0,11 с, 1,06%).

Для обґрунтування ефективності нашої програми застосування засобів боксу в межах варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою найбільшу цінність мають відмінності представлені у першій та другій групах.

Аналізування структури найбільш виражених переваг експериментальної групи (2) над контрольною (2) ми можемо констатувати, що більшість з них пов'язана із використаними нами при розробці програми засобів (див. підрозділ

4.1.2 та додаток В). Фактично основні механізми енергозабезпечення, структура та зміст вправ, спрямованість їхнього змісту, корекція завдань фізичного виховання на підставі проведених нами попередніх педагогічних спостережень визначили прирости за такими проявами фізичних якостей (координаційні здібності, силові та швидкісно-силові тощо) у представників експериментальної групи (2) на більш вираженому рівні за представників контрольної групи (2).

Комплексність отриманих результатів щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою потребує доповнення зі сторони оволодіння ними спеціально-прикладних навичок з боксу. Ці дані відображені у другій частині аналізування ефективності авторської програми та передбачають виявлення змін за показниками спеціальної працездатності з боксу учнів Мукачівського ліцею з військово-прикладною підготовкою експериментальної (2) та контрольної (2) груп (табл. 4.4).

Реалізація програми застосування засобів боксу як варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» - урочної форми фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою зумовила проведення порівняння за показниками спеціальної працездатності з боксу учнів експериментальної (2) та контрольної (2) груп.

Таблиця 4.4

Зміни показників спеціальної підготовленості з боксу учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» (м. Мукачєво)

№	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 2 (n=29)		КГ 2 (n=63)	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	кількість ударів за 8 с (рази)	28,55±2,24	37,93±2,85	27,63±3,01	31,41±2,61
	середня сила ударів (кгс)	23,14±2,06	30,07±2,88	22,38±2,10	25,49±2,36
2	кількість ударів за 40 с (рази)	97,72±3,63	152,72±4,56	96,21±3,31	102,40±5,63
	середня сила ударів (кгс)	15,62±1,32	21,55±2,09	15,43±1,27	17,65±1,79
3	точність ударів (рази)	7,86±0,90	8,41±0,77	8,11±1,04	8,27±0,86
4	Коефіцієнт 8/40 (од.)	0,69±0,06	0,81±0,06	0,70±0,08	0,66±0,07

Примітки: *- $p < 0,05$; ЕГ 2 – експериментальна група №2; КГ 2 – контрольна група №2.

Відзначимо, що ми не могли з точністю спрогнозувати кінцеву структуру та зміст підготовленості представників Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Це пов'язано із тим, що на відміну від Львівського ліцею імені Героїв Крут, в Мукачівському спеціалізованому закладі освіти навчально-виховний процес відбувався (2014-2015 н.р.) без додаткових (позаурочних форм) занять. Це було показано вище.

Однак реалізований напрям застосування засобів боксу в межах урочних форм та наявні зміни вказали на потребу більш детального обговорення результатів.

Таким чином, ми констатували відсутність відмінностей вихідних даних експериментальної (2) та контрольної (2) груп. За усіма контрольними вправами зі спеціальної працездатності з боксу учні перебували на відносно однаковому рівні.

Незначні переваги на користь тієї чи іншої групи спостерігалися у таких контрольних вправах: «Удари за 8 с» (кількість та сила), «Удари за 40 с» (кількість та сила) – на користь учнів експериментальної групи (2), перевага становила у межах від 1,25 до 3,38% при $p > 0,05$; «Точність ударів» та «Коефіцієнт 8/40» – на користь учнів контрольної групи, перевага становила 2,20–3,07% при $p > 0,05$.

Після завершення педагогічного експерименту в умовах Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою ми опрацювали дані за трьома групами. Перша група даних це порівняння вихідних та кінцевих показників учнів контрольної групи (2), друга – порівняння вихідних та кінцевих показників учнів експериментальної групи (2) та третя – порівняння кінцевих даних учнів контрольної (2) та експериментальної (2) груп.

За даним контрольної групи (2) ми спостерігаємо достовірне покращення результатів контрольних вправ зі спеціальної працездатності з боксу. Із шести показників прирости спостерігаються в п'яти. Відсутні достовірні зміни у контрольній вправі щодо точності ударів. У ній середньо груповий результат зріс на 0,16 удари (1,96% при $p > 0,05$).

Отже, позитивні зміни спостерігаються для ударів в часових відтинках 8 та 40 с (3,78 удари, 13,67% та 6,19 удари, 6,43% відповідно при $p < 0,01$), середнього показника сили ударів у відтинках 8 та 40 с (3,11 кгс, 13,90% та 2,22 кгс, 14,40% відповідно при $p < 0,01$).

Водночас зафіксоване зменшення абсолютного та відносного показника «коефіцієнту 8/40» (0,05 од., 6,78% при $p < 0,05$).

Отримані дані вказують, що при наявних приростах показників учнів контрольної групи (2) їхня структура не є однорідною. Наявність суттєвого зменшення показника «Коефіцієнту 8/40» вказує на непропорційність зростання результатів за двома провідними контрольними вправами. Тобто в учня при підвищенні кількості ударів в малому часовому відтинку (8 с) не завжди, а частіше навпаки – зменшується кількість ударів в середньому часовому відтинку (40 с). На думку багатьох науковців боксу, з якою ми погоджуємося,

це є свідченням відсутності ефективних односпрямованих механізмів забезпечення спеціальної працездатності, зокрема в боксі. Однак враховуючи, що учнів контрольної групи не мали узгодженої зі завданнями навчально-виховного процесу з фізичного виховання, системи вправ з використанням засобів боксу – це є закономірним.

Наявні достовірні прирости у представників контрольної групи (2), ми можемо пояснити ефективним розв'язанням спільних загальних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Адже за умов використання у експериментальній групі (2) засобів боксу, в контрольній групі (2) також використовувалися ефективні засоби окремих видів спорту. серед них обов'язково були представлені елементи боротьби, військового багатоборства, рукопашного бою тощо. Тобто структура та зміст засобів у варіативній частині академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» значною мірою сприяли удосконалення професійно-прикладних навичок [75]. Ті, своєю чергою, проявилися при проведенні кінцевого контролю спеціальної працездатності з боксу учнів контрольної групи (2) Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Друга група аналізованих даних (порівняння вихідних та кінцевих показників учнів експериментальної групи (2)) дала підстави зробити такі узагальнення. На підставі проведеного педагогічного експерименту із використанням програми застосування засобів боксу в межах варіативної частини академічних занять з «Фізичної культури» як урочної форми фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою виявлені прирости за більшістю показників спеціальної працездатності з боксу. Для учнів експериментальної групи (2) зафіксоване достовірне підвищення усіх без винятку результатів запропонованих у дослідженні контрольних вправ.

Можна констатувати, що найбільших досягнень учні здобули в виконання контрольних вправ «Удари 40 с» (приріст становив 55,00 удари, 56,28% при $p < 0,01$), «Удари 8 с» (приріст –9,38 удари, 32,85% при $p < 0,01$) та середньому показнику сили удару на відтинку 40 с (приріст – 5,93 кгс, 37,97% при $p < 0,01$).

Інші показники зросли на 7,02–29,96% при $p < 0,05–0,01$. Отримані результати за даними експериментальної групи (2) були певною мірою передбачувані, адже левова частка засобів, що використовувалися в основній частині уроків належала засобам боксу.

Однак нашу зацікавленість мала не сама зміна рівня спеціальної підготовленості, а її поєднання з приростами фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою та порівняння двох методичних прийомів застосування засобів боксу (в умовах урочних та позаурочних форм фізичного виховання). Ці дані представлені вище (див. підрозділ 4.3).

За третьою групою даних, яка стосувалася порівняння кінцевих даних учнів контрольної (2) та експериментальної (2) груп ми встановили наступне. Наявні достовірна перевага за більшістю показників контрольних вправ учнів експериментальної (2) над контрольною (2) групою. Вийняток становить результат вправи «Точність ударів». За нею суттєвих відмінностей між представниками контрольної (2) та експериментальної (2) груп не спостерігається, а значення відмінностей становлять 0,14 удари (1,74% при $p > 0,05$).

Щодо показників інших контрольних вправ перевага учнів експериментальної групи (2) є більш виразною. Для більшості контрольних вправ вона становить від 17,95 до 23,26% ($p < 0,05–0,01$). Однак, варто наголосити на найбільшому значенні відмінностей учнів, що становить 49,15% (50,33 удари при $p < 0,01$) у контрольній вправі «Удари за 40 с» на користь учнів експериментальної групи (2). Припускаємо, що ця вправа за структурою та змістом має найбільш виражений спеціалізований характер рухової діяльності притаманний для спеціальної працездатності з боксу. Це засвідчує, що основна мета створення програми застосування засобів боксу в урочних формах фізичного виховання (на прикладі варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») досягнута.

Таким чином, при порівняння двох локальних педагогічних експериментів, реалізованих в умовах Львівського та Закарпатського ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою отримано переваги застосування запропонованих нами програм із застосуванням засобів боксу. Переваги над контрольними групами є суттєвими у частині спеціальної працездатності з боксу та загальної фізичної підготовленості учнів.

Послідовність проведення дослідження продиктувала вимогу співставлення змін, які безпосередньо відбулися у представників експериментальних груп (1 та 2) між собою. Це необхідно для визначення більш оптимального варіанту застосування засобів боксу у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою щодо удосконалення фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів з боксу.

4.4. Порівняльна характеристика ефективності програм застосування засобів боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

Встановлення ефективності двох методичних підходів до впровадження засобів боксу в навчально-виховний процес з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою поставило перед нами потребу з'ясування абсолютних та відносних відмінностей між представниками експериментальних груп.

В основі експериментальних чинників для двох програм було покладено спільні (наявність засобів боксу) та відмінні (форми фізичного виховання де застосовувалися програми) ознаки. Перша програма була реалізована в межах позаурочних форм фізичного виховання у Львівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Друга в урочних формах (академічних заняттях з навчальної дисципліни «Фізична культура») фізичного виховання в Мукачівському ліцеї з посиленою військово-фізичною

підготовкою. Обидві програми були розраховані на другий семестр 2014–2015 навчального року.

Порівняння результатів педагогічного експерименту для представників першої та другої експериментальних груп проведене за двома сукупностями показників. Перша пов'язана із змінами фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, що викликане основним спрямуванням нашого дослідження (рис. 4.15). Друга – зі змінами у показниках спеціальної працездатності з боксу, що зумовлене наявністю спільного експериментального чинника та застосування системи засобів із боксу (рис. 4.16).

Аналізування змін усередині груп проведено в вище (див. підрозділ 4.2.1 та 4.2.2), тому у цій частині дисертаційної роботи ми звернемо увагу на порівняння значення змін результатів контрольних вправ та співставлення вихідних та кінцевих результатів експериментальних груп (1 та 2).

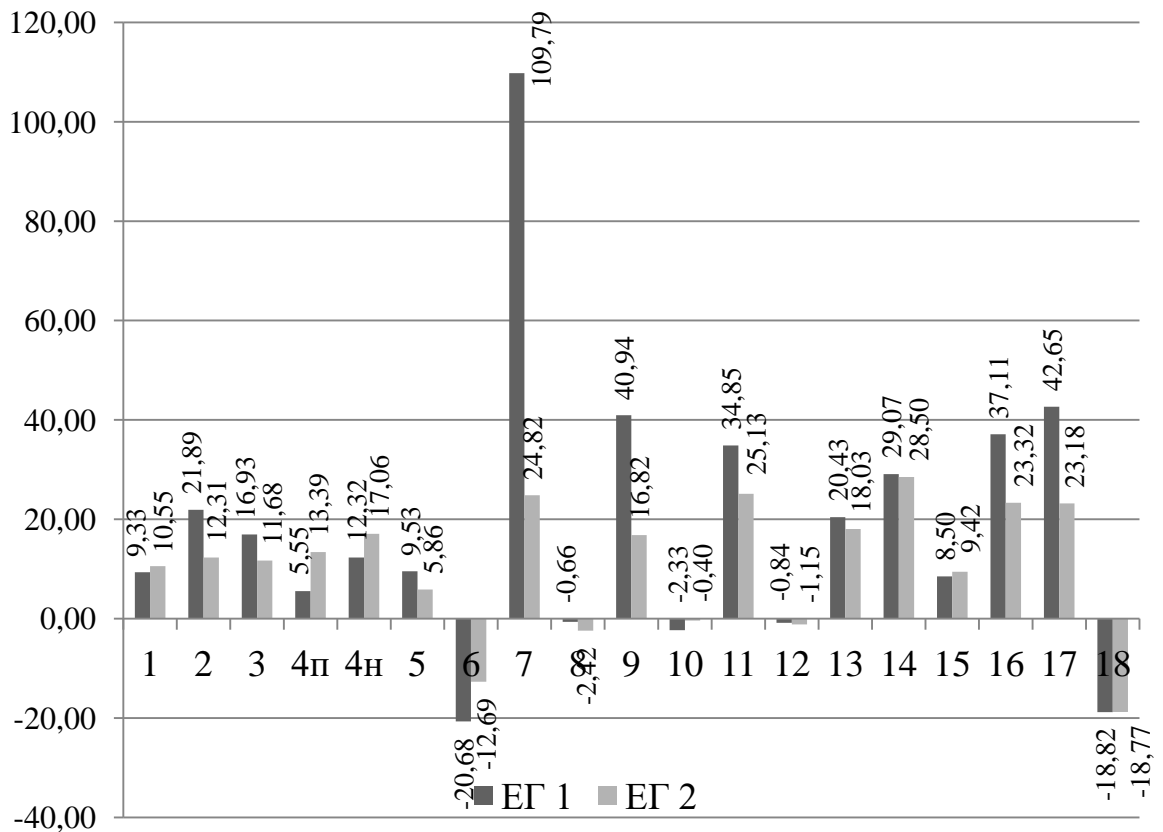


Рис. 4.16. Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом програм із

застосуванням засобів боксу (ЕГ1 – секційні заняття; ЕГ2 – варіативний модуль з боксу в заняттях з «Фізичної культури»):

1 – станова динамометрія; 2 – кистьова динамометрія (провідна рука); 3 – кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг); 4 – метання тенісного м'яча на дальність, (п) – провідна рука; (н) – непровідна рука); 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – викрут лінійки за спину; 7 – нахил тулуба уперед, стоячи; 8 – біг 20 м; 9 – 5 секундний біг на місці; 10 – біг 100 м; 11 – метання тенісного м'яча на точність; 12 – човниковий біг 4x9м; 13 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 14 – підйом тулуба в положення сид за 30 с; 18 – тест Купера, 12 хвилинний біг; 16 – вис на зігнутих руках; 17 – підтягування на перекладині; 13 – три перекиди вперед.

Аналізування вихідних даних вказало, що між представниками експериментальної групи (1) та експериментальної групи (2) у ряді показників фізичної підготовленості були наявні достовірні відмінності. Вони зокрема містилися в наявності достовірних відмінностей результатів таких контрольних вправ: «Викрут лінійки за спину» (6,94 см, 10,62% при $p < 0,05$) на користь ЕГ2, «Нахил тулуба» (3,47 см, 55,39% при $p < 0,01$) на користь ЕГ2, «5 с біг на місці» (2,47 рази, 15,10% при $p < 0,05$) на користь ЕГ2 та «Тест Купера» (27,30 м, 1,16% при $p < 0,05$) на користь ЕГ1.

Таким чином можемо свідчити про певну перевагу представників Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за проявами гнучкості (рухливості в плечових суглобах, рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів) та швидкісних здібностях (частота рухів). Водночас ЕГ1 мали перевагу в загальній витривалості.

Як зазначалося вище, упродовж локальних педагогічних експериментів в межах Львівського та Мукачівського ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою представники обох контрольних груп суттєво підвищили рівень фізичної підготовленості за значною кількістю проявів фізичних якостей, відображених структурою та змістом контрольних вправ.

Для ЕГ1 та ЕГ2 це спостерігалось в 16 з 19 показниках. Проте структура внутрішньо групових відмінностей мала певні особливості. Для учнів ЕГ1 відбулися незначні ($p > 0,05$) зміни у результатах контрольних вправ «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна рука)», «Біг 20 м», «Човниковий біг 4x9 м»; для учнів ЕГ2 - «Біг 20 м», «Біг 100 м», «Човниковий біг 4x9 м».

Також відзначимо, що суттєві зміни за результатами реалізації першої програми (секційні заняття) коливалися у межах 8,50–109,79% при $p < 0,05$ –0,01, а для другої програми (варіативна частина занять з «Фізичної культури») – 5,86–28,50% при $p < 0,05$ –0,01, тобто загалом були менш вираженими.

При детальнішому огляді відмінностей приростів за результатами окремих контрольних вправ можна спостерігати більш виражені (за абсолютними та відносними значеннями) у таких контрольних вправах:

- «Кистьова динамометрія» – 6,13 кгс (21,89%) у ЕГ1 проти 3,55 кгс (12,31%) у ЕГ2;
- «Кидок набивного м'яча 2 кг з положення сид» – 64,90 см (16,93%) у ЕГ1 проти 44,45 см (11,68%) у ЕГ2;
- «Стрибок у довжину з місця» – 16,32 см (9,53%) у ЕГ1 проти 10,21 см (5,86%) у ЕГ2;
- «Викрут лінійки за спину» – 6,87 см (109,79%) у ЕГ1 проти 2,41 см (24,82%) у ЕГ2;
- «5 с біг на місці» – 6,71 рази (40,94%) у ЕГ1 проти 3,17 рази (16,82%) у ЕГ2;
- «Вис на зігнутих руках» – 10,87 с (37,11%) у ЕГ1 проти 7,55 с (23,32%) у ЕГ2;
- «Підтягування на перекладині» – 4,77 рази (42,65%) у ЕГ1 проти 2,97 рази (23,18%) у ЕГ2.

За структурою цих відмінностей можна констатувати, що програма застосування засобів боксу в умовах секційних занять як позаурочних форм фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою дає більш виражений ефект для удосконалення таких фізичних якостей як

силова витривалість, гнучкість (рухливість у суглобах), вибухова сила та максимальна сила кисті [97, 159].

Такі, більш виражені зміни, на наш погляд пов'язані із механізмами забезпечення якісної рухової діяльності у межах виконання вправ із боксу. В умовах секційних занять виникла можливість більш акцентованого впливу за рахунок спеціалізованих навантажень на діяльність результативно визначальних м'язів та м'язових груп організму учнів. Тобто вправи, які застосовувалися в обох програмах, в умовах занять у секції давали більший ефект за рахунок раціонального співвідношення величини навантаження та обсягу. В умовах варіативної частини академічних занять з «Фізичної культури» цього було досягнути не можливо. Також більші прирости представників першої експериментальної групи можуть бути пов'язаними із відносно більшими обсягами фізичних навантажень. Вони є підґрунтям для загального удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Якщо в Львівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою обов'язковими є заняття у спортивних секціях, то в Мукачівському ліцеї це є виключно власним вибором учнів, як здебільшого ігнорують таку можливість.

Окрім аналізування показників фізичної підготовленості обов'язковою умовою з'ясування ефективності застосованих програм використання засобів боксу є визначення змін у показниках спеціальної працездатності з боксу (рис. 4.17).

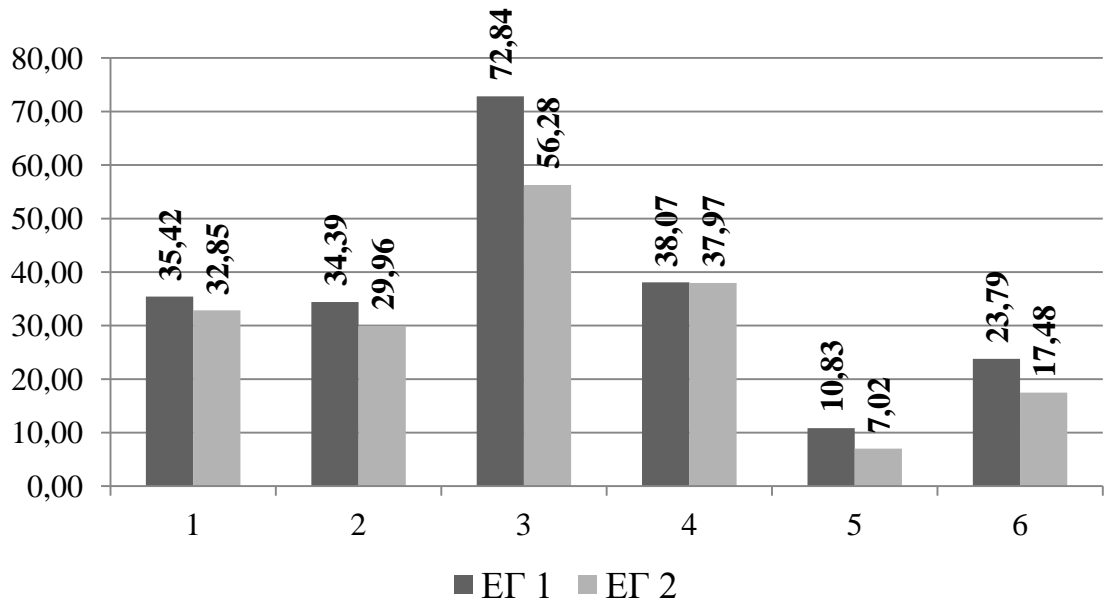


Рис. 4.17. Зміни результатів зі спеціальної працездатності з боксу в учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом програм із застосуванням засобів боксу (EG1 – секційні заняття; EG2 – варіативний модуль з боксу в заняттях з «Фізичної культури»):

1 – кількість ударів за 8 с; 2 – середня сила ударів за 8 с; 3 – кількість ударів за 40 с; 4 – середня сила ударів за 40 с; 5 – точність ударів; 6 – значення коефіцієнту 8/40.

Отримані результати вказали, що на вихідному етапі педагогічного експерименту, між представниками першої та другої експериментальних груп була низка відмінностей за показниками спеціальної працездатності з боксу.

Вони містилися у переважання учнів EG1 за результатами контрольних вправ та таких показників як кількість ударів за 8 с, середня сила ударів у відтинку 8 с та 40 с. Перевага за цими показниками становила від 7,80 до 11,80% при $p < 0,05$.

За час педагогічного експерименту представниками обох експериментальних груп учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вдалося покращити свої показники спеціальної працездатності з боксу.

Ці дані описані вище, однак коротко охарактеризуємо їх. Прирости показників в експериментальній групі (1) становили від 10,83 до 72,84%

вихідного показника при $p < 0,05-0,01$. Для представників експериментальної групи (2) ці значення перебували у межах 7,02–56,28% вихідного показника при $p < 0,05-0,01$. Найбільші прирости в обох експериментальних групах виявлено у кількості ударів за 40 с (72,84 та 56,28% вихідного показника відповідно). Це вказує, що у піврічному навчально-виховному процесі для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою найбільш сприятливим для впливу виявився показник спеціальної працездатності пов'язаної із швидкісно-силовою витривалістю організму учнів. Це також засвідчує, що на вихідному рівні саме ці прояви мають найбільші резерви для удосконалення. Припускаємо, що схожа ситуація може спостерігатися для інших видів спортивних єдиноборств [15].

Виявлене ми пов'язуємо із тим, що механізми проявів спеціальної працездатності з боксу при виконання контрольної вправи «Удари за 40 с» досить жорстко лімітовані можливостями енергетичного забезпечення діяльності. В повсякденній діяльності учні практично не стикаються з такими режимами роботи. Тому спрямовані впливи, отримані на підставі засобів боксу дали змогу найбільш суттєво покращити результати саме у цій контрольній вправі.

Разом із тим, відмінності приростів за іншими контрольними вправами з визначення спеціальної працездатності з боксу є менш вираженими та коливаються від 0,10 до 12,57%, проте усі на користь ЕГ1.

Отримані внаслідок реалізації педагогічних експериментів зміни середньо групових значень за результатами контрольних вправ зі спеціальної працездатності з боксу в ЕГ1 та ЕГ2 на завершальному етапі дали підстави для таких узагальнень.

За більшістю контрольних показників виявлена суттєва перевага представників ЕГ1 порівняно з ЕГ. Це спостерігається в випадках контрольних вправ та показників «Кількість ударів за 8 с», «Кількість ударів за 40 с» (середні показники сили ударів за 8 та 40 с). На наш погляд це пов'язане із кількома чинниками. Беззаперечно найбільш вагомий це вплив авторської

програми секційних занять з боксу, яка мала біль вузькоспеціалізовані навчально-виховні впливи. Окрім цього, це наявні відмінності у вихідному рівні, які частково збережені, а здебільшого примножені у кінцевих показниках.

Позитивним вважаємо інтегральний показник спеціальної працездатності з боксу, що міститься у розрахунку коефіцієнту $8/40$. За цими даними представники обох груп не мають суттєвих відмінностей при наявності таких між окремими результатами, що входять до нього (Кількості ударів за 8 с та кількості ударів за 40 с). Таким чином можемо стверджувати, що удосконалення спеціальної працездатності з боксу у представників обох експериментальних груп відбувалося пропорційно в різних режимах (зонах) роботи.

Висновки до розділу.

1. Ефективність програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в межах секційних занять характеризується достовірними приростами внутрішньо групових показників учнів Львівського ліцею імені Героїв Крут за такими проявами фізичних якостей: максимальна сила (за показниками контрольних вправ «Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія» – 9,33 та 21,89%, $p < 0,01$ від вихідного рівня), вибухової сили («Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна рука)», «Стрибок у довжину з місця» – 9,53–16,93, при $p < 0,01$ від вихідного рівня), гнучкості («Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба» – 20,68–109,79% при $p < 0,01$ від вихідного рівня), швидкісних здібностей («5 с біг на місці», «Біг 100 м» – 2,33–40,94%, при $p < 0,05–0,01$), координаційних здібностей («Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед» – 18,82–34,85%, при $p < 0,01$ від вихідного рівня), силової та швидкісно-силової витривалості («Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині» – 20,43–42,65% при $p < 0,01$ від вихідного рівня).

За підсумками реалізованої програми застосування засобів боксу в секційних заняттях з фізичного виховання перевага учнів експериментальної над контрольною групою виявлена у більшості контрольних вправ («Кистьова динамометрія», «Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність (непровідна рука)», «Стрибок у довжину з місця», «Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба», «5 с біг на місці», «Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед», «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках») та становить від 5,74 до 54,03%, при $p < 0,05-0,01$ від показника учнів контрольної групи.

У межах спеціальної працездатності з боксу спостерігаються домінування представників експериментальної групи за усіма показниками в межах від 11,78 до 60,40% при $p < 0,01$ від результатів контрольної групи.

2. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язана із достовірними внутрішньо груповими приростами показників учнів Мукачівського ліцею за такими проявами фізичних якостей: максимальна сила (за показниками контрольних вправ «Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія» – 10,55 та 12,31%, $p < 0,05-0,01$ від вихідного рівня), вибухової сили («Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна та непровідна рука)», «Стрибок у довжину з місця» – 5,86–17,06% при $p < 0,05-0,01$ від вихідного рівня), гнучкості («Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба» – 12,69–24,82% при $p < 0,05-0,01$ від вихідного рівня), швидкісних здібностей («5 с біг на місці» – 16,82%, при $p < 0,05$), координаційних здібностей («Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед» – 18,77–25,13%, при $p < 0,01$ від вихідного рівня), силової та швидкісно-силової витривалості («Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині» – 18,03–28,50% при $p < 0,01$ від вихідного рівня) та загальної витривалості («Тест Купера» – 9,42%, $p < 0,01$ від вихідного рівня).

За підсумками реалізованої програми застосування засобів боксу в варіативній частині змісту академічних занять з «Фізичної культури» перевага учнів експериментальної над контрольною групою виявлена у більшості контрольних вправ («Станова динамометрія», «Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна та непровідна рука)», «Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба», «5 с біг на місці», «Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед», «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках») та становить від 2,44 до 62,35%, при $p < 0,05-0,01$ від показників учнів контрольної групи.

У межах спеціальної працездатності з боксу спостерігаються домінування представників експериментальної групи за усіма (окрім точності ударів) показниками в межах від 17,95 до 49,15% при $p < 0,01$ від результатів контрольної групи.

3. Порівняння методичних підходів щодо впровадження засобів боксу в навчально-виховний процес з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом реалізації програми секційних занять та академічних занять з «Фізичної культури» з варіативним змістом засвідчив переваги першого підходу щодо фізичної підготовленості учнів: вибухова сила («Кидок набивного м'яча»), швидкісні здібності («Біг 100 м»), координаційні здібності на 5,17; 1,42 та 8,04% відповідно при $p < 0,05$.

Перевага за показниками спеціальної працездатності з боксу, за наявності покращення усіх внутрішньо групових показників ($p < 0,05-0,01$), зафіксована на користь програми секційних занять за показниками кількості та середньої сили ударів в часових відтинках 8 та 40 с (9,51–11,86%)

Результати за розділом представлені у працях:

1. Ільницький І. Засоби покращення фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Мотивація людини до здорового способу життя. Матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. Львів; 2015, с. 7–15.

2. Ільницький І. Напрями формування здорового способу життя учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Актуальні проблеми юнацького спорту. Матеріали XI Всеукр. наук.-прак. конф. Харків: ХДУ; 2014, с. 144–146.

3. Ільницький І. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 3 (29). – С. 14–23.

4. Ільницький І. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 4. – С. 49–54.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану [179]. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійними навичками [180]. Нерозв'язаною проблемою залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових ліцєях, яка могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату [179].

Значною кількістю науковців визначено, що військово-прикладна підготовка у спеціалізованих навчальних закладах України на сьогодні набуває пріоритетного значення для збереження незалежності [185]. Загострення військово-політичної ситуації диктує підвищення вимог до особового складу Збройних сил України та загалом обороноздатності населення [182, 183]. Більш якісна підготовка можлива за рахунок ефективного функціонування навчальних закладів різного рівні, починаючи від ліцеїв із поглибленою військово-фізичною підготовкою та завершуючи вищими навчальними закладами [190]. На думку значної кількості фахівців при підготовці фахівців для Збройних сил України невід'ємною складовою є набуття високого рівні фізичної підготовленості та готовності діяти і різних ситуаціях [211]. Ці завдання можуть вирішуватися в умовах фізичного виховання, що відповідно висуває нові вимоги до його змісту. Однак пропонування нових підходів чи удосконалення існуючих не може відбуватися без урахування масиву інформації (даних) уже накопиченого в науковій та методичній літературі [200].

Основні напрямками реалізації наукових досліджень з фізичного виховання серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язані загалом із формуванням фізкультурно-освітнього середовища,

загально методичними підходами, з'ясуванням морфо-функціональних показників курсантів [195]. Окремі блоки досліджень спрямовані на наукове обґрунтування питань контролю та моделювання фізичної підготовленості, індивідуалізації та диференціації фізичного виховання, вивченні різних аспектів структури та змісту фізичного виховання в межах урочних та позаурочних форм роботи [205]. За умов часткової інтерпретації для фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою можна адаптувати певну частину наукових положень щодо фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти [191]. Водночас обґрунтування варіативності змісту фізичного виховання сконцентроване на малій кількості досліджень та ефективності засобів з окремих видів спорту (боротьба, рукопашний бій) [16, 55, 102].

Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом урахування можливостей варіативності навчально-виховного процесу з фізичного виховання та впровадження до його структури та змісту засобів боксу [89].

Розв'язання зазначеного актуального науково-практичного завдання запропонованого проводити у кілька етапів. Важливими кроками в їх реалізації було визначення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та спеціальної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою; з'ясування ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до занять з фізичної культури та занять в секції боксу; обґрунтування та розробка програм застосування засобів боксу в урочних (варіативна частина академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») та позаурочних (секційні заняття) формах фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою; експериментальне визначення ефективності розроблених програм застосування засобів боксу щодо фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

У науковій та методичній літературі сфери фізичної культури та спорту науковцями вказується на суттєві позитивні впливи занять видами спортивних єдиноборств на фізичний розвиток, функціональні можливості, психоемоційний стан, професійно-прикладні навички представників різних груп населення [119]. У нашому дослідженні доведено ефективність застосування зокрема засобів спорту серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [94].

Це пов'язано із наявністю значної кількості робіт щодо фізичного виховання в зазначених спеціалізованих навчальних закладах [181]. При організації дослідження за дотримання базових положень викладених у роботах фахівців галузі, вдалося отримати позитивний вплив експериментальних чинників, які мали змістовий характер та забезпечили прирости у професійно визначальних компонентах фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою [206].

Науковцями проведено низку досліджень щодо структури та змісту різних форм роботи з фізичного виховання, зокрема в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [153]. У нашому дослідженні вдалося ефективно впровадити засоби боксу в межах урочних (академічні заняття з навчальної дисципліни «Фізична культура») та позаурочні (секційні заняття) форми фізичного виховання.

Проте першочергово ми отримали дані фізичної підготовленості. Які загалом узгоджуються із наявними в науковій та методичній літературі [155].

Рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою здебільшого перебуває на середньому рівні, що відповідає оцінкам у 3 та 4 бали. Фізичний розвиток учнів коливається від рівня нижче середнього (44–76% учнів за показниками життєвого індексу та загальною сумою балів), середнього 20–55% учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-ростового індексу, індексу Руфф'є, загальною сумою балів) до вище середнього (20–50% учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-ростового індексу, індексу Руфф'є). Інформація щодо фізичної підготовленості

Разом із тим, в науковій та методичній літературі з проблематики дослідження не проводилося диференціації рівня підготовленості курсантів за роками навчання [187]. Виявлені об'єктивні показники рівня фізичної підготовленості учнів різних років навчання вказали на потребу корекції суттєвих відмінностей за проявами силових якостей, швидкісно-силової витривалості, швидкісних та координаційних здібностей та часткової корекції завдань професійно-прикладної спрямованості за допомогою підвищення спеціальної працездатності). Ця інформація досить широко представлена в спеціальній літературі [202].

При формуванні змісту завдань фізичного виховання для різних форм організації (урочна та позаурочна), вибору та поєднання засобів боксу (різної спрямованості на удосконалення фізичних якостей) для навчально-виховного процесу ураховані актуальний об'єктивний рівень показників рівня фізичної підготовленості учнів різних років навчання, потреби й напрям подальшого професійно-прикладного удосконалення, об'єктивні показники обсягу й інтенсивності роботи тощо. Це зумовило обґрунтування та побудову програм із урахуванням фундаментальних даних із фізичного виховання зазначеної вікової групи [193] та контингенту [194], а також урахування провідних досліджень з боксу [162]. Таким чином розроблено програми, перша з яких передбачає застосування засобів боксу в урочних формах роботи як варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура», друга – в позаурочних формах роботи з фізичного виховання представлена секційними заняттями.

Доведена ефективність використання засобів боксу в межах двох напрямів застосування засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

У межах одного з них (варіативний модуль навчальної дисципліни «Фізична культура») досягнуто удосконалення фізичної підготовленості учнів Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою [97]. Найбільш виражені зміни рівня фізичної підготовленості спостерігалися за

контрольними вправами: «Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія» (максимальна сила); «Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність», «Стрибок у довжину з місця» (вибухова сила); «Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба» (гнучкість); («5 с біг на місці» (швидкісні здібності); «Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед» (координаційні здібності); («Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба у положення сид за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині» (силова та швидкісно-силова витривалість); «Тест Купера» (загальна витривалість). Достовірні зміни групових показників учнів наявні за проявами фізичних якостей на внутрішньому рівні – 5,86–28,50% ($p < 0,05-0,01$) та порівняно із представниками контрольної групи – 2,44–62,35% ($p < 0,05-0,01$). За показниками спеціальної працездатності з боксу зафіксоване домінування за усіма показниками (17,95–49,15%, $p < 0,01$).

У межах другого з них (секційні заняття) досягнуто удосконалення фізичної підготовленості учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Вони мали певні змістові відмінності, що узгоджується з даними наукової та методичної літератури [166]. Структура приростів збережена, проте є відмінності відносних показників щодо максимальної сили (9,33 та 21,89%, $p < 0,01$), вибухової сили (9,53–16,93, $p < 0,01$), гнучкості (20,68–109,79%, $p < 0,01$), швидкісних здібностей (2,33–40,94%, $p < 0,05-0,01$), координаційних здібностей (18,82–34,85%, $p < 0,01$), силової та швидкісно-силової витривалості (20,43–42,65%, $p < 0,01$ від вихідного рівня). Достовірні відмінності показників учнів на міжгруповому рівні наявні за проявами фізичних якостей (5,74–54,03%, $p < 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу (11,78–60,40%, $p < 0,01$) щодо учнів контрольної групи.

Водночас як вказує значна кількість фахівців, навчально-виховні впливи у межах урочних та позаурочних форм фізичного виховання мають об'єктивно різні механізми свого впливу, що виявляється також в результативності загалом цієї діяльності [210]. Дійсно у межах проведеного порівняння двох методичних підходів щодо впровадження засобів боксу в навчально-виховний процес з

фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою ми отримали відмінний результат [91]. Для застосування засобів боксу шляхом реалізації програми секційних занять зафіксовані суттєво вищі результати за певними показниками фізичної підготовленості учнів (вибухова сила, швидкісні здібності та координаційні здібності 1,42–8,04% при $p < 0,05$) та спеціальної працездатності з боксу (кількість та середня сила ударів в часових відтинках 8 та 40 с, (9,51–11,86% при $p < 0,01$) порівняно із другим методичним підходом у межах академічних занять з «Фізичної культури» з варіативним змістом.

Таким чином, ми сформулювали такі теоретичні положення отриманні за результатами дослідження:

Доповнено:

- структуру засобів для підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою в частині спортивних єдиноборств [209].
- інформацію щодо значення реалізації якісного навчально-виховного процесу з фізичного виховання в спеціалізованих військових освітніх закладах (на прикладі ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою) на становлення професійно-прикладних навичок майбутнього фахівця [167].
- відомості про ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до різних форм занять з фізичної культури зокрема сприятливим ставленням до уведення до навчально-виховного процесу занять із використанням засобів боксу [207].

Удосконалено:

- зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання [196];
- наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках

навчання, що характеризується достовірно вищими показниками силової та швидкісно-силової підготовленості учнів другого порівняно із першим роком навчання [204];

Вперше:

- обґрунтовано структуру та зміст програм застосування засобів боксу в різних формах реалізації фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять з боксу;
- обґрунтовано застосування засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало провадження та перевірку структури та змісту спеціально розроблених програм для урочних та позаурочних форм фізичного виховання в зазначених спеціалізованих освітніх закладів.

Перспективи подальших досліджень можна вбачати у визначенні ефективності застосування засобів боксу в межах навчально-виховного процесу закладів вищої освіти військового профілю, а також поєднання різних методичних підходів до застосування засобів боксу в закладах загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Дисертацію спрямовано на розв'язання актуального науково-практичного завдання удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою внесення корекції у варіативну частину структури та зміст фізичного виховання зазначених спеціалізованих освітніх закладів на основі використання засобів боксу.

1. Узагальнення досвіду фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою вказує на збереження спільних базових завдань для загальноосвітніх навчальних закладів та спеціалізованих закладів освіти. З урахуванням сучасних соціально-політичних умов актуальними є нові вимоги до фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з потребою якісного перенесення досвіду на подальшу професійно-прикладну діяльність.

Основні напрями наукових досліджень з фізичного виховання у ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язані загалом із формуванням фізкультурно-освітнього середовища, загальнометодичними підходами, з'ясуванням морфофункціональних показників курсантів. Окремі блоки досліджень спрямовано на наукове обґрунтування питань контролю та моделювання фізичної підготовленості, індивідуалізації та диференціації фізичного виховання, вивчення різних аспектів структури та змісту фізичного виховання в межах урочних і позаурочних форм роботи. За умов часткової інтерпретації для фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою можна адаптувати певну частину наукових положень щодо фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Існує мала кількість досліджень щодо використання варіативної частини фізичного виховання у ліцеях із застосуванням елементів окремих видів спорту (боротьби, рукопашного бою, гирьового спорту тощо).

Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-

фізичною підготовкою шляхом урахування можливостей варіативності навчально-виховного процесу з фізичного виховання та введення до його структури та змісту засобів боксу.

2. Учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою здебільшого мають середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає оцінкам 3 та 4 бали. Фізичний розвиток учнів коливається здебільшого від нижчого за середній рівня (44–76 % учнів за показниками життєвого індексу та загальною сумою балів), середнього (20–55 % учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-зростового індексу, індексу Руфф'є, загальною сумою балів) до вищого за середній рівня (20–50 % учнів за показниками силового індексу, індексу Робінсона, ваго-зростового індексу, індексу Руфф'є).

Учні другого року навчання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за рівнем проявів більшості фізичних якостей суттєво переважають своїх молодших колег на 1,08–56,54 % при $p \leq 0,05$ – $0,01$ (загалом за 18 з 19 показників). Однак у другокурсників відбувається погіршення проявів координаційних здібностей – 6,03–8,77 % від вихідного рівня ($p \leq 0,01$) при наближено однаковому рівні спеціальної працездатності з боксу (відмінності 0,57–2,61 % при $p \geq 0,05$).

3. Учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою загалом мають позитивне ставлення до занять з фізичної культури та появи в їхній структурі засобів боксу, мотивацію до яких найбільше формують друзі (50,94 %). Здебільшого позитивне ставлення учнів проявляється в суб'єктивній оцінці стану здоров'я, визначенні спрямованості занять з боксу на фізичну підготовленість (33,96–98,11 % респондентів).

Учні вказали на потребу додаткових самостійних занять та збільшення загалом кількості занять на тиждень, на популярність у структурі рухової діяльності спортивних єдиноборств (49,06–92,45 % респондентів). Формування впевненості в собі, нові силові характеристики та прикладні навички вказано перевагами занять боксом (56,60–81,13 % респондентів).

4. Об'єктивні показники рівня фізичної підготовленості учнів різних років навчання (суттєві відмінності за проявами силових якостей, швидкісно-силової витривалості, швидкісних і координаційних здібностей), потреба часткової корекції завдань фізичного виховання (професійно-прикладна спрямованість, спеціальна працездатність), загальні особливості навчально-виховного процесу в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою (структура та обсяги) зумовили впровадження засобів боксу за допомогою обґрунтування та розроблення двох програм. Перша передбачає застосування засобів боксу в урочних формах роботи як варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура», друга представлена секційними заняттями у позаурочних формах роботи з фізичного виховання.

5. Експериментальну перевірку програм застосування засобів боксу у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з метою удосконалення фізичної підготовленості учнів проведено за допомогою двох локальних педагогічних експериментів. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою відбулося на достовірно вищому рівні за запропонованими двома програмами застосування засобів боксу. У межах програми секційних занять зростання показників фізичної підготовленості становило від 9,53 до 109,79 % при $p \leq 0,05-0,01$ за параметрами, що характеризують прояви максимальної та вибухової сили, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості. Для програми використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту урочних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» зростання становило від 5,86 до 28,50 % при $p \leq 0,05-0,01$ відповідно.

Таким чином, ефективність першого методичного підходу (секційні заняття) становить від 5,74 до 54,03 % за 11 з 19 показниками та другого (варіативна частина змісту академічних занять з «Фізичної культури») – від 2,44 до 62,35 % за 12 з 19 показниками, що проявляється суттєво більшими ($p \leq 0,05-0,01$) показниками.

При доведеній ефективності двох методичних підходів застосування засобів боксу у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою переваги мають показники вибухової сили («Кидок набивного м'яча»), швидкісних здібностей («Біг 100 м»), координаційних здібностей (1,42–8,04 % при $p \leq 0,05$), а також спеціальної працездатності з боксу (кількості та середня сила ударів у часових відтинках 8 с та 40 с 9,51–11,86 % при $p \leq 0,01$) на користь програми застосування засобів боксу в секційних заняттях.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності використання засобів боксу для удосконалення фізичної та професійно-прикладної підготовленості курсантів закладів вищої освіти.

ПОСИЛАННЯ

1. Андрес А, Козіброда Л, Романовська С. Фізичний розвиток студентів комп'ютерних спеціальностей. В: Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011, с. 6–8.
2. Андрес А, Сербо Є, Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2015;19;2, с.6–12.
3. Андрес АС, Козак ІГ. Місце рухової активності у житті студентів. In : Naukowa myslinformacyjnej powieki–2014. Materialy X Miedzynarod. nauk.-prakt. konf. Przemysl; 2014;22:48–50.
4. Андрес АС, Кубрак ЯД. Здоров'я студентів вищих навчальних закладів. In: Strategiczne pytania swiatowej nauki –2014. Materialy X Miedzynarod. nauk.-prakt. konf. Przemysl; 2014;33:81–82.
5. Андрес АС. Фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Фізичне виховання студентів. 2017;3:103–106.
6. Андрес АС. Диференційоване фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів; 2017;21;2, с. 48.
7. Анохін ЄД. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі: навч.-метод. посіб. Львів: ЛВІ; 2001. 164 с.
8. Анохін ЄД, редактор. Організація і проведення занять з фізичної підготовки: навч.-метод. посіб. Львів: ЛВІ; 2006. 237 с.
9. Атілов АА. Школа боксу для початківців / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224 с
10. Бабенко ОП, Черних ЮО. Концептуальні засади подальшого розвитку системи військової освіти у Збройних Силах України. Військова освіта. Зб. наук. праць НУОУ. Харків;2012;1(25).

11. Баешко ТА. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников, занимающихся в военно-патриотических классах. Мир спорта. 2010;4:18–25.
12. Бака ММ, Корж ВП. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посіб. Київ: Книга пам'яті України; 2004. 464 с.
13. Бакіко ІВ. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2007. 19 с.
14. Балущка Л, Флуд О, Мороз Т, Домінюк М. Використання засобів спортивної боротьби у навчальному процесі учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Актуальні проблеми юнацького спорту. Зб. наук. пр. Херсон; 2015.
15. Балущка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2014 [цитовано 2016 Лют. 25];5(63), с. 17–21. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/259/253>
16. Балущка ЛМ. 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;5:4–10.
17. Бесарабчук Г. Дослідження показників рухової та теоретичної готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2004;8;3, с. 24–29.
18. Бесарабчук ГВ. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових ліцеїстів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення в процесі позаурочної роботи. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2013;6, с. 50–57.

19. Бесарабчук ГВ. Структурно-методологічні основи педагогічної моделі формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2014;7, с. 126–135.
20. Бесарабчук ГВ. Формування фізкультурно-освітнього середовища ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою на основі національно-патріотичного виховання. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2015;8, с. 75–82.
21. Бех ІД. Виховання особистості. Київ: Либідь; 2003. Том 2, с. 215–225.
22. Боднар ІР, Андрес АС. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:11–17.
23. Боднар ІР. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [автореферат]. Луцьк: Волин. держ. ун-т; 2000. 19 с.
24. Бойко ВФ, Данько ГВ. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература; 2004. 223 с.
25. Бондарев ДВ. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних за-кладів засобами футболу [автореферат]. Львів; 2009. 19 с.
26. Бородін ЮА, Пічугін МФ, Боринський ІО, Романчук ВМ, Романчук СВ. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних сил України: навч.-метод. посіб. Київ: Тип. ГШ ЗС України; 2007. 168 с.
27. Бородін ЮА, Пічугін МФ, Романчук ВМ та ін. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ; 2008. 284 с.

28. Бородін ЮА, Романчук ВМ, Романчук СВ, розробники. Організація та зміст фізичної підготовки курсантів у період початкової військової підготовки: метод. реком. Житомир: ЖВІРЕ; 2003. 44 с.
29. Бородін ЮА, Романчук СВ, Романчук ВМ. Мотиваційні аспекти занять з фізичної підготовки і спорту курсантів військових навчальних закладів: навч. посіб. Київ; 2006. 111 с.
30. Бородін ЮА. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом: навч. посіб. Київ; 2007. 118 с.
31. Бородін ЮА. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю: монографія. Київ: Вид-во Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова; 2009. 417 с.
32. Бортюк ОС. Фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою: соматотипологічні особливості динаміки в умовах традиційно організованого фізичного виховання. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. ст. Харків: 2006;5, с. 223–229.
33. Бріскін Ю, Пітин М, Шай О. Методологічне обґрунтування теоретичної підготовки в спорті. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19;2, с. 40–45.
34. Бріскін ЮА, Блавт ОЗ, Мудрик ІП, винахідники; патентовласники. Спосіб оцінювання гнучкості у фізичному вихованні та спорті. Патент України № 96467. 2015 Лют. 10.
35. Васильченко В. Науково-методичні основи використання тесту Купера на учбових заняттях з плавання. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв; 2002, с. 117–119.
36. Вацеба ОМ, Козіброцький СП. Характерні тенденції формування навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів (за результатами історико-методологічного аналізу програмного забезпечення навчальної дисципліни „Фізичне виховання” у вищій школі

- України). В: Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Колект. моногр. Львів: Українські технології; 2005, с. 95–110.
37. Ведмеденко БФ. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навч. посіб. Київ: ІСДО; 1993. 152 с.
38. Величко ОІ. Реформування фізичної підготовки – об’єктивна потреба сьогодення. Наука і оборона. 2006;2:53–57.
39. Вілмор ДжХ, Костіл ДЛ. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література; 2003. 656 с.
40. Вільчковський ЕС. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 1997;4:2–4.
41. Вітвицька СС. Практикум з педагогіки вищої школи: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури; 2005. 396 с.
42. Власенко СО, Носко МО. Адаптація та моделювання, як засіб управління тренувальним процесом. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ; 2000;20, с. 10–13.
43. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11–13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини. Львів: Українські технології; 2011;8;2, с. 32–37.
44. Волков ВЛ. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України; 2004. 82 с.
45. Волков ВЛ. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2008. 256 с.
46. Волков ВЛ. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006;10;1, с. 191–196.
47. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература; 2002. 296 с.

48. Гаврилюк ВО, Опанасюк ФГ. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012;5(1):7–11.
49. Гайдамак П. Бокс. Навчання і тренування / І.І. Гайдамак, В.М.Остьянов. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 236 с.
50. Глазирін ІД. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Відлуння; 2003.
51. Глазунов СІ. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2003. 20 с.
52. Голік ЛА. Медико-економічні аспекти оптимізації лікувально-діагностичної роботи військових закладів охорони здоров'я. Стан та перспективи (на прикладі Київського гарнізону). Військова медицина України. 2005;2:29–49.
53. Гоншовський ВМ. Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі [дисертація]. Івано-Франківськ; 2011. 264 с.
54. Городинська ІВ. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі [автореферат]. Херсон: Херсонський держ. ун-т; 2004. 20 с.
55. Горпинич ОО. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на фізичне та психічне здоров'я курсантів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012;2:39–41.
56. Грибан ГП. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир: Рута; 2008. 122 с.
57. Гуськов С, Зотов А. Почему школьники должны заниматься физической культурой? Наука в олимпийском спорте. 2001;3:55–61.
58. Данилов Д. Педагогічний колектив як фактор стимуляції мотивів занять фізичною культурою у підлітків. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДФК; 2002;6;1, с. 213–215.

59. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. Москва: Гросс Медиа; 2007. 637 с.
60. Демків А, Єна М, Лойко О, Щукін В, Харабуга С. Формування спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів під час їх навчання у ВВНЗ. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2008;12;2, с. 75–79.
61. Державні вимоги до навчальних програм в процесі освіти. Наказ Міністерства освіти України за №188 від 25.05.1998 р.
62. Довбуш В, Лесько О. Фізична підготовленість учнів старших класів спеціалізованої середньої школи № 15, з поглибленим вивченням англійської та французької мов. В: Проблеми формування здорового способу життя молоді. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрантів та асп. ЛНУ імені Івана Франка. Львів; 2007, с. 26–28.
63. Драчук АІ. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2001. 22 с.
64. Драчук АІ. Соціально-психологічний портрет молоді України і питання моделювання фізичного виховання. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХПІ; 2001;8, с. 17–20.
65. Дрозд ОВ. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання [автореферат]. Луцьк: Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки; 1998. 17 с.
66. Дугіна НГ, Мохова ІВ, Борисова ЮЮ. Оцінка фізичного стану підлітків 13–14 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:51–53.
67. Дятленко СМ, Чешейко СМ. Збірник матеріалів для державної підсумкової атестації з фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Аксіома; 2009. 108 с.
68. Ендальцев БВ, Малашенков СА. Совершенствование адаптационных возможностей – основное направление физической подготовки военных специалистов. Теория и практика физической культуры. 2014;9:22–24.

69. Єдинак Г, Рощук О, Мисів В та ін. Методика фізичного виховання в ліццях з посиленою військово-фізичною підготовкою: навч. посіб. Кам'янець-Поділ.; 2003. 196 с.
70. Єдинак ГА, Клименко ММ, Мисів ВМ. Навчальний предмет „Захист Вітчизни”. Кам'янець-Подільський: ПП М.І.Мошак, 2004. 296 с.
71. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Скавронський ОП. Фізична підготовка учнів військових ліцеїв: монографія. Кам'янець-Подільський: Рута; 2012.
72. Єдинак ГА, Мисів ВМ. Здоров'я і фізична культура: навч. посіб. Кам'янець-Поділ.: ПП Мошак М. І.; 2004. 52 с.
73. Єдинак ГА, редактор. Фізична культура. Експериментальна програма Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово фізичною підготовкою. Кам'янець-Подільський; 2004. 54 с.
74. Єдинак ГА, Рощук ОС, Мисів ВМ та ін. Методика фізичного виховання в ліццях з посиленою військово-фізичною підготовкою: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП С. І. Пантюк, В. С. Мошинський; 2003. 196 с.
75. Єдинак ГА. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001;4:91–94.
76. Єдинак ВД. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу [автореферат]. Київ: Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту; 1997. 20 с.
77. Жадан АБ. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2006. 16 с.
78. Жуковський В. Використання міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури в початкових класах. Рідна школа. 2004;7-8:48–49.
79. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і пізнавальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. Київ; 1999, с. 3–4.
80. Затилкін ВВ, Лоза ТО. Дослідження теоретичних основ мотивації

фізкультурно- оздоровчої та спортивної діяльності студентів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;22, с. 86–95.

81. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ ЗС України. Київ: МОУ; 2002. 130 с.

82. Зельницький АМ, Капосльоз ГВ, Пашкова ОО, Черних ЮО. Підготовка студентів ВНЗ за програмою офіцерів запасу та їх готовність до служби у Збройних Силах України. В: Військова освіта. Зб. наук. праць НУОУ. Харків; 2012;2(26).

83. Зубалій МД, редактор. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. 2-е вид., переробл. і доп. Київ; 1997. 36 с.

84. Зубаль МВ, Єдинак ГА. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП О. А. Буйницький; 2008.

85. Извекова ИА. Спортивные интересы школьников 1–4-х классов. Вопросы физического воспитания. 2001;3:38–42.

86. Іллін ЄП. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2013. 512 с

87. Ільницький ВІ, Ясінський ЕА. Вплив занять фізичним вихованням на структурно-функціональний стан серця студентів із підвищеним артеріальним тиском. В: Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Львів; 1997;2, с. 165–166.

88. Ільницький І, Ковчак М. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю. Львів: ЛДУФК; 2014, с. 177–179.

89. Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені

М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;1(95)18, с. 25–29.

90. Ільницький І, Окопний А, Сосновський Д. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2014;18;1, с. 95–99.

91. Ільницький І, Окопний А. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;4(80):3–9. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>

92. Ільницький І, Окопний А. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Житомир; 2017;4(23), с. 172–176.

93. Ільницький І, Окопний А. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;2, с. 101–104.

94. Ільницький І. Засоби покращення фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Мотивація людини до здорового способу життя. Матеріали Всеукр. X наук.-практ. конф. Львів; 2015, с. 7–15.

95. Ільницький І. Напрями формування здорового способу життя учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Актуальні проблеми юнацького спорту. Матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХДУ; 2014, с. 144–146.

96. Ільницький І. Фізична підготовленість учнів ліцею імені Героїв Крут з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів; 2016;20;1/2, с. 218–221.

97. Ільницький ІМ, Окопний АМ. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;9(91)17, с. 30–34.
98. Ільницький І. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 3 (29). – С. 14–23.
99. Ільницький І. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 4. – С. 49–54.
100. Камаев О. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков [автореферат]. Харьков; 2000. 397 с.
101. Киприч СВ. Выбор индивидуальных моделей подготовки боксеров на основе показателей тренированности на предсоревновательном этапе [автореферат]. Киев; 1995. 170 с.
102. Кізло Л, Купієнко О, Федак С. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою). В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2011;7;2, с. 83–89.
103. Кличко ВВ. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2000. 18 с.
104. Кличко ВВ. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2000. 20 с.

105. Клочко ВМ, Безкоровайний ДО, Звягінцева ІМ. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. Харків: ХНАМГ; 2005. 57 с.
106. Клочко ВМ. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту. Харків: ХНАМГ; 2005. 55 с.
107. Контроль спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. Метод. реком. для тренерів, спортсменів, лікарів, співробітників комплексних наукових груп. Київ: Омега-Л; 2012. 24 с.
108. Красота ВМ. Військово-прикладна фізична підготовка курсантів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;2(40):85–89.
109. Кротов Г, Єдинак Г, Бесарабчук Г. Морфофункціональний статус курсантів віком 18–21 років, представників різних соматичних типів конституції. В: Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту. Тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ; 2000, с. 56–57.
110. Круцевич Т, Безверхня Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ; 2000, с. 385.
111. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2011. 224 с.
112. Круцевич ТЮ, Лошицька ТІ. Стан фізичної підготовленості призовників. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;4, с. 54–59.
113. Круцевич ТЮ, Петровский ВВ. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001;3:3–16.
114. Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимп. лит., 1999. 230 с.

115. Круцевич ТЮ. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте. 2002;1:31–34.
116. Лелека ВМ. Методика навчання фізичної культури майбутніх учителів з початкової військової підготовки [автореферат]. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; 2011. 19 с.
117. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 208 с.
118. Лоза ТО, Белоусова СВ. Виховання у школярів потреби в щоденних заняттях фізичними вправами. В: Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 1995, с. 439–442.
119. Лозова ВІ, Троцько ГВ. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Харків: ОВС; 2002. 400 с.
120. Лошицька ТІ. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2007. 22 с.
121. Лукавенко АВ. Динаміка показників фізичних якостей у студентів різних соматотипів протягом першого року навчання у ВНЗ. Спортивна наука України [Інтернет]. 2012 [цитовано 2016 Квіт. 3];6. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu>
122. Максимюк СП. Виховання особистості в колективі. Київ: Кондор; 2001. 276 с.
123. Марценківський ВТ. Основні тенденції розвитку військової освіти. В: Вісник Національної академії оборони України. Зб. наук. пр. Київ; 2010;4(17).
124. Мисів ВМ. Вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою в ході експериментальної перевірки (II етап). В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2005;21, с. 58–65.

125. Мисів ВМ. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2006. 21 с.
126. Мисів ВМ. Типологічні особливості показників фізичного потенціалу і профорієнтації серед учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002;4:48–52.
127. Михайлов ВВ, Єрьомін СА. Розвиток фізичних якостей військово-службовців. Метод. реком. для командирів підрозділів з розвитку та вдосконалення витривалості, швидкості, сили). Львів: ДУ «Львівська політехніка»; 2000. 24 с.
128. Моргун В. Розвиток інтелектуально-евристичних здібностей учня. Психологічна підтримка творчості учня. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет; 2003, с. 4–6.
129. Москаленко ВФ, Костицький ВВ, редактори. Закони України про охорону здоров'я. Зб. нормативно-правових актів. Київ; 2000. 454 с.
130. Москаленко НВ. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація; 2007, с. 48–52.
131. Наказ Міністра оборони № 463 від 06.09.2016 р.
132. Науменко МІ. Військова освіта в Україні: стан, проблеми, перспективи інноваційного розвитку. Наука і оборона. 2009;2.
133. Николенко ЮФ. Профессиональная направленность физического воспитания учащихся оборонно-спортивных классов [автореферат]. Москва; 2012.
134. Нікітенко АО. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення [дисертація]. Київ; 1996. 174 с.
135. Нікітенко СА. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки [автореферат]. Львів; 2001. 20 с.

136. Нікітенко С.А. Оптимізація швидко-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки [дисертація]. Львів; 2001. 190 с.
137. Носко М.О., Кривенко А.П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. В: Єрмаков С.С., редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ; 2000;22.
138. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом [дисертація]. Київ; 2003. 430 с.
139. Овчаренко Т.Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали ІІ Всеукр, наук.-практ. конф. – Київ; 1997.
140. Одерів А.М. Обґрунтування тесту фізичної підготовленості військовослужбовців [дисертація]. Львів; 2017. 211 с
141. Ольховий О, Корчагін М. Комплекс показників професійної працездатності військовослужбовців-операторів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;4(60):73–77.
142. Ольховий О, Климович В, Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;2:38–42.
143. Омар Алі Махді. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2014. 22 с.
144. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2001. 19 с.
145. Петров П. Витривалість та методика її розвитку у військовослужбовців: метод. реком. Київ: НАОУ; 2000. 59 с.

146. Пітин МП. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015. 35 с.
147. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 256 с.
148. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с.
149. Попад'їн В. Мета, завдання й загальні положення програми з фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. Молодіжний науковий вісник. 2013:92-98.
150. Приступа Є, Вовканич А, Петришин Ю. Первинний аналіз причин летальних випадків під час уроків фізичного виховання. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015;3(21):18 – 27.
151. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.
152. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів „Основи здоров'я і фізична культура”. 1–11 класи. Київ: Початкова школа; 2001. 12 с.
153. Прохоров АО, Геминг ГН. Особенности психических состояний младших школьников в учебной деятельности. Вопросы психологии. 1998;4:40–52.
154. Раєвський Р, Свирид Є, Канішевський С, та ін. Державне тестування фізичної підготовленості як фактор поліпшення фізичного виховання студентської молоді. В: Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття. Тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 1998, с. 108–109.
155. Рашидова С. Актуальність і специфіка патріотичного виховання в сучасних умовах. В: Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Зб. наук. пр. Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля; 2004;5, с. 137–142.

156. Резніков ЮО, Афонін ВМ. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник. Львів: ЛВІ; 2004. 458 с.
157. Рибачок РО. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів позатренувальними засобами в процесі змагальної діяльності [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2011. 21 с.
158. Романенко ВА. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ; 2005. 290 с.
159. Рясна ІМ. Позатренувальні засоби підвищення функціональної підготовленості боксерів високої кваліфікації [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту; 2013. 20 с.
160. Савчин М, Сколодра Я, Михалик Б, Залуцька Т. Комп'ютеризація хронодинамометричних вимірів в ударних одноборствах. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2008;12;1, с. 307–314.
161. Савчин М. Тренованість боксера та її діагностика: навч. посіб. Київ; 2003. 220 с.
162. Савчин МП, Кличко ВВ. Система тестов для оцінки рівня тренуваності у боксерів високої кваліфікації. Наука в олімпійському спорті. 2000;2:23–30.
163. Савчин МП, Никитенко АО, Бордіян ІМ, Козак ІГ. Динаміка спеціальної працездатності боксерів-студентів ЛДЦФК за час навчання. В: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Тези доп. Всеукр. наук. конф. Івано-Франківськ; 2004, с. 223–227.
164. Савчин МП. К проблеме оценки состояния тренированности у боксеров высокой квалификации. Наука в олімпійському спорті. 2004;2:52–58.
165. Семенова АВ, редактор. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Знання; 2007. 344 с.
166. Семеряк З, Бріскін Ю, Пітин М. Порівняльна характеристика рівня розвитку психофізичних якостей фехтувальниць-шпажисток різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;3:120 – 124.

167. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001.
168. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів. Початкова школа. 1999;2:25–28.
169. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001;1:33–37.
170. Скавронський О, Єдинак Г, Мицкан Б. Аналіз результатів реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово- фізичною підготовкою. В: Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2010;12, с. 48–53.
171. Скавронський ОП, Єдинак ГА. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв: метод. рек. Кам'янець-Поділ.: ПП Буйницький О.А.; 2009. 112 с.
172. Скавронський ОП. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів [автореферат]. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника; 2010. 19 с.
173. Скавронський ОП. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів [автореферат]. Івано-Франківськ; 2010. 21 с.
174. Скавронський ОП. Індивідуалізація фізичної підготовки учнів військового ліцею [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2010. 22 с.
175. Скавронський ОП. Структура і взаємозв'язки зміни показників фізичної підготовленості юнаків різних соматотипів на етапах навчання у ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2009;10, с. 79–85.
176. Скавронський ОП. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012;4, с. 481–486
177. Скрипченко ОВ, Долинська ЛВ, Огороднійчук ЗВ та ін. Вікова та

педагогічна психологія. Київ: Просвіта; 2001. 416 с.

178. Спирин ВК, Болдышев ДН, Риссамакина ИА. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи. Теория и практика физической культуры. 2013;5:18–22.

179. Стрелецкий А. Лицей Сухопутных войск Франции. Зарубежное военное обозрение. 2007;11:21–32.

180. Стрелецкий А. Система подготовки офицерских кадров в США. Зарубежное военное обозрение. 2006;12:20–27.

181. Стюпіна О. Виховання патріотизму як духовно-моральної якості у студентів вищих навчальних закладів. В: Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Зб. наук. пр. Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля; 2004;2, с. 138–146.

182. Сухушин МП, Палагеша ВО. Військово-патріотичне виховання молоді: підручник. Київ: Слово; 2009. 488 с.

183. Телелим ВМ. Інноваційний розвиток військової освіти в Україні: становлення, проблеми, перспективи. Проблеми інноваційно-інвестиційного розвитку. 2012;2:177–187.

184. Томчук МІ, редактор. Допризовна підготовка. Підручник для 10–11 класів загальноосвітньої школи. 2-ге вид., змінене і доп. Київ: ВЕЖА; 1998. 448 с.

185. Файчак Р. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами у ліцеїстів. В: Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ; 2005, с. 247–251.

186. Федорчук ЕІ, Конькова ТІ, Федорчук ВВ, Заремба ВО. Основи педагогічної майстерності: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Видавець Д. Г. Зволейко; 2008. 272 с.

187. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи [Інтернет]. 2016 [цитовано 2017 Вер. 25]. Доступно на: http://old.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu/2012/ukr/13_fiz_kult.pdf

188. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. Київ: МОН України; 2003. 44 с.
189. Фіногенов ЮС. Заходи щодо підвищення ефективності організаційних основ фізичної підготовки військовослужбовців. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2011;7, с. 314–321.
190. Фіногенов ЮС. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2011;12, с. 68–72.
191. Холодов ЖК, Кузнецов ВС. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 4-е изд., стер. Москва: Академия; 2006. 480 с.
192. Хохрякова ЮФ, Стафеева АВ. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся кадетских классов общеобразовательных школ. Теория и практика физической культуры. 2009;8:35–40.
193. Худолій О, Іващенко О, Капкан О. Дискримінантний аналіз оцінювання фізичного розвитку школярів віком 14–15 років [Інтернет]. 2017 [цитовано 2017 Груд. 5]. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/modeling/article/view/575/555>
194. Черенщиков АГ. Экспериментальная программа по физической культуре на основе углубленного изучения борьбы самбо. Проблемы физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург; 2013, с. 133–136.
195. Шиян БМ, Омеляненко Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2012. 304 с.
196. Шиян БМ, Папуша ВГ, Приступа СН. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМЮ; 1996. 220 с.
197. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2001. Частина 1. 272 с.

198. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2002. Частина 2. 248 с.
199. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;4(36):53–59.
200. Aagaard P, Simonsen EB, Andersen JL, Magnusson P, Dyhre-Poulsen P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *Journal of Applied Physiology*. 2002; 93(4):1318–26.
201. Bodnar IR, Andres AS. Tests and standards for express-control of physical fitness and health of middle school age pupils. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:11–16.
202. Bompa T. *Antrenamentul sportiv*. București: CCPS; 2002. 402 p.
203. Bompa T. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: CCPS; 2000. 369 p.
204. *Convention Guide. The Fitness Event of the Century*. IDEA; 2000. 450 p.
205. Dorgan V, Stăvilă M. Studiu privind dezvoltarea artelor marțiale de la origine până în perioada actuală. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățare în domeniul culturii fizice. Tezele conf. științ. internaționale*. Chișinău: USEFS; 2003, p. 51–55.
206. Dorgan V. Unele aspecte științifico-metodice ale problematicei categoriilor de greutate în sport. *Știința culturii fizice*. 2005;1:35–37.
207. Kessler J, Smith M. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*. 2008;27;2:53–58.
208. Klesins S. Reliability of the AAHPED youth fitness test items and relative efficiency of the performance measures. *The Research Quarterly*; 1968. Vol. 39, № 3. P. 809 – 811.
209. Manolachi V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică*. Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 210 p.
210. Phillips B. *Body for life. 12 Weeks to Mental and Physical Strength*. HarperCollinsPublishers; 1999. 201 p.

211. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030.
212. Tanaka H, Phillips SM, Green HJ, MacDonald MJ, Hughson RL, Swensen T. Impact of resistance training on endurance performance – a new form of cross-training. *Sports Med*. 1998;25;3:191–200.

ДОДАТКИ

Додаток А

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-вихованій процес
Закарпатського обласного ліцей-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма застосування засобів боксу в межах урочних форм фізичного виховання (варіативна частина академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.	Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в урочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Це порівняно з наявною структурою та змістом дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.	Удосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сила, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості на 5,86–28,50% ($p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу на 17,95–49,15% ($p \leq 0,01$)

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент

Окопний А.М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури,
канд. біол. наук, професор



Вовканич А.С.

Вчитель фізкультури



Дуда В. Л.

Директор

Захаров Ю. М.



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-вихованій процес
Закарпатського обласного ліцей-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Льницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма застосування засобів боксу в межах позаурочних форм фізичного виховання (секційні заняття) Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.	Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в позаурочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку програми секційних занять з боксу. Це порівняно у доповненні до наявної структури та змісту урочних форм фізичного виховання дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.	Удосконалення фізично підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості (2,33–109,79%, $p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу (11,78–60,40%, $p \leq 0,01$)

Автор впровадження:

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури,
канд. біол. наук, професор



Льницький І.М.

Окопний А.М.

Вовканич А.С.

Вчитель фізкультури



Дуда В. Л.

Директор

Захаров Ю. М.



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес
Закарпатського обласного ліцей-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Програма застосування засобів боксу в межах позаурочних форм фізичного виховання (секційні заняття) Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в позаурочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку програми секційних занять з боксу. Це порівняно у доповненні до наявної структури та змісту урочних форм фізичного виховання дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Удосконалення фізично підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості (2,33–109,79%, $p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу (11,78–60,40%, $p \leq 0,01$)</p>

Автор впровадження:



Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент



Окопний А.М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури,
канд. біол. наук, професор



Вовканич А.С.

Вчитель фізкультури



Дуда В. Л.

Начальник ліцею
полковник



Захаров Ю. М.

Засвідчую:

Відділ кадрів

Відділ кадрів

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес
Закарпатського обласного ліцей-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Програма застосування засобів боксу в межах урочних форм фізичного виховання (варіативна частина академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в урочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Це порівняно з наявною структурою та змістом дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Удосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сила, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості на 5,86–28,50% ($p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу на 17,95–49,15% ($p \leq 0,01$)</p>

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент

Окопний А.М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків

Львівського державного університету

фізичної культури,

канд. біол. наук, професор



Вовканич А.С.

Вчитель фізкультури

Дуда В. Л.

Начальник ліцею

полковник



Захаров Ю. М.



Засвідчую:

Місц. відділу кадрів

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-вихованій процес
Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою
ім. Героїв Крут

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Програма застосування засобів боксу в межах позаурочних форм фізичного виховання (секційні заняття) Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в позаурочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку програми секційних занять з боксу. Це порівняно у доповненні до наявної структури та змісту урочних форм фізичного виховання дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Удосконалення фізично підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості (2,33–109,79%, $p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу (11,78–60,40%, $p \leq 0,01$)</p>

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент

Окопний А.М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків

Львівського державного університету

фізичної культури,

канд. біол. наук, професор



Вовканич А.С.

Вчитель фізкультури

Ракомін Ю. Л.

Директор ліцею

полковник

Саляк Р. С.



Засвідчую:

Дир. відділу кадрів

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. в період вересень–грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Встановлені наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання, що характеризується достовірно вищими показниками силової та швидкісно-силової підготовленості учнів другого порівняно із першим роком навчання. Доповнено зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання. Рекомендовано до використання у підготовці студентів першого освітнього ступеня «бакалавр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. щодо структури та змісту відмінностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання.

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Окопний А.М.

Директор коледжу

Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

канд. наук фіз. виховання і спорту

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,

Заслужений тренер України з боксу

Пасічняк Л. В.

Доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання

канд. наук фіз. виховання і спорту, спеціаліст вищої категорії

Пірус О. А.



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-виховний процес
Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою
ім. Героїв Крут

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. в період серпень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Програма застосування засобів боксу в межах урочних форм фізичного виховання (варіативна частина академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура») Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи фізичного виховання ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми застосування засобів боксу в урочних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Це порівняно з наявною структурою та змістом дало більшу ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності учнів. Рекомендовано до використання у системі фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.</p>	<p>Удосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцею за показниками максимальної та вибухової сила, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидкісно-силової витривалості на 5,86–28,50% ($p \leq 0,05-0,01$) та спеціальної працездатності з боксу на 17,95–49,15% ($p \leq 0,01$)</p>

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

Окопний А.М.

канд. наук фіз. виховання та спорту, доцент

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків

Вовканич А.С.

Львівського державного університету

фізичної культури,

канд. біол. наук, професор

Вчитель фізкультури

Ракомін Ю. Л.

Директор ліцею

Саяк Р. С.

полковник



Засвідчую:

Ільницький І.М.

Окопний А.М.

Вовканич А.С.

Ракомін Ю. Л.

Саяк Р. С.

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у зміст програми навчально-тренувального збору спортсменів-військовослужбовців збірної команди Збройних Сил України з рукопашного бою

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період 21-24 травня 2018 року у с. Тисовець, Львівської області на навчально-спортивній базі зимових видів сорту «Тисовець» виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма застосування засобів боксу в межах навчально-тренувальних зборів серед військовослужбовців. Методичні матеріали. Наукова інформація для вдосконалення системи підготовки спортсменів-військовослужбовців з рукопашного бою до участі в змаганнях різного рівня.	Обґрунтовано застосування засобів боксу в програмі навчально-тренувальних зборів спортсменів-військовослужбовців Збройних Сил України з рукопашного бою, що передбачало розробку програми тренувань з рукопашного бою. Доповнено зміст завдань для підготовки спортсменів-військовослужбовців, що підвищує ефективність за показниками фізичної підготовленості та спеціальної працездатності спортсменів. Рекомендовано до використання у системі тренувань та навчально-тренувальних зборів.	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-військовослужбовців за показниками максимальної та вибухової сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей; силової та швидко-силової витривалості та спеціальної працездатності за елементами боксу (2,33-60,40%)

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Окопний А.М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків:

кандидат біологічних наук, професор,
Заслужений діяч науки і техніки України



Вовканич А.С.

Радник Міністра оборони України

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
майстер спорту України з боротьби

Грищенко .Д. С.

Тренер збірної команди ЗСУ

майстер спорту України з кік-боксингу та рукопашного бою.

Марченко А.Д.

старший лейтенант

Начальник НСБ зимових видів спорту «Тисовець»

підполковник

Пилипчак В.І.



Підпис: Засвідчую:

Нач. відділу кадрів



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період вересень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів другого освітнього ступеня «магістр». за спеціальністю 014.11 Середня освіта. Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо програм застосування засобів видів спорту (боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Обґрунтовано структуру та зміст програм застосування засобів боксу в різних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять з боксу; Рекомендовано до використання у підготовці студентів другого освітнього ступеня «магістр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів другого освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. щодо застосування засобів різних видів спорту (на прикладі боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Автор впровадження:



Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.



Окопний А.М.

Директор коледжу

Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

канд. наук фіз. виховання і спорту,

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,

Заслужений тренер України з боксу




Пасічняк Л. В.

Голова кафедри теорії і методики фізичного виховання

канд. наук фіз. виховання та спорту, спеціаліст вищої категорії



Пірус О. А.





Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс: (0342) 53-15-74
e-mail inst@pu.if.ua Код ЄДРПОУ 02125266

14.09.2018 № 01-15/06-14-115
На № _____ від _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період вересень-грудень 2017 року виконавць окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів другого освітнього ступеня «магістр», за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо програм застосування засобів видів спорту (боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Обґрунтовано структуру та зміст програм застосування засобів боксу в різних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять з боксу; Рекомендовано до використання у підготовці студентів другого освітнього ступеня «магістр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів другого освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура, щодо застосування засобів різних видів спорту (на прикладі боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.



Автор впровадження:

Ільницький Ігор Іванович, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, доц.
Василь Ігор Іванович

Декан факультету фізичного виховання і спорту,
канд. пед. наук, проф.

Проректор з науково-педагогічної роботи
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
д-р. філос. наук, проф.

Ільницький І.М.

Окопний А.М.

Яців Я.М.

Михайлишин Г.Й.





Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс: (0342) 53-15-74
e-mail inst@pu.if.ua Код ЄДРПОУ 02125266

14.09.2018 № 01-15/06-144
На № _____ від _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період вересень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Встановлені наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання, що характеризується достовірно вищими показниками силової та швидкісно-силової підготовленості учнів другого порівняно із першим роком навчання Доповнено зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання. Рекомендовано до використання у підготовці студентів першого освітнього ступеня «бакалавр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. щодо структури та змісту відмінностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання.



Автор впровадження:

Науковий керівник:
канд. пед. наук ф.із. виховання та спорту, доц.
Засвідчую:

Декан факультету фізичного виховання і спорту,
канд. пед. наук, проф.

Проректор з науково-педагогічної роботи
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
д-р. філос. наук, проф.



[Signature]

Ільницький І.М.

[Signature]

Окопний А.М.

[Signature]

Яців Я.М.

[Signature]

Михайлишин Г.Й.

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Львівського державного університету фізичної культури

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період вересень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Встановлені наукові дані щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання, що характеризується достовірно вищими показниками силової та швидкісно-силової підготовленості учнів другого порівняно із першим роком навчання. Доповнено зміст завдань для фізичної підготовки учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості та встановлення її достовірних відмінностей серед представників першого та другого року навчання. Рекомендовано до використання у підготовці студентів першого освітнього ступеня «бакалавр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів першого освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. щодо структури та змісту відмінностей фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою на різних роках навчання.

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Окопний А.М.

Декан факультету фізичного виховання,
канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Петрина Р.Л.

Проректор з навчальної та виховної роботи
Львівського державного університету фізичної культури,
канд. біол. наук, проф.

Музика Ф.В.

Зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання
Львівського державного університету фізичної культури,
Д-р наук фіз. виховання та спорту, доц.

Боднар І.Р.



Засвідчую:

відділу кадрів

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Львівського державного університету фізичної культури

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. та теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. в період вересень-грудень 2017 року виконавець окремого дослідження, Ільницький І.М. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Удосконалення навчальної програми дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів другого освітнього ступеня «магістр». за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. Доповнення змісту матеріалу інформацією щодо програм застосування засобів видів спорту (боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Науково-методичні дані для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».	Обґрунтовано структуру та зміст програм застосування засобів боксу в різних формах реалізації фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, що передбачало розробку варіативної частини для академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» та програми позаурочних секційних занять з боксу; Рекомендовано до використання у підготовці студентів другого освітнього ступеня «магістр».	Удосконалення структури та змісту знань студентів другого освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта, Фізична культура. щодо застосування засобів різних видів спорту (наприкладі боксу) в фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Автор впровадження:

Ільницький І.М.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Окопний А.М.

Декан факультету фізичного виховання,
канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.



Петрина Р.Л.

Проректор з навчальної та виховної роботи
Львівського державного університету фізичної культури,
канд. біол. наук, проф.



Музика Ф.В.

Зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання
Львівського державного університету фізичної культури,
Д-р наук фіз. виховання та спорту, доц.

Боднар І.Р.



Засвідчую:

Директору кадрув

Зі свідченням

Зі свідченням

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Ільницький І. М. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з військово-фізичною підготовкою / І. М. Ільницький, А. М. Окопний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91)17. – С. 30–34.

Здобувачеві належить проведення контролю фізичної підготовленості та інтерпретація даних

2. Ільницький І. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 3 (29). – С. 14–23.

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить обґрунтування та проведення педагогічного експерименту, узагальнення результатів дослідження

3. Ільницький І. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [Електронний ресурс] / Іван Ільницький, Андрій Окопний // Спортивна наука України. – 2017. – № 4 (80). – С. 3–9. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/623/603>

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить аналіз науково-методичної літератури, конкретизація виявлених наукових напрямів

4. Ільницький І. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-

фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій, Палатний Артур // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 4. – С. 10–18.

Видання внесено до наукометричних баз CiteFactor, Index Copernicus Journals Master List

Здобувачеві належить організація, проведення та інтерпретація основних результатів педагогічного експерименту

5. Ільницький І. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький Іван, Окопний Андрій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 172–176.

Здобувачеві належить отримання даних рівня підготовленості та їх узагальнення

6. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style / Maryan Pityn, Andriy Okopnyy, Oksana Tyravska, Natalia Hutsul, Ivan Ilnytsky // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157

Видання внесено до наукометричної бази Scopus. Здобувачеві належить частина обговорення пов'язана з технікою ударів руками.

7. Ільницький І. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький І., Окопний А., Палатний А. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт”зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 1 (95)18. – с. 25-29. *Здобувачеві належить проведення опитування учнів, інтерпретація та узагальнення отриманих даних*

8. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training / Ivan Ilnytskyy , Andriy Okopnyy, Artur Palatnyy, Maryan Pityn, Oksana Kyselytsia, Yaroslav Zoriy// Journal of Physical

Education and Sport (JPES), 18 (1), Art 35, pp. 262-269, 2018, doi:10.7752/jpes.2018.01035

Видання внесено до наукометричної бази Scopus.

Здобувачеві належить організація та проведення педагогічного експерименту, порівняння та узагальнення даних

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

9. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / І. Ільницький, М. Ковчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-прак. конф. з між народ. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 177-179. *Здобувачеві належить з'ясування ролі засобів боксу в структурі фізичної активності населення*
10. Ільницький І. Напрями формування здорового способу життя учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали ХІ Всеукр. наук.-прак. конф. – Х. : ХДУ, 2014. – С. 144-146.
11. Ільницький І. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені / І. Ільницький, А. Окопний, Д. Сосновський // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т.1. – С. 95-99. *Видання внесено до наукометричних баз Index Copernicus Journals Master List*
Здобувачеві належить пошук наукової інформації та її співставлення.
12. Ільницький І. Фізична підготовленість учнів ліцею імені Героїв Крут з посиленою військово-фізичною підготовкою / Іван Ільницький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 218 – 221.
13. Ільницький І. Засоби покращення фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький // Мотивація людини до здорового способу життя: Матеріали Всеукраїнської Х науково-практичної конференції. – Львів: Поліграфіст, 2015, – С. 7-15.

14. Ільницький І. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Т.2. – С. 101-104.

*Видання внесено до наукометричних баз Index Copernicus Journals Master List
Здобувачеві належить узагальнення даних та постановка наукового завдання*

Додаток В

Загальна характеристика змісту варіативної складової програми з навчальної дисципліни «Фізична культура» у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою (II півріччя)

Загальний зміст навчального матеріалу	Вимоги до загальноосвітньої підготовки
<p>Теоретико-методичні знання</p> <p>Фізична культура та вплив занять на організм людини</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності</p> <p>Вправи професійно-прикладної спрямованості</p>	<p>Учень:</p> <p>характеризує фізичну культуру, філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії</p> <p>володіє основами методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності</p> <p>пояснює вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток особистості</p> <p>розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя);</p> <p>індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості</p> <p>складає та виконує: комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для військових напрямів професійної діяльності людини</p>
<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвиваючі вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів; рухливі та спортивні ігри;</p> <p>вправи для розвитку витривалості:</p>	<p>виконує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей; вправи військового багатоборства, військово-прикладні вправи.</p>

<p>рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв., біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах;</p> <p><i>вправи військового багатоборства, військово-прикладні вправи</i></p>	
---	--

Варіативний модуль «Бокс»

Програми з навчальної дисципліни «Фізична культура»

у фізичному вихованні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

(II півріччя)

Загальний зміст навчального матеріалу	Вимоги до спеціально освітньої підготовки
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Фактори, що визначають ефективність дій у двобої;</p> <p>Організація техніко-тактичних дій у двобої;</p> <p>Особливості проведення та суддівство змагань;</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань</p>	<p>Учень:</p> <p>Характеризує та аналізує основні чинники забезпечення ефективної діяльності боксера в умовах двобою, правила техніки безпеки.</p> <p>Називає та пояснює основні правила суддівства змагань та інтерпретує їх; склад та обов'язки суддівської бригади.</p> <p>Виконує показ основних суддівських жестів; оцінювання дії бійців на рингу, підготовку матеріально-технічного оснащення для занять з боксу;</p> <p>Дотримується правил безпеки</p>

	життєдіяльності.
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180° та інші варіанти; Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод	виконує прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; тощо;
Техніко – тактична підготовка	
<i>Вправи з розучування</i> бойової стійки, переміщення по рингу, бойових дистанцій. <i>Оволодіння основами:</i> техніки нападу: удари рукою (лівою та правою) прямий, боковий, знизу в голову та по тулубу; техніки захисту: захист руками – контрудари, підставки, відбивання, блоки; захист тулубом – ухил, нирок; захист пересуванням на ногах (захист за допомогою переміщень по рингу); тактики боксу: підготовчі дії; наступальні дії; оборонні дії	виконує комплекс прийомів захисту та нападу, засвоєних у вигляді рухових умінь та навичок, спрямованих забезпечити найбільш ефективно виконання поставленої мети – перемогу над супротивником. застосовує рухи та переміщення, здатні забезпечити максимальну ефективність від виконаних боксерських дій. приймає рішення щодо вибору дистанції, набору техніко-тактичних дій з урахуванням дій суперника та ситуації, що склалася

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1-2 (30 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 x 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 x 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
	Розніжка з ударами	3 x 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
3-4 (30 хв.)	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5x6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму

	«Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Розніжка з ударами	3 x 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Гра з наступанням один одному на носочки	5 хв	необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
5 (15 хв.)	Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м.	5 хв	переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці
	«Пневмо» груша	5 хв	Підтримувати середній темп роботи
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 10-15 кидків м'яча
6-7 (30 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 30с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	Виконання ударів у підвісний канат	3 x 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 x 3хв через 60с	переміщення короткими кроками, темп вище середнього
8-9 (30 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	потрібно рухатися у стійці навколо мішка

	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
10 (15 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
11-12 (30 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
13-14 (30 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками

	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'еш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
15 (15 хв.)	Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім 300 грам потім без обтяження	2х(30с, 45с, 60с, 90с) через 90с	потрібно чергувати одиночні удари та подвійні
	Жонгливання тенісними м'ячами	5хв	використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3 м'яча
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
16-17 (30 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі і швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
18-19 (30 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 х 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'еш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
20 (15 хв.)	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя

21-22 (30 хв.)	Відбивання тенісного м'яча на місці, з кроком вперед, назад, вліво, вправо, з заходом по колу м'яча	4х60с через 30с	набивання проводити відкритою до низу долонею
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
23-24 (30 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2 хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
25 (15 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
26-27 (30 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю

	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
28-29 (30 хв.)	Біг на місці (пришвидшений) з гантелями (300-500 гр) та без них	10х10с,10с через 10с	гантелі потрібно класти на землю
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
30 (15 хв.)	Удари знизу двома руками по чергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
31-32 (30 хв.)	Удари знизу двома руками по чергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по	удари з максимальною інтенсивністю

		5 сек через макс. 5с	
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10x10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10x45с через 45с	міняти точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5x60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
33-34 (30 хв.)	Прямі бокові удари знизу	5x10 ударів (права), 10 (ліва)	виконуються жорсткі удари з максимальною силою, зміна виконання різними руками відбувається без відпочинку
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10x10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	У парах, обхопити долоні один одного, схрестити пальці та в бойовій стійці наносити удари	4x60 через 30с	Необхідно постійно створювати опір один одному. Темп виконання середній
35 (15 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 x 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10x45с через 45с	міняти точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи

	У парах, обхопити долоні один одного, схрестити пальці та в бойовій стійці наносити удари	4x60 через 30с	Необхідно постійно створювати опір один одному. Темп виконання середній
36-37 (30 хв.)	Удари знизу двома руками по чергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	«Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	У парах, обхопити долоні один одного, схрестити пальці та в бойовій стійці наносити удари	4x60 через 30с	Необхідно постійно створювати опір один одному. Темп виконання середній
38-39 (30 хв.)	Швидкі удари по груші, натягнутій на шнурках	4x2 хв через 60с	удари полегшені, робота на точність. Поперемінно поодинокі, «двійки» та «трійки»
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10x10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10x45с через 45с	міняти точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
40 (15 хв.)	Удари в простір перед собою (з гантелями 3 кг, потім 1 кг, потім 300 грам, потім без	3 рази через 45с	використовуються поодинокі удари та «двійки»

	обтяження)		
	«Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.
41-42 (30 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10х45с через 45с	мінати точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Імітація ударів у парах, один учень створює опір для іншого	5х30с через 30 с	опір можна чинити за плечі або за таз. Робота з максимальною інтенсивністю. Почергове виконання
43-44 (30 хв.)	Удари в простір перед собою (з гантелями 3 кг, потім 1 кг, потім 300 грам, потім без обтяження)	6 разів через 45с	використовуються поодинокі удари та «двійки»
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання.

			Переміщення відбувається за 4 основними точками.
	Виконання стрибків у розніжку з паралельним виконанням імітації ударів	3х2 хв через 60с	виконання у сторони, ноги навхрест, з обертами на 180° тощо
	Утримання гантель 8-10 кг перед собою на прямих руках	10 х 10с через 10с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях, утримання відбувається на рівні голови
	Імітація ударів у парах, один учень створює опір для іншого	5х30с через 30 с	опір можна чинити за плечі або за таз. Робота з максимальною інтенсивністю. Почергове виконання
45 (15 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	3х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Комплексна вправа (10 с удари в фронтальній стійці; 8 віджимань від підлоги; 10 с/ 6 віджимань; 10 с/ 4 віджимання; 10 с / 2 віджимання з хлопками)	5 разів через 60с	дотримуватися послідовності, зберігати темп вище середнього
	Імітація ударів у парах, один учень створює опір для іншого	3х20с через 20 с	опір можна чинити за плечі або за таз. Робота з максимальною інтенсивністю. Почергове виконання
46-47 (30 хв.)	Швидкі удари по груші, натягнутій на шнурках	4х2 хв через 60с	удари полегшені, робота на точність. Поперемінно поодинокі, «двійки» та «трійки»
	Комплексна вправа (10 с удари в фронтальній стійці; 8 віджимань від підлоги; 10 с/ 6 віджимань; 10 с/ 4 віджимання; 10 с / 2 віджимання з хлопками)	5 разів через 60с	дотримуватися послідовності, зберігати темп вище середнього

	Виконання стрибків у розніжку з паралельним виконанням імітації ударів з обтяженням гантелями 300-500 гр	3х2 хв через 60с	виконання у сторони, ноги навхрест, з обертами на 180° тощо
	Утримання гантель 8-10 кг перед собою на прямих руках	10 х 10с через 10с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях, утримання відбувається на рівні голови
48-49 (30 хв.)	Удари на мішку почергово передньою рукою 3-5 ударів, потім задньою 3-5 ударів	3х2 хв через 30с	потрібно змінювати стійки, дистанцію
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Удари бокові знизу з обтяженням важкоатлетичного диску (5 кг)	5х20 разів через 30-45с	Удари виконуються почергово правою та лівою рукою
	Удари по мішку за сигналом (поодинокий та «двійка»)	3 хв	сигнал свистка, з максимальною швидкістю. Між першим та наступними невелика пауза та ухил в сторону
50 (15 хв.)	Удари на мішку почергово передньою рукою 3-5 ударів, потім задньою 3-5 ударів	3х2 хв через 30с	потрібно змінювати стійки, дистанцію
	Виконання стрибків у розніжку з паралельним виконанням імітації ударів	3х2 хв через 60с	виконання у сторони, ноги навхрест, з обертами на 180° тощо
51-52 (30 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.

	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10x10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Утримання гантель 8-10 кг перед собою на прямих руках	10 x 10с через 10с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях, утримання відбувається на рівні голови
53-54 (30 хв.)	Прямі бокові удари знизу	5x10 ударів (права), 10 (ліва)	виконуються жорсткі удари з максимальною силою, зміна виконання різними руками відбувається без відпочинку
	«Файт бол»,кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	2 кола вправо/2 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.
	Утримання гантель 8-10 кг перед собою на прямих руках	10 x 10с через 10с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях, утримання відбувається на рівні голови
55 (15 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6x10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання стрибків у розніжку з паралельним виконанням імітації ударів з обтяженням гантелями 1 кг	3x2 хв через 60с	виконання у сторони, ноги навхрест, з обертами на 180° тощо
56-57 (30 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 x 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Повороти навколо своєї осі	5 хв	переміщення повинно

	(вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м.		відбуватися у боксерській стійці
	Удари серіями по 5-6 з різних сторін боксерського мішка	3 кола вправо/3 – вліво через 30с	Можна чергувати різні види ударів. Максимальна швидкість виконання. Переміщення відбувається за 4 основними точками.
	Комплексна вправа (10 с удари в фронтальній стійці; 8 віджимань від підлоги; 10 с/ 6 віджимань; 10 с/ 4 віджимання; 10 с / 2 віджимання з хлопками)	5 разів через 60с	дотримуватися послідовності, зберігати темп вище середнього

**Програма секційних занять з «Боксу»
для учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою
(II півріччя)**

Тематика навчального матеріалу	Вимоги до спеціально освітньої підготовки
<i>Теоретичні відомості</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток боксу в Україні; • Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності; • Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань; • Основні засоби та методи спортивного тренування; • Фізична підготовка; • Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку; • Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку; • Оцінка ефективності тактики. <p>Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі. Тактичні дії;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Травматизм у боксі та лікарський контроль; • Самоконтроль у процесі занять боксом. 	<p>Учень: Характеризує та аналізує основні чинники забезпечення ефективної діяльності боксера в умовах двобою, правила техніки безпеки; основні вправи, що використовуються в фізичній, технічній, тактичній підготовці. Називає та пояснює основні правила суддівства змагань та інтерпретує їх; склад та обов'язки суддівської бригади; рекомендації по побудові самостійних занять боксом. Виконує показ основних суддівських жестів; оцінювання дії бійців на рингу, підготовку матеріально-технічного оснащення для занять з боксу; правильну техніку різновидів ударів; Дотримується правил безпеки та профілактичних заходів.</p>
<i>Зміст теоретичних відомостей</i>	
<p style="text-align: center;">Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності.</p> <p>Зародження боксу як виду спорту. Кулачні бої у стародавньому світі: в Єгипті, Греції, Римській імперії. Розвиток кулачного бою в Європі. Англійський призовий бокс. Розвиток кулачного бою у слов'ян. Розвиток боксу в Україні. Участь українських боксерів у чемпіонатах Європи, Світу та Олімпійських іграх.</p> <p style="text-align: center;">Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.</p> <p>Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.</p> <p>Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції людини. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.</p> <p>Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.</p> <p style="text-align: center;">Самоконтроль у процесі занять боксом.</p> <p>Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руфф'є, індекс Гарвардського степ-тесту. Запис результатів самоконтролю в щоденниках боксерів, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.</p> <p style="text-align: center;">Основні засоби та методи підготовки.</p> <p>Основні засоби підготовки. Змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально-підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів - ударів, захистів, пересувань; у рукавичках на приладах</p>	

(боксерські мішки, груші тощо), на "лапах". Імітаційні вправи, бій "з тінню". Загальнопідготовчі, загальнорозвивальні вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін.

Фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення. Загальна фізична підготовка юних боксерів.

Методика проведення підготовчої та основної частин заняття (групового та індивідуального). Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з інших видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Виконання загальнорозвивальних вправ у навчально-тренувальних заняттях боксерів-початківців.

Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи з предметами (медицинболами, гандбольними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з обтяженням. Методичні прийоми використання спеціальних вправ для розвитку швидкості реагування і точності нанесення ударів, використання захистів за допомогою ніг, рук, тулуба. Методичні прийоми для розвинення відчуття дистанції в юних боксерів.

Методика застосування спеціальних вправ у секційних заняттях боксерів. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи на боксерських приладах: мішки, груші; підвісний тенісний м'яч (пунктбол); м'яч на гумках (файт бол); "лапи". Вправи з партнером у процесі вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій під час умовних і вільних боїв. Вправи у заданому темпі на боксерських приладах і "лапах". Вправи для розвинення силової витривалості: боротьба в стійці; вправи з опором партнера, з обтяженням, з штангою.

Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку боксу як сукупність прийомів захисту та нападу. Визначення поняття "техніка боксу". Техніка як система рухів боксера. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Техніка ударів, захистів, контрударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки боксера-лівші та робота з ним. Формування техніки пересування. Прямі удари, методика їх вивчення та удосконалення. Бокові удари та удари знизу, методика їх вивчення та удосконалення.

Повторні удари однойменними руками. Комбінації з 2, 3 та 4 ударів. Серії одно- та різнотипних ударів, методика їх удосконалення. Рухова асиметрія у боксі. Захисти за допомогою рук, ніг, тулуба, методика їх удосконалення. Методика проведення навчально-тренувальних занять з удосконалення техніки боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

Тактична підготовка. Поняття про тактику і тактичну підготовку.

Характер бойових дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії.

Засади навчання тактичних дій боксера-початківця. Реалізація тактичних завдань в умовних і вільних боях. Удосконалення тактичних умінь у вільних і перших офіційних поєдинках з боксерами різних манер ведення бою. Методика проведення заняття з удосконалення атакуючих і контратакуючих дій прямими ударами на дальній дистанції. Методика удосконалення тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Активно оборонні дії. Наступальні дії та методика їх удосконалення.

Удосконалення індивідуальної манери ведення бою. Тактика бою проти боксера

"ігрової манери", боксера "нокаутера", "силовика", "контратакуючого стилю", боксера-лівші. Удосконалення тактики атакуючих та контратакуючих дій. Аналітична оцінка ситуації бою, прийняття на її підставі вірних рішень. Уміння маскувати свої наміри від супротивника. Виховання ініціативності, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, спостережливості, впевненості в собі. Реалізація прийнятих рішень відповідно до власних техніко-тактичних можливостей.

Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в боксі.

Тактичні дії боксерів.

Значення тактики для досягнення успіху. Планування бою. Елементи тактики: розвідка; прийняття та втілення рішень; страхування від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках. Тактичні ситуації в бою. Оцінка ефективності тактики. Тактичні дії боксера - наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки).

Тактичні особливості ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення бою. Тактика бою під час атак і контратак:

атаки, побудовані за фазами - захист, сполучений з контрударом, розвиток контратаки та вихід з дистанції бою;

техніка й тактика бою лівші та проти нього;

техніка й тактика ведення бою проти боксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні боксери, нетехнічні, атакуючі, контратакуючі).

Умовний бій, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій прямими, боковими та ударами знизу на дальній, середній та ближній дистанціях. Удосконалення захисту.

Вільний бій на різних дистанціях з тактичною настановою. Техніка й тактика провідних боксерів. Тактика боїв у турнірі, їх планування. Тактична настанова секунданта в процесі бою та в турнірі в цілому.

Правила змагань з боксу. Організація та проведення змагань.

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок зважування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, паспорт боксера, особисті документи та костюм учасника.

Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секундантів, представників і капітанів команд. Заборонені удари та дії боксерів. Оцінка бою судьями поза рингом. Дії рефері, жестикуляція та команди.

Особливості правил змагань з боксу серед дівчат, жінок. Поведінка учасників на рингу, ритуали, привітання до і після бою. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до перших боїв та їх педагогічна оцінка.

І БЛОК

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1 (1)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 x 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях

(45 хв.)	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
	Розніжка з ударами	3 х 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.</i>	5х2 хв через 30с	використовувати одиночні удари та двох ударні комбінації Темп середній.
	<i>Завдання. № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки.</i>	3х60с через 20с	використовувати одиночні удари та двох ударні комбінації Темп вище середнього.
2 (2) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Розніжка з ударами	3 х 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Гра з наступанням один одному на носочки	5 хв	необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1</i>	3х3хв через 60 с	використовувати одиночні удари та двох ударні комбінації Темп вище середнього.

	захищається підставленням передпліччя правої руки. <i>Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням долонь.</i>	4х60с через 30 с	використовувати комбінації різнотипних ударів. Темп середній.
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
3 (3) (45 хв.)	Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м.	5 хв	переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці
	<i>Завдання. № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки.</i>	3х20 ударів кожен	використовувати одиночні удари та двох ударні комбінації Темп середній.
	<i>Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою – правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів і передпліч.</i>	3х60с через 30 с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього.
	<i>Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів і передпліч; відповідає чотирьох ударною серією ударів знизу: лівою - правою - лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліч.</i>	4х30с через 30 с	Темп високий. Використовувати незначні переміщення вперед та назад
	<i>Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в голову. №2 захищається підставленням передпліч.</i>	3х3хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього. Переміщення вправо та вліво.
	«Пневмо» груша	5 хв	Підтримувати середній темп роботи
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 10-

			15 кидків м'яча
4 (4) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставленням рук.	5х60с, почергово	використовувати поодинокі удари та «двійки». Темп вище середнього.
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 30с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в голову № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки.	3х3 хв через 30с	використовувати поодинокі удари та «двійки». Темп вище середнього.
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками, темп вище середнього
5 (5) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставленням рук.	3х90с через 30с	використовувати поодинокі удари та «двійки». Темп вище середнього.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	3х2 хв через 30 с	використовувати поодинокі удари та «двійки». Темп вище середнього. Супроводжується роботою ніг
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка

	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
6 (6) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	5х2хв через 30-45с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 зустрічає боковим лівою в голову. Обидві захищаються підставленням передпліччя правої руки.	4х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч.	4х3хв через 45-60с	використовувати різнотипні удари. Темп середній.
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
7 (7) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах

	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в тулуб (на присіді). № 2 захищається підставленням правого ліктя.	5х45с через 15с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	3х2хв через 60 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. 3 переміщеннями.
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
8 (8) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в тулуб. №2 захищається підставленням правого ліктя, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	5х2 хв через 60с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається "нирком", контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	10х60с зі зміною ролей	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.

9 (9) (45 хв.)	Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім 300 грам потім без обтяження	2х(30с, 45с, 60с, 90с) через 90с	потрібно чергувати одиночні удари та подвійні
	Жонгливання тенісними м'ячами	5хв	використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3 м'яча
	Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	4х2хв через 60с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки.	3х60 с зі зміною ролей	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки, контратакує боковим правим у голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки.	3х2хв через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. 3 переміщеннями.
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
10 (10) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі і швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	5х60с через 30 с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього. 3 переміщеннями.

	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої та лівої рук.	3х2хв через 45-60с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів: правою - лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліч.	3 хв	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів.	5х2хв через 30 с	використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього. 3 переміщеннями.
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
11 (11) (45 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 х 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів.	6х90с через 60с	використовувати різнотипні удари Темп максимальний.
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
12 (12)	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок,	5х2хв через 60с	імітація ударів виконується з

(45 хв.)	розворот та повторення		обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів у тулуб.	2х5хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп середній.
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	5х2хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього.
	Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої та лівої рук.	3х3хв через 30с	використовувати різнотипні удари Темп нижче середнього.
	«Файтбол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
13 (13) (45 хв.)	Відбивання тенісного м'яча на місці, з кроком вперед, назад, вліво, вправо, з заходом по колу м'яча	4х60с через 30с	набивання проводити відкритою до низу долонею
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів у тулуб.	2х4хв через 2 хв активного відпочинку	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів:	5х2хв через 60с	використовувати різнотипні удари

	лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя та плеча правої та лівої рук.		Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 x 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
14 (14) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5x6 разів, через 2 хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10x10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч і плечей, контратакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліч і плечей.	12x30с через 30с	використовувати різнотипні удари Темп високий. 3 різносторонніми переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч і плечей.	4x2хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп середній. 3 переміщеннями.
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
15 (15) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5x6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю

	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	5х60с через 20-30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	3х60с через 20-30с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього.
	Завдання. № 1 атакує чотирьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліч і плечей та відповідає чотирьох ударною серією бокових ударів: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліч і плечей.	10х30с через 30с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього.
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
16 (16) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Завдання. № 1 атакує знизу правою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням лівого ліктя.	4х3хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Виконання ударів у простір перед	5х60с	опір джгута

	собою з утриманням резинового джгута	через 60с	підбирається індивідуально, темп максимальний
17 (17) (45 хв.)	Біг на місці (пришвидшений) з гантелями (300-500 гр.) та без них	10х10с, 10с через 10с	гантелі потрібно класти на землю
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 20-30с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.	10х2хв через 50-60с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує знизу лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням правого ліктя.	3х3хв через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній. 3 переміщеннями.
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
18 (18) (45 хв.)	Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.	6х60с через 30с	використовувати лише поодинокі удари Темп вище середнього.
	Завдання. № 1 атакує знизу правою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні.	12х30с почергове виконання	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.

	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
19 (19) (45 хв.)	Удари знизу двома руками по чергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	Завдання. № 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом ("ниркою") вправо; контратакує: знизу правою-лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.	4х2хв через 60с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. З переміщеннями.
	Завдання. № 1 атакує знизу правою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні.	3х3хв через 60с	використовувати різнотипні удари Темп середній.
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	у межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10х45с через 45с	мінати точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп

			максимальний
--	--	--	--------------

II БЛОК

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1 (20) (45 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 х 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	3х2хв через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього
	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	3х2хв через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий
	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	3х2хв через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
	Розніжка з ударами	3 х 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
2 (21) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	«Файт бол», кепка з резинкою і	4 х 60с	м'яч потрібно тримати

	тенісним м'ячем	через 30с	на рівні обличчя
	Розніжка з ударами	3 x 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Гра з наступанням один одному на носочки	5 хв	необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	3x60 с через 30 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	3x60 с через 30 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
3 (22) (45 хв.)	Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м.	5 хв	переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 2 захищається підставленням лівого ліктя та передпліччя правої руки.	2x60с через 45с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову № 2 захищається ухилом вправо, контратакує правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки.	2x60с через 30с	Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп середній
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує боковим правою в тулуб. № 1	2x60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп нижче середнього

	захищається підставленням лівого ліктя.		
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову (короткий прямий). № 1 захищається підставленням ліктів і лівих передпліччя та плеча.	6х30с поперемінно	Серії різнотипних ударів. Темп вище середнього. Намагатися зафіксувати точку удару
	«Пневмо» груша	5 хв	Підтримувати середній темп роботи
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 10-15 кидків м'яча
4 (23) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставленням рук.	3х60с через 30	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 30с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 2 захищається підставленням лівого ліктя та передпліччя правої руки.	6х45с через 45с поперемінно	Темп вище середнього. Намагатися зафіксувати точку удару
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками, темп вище середнього

5 (24) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставленням рук.	3х90с через 45 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням правої долоні та лівого ліктя.	6х60 с через 30с	Серії різнотипних ударів. Темп середній.
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
6 (25) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	3х60с через 30с	Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп високий.
<i>Завдання.</i> №1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо;	3х60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.	

	контратакує: боковими ударами правою - лівою в голову і правою знизу в тулуб. № 1 захищається підставленням передпліч і ліктів.		
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням правої долоні та лівого ліктя.	3х60с через 30с	Різнотипні удари. Темп середній. 3 переміщеннями.
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
7 (26) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	міняти варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	<i>Завдання.</i> №1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: боковими ударами правою - лівою в голову і правою знизу в тулуб. № 1 захищається підставленням передпліч і ліктів.	3х60с через 30с	Одиночні удари та двоударні комбінації. Темп високий.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	6х30с через 30 с поперемінно	Одиночні удари та двоударні комбінації. Темп середній.

	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
8 (27) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. №1 захищається підставленням передпліч і правого ліктя.	4х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову. №1 захищається підставленням рук.	4х45с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. 3 переміщеннями.
9 (28) (45 хв.)	Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім 300 грам потім без обтяження	2х(30с, 45с, 60с, 90с) через 90с	потрібно чергувати одиночні удари та подвійні
	Жонглювання тенісними м'ячами	5хв	використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3 м'яча
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча,	2х60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній.

	контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.		
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову. №1 захищається підставленням рук.	10х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. З переміщеннями
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. №1 захищається підставленням передпліч і правого ліктя.	2х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп нижче середнього.
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
10 (29) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі і швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	3х60с через 30	Одиночні удари та двох ударні комбінації з повторними ударами однією рукою Темп вище середнього.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову. №1 захищається підставленням ліктів і передпліччя лівої руки.	4х30с через 30с поперемінно	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.

	<i>Завдання. № 1 атакує повторними прямими лівою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні, відповідає прямим лівою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні.</i>	3х60с через 60с поперемінно	Повторні удари однією рукою. Використовувати двота три ударні комбінації. Темп середній.
	<i>Завдання. № 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні.</i>	3х30с через 30с	Темп вище середнього.
	«Вільний» бій	3 х 120с через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
11 (30) (45 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 х 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відривків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову. №1 захищається підставленням ліктів і передпліччя лівої руки.</i>	3х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	«Бій з тінню»	3 хв	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
12 (31) (45 хв.)	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	Імітація ударів з обтяженням гантелі (1 кг), удари виконуються в повній координації

	Завдання. № 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставленням лівого ліктя, контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні.	3х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	3х30с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп високий.
	«Бій з тінню»	2х3 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
13 (32) (45 хв.)	Відбивання тенісного м'яча на місці, з кроком вперед, назад, вліво, вправо, з заходом по колу м'яча	4х60с через 30с	набивання проводити відкритою до низу долонею
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо; контратакує повторними ударами знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням лівого ліктя.	4х30с через 30с поперемінно	Одиночні удари та двох ударні комбінації з повторними ударами однією рукою Темп вище середнього.
	«Вільний» бій	3 х 120с через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату

14 (33) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2 хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	«Бій з тінню»	3х2 хв через 60с	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами правою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "ниркою".	3х60с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп вище середнього.
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
15 (34) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами правою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої	60с	Темп високий. 3 переміщеннями

	руки або "нирком".		
	«Вільний» бій	3 х 3хв через 60с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами лівою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим лівою в голову. №1 захищається підставленням передпліччя правої руки або "нирком".	3х30с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп високий.
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
16 (35) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами лівою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим лівою в голову. №1 захищається підставленням передпліччя правої руки або "нирком".	5х30с через 30с поперемінно	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. 3 переміщеннями
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний

17 (36) (45 хв.)	Біг на місці (пришвидшений) з гантелями (300-500 гр) та без них	10х10с,10с через 10с	гантелі потрібно класти на землю
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 30 с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.	2х45с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп високий.
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "нирком".	4х30с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп вище середнього.
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
18 (37) (45 хв.)	Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	«Вільний» спарринг	3 х 3 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп вище середнього / високий
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в	4х30с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп середній.

	голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "нирком".		
	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
19 (38) (45 хв.)	Удари знизу двома руками по чергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом ("нирком") вправо; контратакує: знизу правою-лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.	3х60с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп вище середнього.
	«Вільний» спарринг	3 х 3 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною

			швидкістю
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10x45с через 45с	міняти точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5x60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний

III БЛОК

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1 (39) (45 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 x 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	5x30с через 30 с поперемінно	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "ниркою".	3x60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього. 3 переміщеннями.
	«Бій з тінню»	5 хв	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 x 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 x 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Один кидає м'яч в стіну другий	5 хв	зміна партнерів

	ухиляється		відбувається після 15-20 кидків м'яча
	Розніжка з ударами	3 x 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
2 (40) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Розніжка з ударами	3 x 30с через 20с	намагатися зберігати рівновагу
	Гра з наступанням один одному на носочки	5 хв	необхідно контролювати дистанцію та уникати зіткнень
	Завдання. № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	2х60с через 30	Повторні удари однією рукою. Темп вище середнього.
	Завдання. З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "ниркою".	4х30с через 30 с	Повторні удари однією рукою. Темп вище середнього. 3 переміщеннями
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
3 (41) (45 хв.)	Повороти навколо своєї осі (вправо та вліво) та потім переміщення вперед 2 м, назад 2 м.	5 хв	переміщення повинно відбуватися у боксерській стійці

	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу лівою в голову і тулуб. № 2 захищається підставленням ліктя та передпліччя правої руки; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки або "нирком".	3х30с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп середній.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 вдається до комбінованого захисту - підставленням долоні та передпліччя правої руки з ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліч.	6х20с через 30с	Повторні удари однією рукою. Темп максимальний.
	Спаринг	3 х 2 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Удари лише в корпус. Напівконтакт Темп середній/вище середнього. На кожен раунд відбувається зміна партнера.
	«Пневмо» груша	5 хв	Підтримувати середній темп роботи
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 10-15 кидків м'яча
4 (42) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою -	6х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.

	в голову. № 1 захищається підставленням рук.		
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с через 30с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу лівою в голову і тулуб. № 2 захищається підставленням ліктя та передпліччя правої руки; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки або "ниркою".	6х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками, темп вище середнього
5 (43) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставленням рук.	3х60с через 30	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	«Бій з тінню»	3 хв	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 2хв через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка

	Стрибки на одній нозі, іншою махи вверх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
6 (44) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5х60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	2х60с через 30 с	Одиночні удари та двохударні комбінації. Темп середній. 3 переміщеннями.
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами лівою в тулуб і голову. № 2 захищається підставленням ліктя та передпліччя правої руки; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	5х30с через 30 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. 3 фіксацією точки удару.
	Спаринг	3 х 3 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Удари в голову. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
	Один кидає м'яч в стіну другий ухиляється	5 хв	зміна партнерів відбувається після 15-20 кидків м'яча
7 (45) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі та швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)

	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 2хв через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою в тулуб, боковими ударами правою-лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліч.</i>	6х30с через 30 с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп вище середнього.
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.</i>	3х60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. 3 переміщеннями.
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
8 (46) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6х10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Удари в мішок під різнойменну ногу при переміщенні вперед і назад	2 х 3хв через 60с	переміщення короткими кроками
	Стрибки на одній нозі, іншою махи ввєрх і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)

	«Бій з тінню»	3х3 хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Темп вище середнього
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: боковим лівою в голову та знизу правою-лівою в тулуб, боковим лівою в голову. №1 захищається підставленням передпліч і ліктів.	4х60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. Зміна дистанції (ближня/далека)
9 (47) (45 хв.)	Імітація ударів з обтяженням гантелями 3 кг, потім 1 кг потім 300 грам потім без обтяження	2х(30с, 45с, 60с, 90с) через 90с	потрібно чергувати одиночні удари та подвійні
	Жонглювання тенісними м'ячами	5хв	використовувати варіанти: в руках, об підлогу, об стіну, по 3 м'яча
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставленням лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням лівого плеча та передпліччя правої руки.	3х90с через 60с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. № 1 – одна нога зафіксована на місці.
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами лівою в тулуб і голову. № 2 захищається підставленням ліктя та передпліччя правої руки; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки.	4х60с через 30	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий. Зі зміною дистанцій.
	Спаринг	5 х 2хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Удари лише в корпус. Напівконтакт Темп середній/вище середнього. На кожен раунд відбувається зміна партнера.

	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
10 (48) (45 хв.)	Удари по мішку (3 хв з силою 50 % від максимальної, потім 2 хв з силою 60 %, 90 с – «двійки» або «трійки» жорсткі і швидкі	2 рази, через 2 хв	мінати варіанти виконання майже без паузи (раз два три пауза раз два три пауза)
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.	6х30с через 30с	двох ударні комбінації виконувати однієї рукою. Темп високий.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням долонь.	3х60с через 30с	двох ударні комбінації виконувати різнойменними руками. Темп високий.
	Спаринг	6 х 3хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Чергувати удари в корпус та голову. Напівконтакт Темп вище середнього. На кожен раунд відбувається зміна партнера.
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 2хв через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
11 (49) (45 хв.)	Утримання гантель 2-3 кг перед собою на прямих руках	4 х 30с через 30с	Руки повинні бути випрямлені в ліктях
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення

	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя лівої руки; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя лівої руки або "нирком".	12х60с через 45 с	Темп середній/нижче середнього. Через кожні два повторення потрібно змінювати партнера
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
12 (50) (45 хв.)	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5х2хв через 60с	Імітація ударів з обтяженням гантель (1 кг) удари виконуються в повній координації
	<i>Завдання.</i> З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу лівою в голову і тулуб. № 2 захищається підставленням ліктя та передпліччя правої руки; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням передпліччя правої руки або "нирком".	4х60с через 30с	Двох ударні комбінації з повторними ударами однією рукою Темп вище середнього. Зміна дистанцій
	«Бій з тінню»	3х3 хв через 60 с	Використовувати увесь арсенал дій. Темп високий
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставленням передпліччя правої руки; контратакує: боковим лівою - правою - лівою в голову і знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставленням передпліч і лівого ліктя.	4х60с через 30с	Серії різнотипних ударів. Темп вище середнього. Намагатися зафіксувати точку удару. З переміщеннями
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 х 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя

13 (51) (45 хв.)	Відбивання тенісного м'яча на місці, з кроком вперед, назад, вліво, вправо, з заходом по колу м'яча	4х60с через 30с	набивання проводити відкритою до низу долонею
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує повторними ударами знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.	7х30с через 30с	Серії різнотипних ударів. Темп вище середнього. Намагатися зафіксувати точку удару
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує повторними прямими лівою в голову. № 2 захищається підставленням правої долоні, відповідає прямим лівою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні.	3х60с через 30с	Темп середній.
	Переміщення у стійці, за сигналом удар (двійка) в мішок	2 х 120с через 60с	Потрібно рухатися у стійці навколо мішка
	Виконання ударів у підвісний канат	3 х 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
14 (52) (45 хв.)	Піднімання штанги з колін до грудей, з грудей наверх з вагою	5х6 разів, через 2 хв	вага снаряду 60-70% індивідуального максимуму
	Напригування на лаву з паралельним виконанням імітації ударів	10х10 разів через 30с	в межах однієї серії напригування та удари виконуються з максимальною швидкістю
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставленням долонь, контратакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 1 захищається підставленням долонь.	3х30с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп максимальний.

	<i>Завдання. № 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставленням ліктів і передпліч.</i>	3х60с через 30	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп середній.
	Спаринг	3 х 3хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Полегшений контакт Темп середній/вище середнього
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Стрибки на одній нозі, іншою махи вгору і протилежною рукою б'єш в сторону махової ноги	3 хв	імітація удару виконується з обтяженням гантелі (2 кг)
15 (53) (45 хв.)	Удари в простір перед собою (з гантелями 3 кг, потім 1 кг, потім 300 грам, потім без обтяження)	3 рази через 45с	використовуються поодинокі удари та «двійки»
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Спаринг	9 х 2хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Удари лише в голову. Напівконтакт Темп вище середнього. На кожен раунд відбувається зміна партнера.
	<i>Завдання. № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставленням правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставленням правої долоні та передпліччя лівої руки.</i>	4х30с через 30с	Серії різнотипних ударів. Темп високий.
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує</i>	3х60с через 30с	Темп середній.

	повторними ударами знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням правого ліктя.		
	Два удари, два ухили під різнойменну ногу	3 хв	можна виконувати в парах
16 (54) (45 хв.)	Кругові оберти тулуба, з важкоатлетичним диском (10/15 кг)	6x10 разів через 30 с	вага диску відповідно вагової категорії учня, чергувати оберти в праву та ліву сторони
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5с через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує двох ударною комбінацією ударів у голову. № 2 вдається до комбінованого захисту - підставленням долоні та передпліччя правої руки з ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліч.	4x30с через 30с	Серії різнотипних ударів. Намагатися зафіксувати точку удару Темп високий.
	Відбивання 2-х тенісних м'ячів від землі в русі	5 хв	поступово підвищувати темп переміщення
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5x60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
	Удари в простір перед собою (з гантелями 3 кг, потім 1 кг, потім 300 грам, потім без обтяження)	3 рази через 45с	використовуються поодинокі удари та «двійки»
17 (55) (45 хв.)	Удари по мішку на свисток прискорення виконання ударів	5x60с	при прискоренні зберігати техніку виконання ударів
	«Бій з тінню»	4x3 хв через 60с	Використовувати увесь арсенал дій. Темп високий. Різка зміна дистанцій.
	<i>Завдання.</i> № 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається	3x60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації.

	ухилом вправо; контратакує: знизу правою в тулуб, боковими лівою-правою в голову та знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліч.		Темп високий.
	Виконання ударів у підвісний канат	3 x 30с через 30с	Потрібно рухатися у стійці навколо канату
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5x60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний
18 (56) (45 хв.)	Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	виконується з максимальною швидкістю, сигнал подається вчителем
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво; контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.</i>	3x60с через 30с	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	«Бій з тінню»	6x3 хв через 45-60с	Використовувати увесь арсенал дій. Акцентовані удари лише в корпус. Темп середній/вище середнього.
	3-и удари легких, один акцентований на 180°, стрибок, розворот та повторення	5x2хв через 60с	імітація ударів виконується з обтяженням гантель (1 кг), удари виконуються в повній координації
	«Файт бол», кепка з резинкою і тенісним м'ячем	4 x 60с через 30с	м'яч потрібно тримати на рівні обличчя
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
19 (57)	Удари знизу двома руками почергово, перед дзеркалом	3 серії (5-7 с через 5-7с	виконується з максимальною

(45 хв.)		відпочинку упродовж 2 хв), між серіями 60с	швидкістю, сигнал подається вчителем
	<i>Завдання. № 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом ("нирком") вправо; контратакує: знизу правою-лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставленням ліктів і передпліччя правої руки.</i>	6х30с через 30с поперемінно	Одиночні удари та двох ударні комбінації. Темп високий.
	Контрольний спаринг	4 х 3хв через 30с	Використовувати увесь арсенал дій. Повний контакт.
	Швидкісні безперервні серії ударів по мішку	до 40 відрізків по 5 сек через макс. 5с	удари з максимальною інтенсивністю
	Удари в простір перед собою (з гантелями 3 кг, потім 1 кг, потім 300 грам, потім без обтяження)	3 рази через 45с	використовуються поодинокі удари та «двійки»
	Удари лівою рукою знизу, правою – збоку, за сигналом зміна	10х45с через 45с	міняти точки для ударів потрібно одразу після сигналу та без паузи
	Виконання ударів у простір перед собою з утриманням резинового джгута	5х60с через 60с	опір джгута підбирається індивідуально, темп максимальний

АНКЕТА

Шановні учні!

Опитування проводиться з метою вивчення Вашого ставлення до занять з фізичної культури та занять в секції боксу

- 1) Ваш вік: _____ років.
 2) Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> поганий | <input type="checkbox"/> добрий |
| <input type="checkbox"/> середній | <input type="checkbox"/> відмінний |

3) Наскільки заняття фізичною культурою у Вашому навчальному закладі відповідають Вашим вимогам?

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> повністю | <input type="checkbox"/> частково | <input type="checkbox"/> не відповідають |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|

4) Урок з фізичної культури Ви розглядаєте як засіб

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> зміцнення здоров'я | <input type="checkbox"/> різнобічного розвитку |
| <input type="checkbox"/> розвага | <input type="checkbox"/> інше |
| <input type="checkbox"/> спортивного удосконалення | |

5) Чи влаштовує Вас кількість занять з фізичної культури упродовж тижня?

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> так | <input type="checkbox"/> ні | <input type="checkbox"/> складно сказати |
|------------------------------|-----------------------------|--|

6) Чи займаєтесь Ви фізичною культурою додатково/самостійно?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> регулярно | <input type="checkbox"/> ні, але усвідомлюю важливість занять |
| <input type="checkbox"/> іноді | <input type="checkbox"/> не бачу потреби |

7) Хто впливає на Ваше ставлення до фізичного виховання та спорту?

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> вчитель з фізичного виховання | <input type="checkbox"/> друзі |
| <input type="checkbox"/> адміністрація навчального закладу | <input type="checkbox"/> ЗМІ |
| <input type="checkbox"/> батьки | <input type="checkbox"/> Тренер |

8) Які додаткові спортивні заняття Вас зацікавили б?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> атлетизм | <input type="checkbox"/> єдиноборства |
| <input type="checkbox"/> спортивні ігри | <input type="checkbox"/> нетрадиційні види рухової активності |

інше : _____

9) Чи є у Вашому навчальному закладі спортивні секції:

так ні не знаю

10) Чи відвідували Ви інші спортивні секції у Вашому навчальному закладі?

так ні

11) Яку спортивну секцію Ви відвідували окрім боксу?

12) Як Ви вважаєте, чи вплинуть позитивно заняття в секції боксу на Вашу фізичну підготовку?

так ні не знаю

13) На Вашу думку, які додаткові переваги Ви можете отримати від занять в секції боксу?

імідж прикладні навички
 нові силові характеристики інше: _____
 впевненість в собі

14) Скільки разів на тиждень Ви хотіли б мати занять в секції боксу?

1-2 кожен день
 3-4 жодного

15) На Вашу думку, заняття боксом доповнює / закріплює отримані навички на заняттях із фізичної культури?

так ні

16) Чи будете Ви займатись боксом за межами або після закінчення навчального закладу?

так ні складно сказати

17) На Вашу думку, володіння навичками / елементами боксу є доцільним у Вами обраному професії (йдеться мова саме про військову справу)

так ні складно сказат

