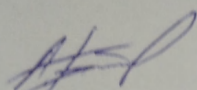


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

БАЛУШКА ЛЮДМИЛА МИРОНІВНА



УДК 796:355.235[796.81-057.87(043)]

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2020

Дисертацією є рукопис.
Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Хіменес Христина Робертівна,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Романчук Сергій Вікторович,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;

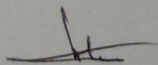
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Шандригось Віктор Іванович,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 23 грудня 2020 року о 16 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 20 листопада 2020 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасне століття знаменується суттєвим прогресом у більшості сфер функціонування суспільства. Змін зазнає і освітня сфера. Зокрема сьогодні багато реформ спрямовано на удосконалення процесу фізичного виховання шкільної та студентської молоді, враховуючи потребу в підвищенні рівня їхнього здоров'я та фізичного розвитку. Аналізуючи сучасну шкільну програму з фізичної культури, бачимо, що вона побудована на так званих варіативних модулях, які мають спортивно-орієнтований характер («Легка атлетика», «Гімнастика», «Спортивні ігри» тощо). Такий підхід дає змогу цілеспрямовано удосконалювати фізичні можливості учнів та освоювати навички з різних видів спорту. Варто звернути увагу на те, що фізичне виховання у закладах середньої освіти військового спрямування сьогодні значною мірою реалізують на основі навчальних програм загальноосвітньої школи (І. Ільницький, А. Окопний, 2015; В. Щирба, 2016). У той час, коли вимоги до фізичної підготовленості учнів таких закладів є на порядок вищими порівняно із учнями загальноосвітніх шкіл, перші здебільшого працюють із застосуванням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються досить низькою ефективністю щодо формування необхідних для них навичок майбутніх захисників Вітчизни (В. Вишне夫斯基, 2002; І. Глазирін, 2003, О. Скавронський, 2010; С. Романчук, 2016).

Упродовж останнього двадцятиліття спостерігається активізація наукової діяльності в напрямі обґрунтування ефективних методик розвитку фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, зокрема і учнів шкільного віку (Д. Петравчук, 2012; І. Боднар, А. Андрес, 2016 та ін.). Досить багато уваги окремі науковці приділяють і особливостям розвитку фізичних якостей юнаків, які навчаються у профільних закладах середньої освіти, зокрема військового спрямування (Ю. Свереда, 2008; В. Красота, 2014; І. Ільницький, А. Окопний, 2015–2017). Водночас до сьогодні питання оптимізації фізичної підготовленості ліцеїстів, що навчаються у закладах середньої освіти з посиленою військово-фізичною підготовкою, залишається актуальним через низький рівень її показників (І. Ільницький, А. Окопний, 2016–2017).

Тривалий час до програм із фізичної культури таких закладів вводили експериментальні чинники у вигляді засобів різних видів спортивної діяльності (боксу, рукопашного бою, скелелазіння тощо) (Л. Кізло, О. Купієнко, С. Федак, 2011; О. Власюк, 2011; І. Ільницький, А. Окопний, 2015–2017). Вони виявляли вищу чи нижчу ефективність щодо підготовленості учнів, водночас, за винятком рукопашного бою, не були введені до програми як традиційні засоби підготовки.

Варто зазначити, що аналіз численних джерел літератури (Н. Анохин, Д. Караваев, 2005; В. Шандригось, 2006; А. Пістун, 2008; А. Череншиков, 2013 та ін.) та практики вказує на можливе вагоме значення засобів боротьби для підвищення якості фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Це пов'язано із тим, що базові вправи цього виду спортивної діяльності допомагають ефективно розв'язувати завдання раціональної фізичної підготовки учнів у закладах освіти такого типу (Л. Волков, 2018). Раціональне застосування засобів спортивної боротьби сприятиме належному розвитку

провідних фізичних якостей майбутнього захисника Вітчизни, формуванню високого рівня його професійної майстерності та гартуванню бойового духу. Такі автори, як К. Козлова (2008), Л. Волков (2008), Т. Круцевич (2008), у цьому контексті зазначають, що нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли та продовжують з'являтися останнім часом в Україні, потребують вивчення низки нових педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді, що підвищує вагомість нашого дослідження.

Зважаючи на те, що в сучасних ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою існує протиріччя між наявними високими вимогами до рівня підготовленості учнів та фактично відсутністю у програмі з фізичної культури належних механізмів, засобів, методів, які б повною мірою сприяли належному підвищенню рівня їхньої підготовленості, вважаємо за необхідне ввести до програми з фізичної культури учнів таких закладів освіти засоби боротьби та, відповідно, перевірити ефективність їхнього застосування на практиці.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу 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 і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 011U000192) та темою «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення», планом науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. (протокол № 4 від 17.11.2016).

Роль автора полягає у розробленні та експериментальному обґрунтуванні програми з фізичної культури із використанням засобів боротьби та перевірки її ефективності у процесі фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою; визначенні показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей та спеціальної підготовленості з боротьби учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою; з'ясування ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до змісту занять з фізичної культури різного методичного спрямування на основі засобів боротьби.

Мета дослідження – підвищити рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів боротьби.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні засади і практичний досвід фізичного виховання учнів військових закладів довшівської підготовки.

2. Визначити рівень фізичного розвитку, функціональних та психофізіологічних можливостей, фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

3. Розробити зміст навчальної програми з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби для учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

4. Експериментально перевірити ефективність авторської навчальної програми з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби для учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

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

Предмет дослідження – фізична підготовка учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження (вивчення стану розробленості проблеми фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою);

- соціологічні методи, анкетування (вивчення ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до використання засобів боротьби різного методичного спрямування);

- педагогічне спостереження (з'ясування за даними антропометрії, методу індексів, функціональних проб, тестування фізичної підготовленості психофізіологічних можливостей та спеціальної підготовленості з боротьби показників учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою);

- педагогічний експеримент (визначення ефективності використання засобів боротьби в програмі з фізичної культури учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою);

- методи статистичного опрацювання (опрацювання емпіричних результатів на різних етапах дослідження).

Наукова новизна роботи:

- *уперше* обгрунтовано ефективність застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, що сприяє достовірно більш вираженому зростанню показників їхнього фізичного розвитку, функціональних і психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості;

- *уперше* обгрунтовано структуру та зміст програм із фізичної культури із використанням засобів боротьби різного методичного змісту, що поєднують у собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу уроків фізичною культурою) та засоби спортивної боротьби (30 % від загального часу уроків фізичною культурою). Перша програма мала акцент на розвитку силових і швидко-силових якостей і методі суворо регламентованої вправи, другу спрямовано на розвиток координаційних здібностей і методи ігрової та змагальної вправи;

- *удосконалено* відомості щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою та її динаміки упродовж навчального року;

- *удосконалено* інформацію про фізичний розвиток та психофізіологічні можливості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою віком 15–16 років;

- *набути подальшого розвитку* відомості щодо ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до змісту програми з фізичної культури на основі використання засобів із різних видів спорту та методів їхньої реалізації;

– *набули подальшого розвитку* підходи до реалізації якісного навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою для становлення професійно-прикладних навичок майбутнього фахівця;

– *набули подальшого розвитку* відомості про ефективність традиційної структури та змісту програми з фізичної культури учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробленні програм проведення урочних форм занять із застосуванням засобів спортивної боротьби для учнів, які навчаються у військових ліцеях. Результати дослідження можуть бути використані під час проведення обов'язкових та позакласних занять із фізичної культури з хлопцями старшого шкільного віку, а також для підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури ліцеїв та створення нових навчальних програм і посібників для підготовки фахівців із фізичного виховання. Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м. Львів), Державного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою «Кадетський корпус» імені І. Г. Харитоненка (м. Суми), Професійно-педагогічного коледжу Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Глухів), Закарпатського обласного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою (м. Мукачево), Криворізького коледжу Національного авіаційного університету (м. Кривий Ріг), що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок дисертанта полягає у постановці проблеми; аналізі спеціальної літератури за темою дослідження; визначенні актуальності обраної теми; виявленні проблемної ситуації; формулюванні мети та завдань; виборі відповідних методів; нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалів; організації та проведенні порівняльного педагогічного експерименту; перевірці ефективності впровадження у практику програми проведення занять з фізичної культури із застосуванням засобів спортивної боротьби; аналізі отриманих даних; опрацюванні та безпосередньому виконанні основного обсягу дисертаційної роботи; аналізі та узагальненні отриманого матеріалу.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки оприлюднено на Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2013, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (м. Херсон, 2013); I Міжнародній науковій конференції «Наука і освіта в Австралії, Америці і Євразії: фундаментальні і прикладні науки» (м. Торонто, Канада, 2014) та на звітних наукових конференціях професорсько-викладацького складу кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури (2012–2014), кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (2018–2020) та кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2020).

Публікації. Результати досліджень опубліковано у 12 наукових працях, серед них п'ять – у наукових фахових виданнях України (три статті у виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз), одна – у виданні, яке входить до наукометричної бази Web of Science, вісім публікацій видано одноосібно.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота, виконана на 296 сторінках, складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (225 джерел, зокрема 25 іноземних авторів) та додатків. Основний обсяг дисертації становить 212 сторінок. Роботу ілюстровано 22 таблицями та 66 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; наведено зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження; вказано кількість публікацій та наведено структуру й обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Базові засади фізичної підготовки учнів закладів середньої освіти з посиленою військово-фізичною підготовкою»** на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури та інформаційних відомостей інтернету виявлено вагомість фізичного виховання в процесі навчання у закладах середньої освіти військового спрямування. Водночас установлено, що в останні роки активізувалися дослідження, пов'язані з виявленням ефективності впливу засобів окремих видів спорту на рівень фізичного розвитку учнів у закладах середньої освіти, зокрема на уроках фізичної культури (Д. Бондарев, 2009; А. Черенщиков, 2009, О. Горпинич, 2012; І. Ільницький, А. Окопний, 2015–2017 та ін.). Більшість із них дали змогу виявити позитивний вплив запропонованих підходів, методик, програм тощо на фізичне удосконалення учнів. У процесі аналізу наукової інформації ми виокремили актуальне науково-практичне завдання щодо обґрунтування застосування засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, що зумовлене наявним підґрунтям для варіювання змісту цього процесу, потребою постійного пошуку нових та ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості представників цих закладів освіти та низкою переваг самої боротьби як виду спортивної діяльності для формування навичок професійного військовослужбовця.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано використання методів дослідження, що дали змогу розв'язати поставлені завдання, та подано відомості щодо етапів виконання цих завдань.

Організація дослідження. Дослідження було організоване кількома послідовними етапами.

1. Аналіз теоретичного матеріалу з виявлення проблематики дослідження (*жовтень грудень 2012 р.*).

2. Добір тестових вправ. Організація й проведення педагогічного спостереження та опрацювання отриманих у ньому результатів (*січень червень 2013 р.*).

Учасники: 119 учнів 10-х класів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. На цьому етапі відбувалося визначення рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей учнів, їхньої фізичної підготовленості та психофізіологічних можливостей.

Визначення рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей проведено за показниками довжини тіла (см), маси тіла, (кг), кистьової динамометрії правої та лівої рук (кгс), проб Штанге та Генча (з'ясування функціонального стану дихальної системи організму), проби Руфф'є (визначення рівня функціонування серцево-судинної системи та загальної фізичної працездатності) та проби Розенталя (встановлення витривалості дихальних м'язів, зокрема міжреберних та діафрагми) (J. Wilmore, D. Costill, 1994).

Визначення рівня фізичної підготовленості проведено за допомогою стрибків у довжину з місця (см), стрибків у довжину з розбігу (см), підтягувань на перекладині (к-сть разів), підйомів переворотом на перекладину (к-сть разів), підйомів силою на перекладину (к-сть разів), згинань та розгинань рук в упорі на брусах (к-сть разів), кута в упорі на брусах із зігнутими ногами (с), бігу на 100 м з високого старту (с), бігу на 1000 м (с), бігу на 3000 м (с).

Оцінювання рівня психофізіологічних можливостей відбувалося в межах визначення простої зорово-моторної реакції (мс), реакції вибору (мс, к-сть помилок), реакції на рухомий об'єкт (мс, к-сть влучних реакцій, реакцій із запізненням), тепінг-тесту (к-сть вистукувань за 30 с).

3. Розроблення авторської програми з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби. Організація та проведення педагогічного експерименту та опитування його учасників (*вересень 2013 р. – травень 2014 р.*).

Учасники: 49 учнів 10-х класів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. Серед них: 25 представників контрольної групи (КГ) та 24 – експериментальної групи (ЕГ).

Учні КГ працювали за традиційною програмою з фізичної культури, учні ЕГ – за авторською. Рівень функціональних та психофізіологічних можливостей, фізичної підготовленості та спеціальної борцівської підготовленості (лише учнів ЕГ) досліджуваних оцінювали тричі (на початку, по завершенні першого та другого етапів педагогічного експерименту). Анкетування учнів ЕГ проводили по завершенні першого та другого етапів педагогічного експерименту для виявлення суб'єктивного ставлення учнів до запропонованої їм авторської програми.

Рівень спеціальної борцівської підготовленості учнів ЕГ визначено згідно з тестами: човниковий біг 4x9 м (с), забігання навколо голови 10 разів (с), лазіння по канату 5 м без допомоги ніг (с), тест Берпі (к-сть за 1 хв), присідання за 20 с (к-сть).

4. Опрацювання отриманого фактичного матеріалу за допомогою статистичних методів та його інтерпретація (*червень – грудень 2014 р.*).

Щоб виявити достовірність змін та розбіжностей показників під час проведення педагогічного експерименту, ми визначали середні статистичні значення, стандартне відхилення середніх значень, порівнювали середньостатистичні значення двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей за параметричним t-критерієм Стьюдента (пакет IBM SPSS Statistics Base 2.0).

5. Оформлення тексту дисертаційної роботи. Упровадження результатів дослідження у навчальний процес учнів закладів середньої освіти військового спрямування. Підготовка роботи до захисту (січень 2015 р. травень 2020 р.)

У третьому розділі «**Передумови формування та зміст авторської програми з фізичної культури для учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою**» встановлено, що фізичний розвиток учнів віком 15–16 років, котрі навчаються у Львівському державному ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут, за показниками зросту та маси тіла в середньому відповідає встановленим нормам (середній показник зросту – $176,7 \pm 6,2$ см; маси тіла – $68,3 \pm 10,8$ кг). Водночас дещо нижчими за нормативні були значення показників динамометрії сильнішої руки ($30,5 \pm 5,8$ кгс).

Згідно з проведеними функціональними пробами більшість досліджуваних учнів не виходили за межі задовільного рівня (від 45 до 59 % учнів у різних пробах), при цьому була і значна кількість тих, хто демонстрував відносно низький рівень показників у них (від 10 до 37 % у різних пробах).

Аналіз показників фізичної підготовленості дав змогу встановити, що переважна більшість учнів має середній її рівень (рис. 1). Проте для значної кількості досліджуваних характерний низький рівень швидкісних (29,4 %) якостей за тестом «Біг на 100 м» та швидко-силових якостей за тестом «Стрибок у довжину з розбігу» (33,1 %). Варто звернути увагу і на те, що в тестах, які демонструють рівень силових якостей ліцеїстів, окремі учні не змогли виконати жодного повторення. Це, зокрема, стосується тестів «Згинання-розгинання рук на брусах», де 16,8 % учнів не змогли реалізуватися, та «Підйом переворотом на перекладину», де таких була майже половина учнів (47,9 %). Щодо рівня витривалості, то у різних вправах результати дещо відрізнялися. Так, у «Бігу на 1000 м» 34,5 % учнів мали середній рівень, ще 36,9 % – достатній, а у «Бігу на 3000 м» достатньо багато учнів (44,5 %) мали високий рівень витривалості.

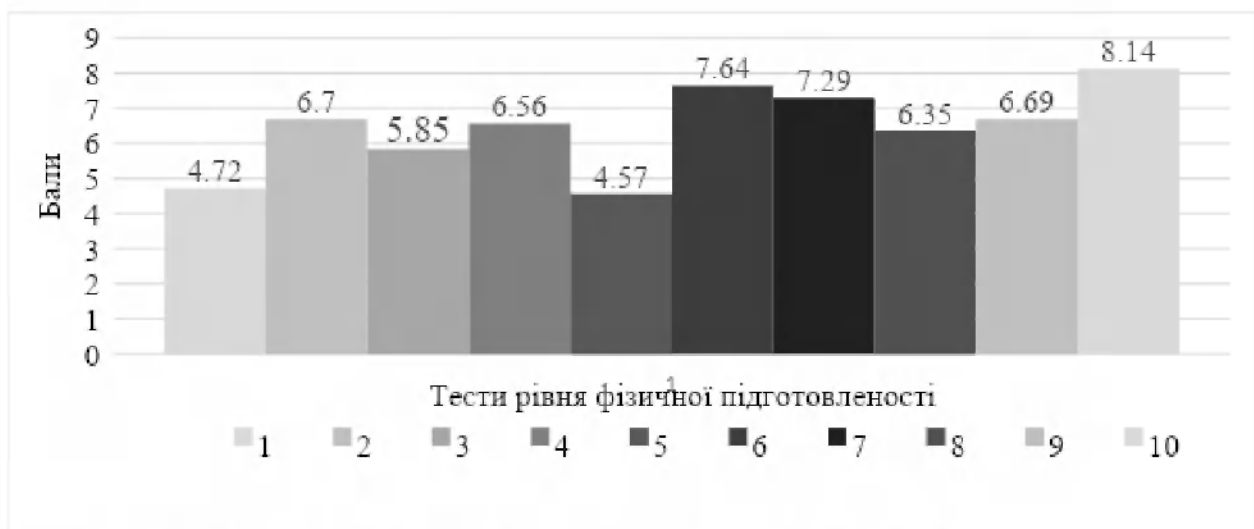


Рис. 1. Середні показники оцінок учнів ліцею (у балах):

1 – стрибок у довжину з розбігу, см; 2 – стрибок у довжину з місця, см; 3 – підтягування на перекладині, к-сть разів; 4 – підйом силою, к-сть разів; 5 – підйом переворотом, к-сть разів; 6 – згинання та розгинання рук на брусах, к-сть разів; 7 – кут в упорі на брусах, с; 8 – біг на 100 м, с; 9 – біг на 1000 м, с; 10 – біг на 3000 м, с

Визначення рівня психофізіологічних можливостей досліджуваних ліцеїстів за допомогою програми «Нейрософт-психотест» дало змогу виявити середній їх рівень щодо нормативних значень для досліджуваного віку. Загалом середній час простої зорово-моторної реакції учнів становив 254,4 мс, а реакції вибору – 339,1 мс. Щодо аналізу показників реакції на рухомий об'єкт відзначено, що 41 % досліджуваних реагують у тесті на подразник із випередженням, ще 29 % демонструють реакцію із запізненням і 30 % влучно реагують на подразник. Тепінг-тест продемонстрував, що серед досліджуваних найбільше (40 %) тих, у кого нервова система проміжного типу (між середньою і слабкою), ще 26 % таких, у кого нервова система середньої сили (рівний тип). Показово, що для 23 % досліджуваних учнів характерна слабка нервова система (низхідний тип) і лише у незначній кількості обстежених, а саме в 11 %, було виявлено сильну нервову систему (випуклий тип). Вважаємо, що це достатньо негативний загальний результат, оскільки для фахівців військової сфери важливо демонструвати високі показники сили нервових процесів, щоб вистояти у складних та навіть екстремальних ситуаціях, які можуть виникати.

Отримані під час констатувального дослідження результати, а також базові засади формування програми з фізичної культури учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою та основні принципи фізичного виховання, які діють для цього контингенту досліджуваних, сприяли розробленню авторської програми з акцентованим застосуванням засобів боротьби. Вона не виходила за межі структурних вимог чинної програми з фізичної культури у ліцеях такого типу, зміненним було лише 30 % її змістовного наповнення.

У Львівському державному ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут згідно з нормативними вимогами проводять п'ять уроків фізичної культури на тиждень, ми пропонували учням кожне друге заняття займатися за авторською програмою з акцентом на використання засобів боротьби. Тобто в кожному непарному тижні вони мали три такі уроки, а в кожному парному – два. На інших уроках учні експериментальної групи працювали в межах традиційної програми з фізичної культури. При цьому, зважаючи на профільні для боротьби як виду спорту фізичні якості, а саме силові, швидкісно-силові та координаційні, більшість засобів підготовки в межах експериментальної частини програми були спрямовані на їхній розвиток (30 % уроків фізичною культурою, 28 занять). Водночас у тій частині програми, яка фактично не відрізнялася змістовно від традиційної (70 % уроків фізичною культурою, 56 занять), учні виконували навантаження, пов'язані здебільшого з розвитком різних проявів витривалості (28 занять) та швидкісних якостей і гнучкості (24 заняття). Розвиток цих фізичних якостей відбувався із застосуванням засобів легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, рукопашного бою тощо. Такий розподіл часу на розвиток фізичних якостей значною мірою зумовлений специфікою військової діяльності.

Учні контрольної групи в межах занять фізичною культурою виконували навантаження та застосовували засоби різних видів спорту, запропоновані в традиційній програмі фізичної культури для учнів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Наше дослідження тривало впродовж навчального року два семестри по 80 год, які дещо відрізнялися за змістовим наповненням у межах розробленої

експериментальної програми. У першому семестрі 70 % часу, відведеного для занять боротьбою, було призначено на виконання вправ переважно силового та швидкісно-силового характеру в межах методів суворо регламентованої вправи (інтервальний, безперервний, комбінований) і лише 30 % часу учні працювали в ігровому і змагальному режимах (ігри, спаринги тощо). По завершенню цього етапу було оцінено фізичний розвиток і підготовленість досліджуваних та проведено їх анкетування (запропоновано оцінити ефективність занять боротьбою). Відповідно до отриманих результатів спрямованість підготовки в межах уроків фізичної культури у другому семестрі було скориговано. Так, у другому семестрі 70 % часу учні переважно працювали в ігровому та змагальному режимах і 30 % часу – у межах методів суворо регламентованої вправи.

Керуючись принципом поступовості, на початкових етапах учні виконували відносно нескладні в координаційному відношенні вправи з незначним обсягом та інтенсивністю в межах 50–60 %. Зі зростанням рівня фізичної підготовленості та освоєнням базових технічних умінь із прийомів боротьби, ми пропонували учням уже складніші вправи зі збільшуваним обсягом та інтенсивністю (до 80–90 % від максимальної).

У цьому ж розділі визначено, що на початку педагогічного експерименту групи були однорідними згідно з показниками різних сторін підготовленості, а отже, подальші зміни в показниках можна вважати об'єктивними.

Четвертий розділ **«Динаміка фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою упродовж педагогічного експерименту та їх ставлення до авторської програми з фізичної культури»** розкриває основні зміни в показниках учнів, які відбувалися на різних етапах педагогічного експерименту, у процесі застосування різних за спрямованістю програм фізичної культури.

Зокрема, на першому етапі педагогічного експерименту спостережено позитивні зміни щодо різних сторін розвитку та підготовленості учнів досліджуваних груп, проте більш вираженими вони були в учасників ЕГ, котрі працювали за програмою фізичної культури з акцентованим використанням засобів боротьби з вираженою силовою та швидкісно-силовою спрямованістю і переважно в режимі суворо регламентованих методів. Аналіз середнього сумарного зростання показників функціональних проб упродовж зазначеного періоду вказав на більш виражену перевагу експериментальної програми фізичної культури щодо традиційної. Так, в учнів ЕГ він становив 10,7 %, а в досліджуваних КГ – 6,1 %. При цьому більшість змін мала достовірний характер в обох групах ($p \leq 0,05$ – $0,001$).

Середнє сумарне зростання показників фізичної підготовленості у них становило 31,6 %, тоді як в учнів КГ цей показник дорівнював 24,7 %. Зміни результатів у більшості тестів при цьому також мали достовірний характер в обох досліджуваних групах ($p \leq 0,05$ – $0,001$).

Щодо психофізіологічних показників, то впродовж першого семестру їх сумарне середнє зростання у досліджуваних ЕГ становило 5,2 %, тоді як у КГ учнів вони зросли на 3,9 %. При цьому більшість змін в ЕГ (6 з 8) мали достовірний характер ($p \leq 0,01$ – $0,001$), а в КГ вони не знайшли статистичного підтвердження

($p > 0,05$), лише показники простої зорово-моторної реакції достовірно збільшилися ($p \leq 0,01$).

Рівень спеціальної підготовленості, згідно з борцівськими тестами (визначено лише в учасників ЕГ) на час завершення першого етапу педагогічного експерименту, відповідно до середніх сумарних змін зріс на 6,5 % порівняно з вихідним. При цьому статистично не підтверджено зміни лише у тесті «Човниковий біг 4x9 м» ($p > 0,05$), в інших вони були достовірними ($p \leq 0,001$).

Другий семестр передбачав деяке зміщення акцентів у спрямованості експериментальної програми (для учнів ЕГ) на розвиток координаційних здібностей і з переважним застосуванням ігрового та змагального методів, тоді як учні КГ продовжували працювати в межах традиційної програми з фізичної культури. У результаті вдалося зафіксувати, що позитивні зміни також наявні у різних сторонах розвитку та підготовленості учасників досліджуваних груп. Зокрема, змін зазнали функціональні показники учнів у другому семестрі. Середнє сумарне зростання в учасників ЕГ дорівнювало 5,7 %, а в учнів КГ – лише 2,0 %. Водночас більшість змін в обох групах мали достовірний характер ($p \leq 0,05$ – $0,001$), окрім результатів проби Розенталя в ЕГ та проби Штанге в КГ ($p > 0,05$).

Дещо меншими порівняно з першим семестром, проте все ж вагомими були зміни фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту. Так, в учнів ЕГ загальне середнє сумарне зростання її рівня становило 24,5 %, а в досліджуваних КГ – лише 8,9 %. При цьому більшість змін згідно з проведеними тестами мали достовірний характер ($p \leq 0,05$ – $0,001$).

Зміни впродовж зазначеного періоду відбулися і в рівні психофізіологічних показників учасників педагогічного експерименту. Середнє сумарне їх зростання для учасників ЕГ становило на цьому етапі вже 8,7 %, а для учнів КГ – 4,4 %. При цьому у трьох із чотирьох показників (за винятком реакції на рухомий об'єкт), які брали до уваги, в учнів ЕГ зрушення були достовірними ($p \leq 0,01$ – $0,001$), а в учасників КГ підтвердженими на достовірність були лише зміни теплінг-тесту ($p \leq 0,01$). В учасників ЕГ, окрім вище зазначених, відбулися позитивні зміни і у рівні спеціальної підготовленості.

Показники борцівських тестів досліджуваних ЕГ мали середнє сумарне зростання на рівні 5,1 %. При цьому в трьох із п'яти тестів результат був достовірно підтвердженим ($p \leq 0,05$ – $0,001$).

Отримані результати анкетування учнів ЕГ щодо змісту авторської програми з фізичної культури продемонстрували високий рівень їх зацікавленості. Водночас учні засвідчили, що більшою мірою мотивацію до занять у них викликає підхід, який пропонує виконання завдань ігровим та змагальним методом (був застосований у другому семестрі) порівняно з тим, що передбачав силове та швидкісно-силове спрямування в режимі методів суворо регламентованої вправи.

Аналіз сумарних середніх змін засвідчив, що порівняно більш ефективною упродовж проведеного педагогічного експерименту виявилася запропонована експериментальна програма з фізичної культури. Загальне сумарне зростання усереднених даних груп показників, які використовували в дослідженні, у досліджуваних ЕГ становило 94,0 %, а в учасників КГ – лише 53,3 %.

За результатами функціональних проб в учнів ЕГ за час першого етапу педагогічного експерименту сумарне середнє зростання щодо вихідних показників становило 10,7 %, а за час другого – ще 5,7 %, тоді як в учасників КГ у першому семестрі результати проб збільшилися на 6,1 % і ще на 2,0 % впродовж другого. У підсумку навчального року встановлено вищі зростання функціональних можливостей учнів, які займалися за експериментальною програмою з фізичної культури, проте статистично міжгрупова перевага на користь ЕГ була підтверджена лише у пробі Штанге ($p \leq 0,05$) (рис. 2).

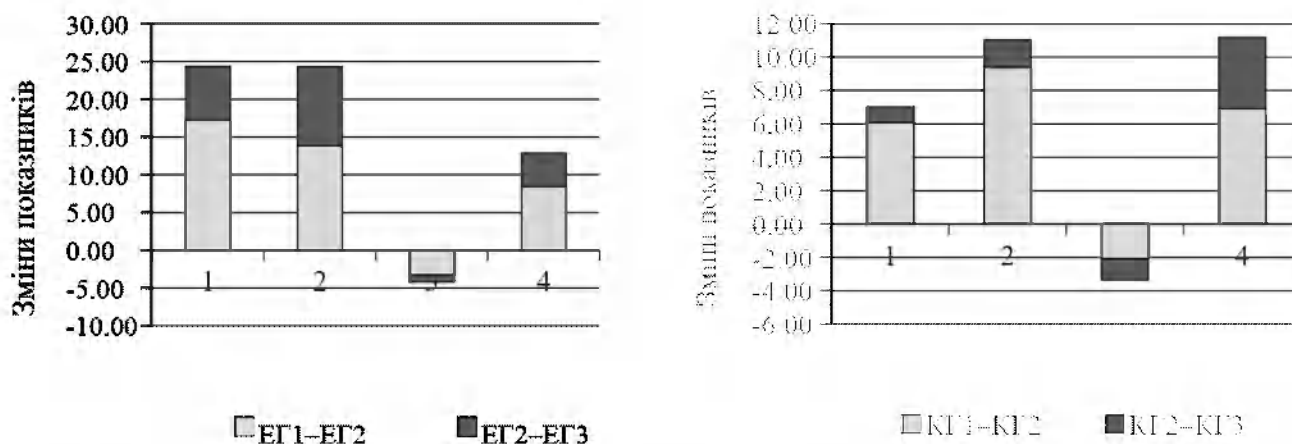


Рис. 2. Темпи зростання у результатах функціональних проб учнів ЕГ та КГ упродовж педагогічного експерименту (%):

ЕГ1–ЕГ2, КГ1–КГ2 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж першого етапу педагогічного експерименту; ЕГ2–ЕГ3, КГ2–КГ3 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж другого етапу педагогічного експерименту; 1 – проба Штанге, с; 2 – проба Генча, с; 3 – проба Руфф'є, бали; 4 – проба Розенталя, оцінка

У фізичній підготовленості учнів ЕГ спостережено виражені зміни більшості показників. Середнє сумарне їх збільшення за перший семестр становило 31,6 % і ще 24,5 % впродовж другого. Натомість у досліджуваних КГ зміни були порівняно менш виражені: 24,7 % – за перший і 8,9 % – за другий семестр. Порівняння міжгрупових розбіжностей вказало на перевагу ЕГ над КГ за усіма показниками фізичної підготовленості. Достовірного характеру вони набули у шести з десяти тестів ($p \leq 0,05-0,001$) (див. рис. 3).

Сумарне середнє зростання психофізіологічних можливостей учасників ЕГ впродовж першого семестру становило 5,2 % і ще 8,7 % – у другому. В учнів КГ при цьому ці зміни дорівнювали 3,9 % і 4,4 % відповідно. По завершенні педагогічного експерименту достовірна перевага спостерігалася на користь ЕГ за більшістю психофізіологічних показників ($p \leq 0,05-0,001$), лише у результатах тепінг-тесту не виявлено статистичного підтвердження міжгрупових розбіжностей (див. рис. 4)

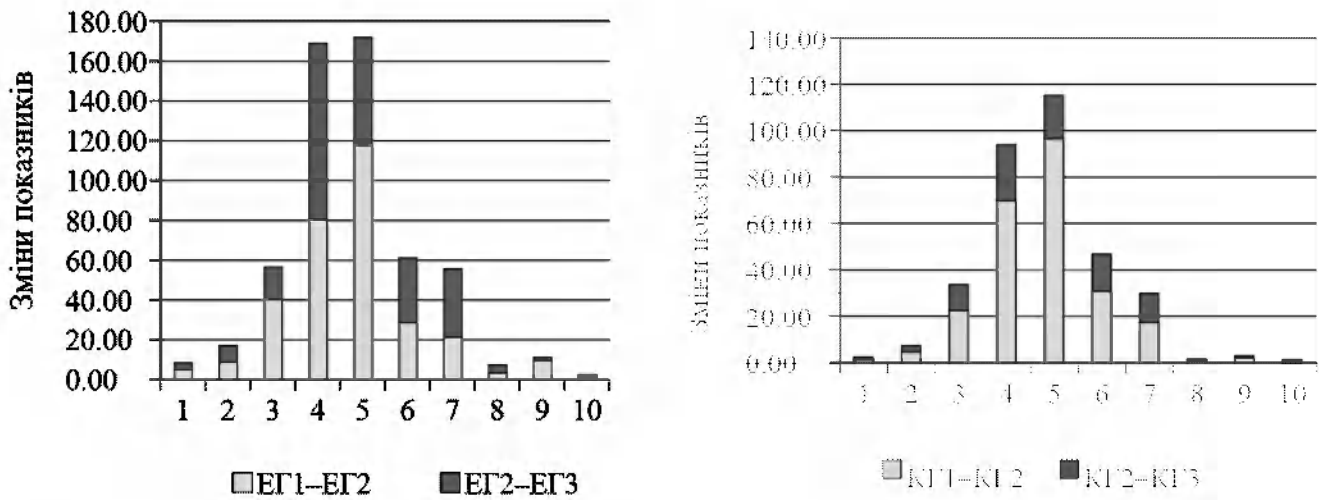


Рис. 3. Темпи зростання рівня фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ упродовж педагогічного експерименту (%):

ЕГ1–ЕГ2, КГ1–КГ2 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж першого етапу педагогічного експерименту; ЕГ2–ЕГ3, КГ2–КГ3 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж другого етапу педагогічного експерименту; 1 – стрибок у довжину з місця, см; 2 – стрибок у довжину з розбігу, см; 3 – підтягування на перекладині, к-сть разів; 4 – підйом силою на перекладину, к-сть разів; 5 – підйом переворотом на перекладину, к-сть разів; 6 – згинання та розгинання рук в упорі на брусах, к-сть разів; 7 – кут в упорі на брусах, с; 8 – біг на 100 м, с; 9 – біг на 1000 м, с; 10 – біг на 3000 м, с

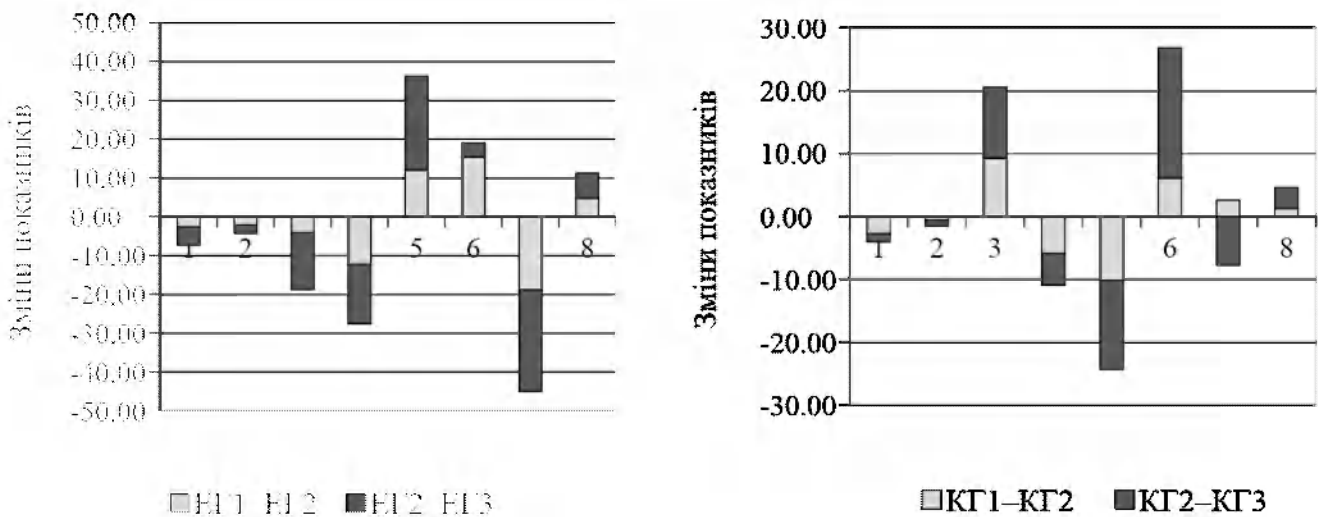


Рис. 4. Темпи зростання психофізіологічних можливостей учнів ЕГ та КГ упродовж педагогічного експерименту (%):

ЕГ1–ЕГ2, КГ1–КГ2 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж першого етапу педагогічного експерименту; ЕГ2–ЕГ3, КГ2–КГ3 – зміни показників у досліджуваних групах упродовж другого етапу педагогічного експерименту; 1 – проста зоровомоторна реакція, мс; 2 – реакція вибору, мс; 3 – реакція вибору, к-сть помилок; 4 – реакція на рухомий об'єкт (РРО), мс; 5 – РРО, к-сть точних реагувань; 6 – РРО, к-сть реагувань з випередженням; 7 – РРО, к-сть реагувань із запізненням; 8 – тепінг-тест, к-сть за 30 с.

Тестування рівня спеціальної підготовленості учнів ЕГ за борцівськими тестами на різних етапах педагогічного експерименту також вказало на позитивні зміни від етапу до етапу. Упродовж першого семестру середнє сумарнє зростання показників спеціальної підготовленості учнів становило 6,5 % і ще 5,1 % за час другого семестру. При цьому усі зміни мали достовірний характер ($p \leq 0,01 - 0,001$) (рис. 5).

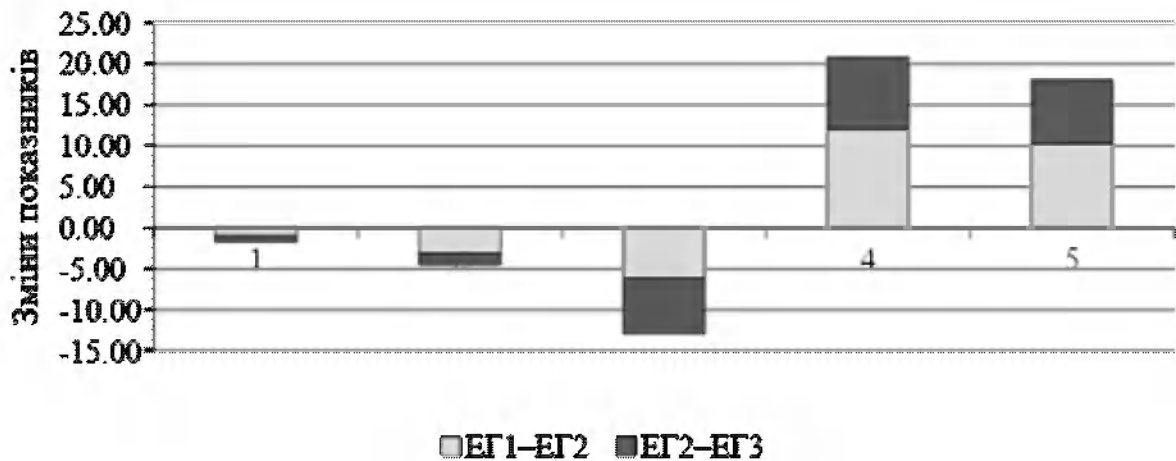


Рис. 5. Темпи зростання спеціальної підготовленості учнів ЕГ за борцівськими тестами упродовж педагогічного експерименту ($n=24$, %):

EG1-EG2 – зміни показників у досліджуваній групі упродовж першого етапу педагогічного експерименту; EG2-EG3 – зміни показників у досліджуваній групі упродовж другого етапу педагогічного експерименту; 1 – переміщення човником 4x9м, с; 2 – лазіння по канату, с; 3 – забігання навколо голови 10 разів, с; 4 – тест Берпі, к-сть разів за 1 хв; 5 – присідання за 20 с, к-сть разів

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підсумовано теоретичні відомості, проаналізовано дані, отримані під час педагогічних тестувань, охарактеризовано теоретичну і практичну значущість отриманих даних. Виокремлено три групи наукових результатів.

Набули подальшого розвитку:

- відомості І. Берестецької, Г. Хмельницької (2003), Г. Бесарабчук (2015), І. Льницького, А. Окопного (2015) щодо ставлення учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою до змісту програми з фізичної культури на основі використання засобів із різних видів спорту та методів їхньої реалізації;

- підходи Ю. Антошківа (2006), О. Скавронського, Г. Єдинака, Б. Мицкана (2010), С. Белоусова, А. Соболева, А. Белоусова (2011) та ін. до реалізації якісного навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою для становлення професійно-прикладних навичок майбутнього фахівця;

- відомості Е. Вільчковського (1997), К. Спіріна, Д. Болдишева, І. Ріссамакіна (2013), А. Андреса, Є. Сербо, С. Фестриги (2015) та ін. про ефективність традиційної структури та змісту програми з фізичної культури учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Удосконалено:

- відомості Ю. Свереди (2008), І. Ільницького (2016) та ін. щодо структури та змісту фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою та її динаміки упродовж навчального року;

- інформацію А. Лушак (2001), Г. Бесарабчук (2004), О. Горпинича (2012), О. Коломійцевої (2014) та ін. про фізичний розвиток та психофізіологічні можливості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою віком 15–16 років;

Уперше:

- обґрунтовано ефективність застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, що сприяє достовірно більш вираженому зростанню показників їхнього фізичного розвитку, функціональних і психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості;

- обґрунтовано структуру та зміст програм з фізичної культури із використанням засобів боротьби різного методичного змісту, що поєднують у собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу уроків фізичною культурою) та засоби спортивної боротьби (30 % від загального часу уроків фізичною культурою). Перша програма мала акцент на розвитку силових і швидкісно-силових якостей і методі суворо регламентованої вправи, другу спрямовано на розвиток координаційних здібностей і методи ігрової та змагальної вправи.

ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання в загальних середніх закладах освіти зазнає змін у сучасних умовах розвитку суспільства. Щодо спеціалізованих закладів військово-фізичного спрямування, то його роль полягає в набутті важливих навичок майбутніх захисників Вітчизни. Останніми роками достатньо активно проводять дослідження в напрямках вивчення анатомо-фізіологічних особливостей учнів старших класів закладів такого типу, індивідуалізації та диференціації їхньої підготовки, виявлення рівня їхньої фізичної підготовленості тощо. Важливим на сьогодні залишається пошук педагогічних підходів до оновлення змісту уроків фізичної культури у закладах військово-фізичного спрямування та пошук відповідних видів рухової діяльності, які б сприяли удосконаленню рівня різних сторін підготовленості учнів закладів такого типу, насамперед – фізичної, яка є фундаментом майстерності майбутніх військовослужбовців.

На сьогодні достатньою мірою обґрунтованим є застосування засобів різних видів спорту у фізичному вихованні з учнями і студентами начальних закладів різного рівня і типу, зокрема боксу, самбо, рукопашного бою, футболу тощо.

Змістове наповнення боротьби як виду спортивної діяльності максимально відповідає специфічним потребам підготовки майбутніх військовослужбовців, оскільки її засоби дають змогу розвивати важливі для них фізичні якості (силові, швидкісно-силові, координаційні тощо) та формувати важливі для майбутньої професії вміння та навички (самозахист, борцівські прийоми тощо). Тож уведення засобів боротьби до програми з фізичної культури Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою цілком може виправдати можливості майбутньої самореалізації його учнів.

2. Підгрунтям для розроблення програми з фізичної культури для учнів 15–16 років 10-х класів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою були результати оцінювання рівня їхнього фізичного розвитку, функціональних та психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості.

Виявлено, що фізичний розвиток учнів зазначеного віку, котрі навчаються в цьому закладі освіти у 10-му класі, за показниками зросту та маси тіла в середньому відповідає встановленим нормам. Лише показники динамометрії сильнішої руки досліджуваних хлопців були нижчими за нормативні значення для віку 15–16 років. Щодо оцінювання функціональних можливостей учнів, то проведені проби вказали на те, що переважна більшість учасників дослідження мають задовільний (45–59 % учнів у різних пробах) та низький (10–37 % учнів у різних пробах) їх рівень.

За більшістю тестів з фізичної підготовленості учні продемонстрували середній рівень відносно встановлених нормативів. Водночас достатньо багато учасників дослідження мало низький рівень швидкісних (29,4 %) та швидкісно-силових якостей (33,1 %). Показово, що значна кількість хлопців не змогла виконати жодного повторення у запропонованих нормативах із визначення силових якостей (від 16,8 % хлопців під час виконання згинання та розгинання рук в упорі на брусах до 47,9 % – під час підйому переворотом на перекладину). У контрольних вправах на витривалість, зокрема у «Бігу на 1000 м», показники більшості учнів були в межах середнього (34,5 %) та достатнього (36,9 %) рівнів, а в «Бігу на 3000 м» – на високому рівні (44,5 %). Тобто належного, акцентованого розвитку потребують насамперед силові, швидкісно-силові та швидкісні якості учнів 10-х класів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Оцінювання рівня психофізіологічних можливостей досліджуваних ліцеїстів дало змогу виявити, що згідно з установленими віковими нормами вони в переважній більшості демонструють середні показники часу простої зорово-моторної реакції (254,4 мс) та реакції вибору (339,1 мс). Аналіз результатів тестування реакції на рухомий об'єкт допоміг виявити, що найбільше (41 %) учнів реагує з випередженням, ще 29 % – із запізненням і 30 % влучно реагує на подразник. За результатами тепінг-тесту серед досліджуваних більшість (40 %) мають нервову систему між середньою і слабкою, 26 % – середньої сили, 23 % – слабку та лише 11 % – сильну нервову систему. Зважаючи на специфіку військової діяльності, рівень психофізіологічних процесів повинен бути високим, щоб учень міг відповідно і швидко реагувати в екстремальних ситуаціях, саме тому є потреба працювати з ліцеїстами і в цьому напрямі.

3. Експериментальну програму з фізичної культури для учнів 10-х класів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою побудовано на акцентованому застосуванні засобів боротьби у різних поєднаннях. При цьому 70 % часу (52 уроки) відведено на комплексний розвиток у межах традиційної програми з фізичної культури і лише 30 % часу (28 уроків) присвячено експериментальним чинникам впливу. За отриманими результатами у педагогічному спостереженні була сформована програма для першого семестру навчального року. Учні працювали, використовуючи засоби боротьби, здебільшого над розвитком швидкісно-силових та силових якостей у режимі методів суворо регламентованої вправи. У другому семестрі спрямованість експериментальної програми було скориговано в напрямі

збільшення обсягів координаційних вправ, вправ ігрового та змагального характеру та відповідно зменшення обсягів силових навантажень на основі результатів тестувань та анкетування учнів щодо оцінювання запропонованої у першому семестрі програми. Учні КГ працювали впродовж усього зазначеного періоду за традиційною програмою з фізичної культури для 10-х класів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Оцінювання ефективності програм відбувалося згідно з дібраним комплексом тестів та проб на початку навчального року, по завершенні першого та другого семестрів навчання.

4. Упродовж педагогічного експерименту фактично за усіма групами показників авторська програма з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби виявилася більш ефективною порівняно з традиційною програмою для 10-х класів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

За час педагогічного експерименту учням груп, які брали участь у дослідженні, вдалося переважно поліпшити рівень своїх функціональних та психофізіологічних можливостей, фізичної підготовленості та спеціальної підготовленості (лише учні ЕГ). За більшістю зазначених груп показників зміни мали позитивний та достовірний характер в обидвох досліджуваних групах ($p \leq 0,05 - 0,001$) як у першому, так і в другому навчальних семестрах. Водночас згідно з підсумковими результатами кращого ефекту вдалося досягти учням, які займалися за авторською програмою з фізичної культури. Про це свідчить порівняння сумарного зростання результатів усереднених даних груп показників упродовж проведення педагогічного експерименту. У досліджуваних ЕГ воно становило 94,0%, а в учасників КГ – лише 53,3 %. Щодо рівня спеціальної підготовленості за результатами борцівських тестів також відзначаємо його зростання в ЕГ групі учнів, яке сумарно дорівнювало 11,6 % відносно вихідного.

Перспективи подальших досліджень. Надалі передбачаємо розширення застосування засобів боротьби на уроках із фізичної культури учнів інших навчальних закладів військово-фізичного спрямування.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Балущка Л. М. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Балущка Л. М. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за ред. Є. Н. Приступи. – Львів. – 2014. – Вип. 18 – т. 2. – С. 3–6. *Фахове видання України.*

2. Балущка Л. Авторська програма фізичної підготовки учнів ліцею з використанням спортивної боротьби / Балущка Л. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – № 129 (2). – С. 94–100. *Фахове видання України.*

3. Балущка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів [Електронний ресурс] / Людмила Балущка // Спортивна наука України. – 2014. – № 5 (63). – С. 17–21. – Режим доступу:

<http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/259/253> *Фахове видання України.*

4. Балущка Л. Факторна структура фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Балущка Л. // 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, 2016. – № 6 (76). – С. 7–10. *Фахове видання України.*

5. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Л. М. Балущка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 5. – С. 4–11. *Фахове видання України, внесене до наукометричної бази Web of Science.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Балущка Л. М. Фізична підготовка як фактор безпеки життєдіяльності майбутніх військових / Балущка Л. М., Пістун А. І., Окопний А. М. // Безпека людини у сучасних умовах : матеріали Міжнар. конф. НТУ «ХП». – Харків, 2011. – С. 165–166. *Здобувачеві належить постановка завдань та опис ключових положень публікації.*

7. Балущка Л. Фізична підготовка учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Балущка Л. // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2013. – С. 63–66.

8. Балущка Л. М. Програма фізичної підготовки учнів ліцею з використанням спортивної боротьби. / Балущка Л. М. // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : УАД, 2015. – С. 15–27.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

9. Балущка Л. М. Особенности физической подготовленности учащихся лицея с углубленной военно-физической подготовкой используя метод индексов / Балущка Л. М., Окопний А. М. // Наука и мир. – 2014. – № 2(6). – С. 31–34. *Здобувачеві належить збір даних щодо рівня фізичної підготовленості учнів, їх узагальнення та інтерпретація.*

10. Балущка Л. Рівень розвитку фізичних якостей учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Балущка Л., Окопний А. // British Journal of Education and Science. – 2014. – № 1. – С. 147–151. *Здобувачеві належить постановка завдань та збір даних щодо показників рівня розвитку фізичних якостей учнів.*

11. Балущка Л. Оптимізація фізичної підготовки учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Балущка Л. // Fundamental and Applied Studies in America, EU and CIS countries: proceedings of the 1st International Sciences Congress. – Australia, Melbourne, 2014. – P. 674–676.

12. Балущка Л. Використання засобів спортивної боротьби у навчальному процесі учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / Людмила Балущка, Олександр Флуд, Тарас Мороз, Михайло Домінюк // Актуальні проблеми

юнацького спорту: [зб. наук. пр.]. – Херсон, 2015. – С. 16–19. *Здобувачеві належить організація, проведення та інтерпретація основних результатів дослідження.*

АНОТАЦІЇ

Балушка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2020.

У дисертації представлено наукове обґрунтування застосування засобів боротьби різного спрямування у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою для поліпшення рівня різних компонентів їхньої фізичної підготовленості.

Ключові положення наукової новизни отриманих результатів полягають у тому, що уперше обґрунтовано ефективність застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, що сприяє достовірно більш вираженому зростанню показників фізичного розвитку, функціональних та психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості учнів; обґрунтовано структуру та зміст програм з фізичної культури із використанням засобів боротьби різного методичного змісту, що поєднують у собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу на уроки фізичної культури) та засоби спортивної боротьби (30 % від загального часу на уроки фізичної культури). Перша програма мала акцент на розвитку силових і швидкісно-силових якостей і методи суворо регламентованої вправи, другу спрямовано на розвиток координаційних здібностей і методи ігрової та змагальної вправи.

Загалом аналіз сумарних середніх змін засвідчив, що порівняно більш ефективною упродовж проведеного педагогічного експерименту була запропонована експериментальна програма з фізичної культури. Загальне сумарне зростання усереднених даних груп показників, використовуваних у дослідженні учнів експериментальної групи, становило 94,0 %, а в учасників контрольної групи – 53,3 %.

Ключові слова: фізична культура, учні, ліцей, боротьба, зміст, варіативність.

Балушка Л. М. Совершенствование физической подготовки средствами спортивной борьбы учащихся лицеев с усиленной военно-физической подготовкой. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2020.

В диссертации представлено научное обоснование применения средств борьбы различной направленности в физическом воспитании учащихся лицеев с усиленной военно-физической подготовкой для улучшения уровня различных компонентов их физической подготовленности.

Ключевые положения научной новизны полученных результатов состоят в том, что впервые обоснована эффективность применения средств борьбы в физическом воспитании учащихся лицеев с усиленной военно-физической подготовкой, что способствует достоверно более выраженному приросту показателей физического развития, функциональных, психофизиологических возможностей и физической подготовленности учащихся; обоснованы структура и содержание программ по физической культуре по использованию средств борьбы разного методического содержания, сочетающих в себе общепринятые средства развития физических качеств (70 % от общего времени на уроки физической культуры) и средства спортивной борьбы (30 % от общего времени на уроки физической культуры). Первая программа имела акцент на развитии силовых и скоростно-силовых качеств и методе строго регламентированного упражнения, вторую направлено на развитие координационных способностей и методы игрового и соревновательного упражнения.

В общем анализ суммарных средних изменений показал, что сравнительно более эффективной в течение проведенного педагогического эксперимента оказалась предложенная экспериментальная программа по физической культуре. Общий суммарный прирост данных средних значений групп показателей, которые использовались в исследовании учеников экспериментальной группы, составил 94,0 %, а у участников контрольной группы – 53,3 %.

Ключевые слова: физическая культура, ученики, лицей, борьба, содержание, вариативность.

Balushka L. M. Physical preparation improvement of lyceums with enhanced military and physical preparation students by sport wrestling means. – Qualifying scientific paper on the manuscript rights.

Thesis for scientific degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport, in specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of various population groups. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2020.

The dissertation presents the scientific substantiation of using the wrestling means of different directions in the physical education of student in lyceums with enhanced military and physical preparation to improve the level of various components of their fitness.

Discussing the effectiveness of the use of physical education program on the basis of wrestling means (strength direction), it can be argued that at the first stage of the pedagogical experiment there were positive changes in various aspects of development and preparedness of students groups. The total increase in the indicators of functional tests during this period showed a more pronounced effect of the experimental program of physical culture over the traditional one (10.7 % and 6.1, respectively).

According to the preparedness indices (speed, speed and strength, strength, endurance) at the end of the pedagogical experiment it also had been shown a higher

average total growth rate of experimental group students (3.5 %) comparing to the same indicators of control group students (1.7 %). The obtained results were confirmed statistically in both groups ($p \leq 0.05-0.001$). As for psychophysiological indicators, during the first term their total average increase in experimental group has been 5.2 %, while in the control group this increased has been 3.9 %.

The level of special preparedness according to wrestling tests has been determined only in EG participants. At the first stage of the pedagogical experiment according to the average total changes it increased by 6.5 % comparing to the initial one. However, these indicators were significantly lower than the data on wrestlers of the same age.

According to the results of the second term, it has been noted that positive changes also took place in various aspects of development and preparedness of participants. The average total increase in functional tests of experimental group participants was 5.7 %, and in control group – only 2.0 %, and most of the changes in both groups were significant ($p \leq 0.05-0.001$). However, the changes in physical preparedness of the pedagogical experiment participants were rather smaller comparing to the first term. Thus, in experimental group the total average increase of the level was 24.5 %, and in the control group – only 8.9 %. According to the preparedness indices, the results also increased in both groups. In experimental group, the total average increase in index indicators was 4.1 %, while in control group – 1.6 % ($p \leq 0.05-0.001$), except control group speed index and endurance index in experimental group ($p > 0.05$).

Similar tendencies are observed for psychophysiological indicators of pedagogical experiment participants. At this stage, the average total increase for the experimental group participants was already 8.7 %, and for control group – 4.4 %. At the same time, the changes were significant ($p \leq 0.01-0.001$) for most indicators (except for the reaction to a moving object) in experimental group, and in the control group there were only changes in the tapping test ($p \leq 0.01$).

The participants of the experimental group had positive changes in the level of special preparedness, and the average total increase was 5.1 %.

In general, the analysis of the total average changes showed that the proposed physical culture experimental program was relatively more effective during the pedagogical experiment. The total increase in the average data of the indicators groups used in the study in the experimental group was 94.0 %, and in the control group – 53.3 %.

The key points of the obtained results scientific novelty are that, for the first time it has been substantiated the effectiveness of the wrestling means use in the physical education of lyceums with enhanced military and physical preparation students, which contributed to a more pronounced increase in indicators of physical development, physical and psychophysical preparedness. It has been substantiated the structure and content of physical culture programs using the wrestling means, which combined the widely used means of physical qualities development (70 % of the physical culture lesson total time) and wrestling means (30 % of the physical culture lesson total time). The first program emphasis the strength qualities development and the method of strictly regulated exercise and the second one emphasis the coordination skills development and methods of game and competitive exercise.

Key words: physical culture, students, lyceum, wrestling, content, variability.

Підписано до друку 18.11.2020 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 40. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>