

Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби

Балушка Л.М.

Львівський державний університет внутрішніх справ

Анотація:

Мета: теоретико-методичне обґрунтування використання засобів спортивної боротьби у фізичній підготовці учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. **Матеріал:** у педагогічному спостереженні приймали участь учні 10 класів (n=119). У педагогічному експерименті приймали участь 49 учнів (експериментальна група, n=24, контрольна група, n=25). **Результати:** оцінка вказала на найслабші сторони фізичної підготовленості учнів ліцею. Експериментальна програма поєднує в собі загальноприйнятні засоби розвитку фізичних якостей (70% від загального часу на урок) та засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок). В рамках програми розроблено чотири типових комплекси вправ для уроків. Комплекс вправ із загальної фізичної підготовки борця застосовувався в основній частині заняття тривалістю 15-20 хвилин. **Висновки:** фізична підготовка борця орієнтована на розвиток різних фізичних якостей: сила, швидкісні можливості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки сприяє різнобічному та пропорційному розвитку фізичних якостей учня.

Ключові слова:

фізична підготовленість, спортивна боротьба, учні, ліцей, програма.

Балушка Л.М. Совершенствование уровня физической подготовленности учащихся лицея с усиленной военно-физической подготовкой средствами спортивной борьбы. Цель: теоретико-методическое обоснование использования средств спортивной борьбы в физической подготовке учащихся лицея с усиленной военно-физической подготовкой. **Материал:** в педагогическом наблюдении принимали участие ученики 10 классов (n = 119). В педагогическом эксперименте принимали участие 49 учеников (экспериментальная группа, n = 24, контрольная группа, n = 25). **Результаты:** оценка указала на слабые стороны физической подготовленности учащихся лицея. Экспериментальная программа сочетает в себе общепринятые средства развития физических качеств (70% от общего времени на урок) и средства спортивной борьбы (30% от общего времени на урок). В рамках программы разработаны четыре типовых комплексы упражнений для уроков. Комплекс упражнений по общей физической подготовке борца применялся в основной части занятия продолжительностью 15-20 минут. **Выводы:** физическая подготовка борца ориентирована на развитие различных физических качеств: сила, скоростные возможности, выносливость, гибкость, координационные способности. Оптимальное построение процесса общей физической подготовки способствует разностороннему и пропорциональному развитию физических качеств ученика.

физическая подготовленность, спортивная борьба, ученики, лицей, программа.

Balushka L.M. Perfection of physical fitness of lyceum with advanced military physical training pupils by means of sports wrestling. Purpose: to theoretically-methodically substantiated application of sport wrestling means in physical training of lyceum with advanced military physical training pupils. **Material:** in pedagogic observation 10 form pupils (n=119) participated. In pedagogic experiment 49 pupils participated (experimental group, n=24 and control group, n=25). **Results:** the weakest points of lyceum's pupils were found. Experimental program combined common means of physical qualities' training (70% from total time of lesson) and means of sport wrestling (30% of lesson time). In the frames of the program four typical complexes of exercises for physical culture lessons were worked out. Complex of exercises for wrestler's general physical fitness was applied in main part of lesson, which took 15-20 minutes. **Conclusions:** wrestler's physical training shall be oriented on development of different physical qualities: strength, quickness, endurance, flexibility, coordination. Optimal construction of general physical training process facilitates comprehensive and proportional development of pupil's physical qualities.

physical fitness, sport wrestling, pupils, lyceum, program.

Вступ.

Фізична підготовка – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності [15, 26-28]. Під системою фізичної підготовки військ прийнято рахувати упорядковану у відповідності до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення військовослужбовців та керування цим процесом.

Фізичне виховання та допризовна підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану [5, 8, 19] та особистісних характеристик старшокласників [19, 21].

Питання удосконалення фізичної підготовки учнівської молоді розглядалися останнім часом у роботах значної кількості дослідників. Зокрема, значну

увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації [10, 23]. Інші автори [6, 7, 12, 16, 23] зазначають, що нові соціальні, економічні та екологічні умови потребують вивчення низки педагогічних впливів і методичних положень. Це повинно забезпечити підвищення працездатності та фізичної підготовленості дітей.

У наших попередніх дослідженнях розглянуто: особливості фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою; рівень розвитку фізичних якостей учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою [1, 2]. Нами рекомендовано основні напрямки корекції навчального процесу ліцеїстів. Встановлено, що за методом індексів кращі результати у хлопців спостерігаються зі швидкісного індексу. Найгірші результати виявлені за результатами силового індексу. Оптимізація структури фізичної підготовленості учнів дозволяє підвищити їх фізичний потенціал.

Аналіз досліджень і публікацій [13, 14, 17, 22, 24, 25] свідчать про те, що залишаються відкритими про-

блеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі підготовки кадрів для Міністерства оборони. Фактично наукових даних з досліджень фізичної підготовки фахівців військового профілю, їх фізичного розвитку і рівня розвитку фізичних якостей у вітчизняній науково-методичній літературі представлено не достатньо.

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

Матеріал та методи.

Учасники. У педагогічному спостереженні приймали участь учні 10 класів ($n=119$), а у педагогічному експерименті – 49 учнів (1 група - експериментальна група, $n=24$; 2 група - контрольна група, $n=25$).

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м. Львів).

На *першому етапі* вивчено рівень фізичної підготовленості учнів Державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою [17–18]. Також обґрунтовано та розроблено програму фізичної підготовки учнів ліцею із застосування засобів спортивної боротьби.

На *другому етапі* проведено порівняльний педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої програми. Експеримент проводився у другому семестрі навчального року з 20 січня по 23 травня 2014 року. Учні 1 групи вчилися за розробленою нами програмою, яка поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70% від загального часу на урок) та засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок).

Статистичний аналіз. Результати досліджень обчислювалися за допомогою стандартних методів математичної статистики. Визначали середнє арифметичне та стандартне відхилення; достовірність розбіжностей за *t*-критерієм Стьюдента, темпи приросту показників фізичної підготовленості за модифікованою формулою Броді.

Результати дослідження.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Основною метою державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання та спрямування подальшого розвитку фізичною культурою серед усіх груп та категорій населення для забезпечення його здоров'я [9].

Аналізуючи дані дослідження ми керувалися наступною шкалою оцінювання рівня фізичної підготовленості ліцеїстів: 1 – 3 бали – низький рівень; 4 – 6 – середній; 7 – 9 – достатній; 10 – 12 балів – високий.

Достатній рівень фізичної підготовленості у ліцеїстів спостерігається за трьома із 11 показниками.

Це, кут в упорі на брусах ($7,29\pm 4,53$ балів), згинання та розгинання рук на брусах ($7,64\pm 4,14$ балів), біг на 3000 м ($8,14\pm 3,88$ балів). За рештою показників спостерігається середній рівень фізичної підготовленості. Результати нормативів коливаються в середньому від $4,57\pm 7,92$ бали (підйом переворотом на перекладаїні) до $6,96\pm 3,82$ балів (метання гранати «Ф-1»).

Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей.

На наступному етапі дослідження було обґрунтовано структуру та зміст програми фізичної підготовки учнів ліцею із використанням засобів спортивної боротьби. Також вивчено її вплив на фізичну підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

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

Спортивна боротьба відноситься до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів є одним із основних і вагомих факторів, які визначають успіх процесу спортивного вдосконалення (у нашому випадку - фізичної підготовленості) [3].

В рамках програми розроблено чотири типових комплекси вправ для уроків за темами:

- гімнастика (вправи з гириями, вправи з обтяженням вагою власного тіла, акробатичні вправи, загально підготовчі вправи, спеціальні борцівські вправи, легкі види боротьби, вправи на розтягування),
- легка атлетика (вправи з обтяженням вагою партнера, загально підготовчі вправи, спеціальні борцівські вправи, стрибки на скакалці),
- атлетизм (вправи з обтяженням вагою предметів, вправи на тренажерах, зі штангою, загально підготовчі вправи, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування),
- волейбол (вправи з набивними м'ячами, вправи з амортизаторами, загально підготовчі вправи, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування).

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

Аналіз результатів дослідження свідчить, що на початок експерименту між учнями першої та другої груп достовірних розбіжностей не було ($p>0,05$).

За більшість показників (стрибок у довжину з місця та розбігу; підйом силою та переворотом на перекладину; кут в упорі на брусах; біг на 100 м, 1000 м, 3000 м) учні другої групи переважали своїх колег (хоча і не достовірно, $p > 0,05$).

За час експерименту у хлопців обох груп відбулися позитивні зміни практично у всіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості. Проте, темпи приросту були різні (рис.2).

По закінченні педагогічного експерименту, учні 1 групи за усіма показниками фізичної підготовленості почали переважати учнів 2 групи. У учнів 2 групи темпи приросту коливалися від 1,22 до 49,15%. Найбільший рівень спостерігався за наступними показниками: підйом переворотом (49,15%) та силою (41,13%) на перекладині, підтягування на перекладині (26,54%), віджимання на брусах (23,59%), кут в упорі на брусах (14,77%). Решта показників були в межах 1,22 – 6,92%.

В учнів 1 групи найкращі темпи приросту становили за показниками рівня розвитку силових якостей м'язів верхнього плечового поясу та рук (підйом силою - 109,16%, підйом переворотом - 108,20%). Темпи зростання силових якостей рук (віджимання на брусах, підтягування на перекладині), силових якостей м'язів черевного пресу (кут в упорі на брусах) були нижчими. Вони становили 52,19%, 48,09% та 47,98% відповідно. Показники загальної витривалості, швидкості та швидкісно-силових якостей м'язів ніг мали найменші темпи приросту (2,44 – 16,47%).

Встановлено, що в учнів 1 групи темпи приросту показників фізичної підготовленості були значно вищими у порівнянні з хлопцями групи 2. Це свідчить

про ефективність авторської програми розвитку фізичних якостей.

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

По закінченні педагогічного експерименту, учні першої групи за усіма показниками фізичної підготовленості почали переважати учнів другої групи. За 7 з 10 показниками ці розбіжності були достовірні ($p < 0,05$).

Достатній рівень фізичної підготовленості у ліцеїстів спостерігається за 3-ма із 11-ти показниками: кут в упорі на брусах ($7,29 \pm 4,53$ балів); згинання та розгинання рук на брусах ($7,64 \pm 4,14$ балів); біг на 3000 м ($8,14 \pm 3,88$ балів). За рештою показників спостерігається середній рівень фізичної підготовленості. Результати нормативів коливаються в середньому від $4,57 \pm 7,92$ бали (підйом переворотом на перекладині) до $6,96 \pm 3,82$ балів (метання гранати «Ф-1»).

Дискусія.

Таким чином можна констатувати, що у нашому дослідженні набули подальшого розвитку: результати досліджень, що стосуються фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопців старшого шкільного віку [4, 18, 20].

Уперше:

- експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки учнів ліцею із поглибленою військово-фізичної підготовкою, що поєднує в собі загальноприйнятні засоби розвитку фізичних

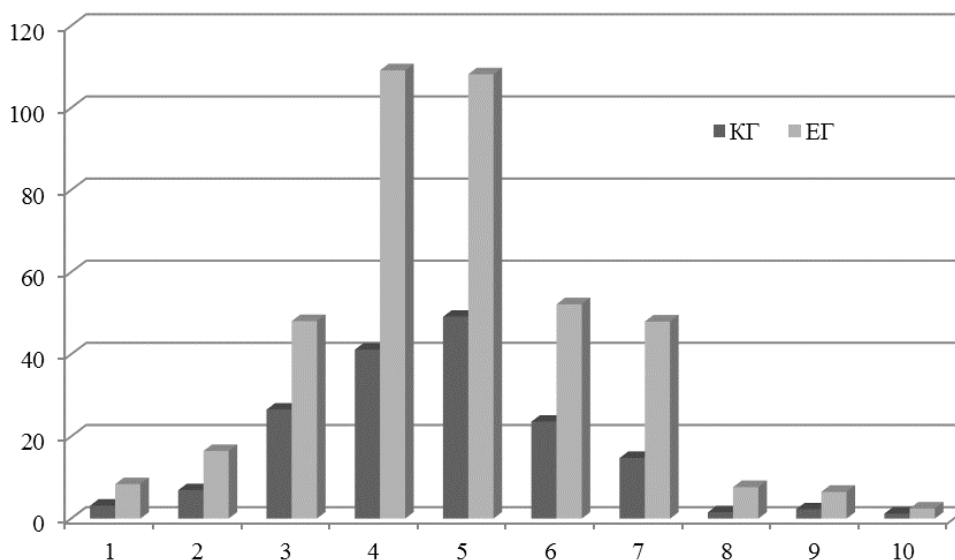


Рис. 2. Темпи приросту показників фізичної підготовленості учнів 1 (n=25) та 2 (n=24) груп за час педагогічного експерименту

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

якостей (70% від загального часу на урок) та засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок).

- обґрунтовано програму фізичного виховання учнів з пріоритетним використанням засобів спортивної боротьби, що сприяє вірогідно більш вираженому приросту показників фізичної підготовленості учнів ліцею.

Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості молоді визначають необхідність всебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання. Це значно сприяє формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті. Вітчизняні науковці [7, 15, 23] підкреслюють, що людина з високим рівнем фізичної підготовленості характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною тіло будовою, ознаками здорового способу життя.

Низка вчених визначили основні підходи до переоцінки цілей, завдань і змісту уроків фізичної культури в учбових закладах. Перший – оздоровчий підхід, коли пріоритетними є здоров'я учнів, високий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості [11, 21, 22]. Другий підхід – тренувальний, при якому пріоритетним є тренувальний ефект (в основному за рахунок збільшення обсягу занять) [6, 8, 23]. Третій – урочно-тренувальний (спортивний) підхід, який базується на раціональному співвідношенні класно-урочної та секційної форми занять [14, 17].

Учням повинна бути запропонована система занять руховою (фізкультурною) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів. Такі принципи виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання. Його спрямованість – це розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань, усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях. Зазначена система найбільш розроблена в технології спортивного тренування. Тому адаптоване, науково осмислене проникнення елементів планування спортивної підготовки у процес фізичного виховання є одним з напрямків вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [14, 17].

Спортивна діяльність має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій, які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність в несприятливих умовах навколишнього середовища і таке інше. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу. При цьому необхідно поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме тому, фізичні вправи

слід вважати засобом забезпечення фізичної підготовленості й методом розвитку вольових якостей [7, 29–32].

Фізична підготовка борця орієнтована на розвиток різних фізичних якостей: сила, швидкісні можливості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки сприяє різнобічному та пропорційному розвитку фізичних якостей учня та спортсмена. Використання засобів спортивної боротьби під час уроків дозволяє оптимізувати та урізноманітнити заняття. Фізичні вправи можуть використовуватися для вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки.

Висновки.

1. По закінченні педагогічного експерименту в більшій мірі проявилися розбіжності в стані фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп. Учні експериментальної групи достовірно переважають учнів контрольної групи за рівнем розвитку м'язів верхнього плечового поясу та рук (підтягування на перекладині, підйом на перекладену силою та переворотом, віджимання на брусах), силових якостей м'язів черевного пресу (кут в упорі на брусах), швидкісних можливостей (біг 100 м), витривалості (біг 1000 м).

Заклучне тестування показало, що у хлопців експериментальної групи відбулися достовірні зміни ($p < 0,05$) за усіма показниками фізичної підготовленості, окрім показників загальної витривалості (біг 3000 м, $t = 1,38$).

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

Вдячності.

Дослідження виконане відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Підвищення ефективності фізичного виховання дітей та учнівської молоді», (номер державної реєстрації 0101U000771).

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Балушка Л. Рівень розвитку фізичних якостей учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Людмила Балушка, Андрій Окопний // *British Journal of Education and Science*, London, 2014, № 1. – P. 147–151.
2. Балушка Л.М. Особенности физической подготовленности учащихся лицея с углубленной военно-физической подготовкой используя метод индексов / Л.М. Балушка, А.М. Окопний // *Наука и мир*. – 2014. – № 2 (6). – С. 31–34.
3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
4. Бортюк О.С. Фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою: соматотипологічні особливості динаміки в умовах традиційно організованого фізичного виховання / О.С. Бортюк // *Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. Статей*. – Х., 2005. – Вип.5. – С.223–229.
5. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневецкий // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – Т. 2. – С. 12-15.
6. Вільчковський Е. С. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури / Е.С.Вільчковський // *Фізичне виховання в школі*. – 1997. – № 4. – С. 2-4.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Глазирин И. Д. Основы дифференцированного физического виховання / И.Д.Глазирин. – Черкаси: Відлуння-Плюс. – 2003. – 200 с.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. – 2-е вид., переробл. і доп. – Київ, 1997. – 36 с.
10. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : [навчальний посібник] / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
11. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дисс. на соискание науч. степени д-ра.пед. наук : 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / В.В.Зайцева.– М., 1995.– 41с.
12. Козлова І. Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури / К. Козлова, С. Дмитренко, І. Асаулюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр.* ВолНУім. ЛесіУкраїнки. – Луцьк, 2008. – Т.2. – С. 149 – 150.
13. Коломійцева О.Е. Рівень фізичної підготовленості і розвитку психомоторних якостей військово-юридичного факультету / О.Е.Коломійцева // *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]*. – Харків: ХДАФК, 2014. - № 1 (39). – С.53-57.
14. Красота В.М. Військово-прикладна фізична підготовка курсантів / В.М.Красота // *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014. – №2 (40). – С.85-89.
15. Круцевич Т. Ю. Управление процессом физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.

References

1. Balushka L, Okopnij A. Riven' rozvitku fizichnikh iakostej uchniv liceiu z pogliblenoiu vijs'kovo-fizichnoiu pidgotovkoiu [Physical qualities' level in pupils of lyceum with advanced military-physical training]. *British Journal of Education and Science*, 2014;1:147–151. (in Ukrainian)
2. Balushka LM, Okopnij AM. Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti uchashchikhsia liceia s uglublennoj voenno-fizicheskoy podgotovkoj ispol'zuia metod indeksov [Peculiar features of physical fitness of lyceum with advanced military-physical training pupils on the base of indices' method]. *Nauka i mir*; 2014;2 (6):31–34. (in Russian)
3. Bojko VF, Dan'ko GV. *Fizicheskaja podgotovka borcov* [Physical training of wrestlers], Kiev: Olympic Literature; 2004. – 223 s. (in Russian)
4. Bortjuk OS. Fizichnij stan uchniv liceiu z posilenoiu vijs'kovo-fizichnoiu pidgotovkoiu: somatotipologichni osoblivosti dinamiki v umovakh tradicijno organizovanogo fizichnogo vikhovannia [Physical condition of pupils of lyceum with advanced military-physical training: somatotypological features of dynamic in conditions of traditionally organized physical education]. *Slobzhans'kij naukovosportivnij visnik*, 2005;5:223–229. (in Ukrainian)
5. Vishnevskij VA. Zdorov'esberezhenie v shkole [Health preservation in school]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2002;2:12-15. (in Russian)
6. Vil'chkovskij ES. Naukovo-metodichni vimogi do skladannia program z fizichnoi kul'turi [Scientific-methodic requirements to building physical culture programs]. *Fizichne vikhovannia v shkoli*, 1997;4:2-4. (in Ukrainian)
7. Volkov LV. *Teoriia i metodika detskogo i iunosheskogo sporta* [Theory and methodic of children's and junior sports], Kiev: Olympic Literature; 2002. (in Russian)
8. Glazirin ID. *Osnovi diferencijovanogo fizichnogo vikhovannia* [Principles of differentiated physical education], Cherkassy: Echo Plus; 2003. (in Ukrainian)
9. Zubalij MD. *Derzhavni testi i normativi ocinki fizichnoi pidgotovlenosti naseleennia Ukraini* [State tests and standards for assessment of Ukrainian population's physical fitness], Kiev; 1997. (in Ukrainian)
10. Dubogaj OD, Zovac'kij VI, Korop IuO. *Metodika fizichnogo vikhovannia studentiv, vidnesenikh za stanom zdorov'ia do special'noi medichnoi grupi* [Methodic of physical education of students – members of special health group], Lutsk: Nadstyr'ya; 1995. (in Ukrainian)
11. Zajceva VV. *Metodologija individual'nogo podkhoda v ozdorovitel'noj fizicheskoi kul'ture na osnove sovremennykh informacionnykh tekhnologij. Kand. Diss.* [Methodology of individual approach in health related physical culture on the base of modern informational technologies. Cand. Diss.], Moscow; 1995. (in Russian)
12. Kozlova I, Dmitrenko S, Asauliuk I. Modul'na tekhnologija stimuliacii rozvitku shvidkisno-silovikh zdbnostej iunakiv starshikh klasiv na urokakh fizichnoi kul'turi [Module technology of stimulation of senior form boys' speed power abilities at physical culture lessons]. *Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi*, 2008;2:149 – 150. (in Ukrainian)
13. Kolomijceva OE. Riven' fizichnoi pidgotovlenosti i rozvitku psikhomotornikh iakostej vijs'kovo-iuridichnogo fakul'tetu [Physical fitness level and psycho-motor qualities of military-law faculty students]. *Slobzhans'kij naukovosportivnij visnik*, 2014;1 (39):53-57. (in Ukrainian)
14. Krasota VM. *Vijs'kovo-prikladna fizichna pidgotovka kursantiv* [Military applied physical training of cadets].

1. – С. 354–363.
16. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп.л-ра, 2011. – 224 с.
 17. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 196 с.
 18. Мисів В.М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В.М. Мисів. – Львів: ЛДДФК. 2006. – 21 с.
 19. Нагорна А. М. Репродуктивне здоров'я та статеве виховання молоді / А.М. Нагорна, В.В. Беспалько : [монографія]. – К.: вид-во Європейського університету, 2004. – 407 с.
 20. Свєреда Ю. Фізична підготовленість ліцеїстів Луцького НВК «ЗОШ – інтернат, правознавчого ліцею з посиленою фізичною підготовкою» / Ю. Свєреда // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3 – 4. – С. 74 – 75.
 21. Слабкий Г. О. Виховання здорової людини як засіб первинної профілактики захворювань / Г.О. Слабкий, О.Г. Теряєва // Медичні перспективи. – 2001. – Т. VI. – 2001. – №. 1. – С. 118-120.
 22. Файчак Р. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами у ліцеїстів / Р.Файчак // Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2005. – С. 247 – 251.
 23. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Богдан Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 271 с.
 24. Alekseev N.A., Kutergin N.B., Kulinichev A.N., Gorbatenko A.V. Integrated method development of general and special students stamina involved in the fight. // *Physical Education of Students*, 2014, vol.3, pp. 3-8. doi:10.6084/m9.figshare.974476
 25. Anatskyi R.V., Kolomiitseva O.E. Assessment of official combat mission's fulfillment by higher educational. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;4:4-10. doi:10.15561/18189172.2016.0401
 26. Bartone P.T., Snook S.A., Forsythe G.B., Lewis P., Bullis R.C. Psychosocial development and leader performance of military officer cadets. // *The Leadership Quarterly*. 2007 Oct;18(5):490–504.
 27. Danylchenko V.A., Khabinets T.A. Typical mistakes, made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. // *Physical Education of Students*, 2014, vol.4, pp. 20-25. doi:10.6084/m9.figshare.974478
 28. Kajmovic H., Kapur A., Radjo I., Mekic A. Differences in performance between winners and defeated wrestlers in the European Championships for cadets. // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2014;14(1):252–61.
 29. Kyrpenko V.N. Dynamic of professionally important qualities' changes in cadets of higher flight establishments. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.6, pp. 10-13. doi:10.15561/18189172.2015.0602
 30. Saygin O. Examination of some physical, Hematological parameters and iron status of greco-roman wrestlers in the *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, 2014;2 (40):85-89. (in Ukrainian)
 15. Krucevich TJu, Petrovskij VV. *Upravlenie processom fizicheskogo vospitaniia* [Control over physical education process], Kiev: Olympic Literature; 2003. (in Russian)
 16. Krucevich TJu, Vorobjov MI, Bezverkhnia GV. *Kontrol' u fizichnomu vikhovanni ditej, pidlitkiv i molodi* [Control in physical education of children, adolescents and youth], Kiev: Olympic Literature; 2011. (in Ukrainian)
 17. Iedinak GA. *Metodika fizichnogo vikhovannia v liceiakh z posilenoiu vijs'kovo-fizichnogo pidgotovkoiu* [Methodic of physical education in lyceums with advanced military-physical training], Kamenetz Podolsky; 2003. (in Ukrainian)
 18. Misiv VM. *Tekhnologiiia optimizacii fizichnogo stanu uchniv liceiu z posilenoiu vijs'kovo-fizichnoi pidgotovkoiu. Kand. Diss.* [Technology of physical condition optimization of lyceum with advanced military-physical training pupils. Cand. Diss.], Lviv; 2006. (in Ukrainian)
 19. Nagorna AM, Bespal'ko VV. *Reproduktivne zdorov'ia ta stateve vikhovannia molodi* [Reproductive health and sex education of youth], Kiev: European University; 2004. (in Ukrainian)
 20. Svereda Iu. *Fizichna pidgotovlenist' liceistiv Luc'kogo NVK «ZOSH – internat, pravoznavchogo liceiu z posilenoiu fizichnoi pidgotovkoiu»* [Physical fitness of lyceum pupils Lutsk EC “Residential school of law lyceum with advanced physical training”]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 2008;3–4:74 – 75. (in Ukrainian)
 21. Slabkij GO, Teriaieva OG. *Vikhovannia zdorovoi ludini iak zasib pervinnoi profilaktiki zakhvoriuvan'* [Nurturing of healthy person as mean of primary prophylaxis of diseases]. *Medichni perspektivi*, 2001;6(1):118-120. (in Ukrainian)
 22. Fajchak R. *Osoblivosti ozdorovcho-sportivnoi diial'nosti ta motivacia do zaniat' fizichnimi vpravami u liceistiv* [Health related sport activity and motivation for physical exercises' practicing in lyceum pupils]. *Vseukrains'ka naukovopraktichna konferenciia “Udoskonalennia fizichnogo vikhovannia ta special'noi fizichnoi pidgotovki kursantiv VNZ MVS Ukraini”*, *Ivano-Frankivs'k* [All-Ukrainian scientific-practical conference “Perfection of physical education and special physical training of cadets of HEE MHA of Ukraine”], Ivano-Frankivsk], 2005. P. 247 – 251. (in Ukrainian)
 23. Shiiian BM. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia shkoliariv* [Theory and methodic of schoolchildren's physical education], Ternopol: Educational book – Bogdan; 2001. (in Ukrainian)
 24. Alekseev NA, Kutergin NB, Kulinichev AN, Gorbatenko AV. Integrated method development of general and special students stamina involved in the fight. *Physical Education of Students*, 2014;3:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.974476
 25. Anatskyi RV, Kolomiitseva OE. Assessment of official combat mission's fulfillment by higher educational. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;4:4-10. doi:10.15561/18189172.2016.0401
 26. Bartone PT, Snook SA, Forsythe GB, Lewis P, Bullis RC. Psychosocial development and leader performance of military officer cadets. *The Leadership Quarterly*. 2007 Oct;18(5):490–504.
 27. Danylchenko VA, Khabinets TA. Typical mistakes, made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Physical Education of Students*, 2014;4:20-25. doi:10.6084/m9.figshare.974478
 28. Kajmovic H, Kapur A, Radjo I, Mekic A. Differences in performance between winners and defeated wrestlers in the European Championships for cadets. *International Journal*

- age category of cadets by weight classes. // *Anthropologist*. 2014;18(2):325–34.
31. Serebryak V.V., Popov S.V. Features of cadets' adaptation universities Ukrainian Interior Ministry to study the art of sambo. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.5, pp. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.971064
32. Singh S.K.S., Nasir A.Q. binti A. Code-Switching among Military Cadet Officers During Group Interaction. // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012 Dec;66:64–75.
- of Performance Analysis in Sport*. 2014;14(1):252–61.
29. Kyрpenko VN. Dynamic of professionally important qualities' changes in cadets of higher flight establishments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;6:10-13. doi:10.15561/18189172.2015.0602
30. Saygin O. Examination of some physical, Hematological parameters and iron status of greco-roman wrestlers in the age category of cadets by weight classes. *Anthropologist*. 2014;18(2):325–34.
31. Serebryak VV, Popov SV. Features of cadets' adaptation universities Ukrainian Interior Ministry to study the art of sambo. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;5:55-59. doi:10.6084/m9.figshare.971064
32. Singh SKS, Nasir AQ binti A. Code-Switching among Military Cadet Officers During Group Interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012;66:64–75.

Информация об авторе:

Балушка Людмила Мироновна; <http://orcid.org/0000-0002-4161-4282>; lbalushka@gmail.com; Львовский государственный университет внутренних дел; ул. Городецкая, 26, г. Львов, 79001, Украина.

Цитуруйте эту статью как: Балушка Л.М. 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. – С. 4–10. doi:10.15561/18189172.2016.0501

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 22.09.2016 г.
Принята: 01.10.2016; г. Опубликовано: 30.10.2016 г.

Information about the author:

Balushka L.M.; <http://orcid.org/0000-0002-4161-4282>; lbalushka@gmail.com; Lviv State University of Internal Affairs; Str. Gorodetsky, 26, Lviv, 79001, Ukraine.

Cite this article as: Balushka L.M. Perfection of physical fitness of lyceum with advanced military physical training pupils by means of sports wrestling. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;5:4–10. doi:10.15561/18189172.2016.0501

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 22.09.2016
Accepted: 01.10.2016; Published: 30.10.2016