

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ З ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

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

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

Постановка проблеми. Фізична підготовка – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2003). 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 (В.В. Зайцева, 1996; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А. Вишневикий, 2002; І.Д. Глазирін, 2003) та особистісних характеристик старшокласників (В.В. Серебрянников, 1998; А.М. Нагорна, В.В. Беспалько, 2004; Г.О. Слабкий, 2004).

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

Також на сьогоднішній день є багато різноманітних достатньо ефективних методик розвитку фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, у тому числі і учнів старшого шкільного віку (Д.В. Петравчук, 2012, Ю.А. Бородін, 2001, Л.П. Футимська, 2012 та інші). Однак, фахівцями недостатньо уваги приділяється особливостям розвитку фізичних якостей юнаків, які навчаються у профільних середніх навчальних закладах, зокрема у військових ліцеях. Тому в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає. Потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я дітей. Для цього необхідно проаналізувати стан розвитку фізичних якостей учнів і на цій основі розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах (Л.П. Матвеев, 1991; Б.М. Шиян, 2001, Т.Ю. Круцевич, 2003), що і визначило актуальність нашої роботи.

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

Завдання дослідження.

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

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

Результати дослідження. Навчальна програма фізичної культури і здоров'я Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут розроблена

відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

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

Фізична підготовка організовується та проводиться у формі учбових занять (уроків), ранкової фізичної зарядки, спортивної роботи і має оздоровчу, виховну і військово-прикладну спрямованість.

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

Фізична підготовка борця як одна із найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні можливості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

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

Структура експериментальної авторської програми містить перелік завдань з фізичної підготовки, контроль підготовленості учнів, методичні рекомендації та ілюстративний матеріал. У програмі пропонуються варіанти розвитку фізичних якостей (силових, координаційних, швидкісних), що може самостійно добирати вчитель, на основі конкретних завдань навчального уроку. Перевагою розробленої програми є рекомендації щодо переліку вправ для розвитку відповідної фізичної якості, переліку елементів спортивної боротьби, які можна застосовувати під час уроків фізичного виховання.

Отже, розроблена експериментальна програма педагогічного експерименту, полягає у застосуванні елементів спортивної боротьби у навчальному процесі учнів. Методологічними засадами розробленої нами програми з фізичної культури для учнів є розподіл уроку на дві частини. 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, витривалості та гнучкості.

Силові якості – є одними з найважливіших компонентів структури підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах боротьби (Туманян, 1998, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004). Для розвитку силових якостей борців науковці та тренери пропонуються наступні види вправ: вправи з обтяженням вагою предметів: штанги, гирь, гантель, набивних м'ячів, вправи з обтяженням вагою власного тіла, вправи з обтяженням вагою партнера, манекена (Е.М. Чумаков, 1998; В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004).

Е.М. Чумаков (1998) пропонує для розвитку здатності застосовувати силу у боротьбі використовувати різновидності сутичок: 1) з фізично більш сильнішим, але менш досвідченим суперником; 2) "ігрового характеру; 3) на кидки з падінням; 4) на використання зусиль суперника; 5) на збереження визначеного положення тіла тощо.

При удосконаленні координаційних якостей спортсменів використовуються вправи різної складності – від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату і готують організм до більш складніших рухів, до складніших вправ, які потребують від спортсмена повної мобілізації їх функціональних можливостей (В.М. Платонов, 2004).

Для розвитку швидкісних якостей пропонується також використовувати гирі, гантелі і деякі інші обтяження але в полегшених умовах. Також пропонується використовувати вправи зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки, різноманітні спортивні ігри (Е.М. Чумаков, 1998).

Вправи, які пропонуються для розвитку координаційних якостей: акробатичні вправи, вправи для рівноваги, різноманітні стрибки, гімнастичні вправи (Е.М. Чумаков, 1998; Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, 2004).

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

В кожній тематичній темі починаємо із загальної фізичної підготовки і по мірі вивчення техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі переходимо до спеціальних борцівських вправ та спрощених видів боротьби.

У розділ "Спеціальні борцівські вправи" входять прийоми у стійці (кидки, переводи, звалювання, перевороти) та прийоми у партері (утримування, виходи наверх).

У розділі "Спрощені види боротьби" застосовуються наступні види боротьби: за зону, на захват, за ініціативу. Ці вправи виконуються із різних вихідних положень та з різними завданнями (захист, контрприйом, випередження).

Необхідною умовою наших комплексів є раціональне чергування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, із вправами іншої спрямованості (перш за все – силової). На думку В.М. Платонова, таке поєднання, підвищує ефективність силового тренування. Також ефективним таке поєднання є для вправ, які вимагають прояву спритності та швидкості, а також вправ на розслаблення. Вправи на розтягування у нашій програмі пропонується застосовувати між підходами під час активного відпочинку.

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

На початку педагогічного експерименту в учнів обох груп за 7 із 10 показниками спостерігався середній рівень фізичної підготовленості (табл. 2). У хлопців контрольної групи середній рівень був за наступними показниками: стрибок у довжину з розбігу, підтягування на перекладені, підйом на перекладину силою та переворотом, віджимання на брусах, кут в упорі на брусах та біг 100 м; достатній рівень – стрибок у довжину з місця, біг на 1000 та 3000 м.

Таблиця 2

**Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею контрольної (n=25)
та експериментальної (n=24) груп до і після педагогічного експерименту**

№ з/п	Досліджувані показники та статистичні величини	КГ1	РФП	КГ2	РФП	ЕГ1	РФП	ЕГ2	РФП	
1.	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	7,76	III	8,92	III	6,54	II	9,28	III
		σ	±2,93		±2,62		±2,02		±1,96	
2.	Стрибок у довжину з розбігу, см	\bar{X}	4,84	II	7,00	III	4,42	II	8,58	III
		σ	±2,82		±3,24		±2,54		±3,70	
3.	Підтягування на перекладені, кількість разів	\bar{X}	4,68	II	7,24	III	5,58	II	9,33	III
		σ	±3,55		±3,78		±4,41		±3,54	
4.	Підйом силою на перекладину, кількість разів	\bar{X}	5,96	II	10,48	IV	5,33	II	11,91	IV
		σ	±4,79		±2,29		±4,86		±0,40	
5.	Підйом переворотом на перекладину, кількість разів	\bar{X}	4,28	II	8,08	III	3,79	I	11,50	IV
		σ	±4,73		±4,08		±4,41		±1,44	
6.	Віджимання на брусах, кількість разів	\bar{X}	6,08	II	8,16	III	6,95	II	11,33	IV
		σ	±4,51		±3,89		±4,31		±1,99	
7.	Кут в упорі на брусах, с	\bar{X}	6,08	II	7,80	III	5,79	II	10,91	IV
		σ	±4,42		±4,33		±4,96		±2,16	
8.	Біг 100 м, с	\bar{X}	6,96	II	7,92	III	5,08	II	10,46	IV
		σ	±4,17		±4,01		±3,63		±2,43	
9.	Біг 1000 м, хв.,с	\bar{X}	7,12	III	8,88	III	7,08	III	10,04	IV
		σ	±1,83		±2,00		±2,41		±2,05	
10.	Біг 3000 м, хв.,с	\bar{X}	8,96	III	9,64	III	7,62	III	8,62	III
		σ	±3,20		±3,13		±3,88		±3,53	

Примітка: РФП – рівень фізичної підготовленості: I – низький рівень, II – середній, III – достатній та IV – високий; КГ1 – контрольна група, початкове тестування; КГ2 – контрольна група, заключне тестування; ЕГ1 – експериментальна група, початкове тестування; ЕГ2 – експериментальна група, заключне тестування.

В учнів експериментальної групи до початку експерименту низький рівень фізичної підготовленості спостерігався за результатами тесту підйом переворотом на перекладину ($3,79 \pm 4,41$ балів), середній рівень – стрибок у довжину з місця та з розбігу ($6,54 \pm 2,02$ та $4,42 \pm 2,54$ балів відповідно), підтягування на перекладині ($5,58 \pm 4,41$ балів), підйом силою на перекладину ($5,33 \pm 4,86$ балів), віджимання на брусах ($6,95 \pm 4,31$ балів), кут в упорі на брусах ($5,79 \pm 4,96$ балів), біг 100 м ($5,08 \pm 3,63$ балів) та достатній рівень – за результатами подолання дистанцій 1000 та 3000 м ($7,08 \pm 2,41$ та $7,62 \pm 3,88$ балів відповідно). На початку педагогічного експерименту учні контрольного класу за 8 із 10 показників мали кращі оцінки за результатами нормативів, при чому різниця між показниками фізичної підготовленості була недостовірною (див. розділ 4.2.1). Лише за двома результатами учні експериментального класу переважали своїх однолітків. Це показники, які визначають силові якості м'язів верхнього плечового поясу та м'язів рук (підтягування на перекладині та віджимання на брусах).

По закінченні експерименту учні експериментальної групи за 6 із 10 показниками мали високий рівень фізичної підготовленості. Це – підйом силою та переворотом на перекладину ($11,91 \pm 0,40$ та $11,50 \pm 1,44$ балів відповідно), віджимання на брусах ($11,33 \pm 1,99$ балів), кут в упорі на брусах ($10,91 \pm 2,16$ балів), біг 100 м ($10,46 \pm 2,43$ балів) та біг на 1000 м ($10,04 \pm 2,05$ балів). За рештою показників у хлопців цієї групи спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості.

В учнів контрольної групи теж відбулися зміни, але лише один показник (підйом силою на перекладину) досягнув високого рівня. За результатами тестів решти показників спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості.

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

Висновки

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

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

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

Використані джерела

1. Спирин В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи / В.К. Спирин, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 5. – С.18–22.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 480 с.
3. Кізло Л. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) / Людмила Кізло, Ольга Купієнко, Сергій Федак // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 83-89.
4. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Л. : ЛВІ. 2002. – 458 с.
5. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М. : Мир, 1992. – 241 с.
6. Бондарев Д.В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів тасобами футболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Д.В. Бондарев – Л., ЛДУФК 2009. – 19с.
7. Черенщиков А.Г. Экспериментальная программа по физической культуре на основе углубленного изучения борьбы самбо / А.Г. Черенщиков // проблемы физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-ой международной научно-практической конференции ,Екатеринбург: ФГАОУ ВПО " Рос. Гос. Проф. – пед. ун-т", 2013. – С. 133-136.
8. Горпинич О.О. Вплив занять рукопашним боем у комплексі з психологічним тренінгом на фізичне та психічне здоров'я курсантів / О.О. Горпинич // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – №2. – С. 39-41.

9. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11-13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння / Олена Власюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2011. – Т. 2. – С. 32-37.
10. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
11. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 196 с.
12. Мисів В.М. Готовність випускників ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до вступу у ВВНЗ (експериментальні дані) / В.М. Мисів // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 112–119.

Balushka L.

PROGRAMS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HIGH SCHOOLS WITH THE USE OF WRESTLING

*Physical education students has implemented curriculum of secondary schools using traditional teaching approaches and pedagogical conditions, which are characterized by low efficiency to optimize physical condition, and therefore **the purpose** of our study is the theoretical basis for the author's program of physical training high school students with the use of wrestling. **Conclusion.** Experimentally proved the effectiveness of the methodological approach to the development of a program of physical training of students of the Lyceum, which combines conventional means of development of physical qualities (70% of the total time for a lesson) and means wrestling (30% of the total lesson time).*

***Formulation of the problem.** Physical training - a controlled process focused physical improvement soldiers who carried out taking into account the features of their military professional activity. Under the system of physical training of troops is considered to be arranged in accordance with a set of interrelated operational activity of the components that make up the conceptual framework, the process of improving the physical and military control this process.*

Physical training and pre-prescription training students has implemented training programs for secondary school using traditional teaching approaches and pedagogical conditions that are characterized by low efficiency to optimize physical condition and personal characteristics of seniors.

Analysis of recent research and publications, as well as practical experience shows that problems of theory, methods and organization of physical education in the training for the Ministry of Defence, remain open, that scientific data related to the study of fitness professionals military profile, their physical development and level of physical qualities in the national scientific and methodological literature presented is not enough.

Key words: physical fitness, wrestling, students of the Lyceum.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.