ISSN 2221-1217

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2017. №4(30). С. 10-18

PHYSICAL ACTIVITY HEALTH AND SPORT. 2017. №4(30). P. 10-18

УДК 796.83:355.233

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ В ЗМІСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ[1], Андрій ОКОПНИЙ[1], Артур ПАЛАТНИЙ[2]

[1]Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
[2]Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму, м. Київ, Україна,
e-mail: vanjaboxer@gmail.com

Анотація. Розроблення технологій фізичного виховання у військових ліцеях може забезпечити підвищення ефективності роботи викладачів та сприяти досягненню запланованого результату. *Мета* – з'ясувати ефективність використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Методи:* теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. *Організація.* Залучено учнів Мукачівського ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою. Здійснено поділ на контрольну – 63 та експериментальну групу – 29 учнів відповідно. Педагогічний експеримент проведено у другому семестрі 2014–2015 року. *Результати.* Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» пов'язана із достовірними внутрішньогруповими приростами показників учнів за такими проявами фізичних якостей: максимальна сила – 10,55% та 12,31% ($p \leq 0,05–0,01$), вибухова сила – 5,86–17,06% ($p \leq 0,05–0,01$), гнучкість – 12,69–24,82% ($p \leq 0,05–0,01$), швидкісні здібності – 18,77–25,13% ($p \leq 0,01$), силова та швидкісно-силова витривалість – 18,03–28,50% ($p \leq 0,01$) та загальна витривалість – 9,42% ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня відповідно.

Ключові слова: ліцей, фізична підготовленість, учні, засоби, бокс, академічні заняття, фізична культура.

Постановка проблеми. Розроблення технологій фізичного виховання у військових ліцеях може підвищити ефективність роботи викладачів та сприяти досягненню запланованого результату, що значною мірою пов'язане із застосуванням провідних принципів індивідуалізації, диференціації, варіативності тощо [5, 7, 14]. Це дає підстави для розв'язання нових наукових завдань щодо обґрунтування засобів різних видів спорту, зокрема боксу в системі фізичного виховання зазначених спеціалізованих навчальних закладів [2, 3, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою не залишився поза увагою науковців [4, 5, 6, 14]. Пошук наукової інформації вказав на розробленість загальнометодичних підходів [8, 10, 11, 13] та окремих аспектів контролю й моделювання фізичної підготовленості [7, 9, 15], індивідуалізації та диференціації фізичного виховання [2, 12], структури та змісту фізичного

© Ільницький І., Окопний А., Палатний А., 2017

виховання в межах урочних та позаурочних форм роботи [3], обґрунтування ефективності засобів з окремих видів спорту (боротьби, рукопашного бою, гирьового спорту тощо) [1, 3, 10].

Це дало підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом урахування можливостей варіативності навчально-виховного процесу із фізичного виховання та впровадження до його змісту засобів боксу [5, 6].

Мета дослідження – з'ясувати ефективність використання засобів боксу в межах варіативної частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи та організація дослідження. Застосовано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Визначення ефективності програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» проведено в умовах навчально-вихованого процесу з фізичного виховання Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Для проведення педагогічного експерименту учнів було поділено на контрольну та експериментальну групи (63 та 29 учнів відповідно).

Для представників експериментальної групи було розроблено програму з використанням засобів боксу для варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура», яка була розрахована на другий семестр 2014–1015 року. Представники контрольної групи в цей час займалися за стандартизованою програмою навчальної дисципліни «Фізична культура», яка теж містила варіативний компонент за вибором викладача. До неї входили елементи різних видів спорту, окрім боксу.

Результати дослідження. Представлені в цій статті дані пов'язані із використанням методичного прийому застосування засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Він передбачав розроблення програми для варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Результати реалізації програми застосування боксу в умовах урочних форм фізичного виховання як варіативної складової частини змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» із залученням учнів Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою подано в таблиці.

Отримані дані вказали на наявність суттєвих змін за певними показниками контрольних вправ із визначення фізичної підготовленості учнів обох груп (контрольної та експериментальної).

Тому ми обрали таку послідовність опису отриманих результатів: зміни в контрольній групі, зміни в експериментальній групі, порівняння змін контрольної та експериментальної груп.

Для представників контрольної групи зафіксовано достовірні відмінності між вихідними та кінцевими показниками, наявні у значній кількості результатів контрольних вправ (14 із 19 показників). Серед них спостерігаються зміни в показниках максимальної сили («Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія») – 4,97 кгс (4,74% при $p \leq 0,05$) та 4,98 кгс (17,83% при $p \leq 0,01$); вибухової сили («Кидок набивного м'яча на дальність з положення сід», «Метання м'яча на дальність (провідною та непровідною рукою)») – 12,95 см, 4,63 та 4,27 м (3,31%, 12,12 та 12,00% при $p \leq 0,01$); гнучкості хребетного стовпа та кульшових суглобів («Нахил тулуба» – 2,49 см (25,00% при $p \leq 0,05$); швидкісних здібностях («Біг 100 м») – 0,19 с (1,26% при $p \leq 0,05$); координаційних здібностях («Метання тенісного м'яча на точність») – 0,89 од. (14,14% при $p \leq 0,01$); силової та швидкісно-силової витривалості («Згинання–розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині») – 8,57 раза (24,26%), 2,56 раза (12,60%), 3,02 с (8,79%) та 3,08 раза (23,63%) відповідно, в усіх випадках $p \leq 0,01$.

Таблиця

Зміни показників фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за результатами реалізації програми використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура»

№	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 2 (n=29)		КГ 2 (n=63)	
		вихідні дані ПЕ	кінцеві дані ПЕ	вихідні дані ПЕ	кінцеві дані ПЕ
1	Станова динамометрія, кгс	101,66±7,11	112,38±5,63	104,73±10,33	109,70±7,97
2	Кистьова динамометрія, кгс	28,86±4,95	32,41±5,15	27,95±3,44	32,94±3,09
3	Кидок набивного м'яча на дальність із положення сід (2 кг), см	380,66±20,01	425,10±23,53	391,03±17,63	403,98±16,47
4	Метання тенісного м'яча на дальність, м	39,66±3,73 36,79±3,55	44,97±3,32 43,07±3,02	38,25±3,76 35,57±3,50	42,89±2,55 39,84±2,76
5	Стрибок у довжину з місця, см	174,21±11,61	184,41±6,97	183,57±10,57	185,11±7,58
6	Викрут лінійки за спину, см	58,41±5,92	51,00±3,73	61,38±8,73	66,03±5,60
7	Нахил тулуба уперед, стоячи, см	9,72±3,56	12,12±2,43	9,97±3,83	7,48±2,97
8	Біг 20 м, с	2,99±0,18	2,92±0,15	2,92±0,14	2,93±0,15
9	5-секундний біг на місці, рази	18,86±3,35	22,03±2,36	18,70±2,79	19,06±3,12
10	Біг 100 м, с	14,61±0,19	14,55±0,18	14,78±0,50	14,59±0,44
11	Метання тенісного м'яча на точність, рази	6,72±1,20	8,41±0,62	6,29±1,03	7,17±0,95
12	Човниковий біг 4Ч9м, с	10,21±0,34	10,10±0,23	10,21±0,37	10,20±0,31
13	Три перекиди вперед, с	4,83±0,60	3,92±0,31	4,77±0,55	4,62±0,36
14	Згинання–розгинання рук в упорі лежачи, рази	36,34±3,63	42,90±2,70	35,33±4,09	43,90±2,09
15	Піднімання тулуба в положення сід за 30 с, рази	21,17±2,04	27,21±2,58	20,29±2,41	22,84±2,37
16	Вис на зігнутих руках, с	32,38±4,43	39,93±2,90	34,30±5,79	37,32±4,64
17	Підтягування на перекладині, рази	12,79±1,85	15,76±1,36	13,03±2,20	16,11±1,56
18	Тест Купера, 12-хвилинний біг, м	2331,79±61,79	2551,48±53,72	2349,49±48,31	2558,21±43,38

Однак за результатами кінцевого тестування фізичної підготовленості учнів контрольної групи спостерігається суттєве погіршення показників контрольної вправи «Викрут лінійки за спину», яка характеризує рухливість у плечових суглобах. Воно становить 4,65 см (7,58 % при $p \leq 0,01$). Таким чином, в умовах стандартизованого варіанта побудови структури та змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» не вдалося запобігти негативним тенденціям, що були виявлені раніше [5, 6]. Вони пов'язані зі зниженням показників гнучкості (рухливості окремих суглобів) в учнів другого року навчання порівняно із першим. Це свідчить про необхідність урахування в подальших дослідженнях щодо фізичної підготовленості серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою потреби акцентувати увагу на цій фізичній якості.

Для усіх інших проявів фізичних якостей, що відображені у структурі та змісті контрольних вправ «Стрибок у довжину з місця», «Біг 20 м», «5-секундний біг на місці», «Човниковий біг», «Три перекиди вперед», суттєвих змін не зафіксовано. При цьому наявні певні зрушення показників за цими контрольними вправами в межах від 0,08 до 3,13 % при $p > 0,05$.

Для учнів експериментальної групи також спостерігається значна кількість суттєвих змін показників (16 із 19 позицій). Вони пов'язані з усіма проявами фізичних якостей учнів. Серед них найбільш вагомі зміни відбулися в результатах контрольних вправ «Нахил тулуба» – 24,82 %, «Метання тенісного м'яча на точність» – 25,13 %, «Піднімання тулуба в сід» –28,50 %, «Вис на зігнутих руках» – 23,32 % та «Підтягування на перекладині».

Ще низка показників перебувала в зоні поліпшення результату від 10,55 до 18,77 % від вихідного рівня («Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідною та непровідною рукою)», «Викрут лінійки за спину», «5 с біг на місці», «Три перекиди вперед», «Згинання – розгинання рук в упорі лежачи»), усі ці показники мали рівень достовірності змін $p \leq 0,05–0,01$.

Не відбулося позитивних достовірних зміни за результатами трьох контрольних вправ, які характеризують прояви спритності («Човниковий біг 4х9м», 0,12 с, 1,15 % при $p > 0,05$), швидкісних здібностей («Біг 100 м» та «Біг 20», 0,06 та 0,07 с, 0,40 та 2,42 % при $p > 0,05$). Відсутність достовірних позитивних змін ми пов'язуємо з кількома чинниками. З одного боку, прояви зазначених фізичних якостей в умовах визначених контрольних вправ є достатньо консервативні. Їхній розвиток та відповідно удосконалення результативності є складним та багатофакторним. З другого боку, розробляючи програми застосування засобів боксу, ми враховували структуру відмінностей фізичної підготовленості учнів першого та другого років навчання, можливість якісної інтерпретації тих чи інших проявів фізичних якостей та безпосередню структуру та зміст навантаження, характерного для засобів боксу.

У контексті виконання роботи для нас набуває особливої цінності зіставлення показників контрольної та експериментальної груп. Адже в умовах побудови цієї частини дослідження ми використовували схожість обсягів за академічними заняттями за умови відсутності додаткових впливів у межах фізичного виховання Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Цей педагогічний експеримент розрахований на саме такий варіант побудови навчально-виховного процесу. Єдиною та, на наш погляд, вирішальною зміною було введення до змісту академічних занять із «Фізичної культури» варіативного модуля з боксу, побудованого на основі нашої програми.

Таким чином, зіставлення показників контрольної та експериментальної груп до початку впровадження програми із використанням засобів боксу вказало на схожість результатів у межах достовірної різниці ($p > 0,05$) за більшістю показників. В одному випадку щодо результатів контрольної вправи «Піднімання тулуба в положення сід за 30 с», що характеризує швидкісно-силову витривалість, були наявні суттєві відмінності на рівні $p \leq 0,05$. Вони становили 0,89 раза (4,37 % при $p \leq 0,05$) на користь учнів експериментальної групи.

Отже, за підсумками реалізації програм із «Фізичної культури» у Мукачівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою на завершальному етапі педагогічного експерименту були виявлені достовірні відмінності між представниками контрольної та експериментальної груп за одинадцятьма із дев'ятнадцяти показників.

Для представників контрольної групи достовірної переваги за показниками фізичної підготовленості досягнути не вдалося. Наявні незначні ($p>0,05$) домінування за середньогруповими результатами в контрольних вправах «Кистьова динамометрія» (0,52 кгс, 1,59 %), «Стрибок у довжину з місця» (0,70 см, 0,38 %), «Згинання – розгинання рук в упорі лежачи» (1,01 рази, 2,30 %), «Підтягування на перекладині» (035 раза, 2,19 %) та «Тест Купера» (6,72 м, 0,26 %). Імовірно, при більш тривалому застосуванні стандартизованої програми вони могли б перейти певний рівень достовірності, проте це вимагає організації додаткового дослідження та не є завданням нашої роботи.

Разом із тим у представників експериментальної групи виявлено відмінності порівняно з учнями контрольної групи за значно більшою кількістю показників. Насамперед розглянемо ті зміни, які набули найбільших критичних значень ($p\leq0,01$). До цієї групи увійшли показники фізичної підготовленості за результатами контрольних вправ «Метання тенісного м'яча на дальність (непровідна рука)» (3,23 м, 8,10 %); «Викрут лінійки за спину» (15,03 см, 22,76 %); «Нахил тулуба» (4,66 см, 62,35 %); «5 с біг на місці» (2,97 раза, 15,58 %); «Метання тенісного м'яча на точність» (1,24 од., 17,27 %); «Три перекиди вперед» (0,69 с, 15,02 %); «Піднімання тулуба в положення сід за 30 с» (4,37 раза, 19,11 %).

У другу групу введено ті показники, які мали рівень достовірності змін $p\leq0,05$: «Вис на зігнутих руках» (2,61 с, 7,00 %); «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна рука)» (2,08 м, 4,84 %); «Кидок набивного м'яча» (21,12 см, 5,23 %); «Станова динамометрія» (2,68 кгс, 2,44 %).

До третьої групи належать ті показники, у яких спостерігаються тенденції переваги експериментальної групи (2) над контрольною (1), проте не досягнутий певний критичний рівень ($p>0,05$: «Біг 20 м» (0,01 с, 0,33 %), «Біг 100 м» (0,05 с, 0,31 %), «Човниковий біг 4×9 м» (0,11 с, 1,06 %).

Для обґрунтування ефективності нашої програми застосування засобів боксу в межах варіативної частини змісту академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» навчально-виховного процесу з фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою найбільшу цінність мають відмінності, представлені у першій та другій групах.

Висновки. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язана із достовірними внутрішньогруповими приростами показників учнів Мукачівського ліцею за такими проявами фізичних якостей: максимальна сила (за показниками контрольних вправ «Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія» – 10,55% та 12,31 %, $p\leq0,05$–$0,01$ від вихідного рівня), вибухова сила («Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність (провідна та непровідна рука)», «Стрибок у довжину з місця» – 5,86–17,06 % при $p\leq0,0,05$–01 від вихідного рівня), гнучкість («Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба» – 12,69–24,82 % при $p\leq0,05$–$0,01$ від вихідного рівня), швидкісні здібності («5-секундний біг на місці» – 16,82 %, при $p\leq0,05$), координаційні здібності («Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед» – 18,77–25,13 %, при $p\leq0,01$ від вихідного рівня), силова та швидкісно-силова витривалість («Згинання – розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині» – 18,03–28,50 % при $p\leq0,01$ від вихідного рівня) та загальна витривалість («Тест Купера» – 9,42 % при $p\leq0,01$ від вихідного рівня).

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування ефективності різних методичних підходів, реалізованих у програмах використання засобів боксу для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Список використаних джерел

1. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Балушка Л. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 5. – С. 4–10.

2. Гоншовський В. М. Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі: дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Гоншовський В. М. – Івано-Франківськ, 2011. – 264 с.

3. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 / І. В. Городиньска; Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2004. – 20 с.

4. Фізична культура: навч. прогр. для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / За ред. Мисіва В. М., Єдинака Г. А. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2004. – 52 с.

5. Ільницький І. Актуальні напрями досліджень з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [Електронний ресурс] / І. Ільницький, А. Окопний // Спортивна наука України. – 2017. – № 4 (80). – С. 3–9.

6. Ільницький І. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів: ЛДУФК, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 101–104.

7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

8. Мисів В. М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / В. М. Мисів. – Львів, 2006. – 21 с.

9. Одеров А. М. Обґрунтування тесту фізичної підготовленості військовослужбовців: дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Одеров Артур Михайлович. – Івано-Франківськ, 2016. – 211 с.

10. Організація і проведення занять з фізичної підготовки: навч.-метод. посіб. / під заг. ред. Є. Д. Анохіна. – Львів: ЛВІ, 2006. – 237 с.

11. Попадьїн В. Мета, завдання й загальні положення програми з фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України / В. Попадьїн // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – С. 92–98.

12. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв: [метод. рек.] / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. — 112 с.

13. Фізична культура. Експериментальна програма Кам'янець- Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / за ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 54 с.

14. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – Вип. 12. – С. 68–72.

15. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою / В. Щирба // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2016. – № 4 (36). – С. 53–59.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ БОКСА В СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ЛИЦЕЯХ С УСИЛЕННОЙ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Иван ИЛЬНИЦКИЙ[1], Андрей ОКОПНЫЙ[1], Артур ПАЛАТНЫЙ[2]

[1]Львовський государственный университет физической культуры, г. Львов, Украина,
[2]Комитет Верховной Рады Украины по вопросам семьи, молодежной политики, спорта и туризма, г. Киев, Украина,
e-mail: vanjaboxer@gmail.com

Аннотация. Разработка технологий физического воспитания в военных лицеях может обеспечить уменьшение доли экспромтов преподавателей и способствовать достижению запланированного результата. *Цель:* выяснить эффективность использования средств бокса в рамках вариативной части содержания учебной дисциплины «Физическая культура» для совершенствования физической подготовленности учащихся в лицеях с усиленной военно-физической подготовкой. *Методы:* теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы и данных сети интернет, педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, методы математической статистики. *Организация.* Задействованы ученики Мукачевского лицея с усиленной военно-физической подготовкой. Проведен раздел на контрольную группу – 63 и экспериментальную группу – 29 учащихся соответственно. Педагогический експеримент проведен во втором семестре 2014–2015 года.

Результаты. Эффективность использования средств бокса в пределах вариативного модуля учебной дисциплины «Физическая культура» связана с достоверными групповыми приростами показателей учащихся по таким физическим качествам: максимальная сила – 10,55% и 12,31% ($p \leq 0,05–0,01$), взрывная сила – 5,86–17,06% ($p \leq 0,0,05–01$), гибкость – 12,69–24,82% ($p \leq 0,05–0,01$), скоростные способности – 18 77–25,13% ($p \leq 0,01$), силовая и скоростно-силовая выносливость – 18,03–28,50% ($p \leq 0,01$) и общая выносливость – 9,42% ($p \leq 0,01$) от исходного уровня соответственно.

Ключевые слова: лицей, физическая подготовленность, ученики, средства, бокс, академические занятия, физическая культура.

EFFICIENCY OF USAGE OF BOXING ELEMENTS IN THE CONTENT OF THE ACADEMIC DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" FOR PHYSICAL FITNESS IMPROVEMENT OF STUDENTS OF LYCEUMS WITH ADVANCED MILITARY AND PHYSICAL TRAINING.

Ivan ILNYTSKYI[1], Andrii OKOPNYI[1], Artur PALATNYI[2]

[1]Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,
[2]Committee of the Supreme Council of Ukraine on Family, Youth Policy, Sports and Tourism, Kyiv, Ukraine,
e-mail: vanjaboxer@gmail.com

Abstract. Development of physical training technologies in military lyceums can decrease a share of teachers' impromptus and foster achievement of the planned result. *Purpose:* to investigate the efficiency of usage of boxing elements in the content of the academic discipline "Physical Culture" for improvement of physical fitness of students of lyceums with advanced military and physical training. *Methods:* theoretical analysis and generalization of data taken from the academic and methodological literature and Internet, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. *Organization.* The research involved students of Mukachevo Lyceum with advanced military and physical training and was carried out in the second term of the academic year 2014–1015. Students were divided into 2 groups: control group (63 students) and experimental group (29 students).

Results. The efficiency of usage of boxing elements in the content the academic discipline "Physical Culture" is proved by the established intra-group increase of physical fitness indexes of students based on the following physical qualities: maximum strength – 10.55 and 12.31 %, $p \leq 0.05$–0.01, explosive strength – 5.86–17.06 %, $p \leq 0.05$–01, flexibility – 12.69–24.82 %, $p \leq 0.05$–0.01, speed abilities – 18.77–25.13 %, $p \leq 0.01$, speed endurance and speed and strength endurance – 18.03–28.50 %, $p \leq 0.01$, general endurance – 9.42 %, $p \leq 0.01$ from the initial level respectively.

Keywords: lyceum, physical fitness, students, elements, boxing, academic classes, physical culture.

References

1. Balushka L. M. Vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiv z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu zasobamy sportyvnoi borotby [Improvement of the level of physical preparedness of students of lyceums with increased military-physical preparation by means of sports struggle] // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2016. № 5. S. 4–10. (*in Ukrainian*)

2. Honshovskyi V. M. Tekhnolohiia indyvidualizatsii fizychnoi pidhotovky maibutnikh riatuvalnykiv u vyshchomu viiskovomu navchalnomu zakladi [Technology of individualization of physical training of future rescuers at the higher military educational institution]: dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Ivano-Frankivsk, 2011. 264 s. (*in Ukrainian*)

3. Horodynska I. V. Fizychne vykhovannia starshoklasnykiv litseiv ta himnazii u pozaklasnii roboti [Physical education of high school students of lyceums and gymnasiums in extracurricular work]: avtoref. dys. … kand. ped. nauk: 13.00.07; Khersonskyi derzh. un-t. Kherson, 2004. 20 s. (*in Ukrainian*)

4. Fizychna kultura [Physical Education]: navch. prohr. dlia litseiv z posylenoiu viisko-vo-fizychnoiu pidhotovkoiu / Za red. Mysiva V. M., Yedynaka H. A. Kamianets-Podilskyi: PP Moshak M. I., 2004. 52 s. (*in Ukrainian*)

5. Ilnytskyi I., Okopnyi A. Aktualni napriamy doslidzhen z udoskonalennia fizychnoho vykhovannia v litseiakh iz posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Topical areas of research on the improvement of physical education in lyceums with enhanced military-physical training] [Elektronnyi resurs] // Sportyvna nauka Ukrainy. 2017. № 4 (80). S. 3–9. (*in Ukrainian*)

6. Ilnytskyi I., Okopnyi A. Fizychne vykhovannia uchniv litseiv iz posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Physical education of students of lyceums with enhanced military-physical training] // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Lviv: LDUFK, 2015. Vyp. 19, t. 2. S. 101–104. (*in Ukrainian*)

7. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi [Control in the physical education of children, adolescents and young people]: navch. posib. Kyiv: Olimp. l-ra, 2011. 224 s. (*in Ukrainian*)

8. Mysiv V. M. Tekhnolohiia optymizatsii fizychnoho stanu uchniv litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Technology of optimization of the physical condition of students of lyceum with increased military-physical preparation]: avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02. Lviv, 2006. 21 s. (*in Ukrainian*)

9. Oderov A. M. Obgruntuvannia testu fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv [Substantiation of the test of physical preparedness of servicemen]: dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Ivano-Frankivsk, 2016. 211 s. (*in Ukrainian*)

10. Orhanizatsiia i provedennia zaniat z fizychnoi pidhotovky [Organization and conducting of physical training classes]: navch.-metod. posib. / pid zah. red. Ye. D. Anokhina. Lviv: LVI, 2006. 237 s. (*in Ukrainian*)

11. Popadin V. Meta, zavdannia y zahalni polozhennia prohramy z fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv Viiskovo-Morskykh syl Zbroinykh syl Ukrainy [Purpose, tasks and general provisions of the program of physical training of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine] // Molodizhnyi naukovyi visnyk. 2013. S. 92–98. (*in Ukrainian*)

12. Skavronskyi O. P., Yedynak H. A. Pedahohichni umovy indyvidualizatsii fizychnoi pidhotovky uchniv viiskovykh litseiv [Pedagogical conditions of individualization of physical training of students of military lyceums]: [metod. rek.] Kamianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O. A., 2009. 112 s. (*in Ukrainian*)

13. Fizychna kultura. Eksperymentalna prohrama Kamianets-Podilskoho litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Experimental program of Kamenets-Podilsky Lyceum with enhanced military-physical training] / za red. H. A. Yedynaka. Kamianets-Podilskyi, 2004. 54 s. (*in Ukrainian*)

14. Finohenov Yu. S. Reformuvannia systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy [Reform of the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine] // Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Kyiv, 2011. Vyp. 12. S. 68–72. (*in Ukrainian*)

15. Shchyrba V. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiv iz posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Assessment of physical preparedness of students of lyceums with enhanced military-physical training] // Fiz. vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Lutsk, 2016. № 4 (36). S. 53–59. (*in Ukrainian*)

Стаття надійшла до редколегії 21.11.2017
Прийнята до друку 27.12.2017
Підписана до друку 29.12.2017