ISSN 2221-1217

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2017. №3(29). С. 14-23

PHYSICAL ACTIVITY HEALTH AND SPORT. 2017. №3(29). P. 14-23

УДК 355.233.2:796.83

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗА ДОПОМОГО ПРОГРАМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ

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

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

Анотація. Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану. *Мета дослідження:* з'ясувати ефективність програм секційних занять з боксу для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Організація.* Педагогічний експеримент проведено із залученням учнів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (31 учень в експериментальній групі та 105 учнів у контрольній групі). *Результати.* За підсумками реалізованої програми застосування засобів боксу в секційних заняттях із фізичного виховання перевагу учнів експериментальної над контрольною групою виявлено в більшості контрольних вправ («Кистьова динамометрія», «Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність («непровідна» рука)», «Стрибок у довжину з місця», «Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба», «5 с біг на місці», «Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед», «Підйом тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках»), вона становить від 5,74 до 54,03 % (при $p \leq 0{,}05–0{,}01$) від показників учнів контрольної групи.

Ключові слова: ліцей, фізична підготовленість, учні, засоби, бокс, секція.

Постановка проблеми. Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійними навичками. Нерозв'язаним залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових ліцеях, що могло б забезпечити можливість досягнення запланованого результату [2, 3, 5, 7, 14].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основні напрями реалізації наукових досліджень з фізичного виховання серед учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою пов'язані переважно із формуванням фізкультурно-освітнього середовища, загальнометодичними підходами, з'ясуванням морфофункціональних показників курсантів [2, 4, 7, 8, 12]. Окремі блоки досліджень спрямовані на наукове обґрунтування питань контролю та моделювання фізичної підготовленості, індивідуалізації та диференціації фізичного виховання, вивчення різних аспектів структури та змісту фізичного виховання в межах урочних та позаурочних форм роботи [4, 9, 10, 11, 13]. За умов часткової інтерпретації для фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою можна адаптувати певну частину наукових положень щодо фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти [3]. Водночас обґрунтування варіативності змісту фізичного виховання сконцентроване на

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

малій кількості досліджень та 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 із посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом урахування варіативності можливостей навчально-вихованого процесу з фізичного виховання та впровадження до його структури й змісту засобів боксу [6, 7].

Мета дослідження – з'ясувати ефективність програм секційних занять з боксу для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи та організація дослідження. Застосовано методи: 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 секційних занять проведено в умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Об'єктивні умови організації педагогічного експерименту зумовили поділ генеральної сукупності учнів першого року навчання на дві групи. Такий поділ спричинений обмеженими можливостями щодо кількісного складу секції з боксу та водночас необхідністю отримання якісних даних. Таким чином, до експериментальної групи був залучений 31 учень, який, окрім відвідування обов'язкових занять з фізичної культури (стандартизованої програми, затвердженої адміністрацією освітнього закладу), відвідував секційні заняття з боксу впродовж другого семестру 2014/2015 навчального року. Чисельність контрольної групи у цьому педагогічному експерименті становила 105 учнів, які також відвідували обов'язкові академічні заняття з фізичної культури за стандартизованою програмою. Однак секційні навантаження вони виконували в межах інших секцій (боротьби, багатоборства тощо) або ці навантаження замінені іншими видами діяльності згідно з регламентувальними документами освітнього закладу.

Загалом за обсягами фізичних навантажень обидві групи були однаковими. Суттєві відмінності стосувалися змістової частини секційних занять, зокрема у випадку експериментальної групи були залучені засоби боксу.

Результати. Організація дослідження передбачала використання двох методичних підходів щодо перевірки засобів боксу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Перший передбачав застосування програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів в умовах варіативної частини академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура». Ця програма була реалізована на умовах Мукачівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Другий шлях перевірки ефективності програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою реалізований в умовах Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Ця стаття присвячена отриманим результатам педагогічного експерименту на прикладі експериментальної та контрольної груп (представники Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут), де реалізовано програму секційних занять з боксу, як позаурочної форми занять з фізичного виховання у спеціалізованих освітніх закладах зазначеного типу.

Аналізуючи дані та встановлюючи ефективність застосованого методичного підходу до удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, ми ґрунтувалися на потребі констатації спільних та відмінних рис груп на рівні вихідних даних (табл.).

Таблиця

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

№	Показник	Контингент учнів, залучених до дослідження			
		ЕГ 1 (n=31)		КГ 1 (n=105)	
		вихідні дані ПЕ	кінцеві дані ПЕ	вихідні дані ПЕ	кінцеві дані ПЕ
1	Станова динамометрія	104,45±8,51	114,19±7,79	106,10±9,12	112,85±8,06
2	Кистьова динамометрія	28,00±4,66*	34,13±2,81	25,27±3,79*	31,49±3,46
3	Кидок набивного м'яча на дальність із положення сід (2 кг)	383,39±36,18	448,29±26,36	393,74±28,77	401,92±25,51
4	Метання тенісного м'яча на дальність	41,87±5,83 37,45±5,33	44,19±3,81 42,06±3,61	40,75±4,54 36,35±4,13	43,93±2,94 38,71±2,81
5	Стрибок у довжину з місця	171,23±14,96	187,55±6,98	176,41±12,58	184,06±12,21
6	Викрут лінійки за спину	65,35±11,83	51,84±5,21	61,85±10,77	66,40±6,59
7	Нахил тулуба уперед, стоячи	6,26±1,52	13,13±2,08	5,97±2,89	8,52±2,17
8	Біг 20 м	2,95±0,17	2,93±0,20	2,98±0,19	2,96±0,17
9	5-секундний біг на місці	16,39±2,15	23,10±1,65	15,84±1,93	18,04±2,20
10	Біг 100 м	14,69±0,52	14,35±0,37	14,79±0,40	14,42±0,41
11	Метання тенісного м'яча на точність	6,39±1,31	8,61±1,01	6,85±1,43	7,61±1,21
12	Човниковий біг 4х9м	10,32±0,27	10,24±0,27	10,43±0,30	10,27±0,26
13	Три перекиди вперед	4,47±0,50	3,63±0,28	4,36±0,48	4,65±0,42
14	Згинання–розгинання рук в упорі лежачи	34,90±8,49	42,03±3,67	33,38±5,45	41,78±2,85
15	Піднімання тулуба в положення сід за 30 с	20,19±3,20	26,06±1,81	20,33±3,30	22,06±2,77
16	Вис на зігнутих руках	29,29±4,56	40,16±3,94	30,13±6,55	37,98±4,41
17	Підтягування на перекладині	11,19±3,05	15,97±2,31	12,31±3,57	15,21±2,21
18	Тест Купера, 12-хвилинний біг	2359,10±37,26	2559,52±34,95	2348,69±54,31	2557,18±75,26

Для обчислення цифрових даних під час зіставлення показників контрольної та експериментальної груп було обрано t-критерій Стюдента для незв'язаних вибірок. Аналізуючи прирости у межах експериментальної та контрольної груп (окремо), було застосовано варіант для зв'язаних вибірок.

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

Однак серед усіх результатів контрольних вправ із визначення фізичної підготовленості на вихідному етапі дослідження виявлено суттєву відмінність ($p\leq0,05$) на користь представників експериментальної групи учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (2,73 кгс, 10,86 %).

Ми припускаємо, що повне урівноваження складу груп за об'єктивних обставин організації нашого дослідження є неможливим. Отож надалі, визначаючи ефективність за цим показником фізичної підготовленості, орієнтуватимемося винятково на внутрішньогрупові зміни.

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

Згідно з запропонованим підходом ми вивчали отримані результати педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності програми секційних занять з боксу за кількома групами за наявними відмінностями. До першої групи об'єднано показники контрольних вправ, щодо яких відбулися достовірні зміни в межах кожної з груп, залучених до цього дослідження. До другої групи належали показники, за якими відсутня перевага тієї чи іншої групи (експериментальної чи контрольної) після завершення педагогічного експерименту. Третьої групи стосувалися результати контрольних вправ, за якими були виявлені суттєві відмінності за кінцевими показниками педагогічного експерименту на користь тієї чи іншої групи.

Отже, аналізуючи дані, отримані після завершення педагогічного експерименту, пов'язаного із використанням засобів боксу в умовах секційних занять, установлено, що за більшістю показників серед учнів експериментальної групи відбулися позитивні зміни.

Можна констатувати про прирости різного рівня достовірності. Так, на рівні $p \leq 0,05$ відбулося поліпшення за показниками контрольної вправи «Метання тенісного м'яча на дальність («непровідною» рукою)», «Біг 100 м». Величини приросту становили 4,61 м (12,32 %) та 0,34 с (2,33 %). На вищому рівні ($p \leq 0,01$) зафіксовано більше достовірних змін результатів за контрольними вправами щодо фізичної підготовленості (різні прояви фізичних якостей). До таких позитивних змін належать результати представників експериментальної групи у «Становій динамометрії», «Кистьовій динамометрії», «Кидку набивного м'яча», «Стрибку у довжину з місця», «Викруті лінійки за спину», «Нахилах тулуба», «5-секундному бігу на місці», «Метанні тенісного м'яча на точність», «Трьох перекидах уперед», «Згинанні–розгинанні рук в упорі лежачи», «Підніманні тулуба в положення сід за 30 с», «Висі на зігнутих руках», «Підтягуванні на перекладині», «Тесті Купера (12-хвилинному бігу)». Середньогрупові прирости за результатами цих вправ здебільшого становили в межах від 8,50 до 29,07 % вихідного рівня підготовленості учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут експериментальної групи.

Окремо відзначимо ще низку значень. Так, група показників за результатами контрольних вправ «5-секундний біг на місці», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування» та «Метання тенісного м'яча на точність» отримала серед представників експериментальної групи (1) прирости на понад третину вихідного рівня (від 34,85–42,65 %).

На наш погляд, достатньо значні прирости результатів можуть бути пов'язані зі структурою та визначальними чинниками у проявах зазначених фізичних якостей. Це стосується здебільшого силової витривалості статичного та динамічного характеру. У низці попередніх досліджень вказано на позитивний вплив фізичних навантажень середньої та довгої тривалості помірної інтенсивності на розвиток витривалості. Фактично реалізація цілеспрямованої програми комплексного впливу із раціональною постановкою завдань і добором засобів боксу дає підстави говорити про достатність цього для об'єктивного поліпшення результатів зазначених контрольних вправ.

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

Найбільший показник зростання результату контрольної вправи 109,79 % ($p \leq 0,01$) зафіксовано для прояву рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Такий значний середньогруповий приріст пов'язуємо з двома основними чинниками. По-перше, прояви гнучкості значною мірою залежать від властивостей м'язів та зв'язок, які в цьому віковому діапазоні мають оптимальні властивості. По-друге, вихідні результати представників не були надто високими, що вказує на наявність резервів у вдосконаленні результативності виконання зазначеної контрольної вправи. Беззаперечно, що ці чинники можуть існувати винятково за умови адекватного застосування засобів фізичного виховання та спорту, у нашому випадку – боксу.

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

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

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

Відносні значення приростів мають достатні певні коливання. Вони становлять у межах від 1,62 («Човниковий біг 4х9») до 26,04% («Вис на зігнутих руках») від вихідного рівня. Як і в представників експериментальної групи, найбільше зростання зафіксовано в контрольній вправі «Нахил тулуба», однак середньогрупові значення приросту є дещо нижчими (42,74% при $p \leq 0,01$). Вважаємо, що механізм цього зростання значною мірою є схожим до даних представників експериментальної групи. Однак спрямованість засобів, заняття в інших секціях із видів спорту (окрім боксу) та зокрема відсутність об'єктивного урахування завдань сформованих на підставі попередніх педагогічних спостережень, стало причиною дещо нижчих приростів результативності у цій вправі.

Загалом такі прирости серед представників контрольної групи є закономірними, адже навчально-виховний процес ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою безпосередньо пов'язаний із завданнями підвищення фізичної підготовленості учнів та надалі з їхньою професійно-прикладною готовністю до виконання завдань різної складності в умовах подальшої фахової діяльності [3, 4].

Таким чином, постала необхідність з'ясувати відмінності показників експериментальної та контрольної груп з контингенту учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут.

Нагадаємо, що на вихідному рівні представники експериментальної групи мали переваги над своїми колегами із контрольної групи лише за показниками кистьової динамометрії. Однак після завершення піврічного педагогічного експерименту у 2014–2015 навчальному році щодо застосування засобів боксу в секційних заняттях в умовах навчально-вихованого процесу з фізичного виховання у Львівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою ситуація певним чином змінилася.

У структурі фізичної підготовленості учнів експериментальної групи завдяки систематичним секційним заняттям з боксу (у поєднанні зі стандартизованими заняттями з «Фізичної культури») відбулися зміни, що дали змогу їм отримати перевагу над представниками контрольної групи.

Така перевага, зокрема, спостерігається в контрольних вправах «Кистьова динамометрія» (2,64 кгс, 8,40% при $p \leq 0,01$); «Кидок набивного м'яча» (46,37 см, 11,54% при $p \leq 0,01$); «Метання тенісного м'яча на дальність («непровідна» рука)» (3,35 м, 8,65% при $p \leq 0,01$); «Стрибок у довжину з місця» (3,49 см, 1,90% при $p \leq 0,05$); «Викрут лінійки за спину» (14,56 см, 21,93% при $p \leq 0,01$); «Нахил тулуба вперед» (4,61 см, 54,03% при $p \leq 0,01$); «5-секундний біг на місці» (5,06 раза, 28,04% при $p \leq 0,01$); «Метання тенісного м'яча на точність» (1,00 бала,13,19% при $p \leq 0,01$); «Три перекиди вперед» (1,02 с, 21,86% при $p \leq 0,01$); «Піднімання тулуба в положення сід за 30 с» (4,01 раза, 18,17% при $p \leq 0,01$) та «Вис на зігнутих руках» (2,18 с, 5,74% при $p \leq 0,05$). Отримані переваги ми значною мірою пов'язуємо з ефективністю запропонованої

програми застосування засобів боксу в секційних заняттях (позаурочна форма) з фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Водночас ми зафіксували низку переваг, які характерні для представників контрольної групи. Вони стосуються результатів виконання контрольних вправ «Біг на 20 м» (0,03 с, 0,89 %); «Біг 100 м» (0,07 с, 0,49 %); «Човниковий біг 4х9м» (0,03 с, 0,29 %). Однак значення переваги середньогрупових показників представників контрольної групи не набули достовірних значень, у всіх випадках $p>0,05$.

Отримані дані вказують, що представникам експериментальної групи вдалося підвищити рівень своєї фізичної підготовленості за більшістю контрольних показників, в окремих випадках (11 контрольних вправ) прирости є більшими, ніж у представників контрольної групи.

Висновки. Ефективність програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою в межах секційних занять характеризується достовірними зростаннями внутрішньогрупових показників учнів Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут за такими проявами фізичних якостей: максимальної сили (за показниками контрольних вправ «Станова динамометрія», «Кистьова динамометрія» – 9,33 та 21,89 %, $p\leq0,01$ від вихідного рівня), вибухової сили («Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність («провідна» рука)», «Стрибок у довжину з місця» – 9,53–16,93, при $p\leq0,01$ від вихідного рівня), гнучкості («Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба» – 20,68–109,79 % при $p\leq0,01$ від вихідного рівня), швидкісних здібностей («5 с біг на місці», «Біг 100 м» – 2,33–40,94 %, при $p\leq0,05$–$0,01$), координаційних здібностей («Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед» – 18,82–34,85 %, при $p\leq0,01$ від вихідного рівня), силової та швидкісно-силової витривалості («Згинання–розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині» – 20,43–42,65 % при $p\leq0,01$ від вихідного рівня).

За підсумками реалізованої програми застосування засобів боксу в секційних заняттях з фізичного виховання перевагу учнів експериментальної над контрольною групою виявлено в більшості контрольних вправ («Кистьова динамометрія», «Кидок набивного м'яча», «Метання тенісного м'яча на дальність («непровідна» рука)», «Стрибок у довжину з місця», «Викрут лінійки за спину», «Нахил тулуба», «5 с біг на місці», «Метання тенісного м'яча на точність», «Три перекиди вперед», «Підніманні тулуба в положення сід за 30 с», «Вис на зігнутих руках»), вона становить від 5,74 до 54,03 % при $p\leq0,05$–$0,01$ від показників учнів контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування ефективності програми використання засобів боксу в удосконаленні фізичної підготовленості учнів в умовах варіативної частини академічних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Список літератури

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

2. Бесарабчук Г. В. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових ліцеїстів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення в процесі позаурочної роботи / Г. В. Бесарабчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2013. – Вип. 6. – С. 50–57.

3. 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 Вадим Миколайович. – Івано-Франківськ, 2011. – 264 с.

4. 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.

5. 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.

6. Ільницький І. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / Ільницький І., Окопний А. / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91) 17. – С. 30–34.

7. 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.

8. Кротов Г. Морфофункціональний статус курсантів віком 18–21 років, представників різних соматичних типів конституції / Геннадій Кротов, Геннадій Єдинак, Геннадій Бесарабчук // Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2000. – С. 56–57.

9. 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.

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

11. 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.

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

13. 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.

14. Justification of theoretical and methodological system of students sports in Ukraine in the XXI century / Prystupa E., Briskin Y., Melnyk M., Pityn M. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 105–111.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ЛИЦЕЯХ С УСИЛЕННОЙ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

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

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

Аннотация. Одной из задач физического воспитания юношей, обучающихся в лицеях с усиленной военно-физической подготовкой, является достижение ими в конце обучения высокого уровня физического состояния. *Цель исследования:* выяснить эффективность программ секционных занятий по боксу для совершенствования физической подготовленности

учащихся лицеев с усиленной военно-физической подготовкой. *Организация.* Педагогический эксперимент проведен с привлечением учеников Львовского государственного лицея с усиленной военно-физической подготовкой имени Героев Крут (31 ученик в экспериментальной группе и 105 учеников в контрольной группе). *Результаты.* По итогам реализованной программы применения средств бокса в секционных занятиях по физическому воспитанию преимущество учащихся экспериментальной над контрольной группой обнаружена в большинстве контрольных упражнений («кистевой динамометрии», «Бросок набивного мяча», «Метание теннисного мяча на дальность («непроводящая» рука)», «Прыжок в длину с места», «Выкрут линейки за спину», «Наклон туловища», «5-секундный бег на месте», «Метание теннисного мяча на точность», «Три кувырка вперед», «Подъем туловища в положение сидя за 30 с», «Вис на согнутых руках») и составляет от 5,74 до 54,03 % при ($p \leq 0,05$–$0,01$) показателей учащихся контрольной группы.

Ключевые слова: лицей, физическая подготовленность, ученики, средства, бокс, секция.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS OF LYCEUMS WITH INTENSIVE MILITARY AND PHYSICAL TRAINING BY MEANS OF BOXING CLASSES

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

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

Abstract. One of the tasks of physical training of young men studying at lyceums with intensive military and physical training is the achievement of high level of physical fitness of the students by the end of studies. *Purpose of the research:* to investigate the efficiency of boxing classes for the improvement of physical fitness of the students of lyceums with intensive military and physical training. *Organization.* The pedagogical experiment was carried out at Lviv Heroes of Kruty Lyceum with intensive military and physical training (31 cadets in the experimental group and 105 cadets in the control group). *Results.* Outcomes of the implemented program of introduction of boxing elements into physical training classes showed that the experimental group students demonstrated better results as compared with the control group students in most of the control exercises, like carpal dynamometry, padded ball throwing, long-distance pitching of a tennis ball (non-dominant hand), standing long jump, twisting of the ruler behind the back, body bending, 5-second running on the spot, tennis ball shooting for accuracy, three forward rolls, number of sit-ups for 30 seconds, hang on bent arms. The experimental group students displayed better average results as compared with the control group students by 5.74 % to 54.03 %, ($p \leq 0.05$–0.01).

Keywords: lyceum, physical fitness, students, means, boxing, sports class.

References

1. Balushka L. Vplyv zasobiv sportyvnoi borotby na pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti litseistiv [Elektronnyi resurs] [Influence of means of sports struggle on indicators of physical preparedness of lyceum students] // Sportyvna nauka Ukrainy. 2014. № 5 (63). S. 17–21. (*in Ukrainian*)

2. Besarabchuk H. V. Rol sotsialno-psykholohichnykh chynnykiv u formuvanni potreby viiskovykh litseistiv do fizkulturno-sportyvnoho samovdoskonalennia v protsesi pozaurochnoi roboty [The role of socio-psychological factors in the formation of the needs of military lyceum students for physical education and sports self-improvement in the process of extra-curricular work] // Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Seriia: Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Kamianets Podilskyi, 2013. Vyp. 6. S. 50–57. (*in Ukrainian*)

3. 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*)

4. 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*)

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

6. Ilnytskyi I., Okopnyi A. Riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Level of physical preparedness of students of lyceum with increased military-physical preparation] // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. / za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv, 2017. Vyp. 9 (91) 17. S. 30–34. (*in Ukrainian*)

7. 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*)

8. Krotov H., Yedynak H., Besarabchuk H. Morfofunktsionalnyi status kursantiv vikom 18–21 rokiv, predstavnykiv riznykh somatychnykh typiv konstytutsii [Morfofunctional status of cadets aged 18–21 years, representatives of various somatic types of constitution] // Aktualni problemy pidhotovky spetsialistiv v haluzi fizychnoi kultury i sportu : tezy dop. Vseukr. nauk.-prakt. konf. Ivano-Frankivsk, 2000. S. 56–57. (*in Ukrainian*)

9. 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*)

10. 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. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Lviv, 2006. 21 s. (*in Ukrainian*)

11. 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*)

12. Fizychna kultura. Eksperymentalna prohrama Kamianets-Podilskoho litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [Physical Education] / za red. H. A. Yedynaka. Kamianets-Podilskyi, 2004. 54 s. (*in Ukrainian*)

13. 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*)

14. Prystupa E., Briskin Y., Melnyk M., Pityn M. Justification of theoretical and methodological system of students sports in Ukraine in the XXI century // Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 105–111.

Стаття надійшла до редколегії 11.09.2017
Прийнята до друку 22.09.2017
Підписана до друку 29.09.2017