

4. Лянной Ю. О. Професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах України / Ю. О. Лянной // Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology.–2015.–Budapest, 111 (29)– Issue 57. – С.39–42.
5. Орешкова С. П. О готовности преподавателя технического вуза к формированию профессиональных компетенций бакалавров / С. П. Орешкова, Е. Б. Ерцкина // Фундаментальные исследования. 2011. №12-1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-gotovnosti-prepodavatela-tehnicheskogo-vuza-k-formirovaniyu-professionalnyh-kompetentsiy-bakalavrov> (дата обращения: 02.03.2017).
6. Сущенко Л. П. Розвиток Здібностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки / Л. П. Сущенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. – № 3(31). – С. 52-55.
7. Gotlib J., Bialoszewski D., Cabak A., Barczyk K., Bauer A., Joanna Grzegorzcyk. Wospryatje fizjoterapia fachu studentyw pierwszy roku polskich uniwersytetow rynych ohwiatowych orientacji. – 2009. –Volume 9, Number 3 // <http://www.fizjoterapiapolska.pl/abstracted.php?>
8. Justice C., Rice J., Warry, W., & Laurie, I. Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. Journal of Excellence in College Teaching, 2007. 18(1), pp. 57-77.

УДК796.011.3:37.015.312

Балушка Л., Флуд О., Мороз Т., Гнуп І.  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів

### СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

**Анотація.** В статті аналізуються різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів, які навчаються в школах, ліцеях. Але на даному етапі існує проблема залучення засобів різноманітних видів спорту у навчальний процес. В літературі відсутні чіткі рекомендації щодо корекції навчальних програм по фізичній культурі школярів, в яких значне місце має бути відведено засобам та методам спортивної підготовки.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, учні, фізичне вдосконалення.

**Аннотация.** Людмила Балушка, Александр Флуд, Тарас Мороз, Игорь Гнуп Спортивная подготовка как элемент процесса физического воспитания учащихся лицея с углубленной военно-физической подготовкой. В статье анализируются различные подходы к совершенствованию процесса физической подготовки учащихся, обучающихся в школах, лицеях. Но на данном этапе существует проблема привлечения средств различных видов спорта в учебный процесс. В литературе отсутствуют четкие рекомендации по коррекции учебных программ по физической культуре школьников, в которых значительное место должно быть отведено средствам и методам спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, учащиеся, физическое совершенствование.

### **Annotation.** Lyudmyla Balushka, Oleksandr Phlud, Taras Moroz, Ihor Gnyp. Sports training, as part of the process of physical education of students of lyceums with intensive military and physical training

The article analyzes various approaches to improve the process of physical training of students enrolled in schools, lyceums. Physical training in schools with intensive military and physical training - is focused controlled process of physical perfection soldiers who carried out taking into account features of their military and professional activity (TY Krutsevych, 2003). Under the system of physical training of troops is considered to be arranged in accordance with a set of interrelated activities of military components that make up the conceptual framework, the process of improving the physical and military control of the process.

Analysis of the literature shows that there are different approaches to improving the process of physical training of students enrolled in schools, lyceums. But at this stage there is a problem of involvement of various sports in the educational process. In literature there are no clear recommendations for correcting curriculum for physical education students, in which a significant place must be given the means and methods of sports training.

Sports activities, unlike other types of human activity has an extremely wide possibilities for modeling of conditions and situations that can ideally be used for moral and volitional training. During physical training to overcome pain and fatigue, maintain self-control, regulate emotional state, to maintain performance in harsh environments and so on. Also during physical training the most radical means of education volitional qualities are load levels are regulated nature of the exercise. And this should be done regularly, not occasionally, gradually increasing the workload and complexity of tasks. It definitely made exercise should be considered not only a means of ensuring physical fitness, but also by the development of volitional qualities.

**Keywords:** athletic training, students, physical improvement.

**Актуальність.** Фізичне виховання та фізична 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.Вишневский, 2002; І.Д. Глазирін, 2003) та особистісних характеристик старшокласників (В.В.Серебрянников, 1998; А.М. Нагорна, В.В. Беспалько, 2004; Г.О. Слабкий, 2004).

Фізична підготовка у навчальних закладах із посиленою військово-фізичною підготовкою – 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.

Питання, присвячені удосконаленню 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 (О.Д. Дубогай, 1991; В.М. Качашкин, 1978; О.С. Куц, 2001; Г.В. Петровська, 1989). Автори Е.С. Вільчковський (1998), Л.В. Волков (2004), К.П. Козлова (2006), Т.Ю. Круцевич (2008), О.С. Куц (2004), Б.М. Шиян (2001) зазначають, що нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення низки педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та фізичної підготовленості дітей. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей розглянуті в роботах Н.В. Зимкіна (2002), В.П. Філіна (2004).

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.

Аналіз літератури свідчить, що існують різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів, які навчаються в школах, ліцеях. Але на даному етапі існує проблема залучення засобів різноманітних видів спорту у навчальний процес. В літературі відсутні чіткі рекомендації щодо корекції навчальних програм по фізичній культурі школярів, в яких значне місце має бути відведено засобам та методам спортивної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано згідно з темою «Підвищення ефективності фізичного виховання дітей та учнівської молоді» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, № держреєстрації 0101U000771. Роль автора полягає у розробці і експериментальному обґрунтуванні програми фізичної підготовки учнів ліцею з використанням засобів спортивної боротьби.

#### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні засади і практичний досвід фізичної та спортивної підготовки учнів військових навчальних закладів довузівської підготовки.

**Результати дослідження.** Цільова установка розвитку вітчизняної системи шкільної освіти спрямована на виховання особистості, готової до активної, творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури. Фізична культура в загальноосвітніх закладах представлена як освітня область, як навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація тілесної і духовної єдності учнів. Процес рухової (фізкультурної) активності, який виступає в якості основного засобу цілісного розвитку особистості учнів, може бути таким за умови ретельного наукового осмислення питань планування специфічних результатів, змісту та форм побудови фізичного виховання.

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формують відповідні правила до відбору процесу навчального змісту. Діяльність учителя фізичної культури постійно пов'язана з плануванням навчального матеріалу, і від того, як він уміє це робити, у визначальній мірі залежить успішність досягнення цільового результату шкільної освіти з фізичної культури [1].

Учням повинна бути запропонована система занять руховою (фізкультурної) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів і принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, спрямована на розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань і усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях. Зазначена система найбільш розроблена в технології спортивного тренування. Тому адаптоване, науково осмислене конверсійне проникнення елементів планування спортивної підготовки в багаторічні цикли в процес фізичного виховання є одним з напрямків вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [5, 8].

Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [4]. 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 [7]. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме певним чином виконані фізичні вправи слід вважати не лише засобом забезпечення фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей [1].

Бондарев Д.В. (2009) у своїй роботі довів, що застосування методики фізичного вдосконалення з пріоритетним використанням засобів футболу і параметрами навантаження, які ураховують рівень підготовленості студентів, сприяє вірогідно більш вираженому приросту функціональних можливостей та загальної фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ у порівнянні з впливом занять за чинною програмою фізичного виховання;

Черенщиков А.Г. (2013) розробив експериментальну програму по фізичній культурі на основі поглибленого вивчення

боротьби самбо. Її відмінними особливості є:

- забезпечення педагогічних умов для оволодіння учнями спеціальними знаннями з обраного виду спорту (боротьба самбо);
- конкретизація вимог до умінь і навиків виконання фізичних вправ, які орієнтовані на використання самостійних форм організації фізичної культури;
- інтенсифікація фізичної підготовки школярів засобами боротьби самбо;
- розширення фонду рухових умінь і навичок дітей, які займаються засобами технічної підготовки з самбо.

Проведений педагогічний експеримент дозволив виявити позитивні зрушення в усіх напрямках підготовленості юнаків старших класів: теоретико-методичної, фізичної, функціональної, психологічної і духовно-моральної. Ефективність запропонованої програми підтверджена значним підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів; формуванням позитивної мотивації до організованих і самостійним заняттям фізичними вправами; зниженням захворюваності учасників експерименту.

Горпинич О.О. (2012) у своїй роботі вказує, що додаткові навчально-тренувальні заняття рукопашним боєм курсантами, сприяють поліпшенню показників фізичного і психічного здоров'я.

Результати досліджень Л.Кізло зі співавторами свідчать (2011), що виконання елементів рукопашної підготовки є найскладнішим, але ефективним засобом для розвитку вольових якостей та формування прикладних умінь та навичок у курсантів. Організація занять із використанням елементів рукопашного бою вимагає від курсантів спеціальної підготовленості, а від керівників занять – високого рівня педагогічної майстерності.

О. Власюк (2011) розробила та експериментально обґрунтувала програму елементів скелелазіння на уроках фізичної культури школярів 11 – 13 років. В експериментальній групі проводилися заняття на специфічному тренажері «Кампус-борді» під час основної частини уроку груповим методом. Діти на одній із станцій виконували комплекс вправ з використанням елементів скелелазіння динамічного та статичного характеру, який спрямований на розвиток фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що за кордоном у багатьох військових ліцеях використовуються фітнес-технології, як засіб зміцнення здоров'я, підвищення емоційного стану і поліпшення фізичних якостей. Наприклад, курс фізичної підготовки «морських котиків», який проводиться в Х'юстоні й у Нью-Йорку включає кік-аеробіку, чи Тай-бо, котра комбінує традиційні військові мистецтва і методи боксу із самими останніми методами аеробіки [11, 12, 15]. У Морській Військовій Академії США для кадетів працюють фітнес-клуби, де ліцеїсти займаються за індивідуальними програмами, які вибирають самостійно. У Королівській Військовій Школі (Великобританія) також використовуються фітнес-секції боксу, сквошу, орієнтування, карате [9, 13, 14]. До програми Королівського Військового Коледжу Канади, який є університетом для підготовки Канадських Збройних Сил, включені заняття рекреаційного характеру, такі як джиу-джицу, дзюдо, карате, тайбо, йога [10]. Програма з фізичної підготовки розроблена таким чином, щоб забезпечити можливість усім молодшим офіцерам брати участь у спортивних змаганнях, які у психологічному плані вимагають розвитку фізичних здібностей, впевненості в собі і лідерства.

Таким чином, аналіз даних мережі Інтернет свідчить про широке використання новітніх фітнес-технологій у підготовці ліцеїстів США, Великобританії, Канади, Німеччини, Франції, Індії й інших країн.

За результатами анкетування заняття тай-бо є найбільш популярним видом рухової активності для військових ліцеїстів. Проведені дослідження підтверджують ефективність використання в оздоровчих заняттях таких новітніх фітнес-технологій як тай-бо, у військових ліцеях з метою підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів. Використання в системі фізичної підготовки військових ліцеїстів програм по тай-бо сприяють удосконаленню фізичної підготовленості та підвищенню рівня фізичного здоров'я, про що свідчить покращена динаміка розвитку рухових якостей і функціонального стану організму ліцеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Фітнес-програми по тай-бо, які містять елементи боксу, карате, таеквондо, кікбоксингу у поєднанні з аеробними циклічними навантаженнями, привабливі для юнаків, сприяють вихованню морально-вольових якостей майбутніх військових фахівців [3].

Використання засобів боротьби у вдосконаленні фізичної підготовленості сягає корінням часів Київської Русі. У ті часи борці вважалися найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї країни.

У другій половині 18 ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армії, розробляли і впроваджували національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба. Їй надається першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Отже, 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 [2].

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 різнобічному та пропорційному розвитку фізичних якостей учня та спортсмена.

#### Література

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М.: Мир, 1992. – 241 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О.Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2006. - № 2. – С.68 – 70.

4. 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.
5. 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.
6. Теорія і методика фізичного виховання. : [підручник] : 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – с. 366.
7. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Л. : ЛВІ. 2002. – 458 с.
8. 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.
9. Convention Guide. The Fitness Event of the Century. IDEA. - 2000. - 450 p.
10. Phillips V. Body for life. 12 Weeks to Mental and Physical Strength. Harper Collins Publishers. 1999. - 201 p.
11. U.S. Army Physical Fitness Guide. United States Army Publisher: W.W. Norton & Co Inc. Official-issue Guide Department of the Army. 2002. — 200 p.
12. <http://www.afnews.af.mil/iraq/ki-rkuk/I00104-taebo-kirkuk.htm>
13. <http://www.dukeofyorksschool.com/intro.htm>
14. <http://www.mma-tx.org/athletics.htm>
15. <http://www.sealptcourse.com>

**Банах В. І., Довгань О.М., Кучер Т.В.,  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець  
Казмирук А.В.  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів**

#### ВПЛИВ ШВИДКОСТІ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ У СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

**Анотація.** В статті представлені результати дослідження впливу швидкості на довжину стрибка і спортивний результат у лижників-стрибунів. Опрацьовано дані протоколів кваліфікаційних змагань Чемпіонату світу (21.02.-05.03. 2017 р. м. Лахті) спортсменів з середнього трампліну (N=51) та великого трампліну (N=48). Встановлено середній та слабкий кореляційний зв'язок між показниками швидкості та спортивного результату (HS 100, HS 130) у групах кращих спортсменів та спортсменів, які знаходяться у середині рейтингу списку Кубка світу та низький рівень кореляції у групі менш кваліфікованих спортсменів на середньому трампліні (HS 100).

**Ключові слова:** швидкість, розгін, стрибки на лижах з трампліна, спортивний результат.

**Аннотация.** Банах В.И., Довгань Е.М., Казмирук А.В., Кучер Т.В. **Влияние скорости на спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина.** В статье представлены результаты исследования влияния скорости на длину прыжка и спортивный результат у лыжников-прыгунов. Обработаны данные протоколов квалификационных соревнований Чемпионата мира (21.02.-05.03. 2017 г., Лахти) спортсменов из среднего трамплина (N = 51) и большого трамплина (N = 48). Установлено средний и слабый корреляционный связь между показателями скорости и спортивного результата (HS 100, HS 130) в группах лучших спортсменов и спортсменов, которые находятся в середине рейтинга списка Кубке мира и низкий уровень корреляции в группе менее квалифицированных спортсменов на среднем трамплине (HS 100).

**Ключевые слова:** скорость, разгон, прыжки на лыжах с трамплина, спортивный результат.

**Annotation.** **Banakh Volodymyr, Dovgan Olena, Kazmiruk Andriy, Kucher Tetyana. Speed influence on sport result in ski-jumping.** The article investigates the speed influence on ski-jumpers' jump length and sport result. The protocols of World Cup qualifying competition (21.02.-05.03. 2017, Lahti) on Normal (N=51) and Large (N=48) hill are considered.

Middle level of correlation between speed and sport result  $r = 0,536$  was established on the Normal hill (HS 100). It proves the positive influence of speed on increasing jump length and improving sport result.

Low level of correlation between speed and sport result  $r = 0,164$  was established on the Large hill (HS 130). It proves that sportsmen are not always ready to realize high speed in order to increase the jump length. Sometime, high speed leads to the fact that sportsmen do not have enough time to perform take-off on time on the table.

It is established the medium and weak correlation between speed parameters and sport result  $r = 0,544; 0,344; 0,480$ . (HS 130) in groups of the best sportsmen and sportsmen which are in the middle of World Cup ranking list.

The results were divided into three groups according to rating of sportsmen in World up. It was revealed in every group the medium or close to medium level of correlation between speed parameters and sport result.

It is established that on the Normal hill (HS 100) the medium correlation between speed parameters and sport result is considered among sportsmen which have high rating or sportsmen which are in the middle of World Cup ranking list (the first and the second groups)  $r = 0,541-692$ . In the group of sportsmen which are at the end of World Cup ranking list and sportsmen which have low level of qualification, the low correlation between speed parameters and sport result  $r = 0,066$  is found. It confirms the unavailability