

УДК 355.233.22

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ, Андрій ОКОПНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглянуті основні аспекти організації фізичної підготовки у військових ліцеях. Визначено основні завдання та мету фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, фізична підготовка.

**Постановка проблеми.** У системі фізичного виховання юнаків особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів таких як сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку багатьох дослідників, позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я молодого покоління, а особливо тієї молоді, яка хоче присвятити своє життя військовій справі. Організація фізичної підготовки в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою має відповідати нормативній законодавчій базі України, але водночас потребує вдосконалення та розвитку. Такі автори, як Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян та інші, зазначають, що соціальні та економічні зміни, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення цілої системи педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я молодого покоління, що, на наш погляд, є не винятком і для військової справи. Підготовка молоді до захисту Вітчизни, формування її готовності до служби в армії є також стратегічним завданням держави. Згідно з Законом України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (Глава II, стаття 8), підготовка громадян України до військової служби передбачає патріотичне виховання, допризовну підготовку, підготовку призовників із військово-технічних спеціальностей, підготовку у військових оркестрах, військових ліцеях та ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, підготовку до вступу у вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, військову підготовку у вищих навчальних закладах за програмою підготовки офіцерів запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня освітньої підготовки, вивчення державної мови [1].

За допомогою вивчення та аналізу організації фізичної підготовки в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою можна визначити основні проблеми та перспективні напрями розвитку фізичного виховання в цій сфері.

**Мета дослідження:** охарактеризувати основні аспекти організації фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою для подальшої розробки напрямів оптимізації фізичного виховання у військових ліцеях.

**Завдання дослідження:** дослідити організацію фізичного виховання у ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою та визначити основні цілі фізичної підготовки юнаків.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання у військових ліцеях має за мету збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних та професійно-орієнтованих фізичних якостей, рухових здібностей, підвищення фізичної підготовки ліцеїстів для найкращого оволодіння ними військової професії та підготовки до служби у лавах Збройних сил України. Юнаки мають набути фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психологічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності.

Загальні завдання фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою:

- 1) розвиток і вдосконалення фізичних якостей;
- 2) зміцнення здоров'я, загартування організму й підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовленості, набутої на заняттях з фізичної культури;
- 3) оволодіння прийомами рукопашного бою, надання першої медичної допомоги, а також навичками плавання та подолання різноманітних перешкод;
- 4) виховання в майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо.

Для успішного виконання професійних прийомів і дій військовослужбовців десантних підрозділів необхідний достатній розвиток швидкості і силової витривалості, військовим операторам, морським піхотинцям, льотчикам – загальна витривалість, екіпажам самохідних артилерійських гармат – швидкісно-силова і спеціальна витривалість, навідникам – швидкість, сила, координація рухів. Таким чином, для підвищення готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей вимагається належна організація фізичної підготовки вже в умовах навчання юнаків у закладах освіти, різних типів. Крім цього, потрібно завчасно відбирати молодь із певним розвитком фізичних якостей і фізичної підготовленості у визначенні військової спеціальності.

Для поліпшення фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою передбачається врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку та валеологічних навичок ліцеїстів; розкриття значення занять фізичними вправами для здоров'я ліцеїстів; розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей; формування умінь і навичок здорового способу життя, проведення дозвілля та активного відпочинку; розвиток умінь і навичок використання фізичних вправ для зняття втоми, удосконалення професійних якостей.

Якщо порівнювати організацію фізичного виховання юнаків у загальноосвітніх школах з ліцеями з посиленою військово-фізичною підготовкою, то спостерігаються певні розбіжності в організаційній і, частково, програмній основах фізичного виховання: у ЛПВФП кількість уроків фізичного виховання в навчальному році вдвічі більша порівняно зі звичайною школою; щоденна ранкова гімнастика, факультативні заняття фізичним вихованням, 2 – 4 рази на тиждень занять у спортивних секціях. Зазначене і, передусім, неоднакові добові обсяги фізичних навантажень можуть впливати на досягнення різного адаптаційного ефекту юнаками; зміну показників фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності, соматичного здоров'я [8]. Як наслідок, виникає необхідність врахування розбіжності між юнаками у фізичних якостях, сенситивних періодах розвитку цих якостей, вивчення особливостей зміни показників фізичного стану юнаків різних соматотипів упродовж навчання в ЛПВФП, а також потребує розробки для них ефективного змісту фізичної підготовки [8].

Необхідним компонентом в організації фізичного виховання у ЛПВФП є самовдосконалення ліцеїстів. Але формування потреби у фізично-спортивному вдосконаленні і більш якій роботі над собою, не може існувати й розвиватися без внутрішніх суперечностей [3]. Це спостерігається у тому, що самі ліцеїсти при роботі над собою приходять до полярно протилежних оцінок своєї діяльності. Найкращий рівень фізичної підготовки ліцеїстів можливо досягти за умов підтримки внутрішніх стимулів юнаків. На нашу думку пропоновані ліцеїстам форми фізичного виховання повинні мати характер новизни та посиленого інтересу. Усе це необхідно робити з урахуванням вікової динаміки фізичного самовдосконалення ліцеїстів. Надаючи рекомендації, без достатньо точного знання мотивів та установок ліцеїста в роботі над собою, можна погіршувати результат при вдосконаленні фізичних якостей учнів, а також і сам процес організації фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою [3].

Згідно з загальноприйнятою педагогічною практикою в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, основною формою організації фізичної підготовки є урок з фізичної культури. Головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Але основним організаційно-педагогічним принципом програми має бути диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях із ліцеїстами з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, соматичної типології [8]. Головними вимогами до уроків фізичної культури є формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків.

Основними критеріями визначення рівня фізичної підготовленості в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою є виконання комплексу вправ, які розкривають фізичні якості юнаків: швидкості (біг на 30 м), витривалості (біг 2000 м або крос 3000 м), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), сили (підтягування на високій перекладині), спритності ("човниковий" біг 4 x 9 м з перенесенням предмета), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця).

Але головною метою розвитку та поліпшення фізичної підготовки ліцеїстів залишається розвиток необхідних психофізіологічних функцій, специфічних фізичних і рухових здібностей, формування вмінь і навичок, підвищення стійкості організму до різних факторів, пов'язаних з умовами виконання бойових і навчальних завдань майбутніми військовими. Насамперед постає необхідність в усвідомленні сутності інноваційних технологій навчання, їх імовірну ефективність та можливість упровадження у військово-професійну освіту нашої держави.

**Висновок.** Для розробки ефективного змісту фізичної підготовки в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості учнів, їхні мотиви до занять фізичним вихованням та приділяти увагу самовдосконаленню юнаків. Розвиток та удосконалення фізичних якостей і рухових здібностей майбутніх захисників Вітчизни має поєднувати два напрями організації фізичної підготовки: загальна фізична підготовка та заняття спеціальної фізичної підготовки. Крім основної форми навчання – уроку – у контексті сучасних вимог до освіти та виховання актуальності набувають факультативні форми навчання. Для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою особливу роль відіграє урізноманітнення позаурочної роботи з фізичної культури – проведення факультативних занять, наприклад з легкої атлетики, гімнастики, греко-римської боротьби та боксу, сприятиме удосконаленню організації фізичного виховання, що насамперед підвищить рівень фізичної підготовленості юнаків, сприятиме розширенню та поглибленню знань ліцеїстів, розвитку творчих здібностей, професійній орієнтації та патріотичному вихованню.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення особливостей розвитку фізичної підготовки юнаків до військової справи в нашій державі, вивчення досвіду провідних країн світу та оптимізацію методів фізичної підготовки.

### Список літератури

1. Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» від 25.03.92 [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради № 27 – 386 с. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
2. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : Книга пам'яті України, 2004. – 464 с.
3. Басарабчук Г. В. Методологічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури / Геннадій Володимирович Басарабчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2010. – С. 187–196.
4. Бородін Ю. А. Мотиваційні аспекти занять з фізичної підготовки і спорту курсантів військових навчальних закладів : навч. посіб. / Ю. А. Бородін, С. В. Романчук, В. М. Романчук. – К., 2006. – 111 с.
5. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посібник [для студ. ВНЗ] / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.

6. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посіб. для ст. вищих навч. закл. / Єдинак Г. А., Рошук О. С., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : ПП С. І. Пантюк, В. С. Мошинський, 2003. – 196 с.
7. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.]. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Круцевич Тетяна Юріївна – К. 2000. – 43 с.
8. Скавронський О. П. Вплив різного змісту фізичної підготовки на показники фізичного стану учнів військового ліцею / О. П. Скавронський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 176–179.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В ЛИЦЕЯХ С УСИЛЕННОЙ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Иван ИЛЬНИЦКИЙ, Андрей ОКОПНЫЙ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные этапы организации физической подготовки в военных лицеях. Определены основные задачи та цели физического воспитания в лицеях с усиленной военно-физической подготовкой.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, урок физической культуры, ученики лицеев с усиленной военно-физической подготовкой, физическая подготовка.

### THE PHYSICAL TRAINING OF PUPILS IN LYCEUMS WITH THE ADVANCE MILITARY AND PHYSICAL PREPARATION

Ivan ILNYTSKY, Andriy OKOPNUY

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The main stages of physical preparation in military lyceums are considered in the article. The main objectives and the purposes of physical training in lyceums with the advance military and physical preparation are defined.

**Keywords:** physical training, lesson of physical culture, pupils of lyceums with the advance military and physical training, physical preparation.