

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЛІЦЕЮ ІМЕНІ ГЕРОЇВ КРУТ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: vanjaboxer@gmail.com*

**Анотація.** У статті вивчено рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. У педагогічному спостереженні брали участь 101 юнак військового ліцею імені Героїв Крут. Для визначення рівня фізичної підготовленості було використано 8 вправ з контрольних нормативів. Під час виконання контрольних тестів отримані результати оцінювали за п'ятибальною шкалою. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею оцінено як середній.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, ліцеїсти, тест, військовий ліцей, фізичні якості.

**Постановка проблеми.** В основі фізичного виховання тих, хто навчається в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, лежить тісний зв'язок між руховою активністю та їхнім фізичним та психічним станом. Складовою фізичного виховання ліцеїстів є професійно-прикладна фізична підготовка. Прикладна фізична підготовка в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою поряд із вирішенням основних завдань на уроках фізичної культури повинна забезпечувати якісну підготовку ліцеїстів до навчання у вищих навчальних закладах Єдиної системи військової освіти, виховання в них вольових і командирських навичок та якостей [1]. Основними завданнями прикладної фізичної підготовки є розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання; поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності [1].

Фізичний потенціал юнаків, що навчаються в спеціальних освітніх закладах з посиленою військово-фізичною підготовкою, повинен відповідати принаймні двом головним вимогам: бути у відповідних межах Державних нормативних оцінок фізичної підготовленості цього вікового контингенту молоді та бути максимально наближеним до вимог та заліків Збройних сил України [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними авторів (О.І. Камаєв, 2003; Ю.А. Бородин, 2004; Ю.С. Фіногенов, 2005; С.І. Глазунов, 2007), у більшості ліцеїстів спостерігається низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей [2]. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійних навичок, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень і, зокрема, до умов майбутнього військово-професійного навчання (Б.В. Єндальцев, 1994; В.Ф. Киричук, Н.Г. Коршевер, 1997; О.І. Камаєв, 2000). Фізичне виховання та допризовна підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану (В.В. Зайцева, 1996; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А. 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) [4].

Аналіз даних мережі Інтернет свідчить про широке використання новітніх фітнес-технологій у підготовці ліцеїстів США, Великобританії, Канади, Німеччини, Франції, Індії й інших країн, що значно поліпшує та всебічно розвиває майбутнього офіцера.

**Мета дослідження** – поліпшити рівень фізичної підготовленості учнів військового ліцею імені Героїв Крут.

**Завдання дослідження:** визначити рівень фізичної підготовленості ліцеїстів Львівського військового ліцею з посиленою фізичною підготовкою.

**Методи дослідження:** педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Львівського військового ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут. У дослідженні взяв участь 101 юнак. Слід зазначити, що заняття з фізичного виховання відбуваються тричі на тиждень, крім цього є три факультативні заняття.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувались державні тести оцінки фізичної підготовленості. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковим для дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади; учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів; студентів вузів; призовників; особового складу Збройних сил; органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства; працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах; осіб, які проходять післядипломну підготовку. Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

У дослідженні було використано 8 вправ з державних тестів: біг 1500 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв, стрибок у довжину з місця, біг 60 м, «човниковий» біг (4х9 м), стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час виконання контрольних тестів, отримані результати оцінювали за п'ятибальною шкалою.

Результати досліджень виявили, що при складанні контрольних нормативів на витривалість (біг 1500 м) 14 осіб, що становить 13,86%, отримали по 2 бали; склали тест на 3 бали 34 ліцеїсти (33,66%); на 4 бали результат 31 особа, що становить 30,69% і на 5 балів пробігли 22 ліцеїста (21,78%).

При складанні тесту на силу (підтягування на перекладині) отримали такі результати: 6 юнаків (5,94%) мають 1 бал; 14 осіб (13,86%) – 2 бали; на 3 бали виконали цю контрольну вправу 20 ліцеїстів (19,80%); на 4 бали підтягнулися 44 хлопця (43,56%), на найвищий бал склали 17 осіб (16,83%). При виконанні вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» жоден ліцеїст не має низького рівня фізичної підготовленості, який оцінюється як один бал. Два бали отримало 16,83% юнаків (17 осіб); на 3 бали здали даний тест 43,56% хлопців, а саме 44 особи; на 4 бали показали результат 22,77% ліцеїстів (23 особи); найвищий результат 5 балів показали 16,83% хлопців (17 осіб). При виконанні вправи «Піднімання всід за 1 хвилину» також жоден ліцеїст не отримав найнижчого балу; 11 осіб, що становить 10,89%, мають 2 бали; склали тест на 3 бали 39 хлопців (38,61%); на 4 бали показали результат 32 особи, що становить 31,68%, і на 5 балів 19 ліцеїстів (18,81%). При виконанні вправи «Стрибок у довжину з місця» найнижчий бал одиницю мають 6 хлопців (5,94%); на 2 бали жоден з учнів не стрибнув у довжину; 47 хлопців (46,53%) отримали задовільно; на 4 бали показали результат 23 учні (22,77%); на відмінно склали тест 24,75%.

Під час складання тесту на швидкість (біг на 60 м) ліцеїсти продемонстрували такі результати: жоден підліток не має низького рівня фізичної підготовленості саме з цієї вправи; 22 хлопці, що становить 21,78%, мають 2 бали; на 3 бали (25,74%) пробігло 26 юнаків; на 4 бали показали результат 36 осіб (35,64%); найвищий бал отримали 17 осіб (16,83%).

При визначенні спритності (вправа «човниковий біг») 6 ліцеїстів, що становить 5,94%, отримали самий низький бал. На 2 бали здали вправу 17 осіб (16,83%); на 3 бали – 22 хлопці (21,78%); 28 юнаків, що становить 27,72%, отримали 4 бали і високу оцінку (5 балів) отримали також 28 юнаків (27,72%).

Після складання тесту на гнучкість ми отримали такі дані: 8 підлітків, що становить 7,92 %, отримали 1 бал; 17 осіб (16,83 %) мають 2 бали; на 3 бали – 42 вихованці (41,58 %); на 4 бали виконали вправу 24 юнаки, що становить 23,76 %. На відмінно здали лише 9,9 % ліцеїстів.

Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для поліпшення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей. Проведені дослідження фізичної підготовленості ліцеїстів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дали змогу встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. (табл. 1)

Таблиця 1

**Фізична підготовленість учнів ліцею  
з посиленою військово-фізичною підготовкою за 2014–2015 навчальний рік**

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	Кількість ліцеїстів, %					
		1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	
1	<b>Витривалість:</b> біг 1500 м	-	13,86	33,66	30,69	21,78	
2	<b>Сила:</b>	підтягування на перекладині;	5,94	13,86	19,80	43,56	16,83
		згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;	-	16,83	43,56	22,77	16,83
		піднімання всід за 1 хв;	-	10,89	38,61	31,68	18,81
		стрибок у довжину з місця	5,94	-	46,53	22,77	24,75
3	<b>Швидкість:</b> біг 60 м	-	21,78	25,74	35,64	16,83	
4	<b>Спритність:</b> «човниковий» біг (4x9 м)	5,94	16,83	21,78	27,72	27,72	
5	<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед з положення сидячи	7,92	16,83	41,58	23,76	9,90	

З наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових занять з фізичного виховання та трьох секційних занять, учні мало уваги приділяють власне самостійній роботі з фізичної культури.

**Висновки.** Проведені дослідження фізичної підготовленості учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дали змогу встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для поліпшення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень.** Для поліпшення рівня фізичних якостей доцільно використати авторську експериментальну програму вдосконалення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу.

### Список літератури

1. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996. – 32 с.
2. *Балушка Л.* Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Людмила Балушка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 3–6.
3. *Круцевич Т. Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. лит., 1999. – 230 с.
4. *Мисів В. М.* Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / В. М. Мисів. – Львів, 2006. – 21 с.
5. Фізична культура : експериментальна програма Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / за ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 54 с.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ ИМЕНИ ГЕРОЕВ КРУТ С УСИЛЕННОЙ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОВКОЙ

**Иван ИЛЬНИЦКИЙ**

*Львовский государственный университет физической культуры,  
г. Львов, Украина, e-mail: vanjaboxer@gmail.com*

**Аннотация.** В статье изучен уровень физической подготовленности учащихся лицея с углубленной военно-физической подготовкой. В педагогическом наблюдении принимали участие 101 юноша военного лицея имени Героев Крут. Для определения уровня физической подготовленности было использовано 8 упражнений из государственных тестов. При оценке результатов за полученные показатели выполнения тестов начислялись баллы от 1 до 5. Уровень физической подготовленности учащихся лицея оценивается как средний. Целесообразно обратить внимание на развитие всех физических качеств лицеистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, лицеисты, тест, военный лицей, физические качества.

### PHYSICAL READINESS OF PUPILS IN LYCEUMS OF A NAME HEROES KRUT WITH THE ADVANCE MILITARY AND PHYSICAL PREPARATION

**Ivan ILNYTSKY**

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: vanjaboxer@gmail.com*

**Abstract.** In the article the level of physical fitness of students of lyceum with intensive military and physical preparation is studied. 101 young men of military lyceum of a name Heroes Krut took part in pedagogical observation. To determine of level of physical fitness the 8 exercises from the programme tests were used. To asses the receive indicators we used the grading system with the highest point of 5. The level of physical fitness of pupils of lyceum is estimated as average. It is expedient to pay attention to development of all physical qualities of lyceum students.

**Keywords:** lyceum students, physical preparation, test, military lyceum, physical qualities.