

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇСТІВ

Ірина БЕРЕСТЕЦЬКА, Ганна ХМЕЛЬНИЦЬКА

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

**Актуальність.** Одним із важливих факторів укріплення бойового потенціалу війська є фізична підготовка військових ліцеїстів. В умовах сучасних бойових дій виникають гострі екстремальні ситуації, які вимагають від людини витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, збереження дієздатності протягом довгого часу. В таких умовах ефективно можуть діяти тільки всебічно підготовлені військові ліцеїсти з різносторонніми фізичними здібностями.

Традиційна система фізичної підготовки військових ліцеїстів, яка розрахована на різносторонню фізичну підготовленість призовного контингенту, що у свій час забезпечувалась фізичним вихованням молоді (система ГТО), на сьогодні неспроможна ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування військово-професійних навиків, зростання фізичної готовності та боєздатності військових ліцеїстів на всіх етапах військово-професійного навчання [1, 2, 4].

В умовах періоду соціально-економічних реформ значно зросли вимоги до адаптивних можливостей людського організму. Одним із багатьох чинників, який негативно впливає на зменшення індивідуальних резервів адаптації, є зниження загального середнього рівня фізичної підготовки підлітків [3, 6]. Це у повній мірі стосується і військових ліцеїстів, які розвиваються у специфічних умовах військових установах. Додаткові вимоги стосуються досить нормованих умов поведінки, добового розпорядку, певних обмежень свободи вчинків та ієрархії статутних відносин, а також підвищених вимог до рівня фізичної підготовки ліцеїстів. Адаптація до таких специфічних умов життєдіяльності має досить високу “психофізіологічну ціну”, що ускладнюється періодом вікових перебудов у організмі підлітків [5].

При застосуванні підходів, які враховують індивідуальні особливості фізичного розвитку, функціональний стан, фізичну та професійно-прикладну підготовленість, а також індивідуальні відмінності фізичних та рухових здібностей, у системі військово-професійного навчання та виховання процес індивідуалізації фізичної підготовки може сприяти визначенню резервних можливостей військових ліцеїстів та виявленню нових методологічних підходів для більш швидкого та надійного засвоєння військово-професійних умінь та навиків, зростання їх боєздатності, стійкості до несприятливих умов службово-бойової діяльності. Проте, наукові дослідження в цьому напрямку у військових формуваннях та військово-навчальних закладах не проводились.

Таким чином, актуальним є не лише відслідкування динаміки психофізіологічних показників ліцеїстів в умовах їх адаптації до умов життєдіяльності, а й застосування методів оптимізації цих показників. Одним із таких підходів є методика фізкультурно-оздоровчих занять, яку потрібно пристосувати для використання в специфічних умовах військових ліцеїв.

**Мета:** підвищення ефективності фізичної підготовки військових ліцеїстів на основі розробки програм з використанням фітнес-технологій та урахуванням рівня їх фізичного стану і психофізіологічних характеристик.

**Завдання досліджень:**



- 1) систематизацію основних вимог, які висуваються до професії військового (професіограма ліцеїста );
- 2) проведення порівняльного аналізу психофізіологічних показників і рівня фізичного стану учнів військового ліцею 15-16 років і учнів старших класів середніх шкіл;
- 3) визначення зв'язку фізичної підготовки у військових ліцеях із програмами у вищих військових училищах;
- 4) розробку програм фізичної підготовки з використанням новітніх фітнес-технологій та урахуванням рівня фізичного стану і психофізіологічних показників для учнів військового ліцею та визначення їх ефективності.

В даний час у військових структурах при організації фізичної підготовки застосовуються методи фізичної підготовки, які не використовують сучасних фітнес-технологій. Вперше вивчаються можливості використання фітнес-технологій при побудові програм з фізичної підготовки у військових ліцеях.

Методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) антропометрія;
- 3) педагогічне спостереження;
- 4) хронометрування;
- 5) методи оцінки психофізіологічних показників;
- 6) педагогічне тестування;
- 7) методика дослідження рівня фізичного стану;
- 8) педагогічний експеримент;
- 9) методи статистичної обробки даних.

У попередньому експерименті взяли участь 24 ліцеїста, учні 10—11 класів Київського військового ліцею імені Івана Богуня віком 15—17 років.

Показники рівня фізичного стану серед військових ліцеїстів 15—17 років розподілилися наступним чином: високий — 54,16 %; вищий за середній — 25 %; середній — 20,84 %. Низький та нижчий за середній рівні у військових ліцеїстів відсутні.

Фізична підготовленість ліцеїстів визначалася за результатами педагогічного тестування, що дозволило виявити рівень прояву основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей (спритності). Комплекс тестів склали 9 контрольних вправ, що є тестовими завданнями, нормативними тестами шкільної програми, а також тестами державної системи тестування населення України (табл. 1).

Важливою стороною фізичного стану людини є психофізіологічні характеристики. Психофізіологічні показники тісно пов'язані з професійними навиками військових, тому це допомогло нам виявити:

- стабільні, стійкі, професійно важливі якості, що диференціюють людей за ефективністю діяльності;
- максимально можливі вимоги до необхідних та некомпенсуємих властивостей особистості майбутнього фахівця і протипоказань;
- структуру якостей, що забезпечують досягнення високого рівня військової майстерності.

Ми розподілили ліцеїстів на 4 групи: у 1-у групу з високим рівнем психофізіологічних показників (урівноважені, з високою емоційально-вольовою стабільністю, з переважними високими показниками психічних пізнавальних процесів



Таблиця 1

**Процентне співвідношення показників основних параметрів фізичної підготовленості ліцеїстів**

Вік, років	15			16			17			Загальний		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Показники												
Сила перешкод, с	37,5	25	37,5	50	-	50	50	-	50	41,6	16,6	41,6
Стрибок у довжину, м	37,5	43,7	18,7	33,3	50	16,6	50	50	-	37,5	45,8	16,6
Підтягування, кіль-ть разів	68,7	25	6,25	83,3	-	16,6	100	-	-	75	16,6	8,3
Біг 100 м, с	31,2	50	18,7	66,6	16,6	16,6	-	50	50	37,5	41,6	20,8
Біг 2000 м, с	93,7	6,25	-	83,3	16,6	-	100	-	-	91,6	8,3	-
Біг 3000 м, с	87,5	12,5	-	83,3	16,6	-	100	-	-	87,5	12,5	-
Метання гранати, м	13,7	43,7	12,5	50	16,6	33,3	50	50	-	45,8	37,5	16,6
Віджимання на брусах, кіль-ть разів	75	18,7	6,25	50	50	-	100	-	-	70,8	25	4,16
Тіпінг перевертом, кіль-ть разів	75	12,5	12,5	83,3	-	16,6	50	50	-	75	12,5	12,5

(визначалася спрямованість професії), з високим рівнем сили і рухливості нервових процесів, з низьким рівнем тривожності і нервово-психічною стабільністю) потрапили 66,6 % ліцеїстів, у 2-у із середнім рівнем — 25 %, у 3-ю із нижчим за середній рівнем — 8,3 %. Четверта група з низьким рівнем психофізіологічних показників у військових ліцеїстів відсутня.

Для з'ясування інформативності дослідження ми проводили парну кореляцію між показниками фізичної підготовленості, рівнем фізичного стану, психофізіологічними показниками, тестом Купера для того, щоб виявити взаємозв'язок між цими тестами (табл. 2).

Таблиця 2

**Коефіцієнти парного кореляційного зв'язку показників рівня фізичного стану, психофізіологічних показників, тестом Купера та показників фізичної підготовленості військових ліцеїстів 15-17 років (n=48)**

Показники	РФС	Психофізіологічні показники	ФП	Тест Купера
РФС	1	0,86	0,88	0,75
Психофізіологічні показники	0,86	1	0,77	0,77
ФП	0,88	0,77	1	0,70
Тест Купера	0,75	0,74	0,70	1

Примітка. РФС — рівень фізичного стану; ФП — фізична підготовленість.

Застосування методики фізкультурно-оздоровчих занять з використанням фітнес-технологій спрямовані на збільшення індивідуальних резервів адаптації військових ліцеїстів, що допоможе підвищити ефективність процесу фізичного виховання та краще підготувати ліцеїстів до їх майбутньої професійної діяльності.



## Література:

1. Бородин Ю.А. и др. Проблемы развития физической подготовленности Вооруженных сил Украины // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. — №2 — с.91–99
2. Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ: Навчальний посібник. — Львів: ВІДУ, 2000. — 159 с.
3. Месь А. Комплексна оцінка фізичної підготовки військовослужбовців // ТМФВ і С. — 2001. — №1. — С. 52-54
4. Макаренко М.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. — К.: “Сент-Жак”, 1996. — 336 с.
5. Остапшин В.Д. О параметрах физического состояния летного и инженерно-технического состава // Военно-медицинский журнал. — 2003. — № 6. — С. 76–78.
6. Кундиев Ю.И., Нагорная А.М., Кальниш В.В. Структурный анализ формирования здоровья населения Украины в экологически неблагоприятных условиях // Журнал Академії медичних наук України. — 2003. — Т. 9. — № 1. — С. 93–104.

---

 FEATURES of CONSTRUCTION of PHYSICAL CULTURE & - RECOVERY EXERCISES FOR MILITARY CADETS

Irene BERESTETSKA, Anna KHMELNITSKA

*National University of Physical Education and Sports of Ukraine*

**Annotation.** This paper considers increase of efficiency of military cadets' physical preparation on the basis of development of the physical culture & -recovery programs with use of fitness-technologies and account of a level of their physical condition and psycho-physiological characteristics

---

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ ТА ТЕОРЕТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ЛЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО СЛУЖБИ В АРМІЇ

Геннадій БЕСАРАБЧУК

*Кам'янець-Подільський державний університет*

**Актуальність.** Збройним Силам України належить особлива роль у будівництві молоді незалежної держави. Армія не тільки вагома ознака державності, її гарантії, але й школа військово-патріотичного та фізичного виховання як допризовників, так і військовослужбовців. У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” [2] визначено місце і роль фізичного виховання у навчально-виховних закладах як складової частини загальної системи підготовки допризовників та навчання особового складу в Збройних Силах України. Военна доктрина України, Закон України “Про загальний військовий