

Література

1. Zeichner K. *Personalised and inquiry oriented teacher education* / Zeichner K. // *Journal of Education for Teaching*. – 1982. – № 8. p. 37–44.
2. Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* // *Теория и практика физической культуры*. – 1997. – № 6. – С.10–15.
3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с.
4. Ротерс Т.Г. *Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе*. – Луганск: Альма-матер, 2001. – С. 15.
5. Белинский В.Г. *Собрание сочинений. Т.1*. – М.: Худ.лит., 1948. – С. 210.

THE ANALYSIS OF MOTOR CULTURE STATE OF THE STUDENTS
HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Z. MERCULOVA

Priazovskiy State Technical University

Annotation. Motor culture outline realistic frontiers of objective space, sphere of subject interests, thus making a man, a specialist comprehensively and harmoniously developed, beautiful in spirit and body. It must be the unity of intellectual, social and psychological motor components.

Having analysed educational process of organization physical training of different higher educational institutions in eastern region of Ukraine we arrived at a conclusion that the problems motor culture building have not been touching or have not been settled yet enough: there are no technologies, no clear methods or dosages; no models of motor culture. In this field we are going to concentrate our resources of motor culture.

**ГОТОВНІСТЬ ВИПУСКНИКІВ ЛЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ
ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО ВСТУПУ У ВВНЗ
(ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДАНІ)**

В. МИСІВ

Кам'янець-Подільського державного університету

Постановка проблеми. Загальновідомо, що одним із провідних питань формування сучасної, прогресивної системи фізичного виховання в Україні є підготовка навчальних програм. Єдина для усього територіального простору навчальна програма не може враховувати великого різноманіття зовнішніх факторів (інтереси та запити учнів, можливості вчителів, матеріально-технічна база тощо), котрі значною мірою обумовлюють її зміст та умови реалізації [15]. Тому, досягнення державних запитів у

системі шкільного фізичного виховання, а тим більше у професійно-прикладному фізичному вихованні учнів шкільного віку та з урахуванням статті 12 Закону України „Про фізичну культуру і спорт” [3] потребує вирішення актуального питання, – створення регіональних навчальних програм з „Основ здоров’я і фізичної культури”.

Зазначена проблема набуває ще більшої важливості і потребує невідкладного вирішення, якщо мова ведеться про ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою з віковим цензом учнів 15-17 років. Це обумовлюється тим, що формування таких навчальних закладів і відповідної програмно-нормативної бази тільки завершилось [11, 13], а отже необхідно здійснити перевірку ефективності розроблених навчальних програм з фізичного виховання на предмет досягнення мети і вирішення завдань, що зазначені у них [4, 9, 12].

Робота виконується згідно плану проблемної науково-дослідної лабораторії Кам’янець-Подільського державного університету на 2002-2005 роки у частині, що пов’язана з реалізацією розділу „Науково-методичне забезпечення” Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров’я нації”, п.85 – „Розробка програм культурно-оздоровчих занять для різних груп населення”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні на Україні діє 17 ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, де навчаються юнаки віком 15-17 років. Фізичне виховання у таких навчальних закладах характеризується, принаймні, двома основними особливостями: по-перше, віковий ценз юнаків обумовлює необхідність вирішення усіх завдань, що висувуються перед предметом „Фізична культура” у спеціалізованих навчальних закладах і, по-друге, передбачає вирішення групи специфічних завдань, обумовлених особливостями закладів такого типу [1, 4, 9, 11, 12]. Проведені у цьому напрямку дослідження [6] свідчать про невідповідність навчальних програм, слабку фізичну підготовку майбутніх абітурієнтів для вступу у вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ).

У зв’язку з цим та на підставі урахування державних нормативних актів та даних науково-методичної літератури [2, 5, 15], уже наявних практичних результатів [6, 8] найбільшим вважається розробка спеціальних програм з фізичного виховання ліцеїстів. Ці результати вже мають місце [9]. Проте у цій навчальній програмі не враховуються основні особливості: специфіка ВВНЗ, умови життєдіяльності ліцеїстів, регіональні умови, тощо. Тому, для Кам’янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою нами була розроблена програма фізичного виховання [2, 14], затверджена методичною радою МОН України в якості експериментальної. Вона передбачає на відповідних державних документах [1, 3, 4, 9-13], передбачає вирішення загальних і спеціальних прикладних завдань. До складу останніх, у зв’язку із специфікою ВВНЗ (ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій), на території якого знаходяться ліцей, включені розділи туризму з основами гірського туризму, елементи військово-прикладного плавання, рукопашного бою, військово-прикладної гімнастики.

Важливою вважалась більшість фахівців [5, 15], впровадження у практику будь-якої навчальної програми потребує її перевірки на предмет виявлення позитивних і негативних результатів експериментального доопрацювання. Перший випуск, що навчався за експериментальною програмою відбувався влітку 2002 року, а відтак постала необхідність її перевірки щодо ефективності вирішення визначеного комплексу завдань.

Мета дослідження полягала в експериментальній перевірці ефективності виконання нами регіональної навчальної програми з фізичного виховання для ліцеїстів з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи дослідження. В процесі роботи були використані такі методи: формуючий педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистична обробка отриманих результатів.

Результати дослідження. Розроблена нами регіональна програма фізичного виховання застосовувалась упродовж двох навчальних років, – від вступу учнів у ліцей до випуску. Перевірка ефективності запропонованої програми здійснювалась у частині її впливу на зміни фізичної підготовленості ліцеїстів-випускників. Для цього були використані три батареї тестів: перша – підібрані нами тести для детального аналізу моторики учнів, друга – Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, третя – нормативи вступних іспитів до військово-інженерного інституту, на базі якого дислокується ліцей та специфіку професійної підготовки якого (ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій) враховує навчальна програма фізичного виховання.

Отримані результати свідчать, що упродовж двох років у моториці ліцеїстів сталися значні зміни практично за усіма компонентами, що досліджувались (табл. 1). Зокрема, достовірно покращились показники швидкісних здібностей у бігу і частоті рухів, швидкісно-силові здібності у стрибках і метаннях, силові здібності, швидкісна витривалість у 6-хвилинному бігу і загальна витривалість у кросі, а також спритність у гімнастичних рухових діях ($p < 0,05 \div 0,01$).

Разом з тим, були виявлені фізичні здібності, що характеризувались відсутністю достовірного покращення результатів. Так, лише позитивна тенденція щодо зростання була виявлена у рухливості поперекового відділу хребта і спритності у циклічних локомоціях, негативна – для рухливості плечових суглобів і спритності в ігрових рухових діях (див. табл. 1).

Виявлене зростання переважної більшості показників моторики було проаналізоване нами з позицій результативності виконання ліцеїстами нормативів фізичної підготовленості населення України. Отримані дані свідчать, що найбільшу кількість відмінних оцінок ліцеїсти отримують за прояв силових здібностей у підтягуванні на перекладині та загальної витривалості у бігу на 3000 м, – відповідно 74,7 та 61,5%, а найменшу кількість відмінних оцінок – у прояві гнучкості і швидкісної витривалості у бігу на 100м – відповідно 8,7 та 10,2%.

З урахуванням оцінок „добре” можна констатувати, що за показниками силових і швидкісно-силових здібностей ліцеїсти виконують державні вимоги у 94,2% випадків, загальної витривалості – 89,1%, силовій динамічній витривалості – 83,8, спритності у циклічних локомоціях і швидкісній витривалості – у 64,7% випадків. Найменше відповідність державним вимогам виявлена для гнучкості – усього 30,3% учнів отримують оцінку “відмінно” або “добре” (табл. 2).

У зв'язку з отриманими даними, нами був проведений аналіз відповідності розвитку моторики ліцеїстів нормативним вимогам, що висуваються до фізичної підготовленості кандидатів у ВВНЗ. Такий аналіз виявив, що максимальна кількість балів, що отримують ліцеїсти-випускники становить 106, а мінімальна – 65 балів при необхідних 100 балах для оцінки “відмінно” (табл. 3). При цьому, враховуючи кількість ліцеїстів, що отримують найвищу оцінку за результат у бігу на 100 м можна визначити, що 10% ліцеїстів в сумі набирають 106 балів, 61,5% – 100 і 28,5% – менше 100 балів, але не нижче за 65 балів. Згідно нормативів оцінки фізичної підготовленості кандидатів до вступу у ВВНЗ, біля 71,5% ліцеїстів можуть отримати загальну відмінну оцінку фізичної підготовленості, а решта 28,5% – оцінки “добре” і “задовільно”.

Висновки. 1. Виявлена висока ефективність розробленої нами експериментальної програми фізичного виховання для ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, – упродовж двох років достовірно зріс рівень більшості фізичних здібностей випускників ліцею.

2. Зміни рухливості у поперековому відділі хребта та спритності у циклічних локомоціях виявили позитивну, рухливість у плечових суглобів і спритність в ігрових рухових діях – негативну недостовірну тенденцію. Дані вказують на необхідність певної корекції у методиці фізичної підготовки ліцеїстів.

3. Аналіз готовності випускників ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до вступу у ВВНЗ виявив, що фізична підготовленість 71,5% випускників відповідає відмінному рівню, 28,5% – доброму і задовільному рівням.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на пошук шляхів підвищення рівня прояву фізичних здібностей, зміни яких були недостовірними; на підставі отриманих результатів у навчальний процес необхідно внести відповідні корективи щодо розвитку фізичних здібностей, які є об'єктом оцінки кандидатів до ВВНЗ і, у першу чергу таких, відсоток середніх і низьких оцінок в яких серед випускників ліцею є найбільшим.

Таблиця 1

**Динаміка показників моторики ліцеїстів
упродовж 2-річного навчання за експериментальною програмою**

Показник	На початку навчання	Наприкінці навчання	Зміни	Достовірність різниці
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\Delta \bar{X}$
Біг 30 м, с	4,7 ± 0,1	4,3 ± 0,1	- 0,4	2,13*
Рухливий біг на місці, к-ть	20,1 ± 1,0	25,1 ± 0,8	5,0	3,90**
Підняття на перекладині, к-ть	11,4 ± 1,0	16,0 ± 0,9	4,6	3,42**
Силова сила, кг	112,4 ± 2,1	131,7 ± 2,7	19,3	5,64**
Скочок у довжину з місця, см	224,5 ± 2,7	236,1 ± 2,5	11,6	3,15**
Висота набивного м'яча, см	780,7 ± 8,9	860,3 ± 11,1	79,6	5,59**
Висота вперед стоячи, см	11,8 ± 2,1	12,1 ± 1,5	0,3	0,12
Висота мірної лінійки, см	67,2 ± 3,0	73,8 ± 2,2	6,6	1,77
Біг 300 м, с	783,6 ± 8,5	727,2 ± 6,3	56,4	5,30**
Висхідний біг на відстань, м	1216,0 ± 17,4	1564,1 ± 19,4	348,1	13,35**
Висота баскетбольного м'яча, с	7,7 ± 0,2	8,2 ± 0,2	0,4	1,41
Висхідний біг 3x10 м, с	7,4 ± 0,2	7,3 ± 0,1	- 0,1	0,45
Висхідний біг вперед, с	3,8 ± 0,1	3,3 ± 0,1	- 0,5	3,55**

Примітка: умовні позначки: * – p < 0,05; ** – p < 0,01.

Таблиця 2

**Результативність виконання лицейстами-випускниками
Державних тестів фізичної підготовленості населення України (%)**

Тестове завдання	Оцінка		
	"5"	"4"	"3"
Підтягування на перекладині	74,7	19,5	5,8
Біг 3000 м	61,5	27,6	10,9
Піднімання в сід за 1 хв.	52,4	31,4	16,2
Стрибок у довжину з місця	29,5	64,7	5,8
Човниковий біг 4x9 м	26,5	59,1	14,4
Біг на 100 м	10,2	54,5	35,3
Нахил тулуба вперед сидячи	8,7	21,6	69,7

Таблиця 3

**Готовність випускників ліцею
до виконання нормативних вимог для кандидатів у ВВНЗ (%)**

Фізична здібність / тест	Оцінка (бали)					
	"5"	Бали	"4"	Бали	"3"	Бали
<i>Силові:</i>						
- підтягування на перекладині	74,7	33	19,5	29	5,8	25
<i>Швидкісні:</i>						
- біг на 100 м	10,2	39	54,5	33	35,3	27
<i>Загальна витривалість:</i>						
- біг 3000 м	61,5	34	27,6	21	10,9	13
Сума балів		106		83		65
Сума балів для кандидатів у ВВНЗ		100		90		70

Література

1. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти – наказ МОН України, № 188 від 25.5.1998 р.
2. Єдинак Г.А., Роцук О.С., Мисів В.М. та інші. *Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.* – Кам'янець-Подільський. 2003. – 196 с.
3. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – Київ, 1993.
4. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України на 1999-2005 роки. – Київ, 1998. – 57 с.
5. Концепція фізического воститания и здоровья детей и подростков / Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, Л.Б.Кофмана. – М., 1992. – 24 с.
6. Лисак Г.Г., Матковський Ю.С., Піддубний О.Г. Актуальні питання організації та проведення навчальних занять з фізичної культури в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ). – 2003. – №21. – С. 21-26.
7. Мисів В.М. Динаміка фізичних здібностей кадетів військових ліцеїв віком 15-17 років, що займаються за експериментальною програмою з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ). – 2002. – №27. – С. 34-43.

1. Мисів В.М. Типологічні особливості показників фізичного потенціалу і орієнтації серед учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2002. – №4. – С. 48-53.
2. Навчальна програма з дисципліни „Фізична культура”. Ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. – Київ, 2003.
3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – Київ: Початкова школа, 2001. – 112 с.
4. Постанова Кабінету міністрів України від 28.04.1999 р., №717 „Про Положення про ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою”.
5. Програма допризовної підготовки військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. – Київ, 1998.
6. Указ Президента України від 11.05.99 р., № 94/99-РП „Про розширення мережі ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою”.
7. Фізична культура. Програма фізичного виховання Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. – Кам'янець-Подільський, 2001. – 54 с.
8. Шпан Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

LYCEUM GRADUATES' READINESS WITH INTENSIFIED MILITARY-TRAINING FOR HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION ENTERING

V.MYSIV

Kamyanets-Podilsky state university problem research laboratory

Annotation. The feasibility the experimental program of physical-training for lyceums with intensified military-physical education has been investigated. The two year usage of this program led to growth of physical readiness indices to the level of their accordance to the state demands and the applicants to the Higher Military Educational Institution.

Key words: physical-training, military-physical education, physical readiness indices.

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Оксана МІЦЕНКО

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Навчальна програма “Фізична культура здоров'я нації” визначила пріоритетним напрямком розвитку фізичного виховання оздоровлення населення. Реалізація цієї програми вимагає розробки сучасних педагогічних технологій, серед яких важливе місце належить комп'ютерним іграм у шкільному навчальному процесі.