

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Людмила БАЛУШКА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті вивчено рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. Упродовж педагогічного спостереження було обстежено 119 хлопців військового ліцею імені Героїв Крут. Для визначення рівня фізичної підготовленості застосовано 11 державних тестів. Фізичну підготовленість хлопців було оцінено як середній рівень. Для поліпшення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей.

Ключові слова: фізична підготовленість, учні ліцею, державні тести, середній рівень.

Постановка проблеми. Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості молоді визначають необхідність усебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання, значно сприяють формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті. Вітчизняні науковці [3, 5] підкреслюють, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь і навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною будовою тіла, а також ознаками здорового способу життя.

Одним із головних завдань фізичного виховання юнаків 15–17 років, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [4, 6], є досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану. Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів [9], фізичний стан – це „...характеристика особистості людини, її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості”. Отже, в самому загальному вигляді після закінчення навчання в ліцеї, юнаки повинні мати високий рівень стану здоров'я, функціональних і фізичних можливостей, рухової підготовленості та відповідні морфологічні параметри.

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. 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).

Відомо, що досягнення програмних результатів потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу. Згідно з державними вимогами [1], підходи, технології та окремі методики фізичного виховання повинні ґрунтуватися на диференціації й індивідуалізації педагогічного впливу під час занять фізичною культурою, характеризуватися розвивальною спрямованістю. Проте робіт, виконаних із участю ліцеїстів, ми не знайшли; вони поодинокі [2, 7], якщо говорити про 15–17-річних хлопців, учнів загальноосвітніх шкіл.

Аналіз закордонних видань показує, що за кордоном у багатьох військових ліцеях використовуються фітнес-технології як засіб зміцнення здоров'я, підвищення емоційного стану й поліпшення фізичних якостей. Наприклад, курс фізичної підготовки «морських котиків», який проводиться в Х'юстоні й у Нью-Йорку містить кік-аеробіку чи Тай-бо, котра комбінує традиційні військові мистецтва й методи боксу з найостаннішими методами аеробіки [10–12]. 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 [8, 13, 14]. Програма Королівського військового коледжу Канади, який є університетом

для підготовки Канадських збройних сил, містить такі заняття рекреаційного характеру: джиу-джицу, дзюдо, карате, тайбо, йога. 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, упевненості в собі й 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, що значно поліпшує та всебічно розвиває майбутнього офіцера.

Отже, для визначення конкретного впливу на розвиток необхідних фізичних якостей учнів ліцею треба оцінити рівень фізичної підготовленості, що і визначило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – оцінити рівень фізичної підготовленості учнів військового ліцею імені Героїв Крут.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, документальних і архівних матеріалів.

2. Педагогічне спостереження.

3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для тестування фізичної підготовленості ми застосовували державні тести й нормативи. Для визначення швидкісно-силових якостей використовували: метання гранати «Ф-1» та стрибок у довжину з розбігу; силові якості – підтягування на перекладині, підйом на перекладину силою та переворотом, згинання та розгинання рук на брусах і кут в упорі на брусах; швидкісні якості – біг 100 м; витривалість – крос 1000 та 3000 м та лижні перегони 1000 м.

Упродовж дослідження було обстежено 119 хлопців військового ліцею імені Героїв Крут.

Результати дослідження. Державна система тестів і нормативів оцінювання 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. Основною метою державних тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості населення України є стимулювання та спрямування подальшого розвитку фізичною культурою серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я [1].

Аналізуючи дані дослідження, ми керувалися такою шкалою оцінювання рівня фізичної підготовленості ліцеїстів: 1 – 3 бали – низький рівень, 4 – 6 – середній, 7 – 9 – достатній та 10 – 12 балів – високий.

Як видно з таблиці, найліпші результати (8,17 бала – достатній рівень) спостерігаються за результатами кросу на 3000 м, що характеризує загальну витривалість учнів. Інший тест на витривалість (крос 1000 м) має середній рівень (5,92 бала). Найгірші результати (1,86 бала) виявлено в результатах лижних перегонів на 1000 м. На нашу думку, це пов'язано з низьким рівнем технічної підготовленості в лижних перегонах.

Швидкісно-силові якості визначалися за двома державними тестами для цієї категорії населення. Ліпші результати (6,91 бала) учні показали в метанні гранати ($35,2 \pm 7,63$ м). У стрибку в довжину з місця хлопці в середньому виконали норматив на 4,81 бал.

Результати в силових тестах коливалися на середньому рівні. Найліпші дані спостерігалися у виконанні тесту згинання та розгинання рук на брусах. Учні віджались в середньому $9,68 \pm 5,81$ разів та отримали 6,58 бала.

Найгірші результати (4,63 бала) були за результатами тесту підйом на перекладину переворотом. При нормативі на 12 балів 6 разів – учні в середньому виконали цю вправу $2,61 \pm 2,50$ разів.

Швидкісний норматив біг 100 м також виконана на середній рівень (6,16 бала).

Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для поліпшення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей.

Таблиця 1

**Фізична підготовленість учнів ліцею
з поглибленою військово-фізичною підготовкою**

№ з/п	Тестові вправи	Показники			
		X сер.	σ	X сер. балів	Норматив на 12 балів
1	Метання гранати «Ф-1», м	35,2	$\pm 7,63$	6,91	42
2	Стрибок у довжину з розбігу, м	3,97	$\pm 0,53$	4,81	4,80
3	Підтягування на перекладині, кількість разів	9,21	$\pm 4,41$	6,10	14
4	Підйом силою, кількість разів	3,09	$\pm 2,39$	6,50	5
5	Підйом переворотом, кількість разів	2,61	$\pm 2,50$	4,63	6
6	Згинання та розгинання рук на брусах, кількість разів	9,68	$\pm 5,81$	6,58	15
7	Кут в упорі на брусах, с	49,9	$\pm 30,0$	6,47	71
8	Біг 100 м, с	14,19	$\pm 2,47$	6,16	13,6
9	Крос 1000 м, с	232,0	$\pm 18,0$	5,92	200
10	Крос 3000 м, с	762,7	$\pm 60,7$	8,17	730
11	Лижні перегони 1000 м, с	519,8	$\pm 100,3$	1,86	325

Стимулом для поліпшення фізичної підготовленості може бути також розробка рейтингу з фізичної підготовленості учнів, що дозволить підвищити мотивацію ліцеїстів з низьким рівнем фізичної підготовленості та спонукати більше часу приділяти самостійним заняттям фізичними вправами.

Висновки.

1. За державними тестами та нормативними оцінками найліпші результати в ліцеїстів спостерігаються за показниками у кросі на 3000 м.
2. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено у 10 з 11 показниках.
3. Найгірші результати виявлено за результатами проходження дистанції 1000 м у лижних перегонах (1,89 бала).

Перспективи подальших досліджень. В подальшому ми плануємо розробити експериментальну програму вдосконалення фізичної підготовленості учнів ліцею з використанням засобів спортивної боротьби.

Список літератури

1. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.
2. Дорохов Н. Р. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Р. Дорохов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 21 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 1999. – 230 с.
4. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою / за заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : Пантук С. І., 2003. – 196 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В. Н. – К. : Олимп. лит. 2004. – С. 178.
6. Фізична культура : експериментальна програма Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / за ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 54 с.

7. Фильченков Д. А. Методика реализации индивидуального похода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. А. Фильченков. – М., 1994. – 23 с.
8. Convention Guide. The Fitness Event of the Century. IDEA. – 2000. – 450 p.
9. Klesins S. E. Reliability of the AAHPED youth fitness test items and relative efficiency of the performance measures // The Research Quarterly. – 1968. – Vol. 39, № 3. – P. 809 – 811.
10. Phillips B. Body for life. 12 Weeks to Mental and Physical Strength. HarperCollinsPublishers, 1999. – 201 p.
11. <http://www.sealptcourse.com>
12. <http://www.afnews.af.mil/iraq/ki-rkuk/100104-taebo-kirkuk.htm>
13. <http://www.mma-tx.org/athletics.html>
14. <http://www.dukeofyorksschool.com/intro.html>

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ С УГЛУБЛЕННЫМ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Людмила БАЛУШКА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье изучен уровень физической подготовленности учащихся лицея с углубленной военно-физической подготовкой. В ходе педагогического наблюдения было обследовано 119 ребят военного лицея имени Героев Крут. Для определения уровня физической подготовленности применено 11 государственных тестов. Физическая подготовленность ребят оценивается средним уровнем. Для улучшения уровня физической подготовленности лицеистов целесообразно обратить внимание на развитие всех физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ученики лицея, государственные тесты, средний уровень.

PHYSICAL FITNESS LEVEL THE LYCEUM STUDENTS SPECIALIZING IN MILITARY AND PHYSICAL TRAINING

Lyudmyla BALUSHKA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The article deals with the physical fitness level of the lyceum students specializing in military and physical training. For the pedagogical observation 119 boys of the military lyceum named after Krut Heroes have been examined. To determine the level of physical training 11 national tests have been used. The physical fitness of boys has been estimated as average level. To improve the physical fitness level of lyceum students it is advisable to pay more attention to the development of all the physical qualities.

Key words: physical training, lyceum students, the national tests, the average level.