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. *Остапишин 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 ЛІЦЕЇВ 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 молодої 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. Воєнна доктрина України, Закон України "Про загальний військовий

обов'язок і військову службу", Указ Президента України "Про затвердження Положення про допризовну підготовку" визначили завдання побудови національної системи військово-патріотичного виховання з метою спрямованого формування у молоді високих патріотичних, фізичних, психологічних і морально-вольових якостей, необхідних юнакові для майбутньої військової служби у лавах Збройних Сил України [1, 12].

Постановка проблеми. Сьогодення вимагає забезпечення потреби держави у висококваліфікованих військових кадрах, задоволення інтересів підростаючого покоління у вдосконаленні власного професійного рівня як захисника України. Одним із кроків, стосовно вирішення даних проблем, є створення нового покоління навчальних закладів – ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Головним завданням навчального закладу такого типу є надання вихованцям ліцею (далі ліцеїстам) освіти понад обсяг, визначений державним стандартом для повної загальної середньої освіти, забезпечення набуття ліцеїстами необхідних теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з військової та фізичної підготовки для успішного продовження у вищих навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах вищих закладів освіти Міністерства освіти і науки України, здійснення всебічної загальної та посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів для найкращого оволодіння ними військової професії. Фізичне виховання у цьому навчальному закладі сприяє підготовці фізично здорових, спроможних переносити труднощі військової служби ліцеїстів, виховуючи в них психологічні, морально-вольові, патріотичні якості, які є необхідними для майбутнього військового та встановленню єдиного фізкультурно-оздоровчого режиму, трудової та посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів, удосконалюючи їхні фізичні, психологічні якості, формуючи арсенал рухових вмінь і навичок, підвищуючи стійкість організму до різних несприятливих факторів, пов'язаних з умовами виконання різнопланових завдань майбутніми військовими.

Аналіз педагогічної літератури стосовно підготовки учнівської молоді до військової служби показує, що більшість досліджень поглиблено розглядають окремі аспекти зазначеної підготовки: початкової військової (допризовної), фізичної, військово-технічної, морально-політичної, психологічної [3, 5, 7, 8]. Як переконливо свідчать дослідження останніх років, допризовна підготовка юнаків у навчальних закладах піддається обґрунтованій критиці за низьку ефективність, формалізм у роботі через низький рівень інформаційно-методичного забезпечення, невідповідність сучасним вимогам військової галузі [13].

В науковій літературі кінця XX початку XXI століть з'явились дослідження, присвячені питанням формування у громадян військового обов'язку, підвищення ефективності військово-патріотичного виховання учнів у військово-патріотичних об'єднаннях. Лише окремі праці стосувалися проблеми формування готовності учнів старших класів загальноосвітньої школи до служби в армії, які розглядали позитивний досвід роботи шкіл щодо виховання готовності старшокласників до служби в Збройних силах радянської держави та незалежної України [4, 6, 9]. Разом з тим, проблема формування готовності ліцеїстів до служби в армії у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою досліджена недостатньо. Характерною є і та обставина, що дана проблема недостатньо повно розкрита у національній військовій і педагогічній науці. Перехід загальної середньої освіти на 12-річний термін навчання, впровадження нової системи оцінювання навчальних здобутків учнів загальноосвітніх навчальних закладів та затвердження Кабінетом Міністрів України Національної доктрини розвитку

та розбудови Збройних сил України до 2015 року у зв'язку з переходом до професійної армії, спричинило закладення педагогічних основ військово-фізичного виховання як складової частини безперервної освіти. Таким чином, недостатня вивченість проблеми формування готовності ліцеїстів до служби в армії і визначили тему наукового дослідження.

Мета дослідження полягала у визначені взаємозв'язку показників і рівнів рухової та теоретичної готовності ліцеїстів до служби в армії у залежності від їх вікових та індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. Для досягнення мети ми використовували такі методи: для визначення рівня рухової готовності нами використовувалися тестові вправи орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості, методи отримання ретроспективної інформації; хронометрування; анкетування; методи математичної обробки даних, що були отримані у результаті дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Власне психологічний аспект поняття "готовність" полягає у розуміння його як феномену сформованої установки на досягнення певного результату, що відображає певні можливості особи та об'єктивні умови конкретного середовища. За Третьяковим В.В. [10], готовність учня до військової служби включає у себе такі компоненти: переконання, погляди, відношення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, теоретичні знання, вміння та навички, установки та настрої на певну поведінку. Структура загальної готовності людини до професійної діяльності, яка трактується як відповідний біо - соціальний стан особистості та об'єктивно поділяється на такі види: духовну (ідейну, політичну, моральну), спеціально-трудову (теоретичну, технічну, технологічну), психологічну (розумову, вольову, рефлекторно-емоційну) та фізичну (тілесну, функціональну, рухову). Даючи визначення фізичної готовності людини до діяльності, як її конкретного фізичного стану, що забезпечується успішним виконанням будь-якого виду діяльності та характеризується відповідним тілесним розвитком, визначеним функціональним станом організму та необхідним рівнем рухової підготовленості, Шейченко В.А., [11] виділив три складових цього поняття: тілесна готовність, функціональна готовність, рухова готовність. Кожна складова частина "фізичної готовності" має свої кількісні параметри, як "внутрішнього", так і "зовнішнього" проявів. Наприклад: тілесна (структура кістково-м'язового апарату та масо-ростові показники), функціональна (біохімічні зміни в організмі як реакція на зовнішній фактор – середовище проживання, тобто, почервоніння шкіри, потовиділення; збільшення ЧСС – зовнішній прояв впливу даного фактору – середовища життя), рухова (зміни в структурі опорно-рухового апарату, функціональних систем внаслідок впливу фізичних вправ та амплітуди (траєкторії), швидкості (темпу) та інших зовнішніх характеристик впливу даного фактору (фізичної вправи). Виходячи з цього, готовність до військової служби – це готовність особистості до виконання загальних вимог навчально-бойової діяльності на початковому її етапі, в перші місяці проходження юнаками строкової служби, що передбачає певний рівень сформованості усіх якостей особистості громадянина, захисника, чоловіка [11].

Провівши аналіз окремих даних рухової готовності, ми виявили, що протягом першого півріччя І-го навчального року в учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, у порівнянні з показниками орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості, показники швидкісних здібностей знаходяться на високому рівні розвитку, показники швидкісно-силових та координаційних здібностей – на

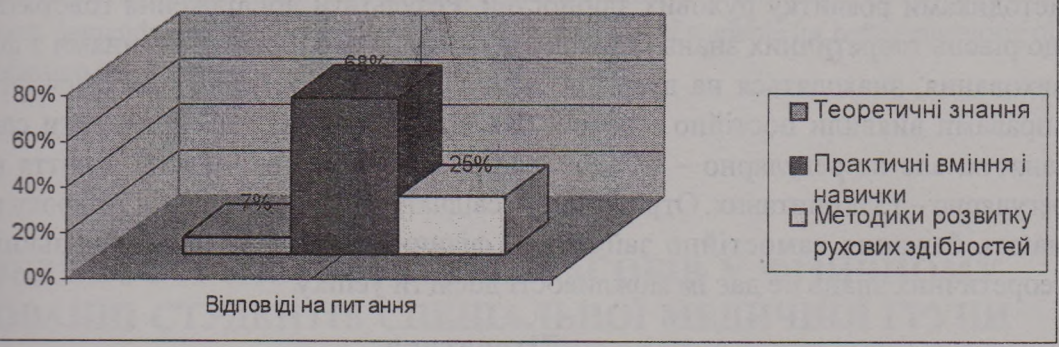
Таблиця 1

Аналіз результатів вхідного контролю рухової готовності ліцеїстів за показниками орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості на початку навчального року

Показник	Результати x±m	Показники та оцінка орієнтовного комплексного тесту для хлопців 15 (16) років "5" "4" "3"			Примітка
Біг 30 м, с	2,8 ± 0,02	4,6	5,2	5,6	
Стрибок у довжину з місця, см	199,1 ± 2,3	230	200	180	
Нахил вперед з положення сидячи, см	7,9 ± 0,8	+14	+11	+8	
Човниковий біг 3х10 м, с	7,5 ± 0, 1	9,6	10,1	10,6	4х9 м
3-перекиди вперед, с	4,0 ±0,1	3,2	3,9	4,2	

середньому рівні розвитку, низький рівень розвитку мають показники гнучкості. Шукаючи пояснення даним фактам, ми вирішили звернути увагу не тільки на традиційні причини низького рівня фізичної підготовленості школярів, але спробували визначити рівень теоретичних знань з фізичної культури у ліцеїстів І-го року навчання і пов'язати отримані дані з наявним рівнем рухової готовності. Провівши анкетування, ми отримали такі дані (див. малюнок 1):

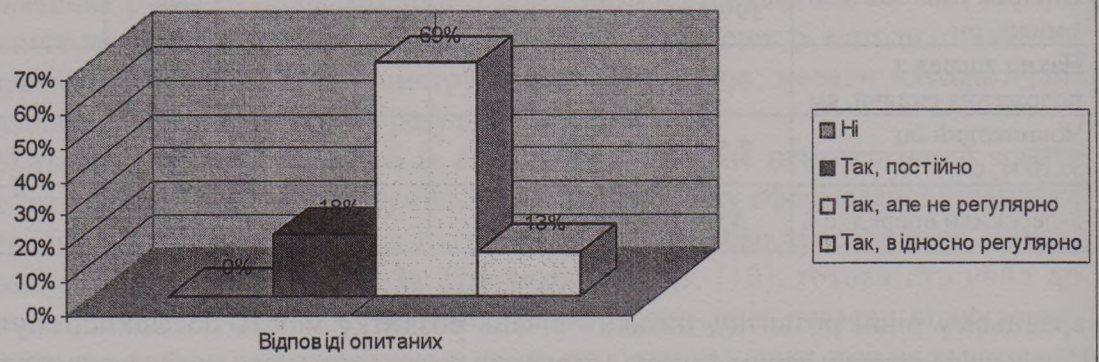
Малюнок 1 Найбільше у фізичному вихованні мені подобається оволодівати:



Серед ліцеїстів І-го року навчання, на початку формуючого експерименту, тільки 7% ліцеїстів відповіли, що їм подобаються теоретичні знання з фізичного виховання, 68% ліцеїстів хочуть формувати арсенал рухових вмінь та навичок, а 25% опитаних – подобається оволодівати методиками розвитку рухових здібностей. Результати дослідження свідчать про те, що рівень теоретичних знань ліцеїстів та бажання оволодівати знаннями з фізичного виховання, знаходяться на дуже низькому рівні. Закінчивши навчання у ЗОШ І-ІІ ступенів, де практично відсутньою була теоретична підготовка, учні вступили у спеціалізований навчальний заклад, в якому здійснюється посилена фізична підготовка. Зрозумілим видається той факт, що ліцеїсти хочуть засвоювати техніку фізичних вправ на рівні вмінь та навичок, але за умови присутності

у навчальному процесі вчителя фізичного виховання. Постійно самостійно займатися фізичними вправами у процесі самопідготовки виявили бажання 18% ліцеїстів, (див. малюнок 2) проводити самостійні заняття, але не регулярно – 69% опитаних, проводити самостійні заняття відносно регулярно – 13% опитаних. Отримані дані свідчать про те, що ліцеїсти І-го року навчання мають бажання самостійно займатися фізичними вправами, але низький рівень теоретичних знань не дає їм можливості досягти успіху.

Малюнок 2 Чи бажаєте Ви займаєтеся самостійно фізичними вправами?



Висновки. Наведені факти свідчать про те, що у ліцеїстів І-го року навчання показники швидкісних здібностей знаходяться на високому рівні розвитку, показники швидкісно-силових та координаційних здібностей – на середньому рівні розвитку, низький рівень розвитку мають показники гнучкості. Серед ліцеїстів І-го року навчання, на початку формуючого експерименту, тільки 7% ліцеїстів відповіли, що їм подобаються теоретичні знання з фізичного виховання, 68% ліцеїстів хочуть формувати арсенал рухових вмінь та навичок, а 25% опитаних – подобається оволодівати методиками розвитку рухових здібностей. Результати дослідження говорять про те, що рівень теоретичних знань ліцеїстів та бажання оволодівати знаннями з фізичного виховання, знаходяться на дуже низькому рівні. Самостійно займатися фізичними вправами виявили постійно виявили бажання 18% ліцеїстів, проводити самостійні заняття, але не регулярно – 69% опитаних, проводити самостійні заняття відносно регулярно – 13% опитаних. Отримані дані свідчать про те, що ліцеїсти І-го року навчання мають бажання самостійно займатися фізичними вправами, але низький рівень теоретичних знань не дає їм можливості досягти успіху.

Література

1. *Закон України "Про загальний військовий обов'язок і військову службу"; 1996. – ст. 8, 13.*
2. *Закон України "Про фізичну культуру і спорт" – К.: 1993. – ст.8.*
3. *Зубалій М.Д. Військово-патріотичне виховання допризовників – К.: 1998. – 128 с.*
4. *Івашковський Віталій Володимирович Педагогічні умови формування готовності старшокласників до служби в Збройних Силах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. К.: 2002.— с. 25*
5. *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.— с. 492.*
6. *Манухин В.П. Содержание, формы и методы взаимодействия школьников и*

ческих коллективов в воспитании учащихся: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. М.: 1974. – 23с.

Новосельский В.Ф. Физическая подготовка допрызивников . К.: 1985.— с. 50.

Сапончук Н.С. Воспитание потребности в физическом совершенствовании у школьников допризывного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К.: 1991.— с.-21.

Ткачук М.І. Особенности психологической готовности юношей к службе в Вооруженных силах СССР: Автореф. дис. ... канд.псих..наук. К.; 1984. – 24с.

Третьяков В.В. Развитие теории и практики начального обучения учащихся общеобразовательных школ (1918-1983 гг.) – К.: Минпрос УССР, 1984. – 285 с.

Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности. – СПб.: ВИФК, 1996. – 371 с.

Указ Президента України "Про затвердження Положення про допризовну підготовку"

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.— с.79.

RESEARCH OF INDEXES OF MOTIVE AND THEORETICAL READINESS OF STUDENTS OF LYCEUMS WITH THE INCREASED MILITARY-PHYSICAL PREPARATION TO SERVICE IN ARMY.

Gennady BESARABCHUK

Kamyanets-Podilsky State University

Annotation. Maintenance of the state necessity in professional military staff, satisfaction of necessity in professional improvement as Ukrainian defendants among young people caused creating of new military educational establishments such as military lyceums. The aim of such educational establishments demands general and applied physical preparation of students for better mastering of military profession and their service in the Ukrainian armed forces.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Іванна БОДНАР

Львівський державний інститут фізичної культури
Українська академія дизайну

Рівень захворюваності молоді залишається високим, спостерігається тенденція до його зростання [3, 5, 8, 9]. У зв'язку з цим, працівники сфери фізичного виховання і охорони здоров'я дедалі частіше звертають увагу на проблеми фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.