

УДК 796.011.3:355.233

Чередниченко І.А.<sup>1</sup>, Ізотова Т.А.<sup>2</sup>, Ізотов Д.О.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> вчитель фізичної культури КЗ ЗОЛ «Захисник» ЗОР

<sup>3</sup> студ. НУ «Запорізька політехніка»

## **ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПІДХОДІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**

**Анотація.** Освітній процес у ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою спрямований на військово-патріотичне виховання, формування дисципліни, відповідальності, фізичної підготовки та навичок військової справи. Фізична підготовка в системі фізичного виховання ліцєїв займає особливе місце. Її зміст впливає на рівень фізичної підготовленості юнаків-ліцєїстів. Визначення показників розвитку фізичних якостей і розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості є підставою для застосування диференційного підходу на заняттях з фізичної культури ліцєїв з посиленою військово-фізичною підготовкою з урахуванням особистості кожного учня.

**Ключові слова:** ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, заняття фізичною культурою, фізична підготовка, юнаки, рівень фізичної підготовленості, диференційований підхід

**Abstract.** The educational process in lyceums with enhanced military-physical training is aimed at military-patriotic education, formation of discipline, responsibility, physical training and military skills. Physical training occupies a special place in the system of physical education of lyceums. Its content affects the level of physical fitness of young lyceum students. Determination of the indicators of the development of physical qualities and the distribution of students according to levels of physical fitness is the basis for applying a differential approach in physical education classes of lyceums with enhanced military physical training, taking into account the personality of each student.

**Key words:** lyceum with enhanced military physical training, physical education, physical training, young men, level of physical fitness, differentiated approach

Призначення військових ліцєїв полягає у вихованні молоді, яка відчуває покликання до служби в армії, та наданні їм якісної загальної середньої освіти, спрямованої на формування військово-професійних якостей, військово-технічних знань і навичок, патріотичного виховання та готовності до служби у Збройних Силах. Ці навчальні заклади розвивають учнів, сприяючи формуванню дисциплінованої особистості з вираженими

лідерськими якостями та готовності виконувати військові обов'язки у майбутньому.

Серед існуючих сьогодні проблем з підростаючим поколінням є також проблема погіршення стану здоров'я учнівської молоді в Україні. І є вона не тільки медичною, але й складною педагогічною проблемою. Стан фізичного розвитку старшокласників-ліцеїстів вимагає наявності процесів збереження і зміцнення здоров'я, тому що на організм юнаків в цьому віці впливають фактори, які ведуть не тільки до фізіологічних, а й до різних соціальних відхилень. Такий стан речей висуває на перший план необхідність професійного вирішення вказаної проблеми з позицій створення в ліцеї умов для збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, розвитку їх культури щодо формування здоров'я на основі раціонально організованого способу життя та практичної протидії існуючим проблемам через формування фізкультурно-соціальних основ культури поведінки майбутніх військових [5, 7].

Організація освітнього процесу в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою базується на основі Статуту закладу, інструкції з організації і планування освітнього процесу і базового навчального плану [9]. Особливості, які роблять цю систему відмінною від звичайних загальноосвітніх закладів включають військово-патріотичне виховання, формування дисципліни, відповідальності, фізичної підготовки, навичок військової справи та підготовку до майбутньої служби.

Варто звернути увагу на те, що фізичне виховання у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою сьогодні значною мірою реалізують на основі навчальних програм загальноосвітньої школи [5, 10]. У той час, коли вимоги до фізичної підготовленості учнів таких закладів є на порядок вищими порівняно із учнями загальноосвітніх шкіл, перші здебільшого працюють із застосуванням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються досить низькою ефективністю щодо формування необхідних для них навичок майбутніх захисників Вітчизни [2, 8].

Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення наприкінці навчання належного рівня фізичного стану. Отже, загалом після закінчення навчання в ліцеї юнаки повинні мати високий рівень стану здоров'я, функціональних і фізичних можливостей, рухової підготовленості та відповідні морфологічні параметри. Відомо, що досягнення програмних результатів потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу [3].

Вдосконалення організаційних форм проведення посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів відображають процеси формування потреби у вдосконаленні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, активізації творчого росту ліцеїстів. Найефективнішим у покращенні показників фізичного стану ліцеїстів є зміст фізичної підготовки. Її спрямованість визначається особливостями зміни показників фізичної підготовленості, а також їх взаємозв'язків. Кількість таких занять у навчальному році планується з урахуванням структури зміни фізичної підготовленості [5].

Фізична підготовка не лише забезпечує фізичну готовність молодих людей до виконання військових обов'язків, а й сприяє формуванню в них дисциплінованості, волевої витривалості та здатності до командного спілкування. Крім того, регулярні фізичні навантаження підвищують стійкість до стресу, розвивають самоконтроль та самодисципліну, що стає надзвичайно важливими якостями в будь-якій військовій ситуації. Така підготовка не лише формує фізичну силу, але й характер, готуючи майбутніх військовослужбовців до викликів, що можуть зустріти їх у сучасному світі.

Незадовільний рівень фізичної підготовленості призовного контингенту українців вимагає нагального перегляду та прийняття кардинальних змін щодо процесу підготовки молоді до служби в Збройних силах України [7].

Зміст фізичної підготовки спрямований на розвиток фізичних якостей і здібностей, що позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління. Існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості та паралельно необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [6].

Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння військово-професійними навичками [7]. Вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою зумовлені необхідністю виконання в майбутньому обов'язків в обраній галузі професійної діяльності [4].

Тривалий час до програм із фізичної культури закладів середньої освіти з посиленою військово-фізичною підготовкою вводили експериментальні чинники у вигляді засобів різних видів спортивної діяльності (боксу, спортивної боротьби тощо) [1, 5]. Вони виявляли вищу чи нижчу ефективність щодо підготовленості учнів.

Нерозв'язаною проблемою залишається розроблення технології фізичної культури у військових ліцелях, що могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату, враховуючи рівень підготовленості учнів.

Зазначене дає підстави стверджувати про потребу модернізації відомих і пошуку нових наукових підходів до організації занять фізичною культурою учнів залежно від їх початкового рівня фізичної підготовленості на першому році навчання та подальшого планування протягом всього терміну навчання в ліцелях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

**Мета дослідження** – обґрунтування застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою в ліцелях із посиленою військово-фізичною підготовкою з метою підвищення фізичної підготовленості юнаків 15-16 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернет-ресурсів, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь юнаки-ліцеїсти першого року навчання КЗ ЗОЛ «Захисник» ЗОР, в яких на початку першого року навчання визначали показники силової витривалості, швидкості, витривалості, швидкісної витривалості і сили в поєднанні з координацією:

1. Силова витривалість: підтягування у висі на перекладині (к-ть), комплексна силова вправа за 1 хв (к-ть), згинання, розгинання рук в упорі на паралельних брусах (к-ть).

2. Швидкість – біг 100м (сек).

3. Швидкісна витривалість – біг 1000м (хв, сек).

4. Витривалість – біг 3000 м (хв, сек).

5. Сила в поєднанні з координацією – метання м'яча на дальність (м).

На початку навчального року юнаки-ліцеїсти першого року навчання за результатами тестів показали такі результати, таблиця 1.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів першого року навчання на початку навчального року ( $\bar{X} \pm m$ )

| Назва тесту                                          | Результат   | Бал        |
|------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Підтягування, к-ть                                   | 10,94±0,44  | 8,61±0,27  |
| Комплексна силова вправа за 1 хв, к-ть               | 53,56±1,13  | 10,24±0,16 |
| Згинання, розгинання рук на паралельних брусах, к-ть | 16,35±0,85  | 9,63±0,26  |
| Біг 1000 м, хв.сек                                   | 3,49±0,03   | 7,78±0,24  |
| Біг 100 м, сек                                       | 14,37±0,08  | 7,6±0,27   |
| Біг 3000 м, хв. сек                                  | 13,398±0,11 | 5,72±0,28  |
| Метання м'яча на дальність, м                        | 40,13±0,72  | 7,15±0,4   |

Найвищий середній бал за результатами тестів у комплексній силовій вправі  $10,24 \pm 0,16$ , найменший – у тесті на витривалість, у бігу на 3000 м –  $5,72 \pm 0,28$ . Практично однаковий рівень відмічався в бігу на 1000 м, бігу на 100 м і метанні м'яча на дальність, відповідно  $7,78 \pm 0,24$ ,  $7,6 \pm 0,27$ ,  $7,15 \pm 0,4$ .

Розподіл за балами результатів тестів юнаків-ліцеїстів першого року навчання дозволив зробити висновок щодо різного рівня сигової і швидкісної витривалості, швидкості, витривалості і сили в поєднанні з координацією, таблиця 2.

Таблиця 2. Розподіл за балами результатів тестів фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів першого року навчання на початку навчального року (%)

| Назва тесту                                          | Бали |      |       |
|------------------------------------------------------|------|------|-------|
|                                                      | < 6  | 6-9  | 10-12 |
| Підтягування, к-ть                                   | 26,4 | 26,3 | 47,3  |
| Комплексна силова вправа за 1 хв, к-ть               | 5,4  | 3,6  | 91,0  |
| Згинання, розгинання рук на паралельних брусах, к-ть | 8,0  | 8,0  | 84,0  |
| Біг 1000 м, хв.сек                                   | 25,9 | 67,2 | 6,9   |
| Біг 100 м, сек                                       | 34,5 | 51,7 | 13,8  |
| Біг 3000 м, хв. сек                                  | 70,4 | 26,0 | 3,6   |
| Метання м'яча на дальність, м                        | 50,1 | 28,6 | 21,3  |

Великий відсоток юнаків-ліцеїстів мають високий рівень (від 10 до 12 балів) у комплексній силовій вправі, к-ть – 91,0% і згинанні, розгинанні рук на паралельних брусах – 84,0%. 70,4% учнів мають низький рівень за тестом на витривалість (біг 3000 м) і 50,1% – у метанні м'яча на дальність. Всього від 3,6% до 13,8% ліцеїстів мають високий рівень у бігу на 3000 м, бігу на 1000 м і бігу на 100 м, відповідно 3,6%, 6,9%, 13,8%.

Таким чином, отримані результати за показниками фізичних якостей і здібностей дозволяють зробити висновок щодо доцільності застосування диференційованого підходу при проведенні занять фізичною культурою залежно від змісту програми ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою і розподілити всіх учнів на групи залежно від рівня підготовленості, не виключаючи і індивідуальний підхід.

Диференційований підхід при проведенні занять фізичною культурою спрямований на індивідуалізацію навчання з урахуванням різного рівня підготовленості і здібностей кожного учня. Ось деякі основні переваги застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою:

1. Дозволяє вчителю організувати заняття так, щоб кожен учень міг працювати на своєму рівні та розвивати навички, з урахуванням здібностей.

2. Вчитель може пропонувати різні за складністю завдання та вправи залежно від рівня підготовленості юнаків.

3. Юнаки можуть бути розділені на групи залежно від рівня підготовленості, що дозволить учням взаємодіяти між собою, допомагати один одному та навіть змагатися, що стимулює навчання.

4. Передбачає використання різних методів навчання, що допомагає краще враховувати індивідуальні особливості юнаків.

5. Для учнів з високим рівнем підготовленості можна пропонувати додаткові завдання, що допоможуть їм розвиватися і підвищувати показники.

Організація занять фізичною культурою на основі диференційованого підходу забезпечить найкращий навчальний ефект, що позитивно вплине на підвищення рівня підготовленості ліцеїв. Диференційований підхід у фізичному вихованні зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок та удосконаленню рухових якостей.

За результатами тестування був здійснений розподіл за рівнями фізичної підготовленості юнаків 15-16 років. Це підтвердило доцільність застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою в ліцеях.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у застосуванні диференційного підходу на заняттях фізичною культурою у військових ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою та доведенні його ефективності з метою підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків першого року навчання.

#### **Список використаних джерел**

1. Балущка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 296 с.

2. Босенко А. І., Судець С. В. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К (84). С. 87–91.

3. Державні вимоги до навчальних програм в процесі освіти. Наказ Міністерства освіти України за №188 від 25.05.1998 р.

4. Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. Навчальний предмет

«Захист Вітчизни». Кам'янець-Подільський: ПП М. І. Мошак, 2004. 296 с.

5. Ільницький І. М. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 304 с.

6. Наказ Міністра оборони № 463 від 06.09.2016 р.

7. Підлестейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017. Київ, 2021. 291 с.

8. Романчук С. В. Інноваційні технології організації фізичної підготовки в навчальних закладах Збройних Сил України. В: *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 1(70). С. 157–162.

9. Сергєєв О. С. Особливості управління військовим ліцеєм як закладом загальної середньої освіти : кваліфікаційна робота ОПП «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» / Маріупольський держ. ун-т. Маріуполь, 2021. 76 с.

10. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4 (36). С. 53–59.