**Мисів Володимир Михайлович. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово- фізичною підготовкою : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Військовий інженерний ін-т Подільського держ. аграрно- технічного ун-ту. — Кам'янець-Подільський, 2006. — 211арк — Бібліогр.: арк. 163-188**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Мисів В.М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. –**Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2006.Дослідження присвячено актуальній проблемі використання фізичного виховання для оптимізації фізичного стану, загальної та професійно-прикладної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Об’єктом дослідження є фізичне виховання учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Предмет дослідження – параметри фізичного стану ліцеїстів під впливом різного змісту фізичного виховання. Дослідження, організоване лонгітюдним методом, дозволило встановити суттєві недоліки в організаційно-методичному і програмно-нормативному забезпеченні чинного фізичного виховання ліцеїстів, реалізація якого призводить до зниження показників фізичного стану юнаків, особливо впродовж другого навчального року. На підставі історико-педагогічного аналізу, даних констатуючого експерименту та врахування принципів проектування педагогічних технологій розроблена й теоретично обґрунтована технологія оптимізації фізичного стану ліцеїстів, що включала: мету, конкретизовані на загальнопідготовчим і військово-прикладним напрямками завдання, зміст фізичного виховання, педагогічні умови його реалізації та критерії оцінки досягнутих результатів. Обґрунтовано раціональне співвідношення спрямованості фізичних навантажень, їх нормування та оптимальні параметри для різних форм занять фізичними вправами. Експериментальна перевірка виявила значну перевагу розробленої педагогічної технології над чинною. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел виявив, що однією з головних причин розширення в країні мережі ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою є низький рівень фізичного стану та готовності старшокласників до служби в армії. Разом з тим аналіз цілей, змісту та умов реалізації фізичного виховання у ліцеях, проведений з урахуванням 264-річного досвіду діяльності їхніх аналогів та з позицій прогресивних педагогічних технологій, свідчить про несформованість його складових у форматі останніх. Так, цілеутворення практично не орієнтує на поглиблене прикладне спрямування освіти учнів, що не узгоджується із сутністю ліцеїв. Структурно-змістова цілісність педагогічного процесу досягається використанням програми з фізичної культури та допризовної підготовки для загальноосвітньої школи, що не враховує практичного досвіду та відповідних положень теорії фізичної культури. Інструментальність чинного фізичного виховання відзначається традиційністю методичних підходів до вирішення його завдань, хоча фахівці визнають їхню низьку ефективність щодо оптимізації фізичного стану старшокласників. Проте проблема розробки цілей, змісту фізичного виховання і педагогічних умов його реалізації з метою оптимізувати фізичний стан учнів ліцеїв дотепер не знайшла комплексного вирішення.
2. Констатуючий експеримент виявив, що на кожному етапі розподіл переважної більшості результатів у вибірці відрізняється від нормального. За значеннями -критерію виняток становлять: на початку експерименту – маса тіла, життєва ємність легень, сила лівої кисті, абсолютні та відносні значення фізичної працездатності, статична силова витривалість; наприкінці першого етапу – маса, довжина тіла, обвідні розміри грудної клітки, відносні значення фізичної працездатності та швидкісна витривалість; наприкінці другого етапу – маса, довжина тіла, обвідні розміри грудної клітки, частота пульсу після дозованого навантаження, відносні значення фізичної працездатності, статична силова витривалість, координаційні прояви в метаннях на дальність провідною та непровідною рукою (р > 0,90,20). Зазначене дозволило більш опрацювати отримані емпіричні дані методами математичної статистики.
3. У процесі фізичного виховання в ліцеїстів змінюються морфофункціональні показники і стан соматичного здоров’я. Так, наприкінці першого року навчання суттєво покращуються всі морфофункціональні показники, за винятком відносних значень працездатності та стану здоров’я. Наприкінці другого року покращується тільки частота пульсу у стані спокою, за весь період навчання – всі показники, за винятком діастолічного артеріального тиску, а покращення стану здоров’я незначне, причому в 5,4% ліцеїстів цей показник знаходився на критично низькому та нижчому за середній рівнях.
4. Унаслідок використання чинного змісту фізичного виховання динаміка фізичних можливостей ліцеїстів набуває негативних тенденцій. Так, після першого року вірогідно знижується рухливість плечових суглобів і координація в метаннях на дальність непровідною рукою, але зростає швидкість, швидкісна сила в метаннях, сила, загальна витривалість, рухливість у попереку, координація в акробатичних рухах і човниковому бігу. Після другого року навчання з дев’яти до шести зменшується кількість показників, в яких результати вірогідно зростають –

17це силові, швидкісно-силові у стрибках і метаннях, рухливість плечових суглобів, статична силова витривалість, координація в метаннях провідною рукою. Водночас удвічі зростає кількість вірогідно значущих негативних змін, а саме: у швидкості, рухливості попереку, координації в акробатичних діях і циклічних локомоціях. Отримані результати значною мірою зумовлені суттєвими недоліками організаційно-методичних і програмно-нормативних основ чинного фізичного виховання та відсутністю ефективної педагогічної технології його реалізації.1. За даними факторного аналізу результати фізичної підготовленості ліцеїстів у перший рік на 55,7% зумовлені змінами швидкісної сили нижніх кінцівок, сили спини і рук, швидкості, координації в циклічних локомоціях та максимальної частотою рухів, у другий рік на 61,8% – змінами швидкісно-силової витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості у попереку, плечових суглобів і швидкісної сили нижніх кінцівок. Ураховуючи відсотковий внесок кожного чинника, ми визначили раціональне співвідношення оздоровчо-розвивальних параметрів фізичних навантажень: для першого року навчання на швидкісну силу – 8 занять, силу і швидкісну витривалість – по 9, координацію і швидкість – по 6; другий рік на швидкісну витривалість – 16 занять, координацію – 8, швидкість і швидкісну силу – по 8; щорічно по 6 занять – для тестування ліцеїстів. На інших заняттях пропонували навантаження на розвиток фізичних здібностей, що за даними канонічного і парного кореляційних аналізів позитивно пов’язані із змінами соматичного здоров’я та інших фізичних здібностей ліцеїстів. У першому випадку такими є: у перший рік навчання – швидкість, швидкісна сила, швидкісна витривалість; у другий рік – швидкість і швидкісна сила. В іншому випадку виокремлено такі фізичні здібності: у перший рік – гнучкість і загальна витривалість; у другий – сила, загальна витривалість і гнучкість.
2. На підставі теоретико-експериментальних даних обґрунтовано технологію оптимізації фізичного стану ліцеїстів, що включає: конкретизовані завдання за-гальнопідготовчої та військово-прикладної спрямованості; зміст, форми і методи фізичного виховання; критерії оцінки фізичного стану учнів. Форми фізичного виховання ліцеїстів: щоденна ранкова гімнастика, фізкультхвилинки під час кожного уроку з інших предметів, подвоєні уроки фізичної культури двічі на тиждень, дворазові на тиждень заняття в спортивних секціях, щомісячні масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, подвоєні уроки військово-прикладної фізпідготовки двічі на день під час тритижневого табірного збору за окремим добовим режимом. Зміст фізичного виховання: повний обсяг матеріалу програми з фізичної культури, військово-прикладної фізпідготовки для юнаків загальноосвітньої школи та додатковий матеріал з гірського туризму, рукопашного бою і військово-прикладного плавання. Основні методи: змагальний і колового тренування. Критерії оцінки фізичного стану ліцеїстів: загальна і військово-прикладна фізична підготовленість, фізична працездатність, соматичне здоров’я, стан функціонування дихальної, серцево-судинної і нервово-м’язової систем.
3. Педагогічними умовами оптимізації фізичного стану є: забезпечення безперервності процесу фізичного виховання за рахунок системної його організації на уроках та позаурочних формах занять фізичною культурою; спільне вирішення завдань загальної та військово-прикладної підготовки (останні зорієнтовані

18на спеціалізацію вищих військових навчальних закладів, розташованих у регіоні); урахування потреб, мотивів й інтересів під час вибору виду спорту та участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; дотримання закономірностей формування термінового тренувального ефекту як передумови розвитку фізичних можливостей учнів; формування зацікавленості учнів в удосконаленні фізичного стану за допомогою оцінювання вихідних, поточних і підсумкових результатів тестування; визначення оздоровчо-розвивальних і тренувальних параметрів фізичних навантажень у різних формах занять фізичними вправами, враховуючи щорічну структуру змін фізичної підготовленості та їх вплив на стан здоров’я.1. Реалізація експериментальної технології на всіх етапах навчання суттєво покращувала показники фізичного стану ліцеїстів, а саме: всі морфофункціональні показники, за винятком діастолічного і систолічного тиску; фізичну працездатність; забезпечувала збільшення кількості високих і вищих за середні оцінок здоров’я за рахунок зменшення кількості середніх значень упродовж першого року навчання, збільшення вищих за середні оцінок – упродовж другого року; швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей, різних проявів витривалості, гнучкості та координації, за винятком проявів останньої в метаннях непровідною рукою. Водночас формуючий експеримент забезпечив високий рівень фізичної готовності випускників ліцею до вступу у вищі військові навчальні заклади: 62,6% юнаків за результатами трьох тестів отримали загальну оцінку «5», 33,7% – «4» і тільки 3,7% – «3».
2. Порівняльний аналіз динаміки фізичного стану ліцеїстів свідчить про її різний характер в контрольній та експериментальній групах: у першій після значного зростання результатів, подальші позитивні зміни істотно зменшуються, у другій результати суттєво зростають у переважній більшості показників на кожному етапі навчання. При цьому з 32 досліджуваних показників після першого року навчання в контрольній групі вірогідно покращилися 25, в експериментальній – 27 результатів, після другого – відповідно 15 і 24, за весь період навчання – 25 і 30 результатів. За кількістю показників, у яких величини прояву були вірогідно більші, експериментальна група мала перевагу над контрольною: після першого року – в 19, після другого – 17, за весь період – 20 показниках, а саме: у частоті пульсу після дозованого навантаження і сорока п’яти секунд відпочинку; у динамометрії правої кисті; абсолютних і відносних значеннях фізичної працездатності; у більшій кількості високих і меншій – середніх і нижчих за середні оцінок соматичного здоров’я; усіх фізичних здібностях, за винятком швидкісної витривалості та координації в акробатичних рухах.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв’язання всіх аспектів порушеної проблеми. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення шляхів і способів реалізації розробленого змісту фізичного виховання ліцеїстів, зокрема на підставі диференційованого підходу з використанням різних критеріїв; педагогічних умов вирішення інших завдань фізичного виховання. Перспективною вважаємо розробку належних нормативів фізичної підготовленості юнаків 16-17 років з урахуванням отриманих у дослідженні даних. |

 |