

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

КУРСОВА РОБОТА

з теорії і методики фізичного виховання

на тему: **Фізичне виховання допризивної молоді**

Студента ступеня вищої освіти бакалавра
Спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я
людини)

Освітня програма Середня освіта. Здоров'я
людини

Ткача Дениса Олеговича

Керівник – доцент Яковлів В.Л.

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис)

(підпис)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(прізвище та ініціали)

(прізвище та ініціали)

м. Вінниця – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ	6
1.1. Фізіологічні і психологічні особливості організму старшокласників і студентів.....	6
1.2. Фактори, що сприяють ефективному формуванню воєнно-прикладних навичок молоді до військової служби.....	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ.....	18
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ.....	21
3.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості допризовної молоді – юнаків 16-17 років	21
3.2. Характеристика засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів до військової служби	25
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34

ВСТУП

В останні роки інтенсивно проходить відродження Збройних Сил України, яке ґрунтується на модернізації технічних засобів, удосконаленні системи управління, залученні новітніх технологій, прогнозуванні умов бойових дій, які характеризуватимуться високим напруженням, граничною мобілізацією моральних і фізичних можливостей їх учасників [7; 9].

Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Розроблені нормативи щодо вказаних критеріїв при відборі у різні види Збройних Сил України, Національну гвардію України інші державні військові угруповання, які складені до сьогоденних вимог і характеризуються досить високими рамками. В той же час, як свідчать наукові пошуки, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості сучасної допризовної молоді не відповідає необхідним вимогам і в багатьох випадках є незадовільним [1; 2; 6; 7].

Актуальність дослідження. Проблема, як свідчать публікації науковців, має давні коріння, виникла не сьогодні і, нажаль, заглиблюється у наш час. Показано, що за останні 30-40 років відмічаються суттєві негативні зміни у фізичному розвитку підлітків і юнаків і значне погіршення їх фізичної підготовленості. Сьогодні окремі представники юнацтва взагалі не в змозі виконати деякі нормативи з оцінки фізичних якостей, особливо силових і на витривалість, які визнані у військовій підготовці одними з ведучих [4; 6; 14; 15; 16]. В умовах поширеної гіпокінезії відбувається детренованість, знижується адаптаційні можливості організму [1; 2; 6; 10; 11; 13; 15; 16].

Загальноновизнано, що означені критерії обумовлюють фізичний стан, який є складовою здоров'я людини. Однак, на цей час рівень здоров'я підростаючого покоління України, викликає велику стурбованість як військових фахівців, так і науковців, педагогів і батьків [10]. На фоні

незадовільного стану медичного обслуговування, несталої реформи освіти, соціальних і економічних проблем здоров'я дітей, підлітків і юнацтва продовжує погіршуватися. Тільки за останні 10 років відмічено значне погіршення стану здоров'я молоді, про що свідчить захворюваність школярів, яка зросла на 27%. За даними літературних джерел, тільки 5-7% випускників загальноосвітніх закладів вважаються практично здоровими, більш як 90% дітей шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а серед призовників останніх років (2016р.) 25% визнаються як такі, що не спроможні нести військову службу [2; 4; 6; 7]. Слід відмітити, що означена проблема характерна не тільки для України, але є актуальною для більшості країн пострадянського простору - Білорусії, Казахстану, Молдові, Росії та ін.

Необхідно звернути увагу на регіональні особливості означених питань. Відомо, що навіть у межах одного регіону, не кажучи про державний рівень, молодь відрізняється за нормативними показниками фізичного стану між собою, які необхідно періодично оновлювати та диференціювати. Таким чином, дослідження функціональних можливостей дітей, підлітків і юнацтва та пошук методів їх розвитку і удосконалення є вкрай актуальними, особливо з огляду на потреби сьогодення. В той же час, аналіз літературних джерел виявив недостатню розробленість питань фізичної підготовленості допризовної молоді на сучасному етапі реформування збройних сил України.

Мета роботи – проаналізувати стан розвитку фізичного виховання допризовної молоді.

Завдання дослідження:

- розглянути фізіологічні і психологічні особливості організму старшокласників і студентів;
- визначити та описати фактори, що сприяють ефективному формуванню воєнно-прикладних навичок молоді до військової служби;
- обґрунтувати методи та організація дослідження фізичного виховання допризовної молоді;

- провести аналіз рівня фізичної підготовленості допризовної молоді – юнаків 16-17 років;
- дослідити засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів до військової служби.

Об’єкт дослідження – допризовна молодь.

Предмет дослідження – фізичне виховання.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення; порівняння, зіставлення й аналогія; абстрагування, індукція, дедукція; моделювання; аналіз науково- методичної літератури та документальних джерел; історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний; системний підхід і структурно-функціональний аналіз; опитування й спостереження.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВОЇ МОЛОДІ

1.1. Фізіологічні і психологічні особливості організму старшокласників і студентів

Працюючи з підлітками, юнаками, абсолютно чітко необхідно уявляти собі, які вікові зміни відбуваються в опорно-руховому апараті, найважливіших системах життєзабезпечення (нервова система, серцево-судинна система, дихальна система, ендокринна) і як фізичне навантаження вплине на подальший розвиток цих систем.

Опорно-руховий апарат. Відповідно до даних до 14-16 років утворюється єдина тазова кістка, а ділянки стегнової кістки зливаються разом і, до 18 років завершується окостеніння хребта.

Формування всієї стопи закінчується до 16-18 років, підвищується міцність кріплення м'язів до кісток.

Показник рухливості в суглобах до 16-17 років (без систематичних тренувань), починає знижуватися.

До 14-15 років відбувається повне дозрівання структур рухового апарату і функцій, що визначають скоротливі властивості м'язів. У віці 14-16 років точність диференціювання м'язових зусиль у підлітків удвічі більше в порівнянні з молодшими школярами. Значно збільшується і здатність до розслаблення м'язів, чому сильно сприяють систематичні фізичні навантаження.

Анатомічний поперечник м'язів до 16-17 років досягає показників дорослої людини. М'язова маса і товщина м'язових волокон збільшується в 7-8 разів.

До 18-19 років ріст тіла у юнаків в основному припиняється, хоча, поки існують зони росту на трубчастих кістках плеча, передпліччя, стегна, гомілки

(а це до 18-20 років, і навіть до більш зрілого віку), за допомогою фізичних вправ можна впливати на зростання кісток в довжину.

Тобто, фізичні вправи до настання статевої зрілості повинні розглядатися не тільки як фактор вдосконалення опорно-рухового апарату, а й як фактор можливих його розладів при нераціональних заняттях.

Інтенсивні перебудови в опорно-руховому апараті під впливом фізичної роботи призводять до підвищення його адаптивних можливостей. Однак надмірні навантаження можуть привести до деформації міжхребцевих дисків, до деструктивних змін трубчастих кісток, а також, можуть виникнути патологічні зміни в скелетних м'язах, це може привести до дистрофії м'язів, і навіть до негативних змін в закінченнях рухових нервів.

Динамічні навантаження більш сприятливо впливають на м'язову систему, ніж на сухожилля, кістки, зв'язки, статичні навантаження - навпаки. Тому, при успішному збільшенні м'язової маси внаслідок фізичних навантажень, часто виявляються пошкодження пасивної частини рухового апарату (сухожилля, зв'язки).

При оцінці вікових змін м'язової працездатності, яка є головним показником адаптації м'язового апарату, необхідно враховувати: величину навантаження, якісні особливості навантаження (локальна або загальна, динамічна або статична), енергетичні характеристики навантаження (анаеробна або аеробна).

Центральна нервова система. Удосконалення рухової діяльності дітей, підлітків, юнаків базується на функціональному вдосконаленні нервової системи.

За даними Н.А. Фоміна структурна диференціювання аферентної частини нервової системи завершується до 6-7 років, а її еферентна частина вдосконалюється до зрілого віку.

Центральні проєкції рухового аналізатора дозрівають у підлітка до 13-14 років, а периферичні її відділи удосконалюються до закінчення пубертатного періоду. Висока пластичність кори великих півкуль і пов'язана

з нею здатність до освоєння нових рухів зберігається також до кінця пубертатного періоду.

Об'єктивним показником розвитку рухової функції є координація рухів. У підлітків відзначається деяка незграбність і скутість в рухах, яка проходить до кінця періоду статевого дозрівання. До цього часу руху стають плавними, гармонійними, що є результатом вдосконалення функцій центрального і периферичного апарату рухів.

У 13-14 років спостерігаються високі показники швидкісних якостей. До цього ж часу досягають високого ступеня досконалості такі показники, як просторова орієнтування, точність рухів, збільшення амплітуди.

Уже в молодшому шкільному віці просторове орієнтування досягає такого рівня розвитку, що діти здатні виконувати складні рухи, а окремі вправи даються їм краще, ніж підліткам в 13-14 років.

Після 15-17 років без спеціального тренування істотного розвитку вищеописаних якостей у юнаків не відбувається.

Ступінь вдосконалення функціонального стану центральної нервової системи в значній мірі залежить від тривалості занять. Зв'язок такого показника, як час реакції з розвитком рухових функцій, вікові зміни часу реакції у підлітків і юнаків піддавалися в різний час експериментальному вивченню.

Дослідження показують, що час простої реакції у 13-14-річних значно менше, ніж у 15-16-річних. Надалі показники реакції кілька знижуються.

Час реакції у юніорів постійний і може коливатися, досягаючи найменшої величини, коли вони в хорошій фізичній формі.

Зниження збудливості зорового аналізатора спостерігається при інтенсивній м'язовій роботі.

Однією з причин мінливості реакції на світловий і звуковий подразник слід вважати індивідуальні варіації часу реакції.

Серцево-судинна система (ССС) першою реагує на фізичні навантаження організму. Так більшість функціональних проб проводиться з урахуванням зрушень у функціях ССС.

Одним з інформативних показників резервів серця при м'язовій діяльності є скорочувальна функція міокарда.

У тренуваних осіб спостерігається синдром регульованої гіподинамії міокарда, коли в стані спокою серце працює «економно», скорочуючи фазу вигнання і подовжуючи фазу ізотеричного скорочення. За ступенем вираженості цього синдрому можна судити про функціональні резерви серця.

З досліджень Л.І. Стогової слід, що вищеописаний синдром не характерний для більшості підлітків 11-14 років. Н.А. Фомін, В.П. Філін роблять висновок, що динаміка розвитку організму в цілому в 11-14 років не узгоджується з тенденцією до економізації функцій. Наростання економізації починається в 15-16 років.

У дітей симптоматичні впливи на серце більш виражені, ніж парасимпатичні, але з віком вплив останніх посилюється, що веде до утримання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Діти раніше досягають високих показників пульсу, ніж дорослі, незважаючи на спочатку повільне збільшення частоти серцевих скорочень. Гемодинамічний показник - ударний об'єм крові (УОК) - у дітей змінюється незначно.

Таким чином, ЧСС у дітей, підлітків, юнаків об'єктивно відображає фізіологічні витрати організму.

Період опрацювання з віком коротшає, також, як і час відновлення функцій ССС після навантаження. Ці зміни стають помітні вже в 16-17 років.

Основою довгострокової адаптації до м'язової роботи є структурні зміни в серцевому м'язі. При високо-інтенсивних фізичних навантаженнях виникає дефіцит АТФ, що і стимулює синтез білкових структур серцевого м'яза.

При перевищенні фізично допустимого навантаження виникає стадія компенсаторної гіпертрофії серця, тобто перенапруження, зрив адаптації, ненормальне збільшення маси серця (в 1,5 - 2 рази). При цьому знижується функціональне навантаження на одиницю маси, падає щільність симпатичної іннервації, різко падає резерв адаптації капілярної мережі.

Треноване серце в стані спокою має знижений обмін, помірну брадикардію, працює на 15-20% економічніше, ніж нетреноване.

Систематична м'язова навантаження підвищує тонус блукаючих нервів (звідси ефект «економізації») і підвищує чутливість серця до симпатичним впливам.

Підлітки, юнаки, які мають треноване серце, добре адаптуються до фізичних навантажень. Продуктивність тренованого серця в два рази вище продуктивності нетренованого. Таким чином, перевантаження такого серця виключається навіть при дуже напруженій м'язовій роботі.

Дихальна система. В даний час через малорухливий спосіб життя дихання у школярів поверхневе, неглибоке, фізіологічна цінність такого дихання невелика. виправити становище можна, проводячи навчання підлітків, юнаків, так званого «повного подиху», і спеціальним дихальним вправам, вони призводять до кращої вентиляції легенів, збільшення утилізації кисню, до розширення можливостей адаптації до фізичних навантажень.

Адаптаційні зміни в системі дихання зводяться в кінцевому підсумку до високої економічності при малоінтенсивній роботі, забезпечується аеробними джерелами енергії.

Ставлення життєвої ємності легень (ЖЕЛ) до маси тіла, тобто життєвий показник, є важливим для оцінки функціональних можливостей організму. Життєвий показник у підлітків менше, ніж у дорослих. Але до закінчення пубертатного періоду він наближається до дорослих показників.

Граничні значення показників дихальної функції при фізичних навантаженнях у підлітків, юнаків досягаються повільніше, ніж у дорослих. З

іншого боку, у середніх і старших школярів спостерігаються підвищені енергетичні витрати на роботи дихальних м'язів, що є наслідком відносно вузьких бронхіальних ходів, підвищеним опором повітряному потоку.

У дітей більш низький, ніж у дорослих коефіцієнт утилізації кисню. У школярів молодших класів 1 літр кисню витягується з 28-29 літрів повітря, у дорослих - з 23-24 літрів. Це можна пояснити заниженою дифузійною здатністю легких, частим і поверхневим диханням, а також зниженим вмістом гемоглобіну в крові, в порівнянні з дорослими.

Збільшення кількості засвоєного кисню відбувається в слідстві тренованості. Істотний приріст темпів здатності крові до переносу кисню особливо помітний в пубертатному періоді. Разом з цим збільшується здатність юнаків протистояти гіпоксичним станам, які пов'язані з фізичним навантаженням і кисневою недостатністю.

При м'язовому спокої у тренованих підлітків вентиляція легенів знижена.

Найважливіший показник газообміну, що дозволяє судити про діяльність ССС і дихальної системи-це максимальне споживання кисню. Показники МПК збільшуються у тренованих підлітків, щодо нетренованих, починаючи з 11-12 років. МПК стабілізується у юнаків до 16 років, продовжує підвищуватися при систематичних тренуваннях.

Іншим важливим показником адаптивних резервів енергетичного обміну при фізичній роботі є величина кисневого боргу. Якщо за величиною МПК можна побічно судити про аеробну продуктивність, то анаеробна продуктивність характеризується кисневим боргом.

Перехід на аеробну форму енергообміну у підлітків, юнаків відбувається при меншій потужності роботи, ніж у дорослих. Значний внесок в енергообмін анаеробні процеси у дорослих тренованих людей вносять при споживанні кисню 60-70% від рівня МП, у дітей, підлітків, юнаків - 40-45% від рівня МПК. Тобто у останніх поріг анаеробного обміну нижче, ніж у дорослих.

Зростання захворюваності під час навчання у вузі свідчить про несприятливий вплив сукупності: умови навчання і побуту, режим організації навчальних процесів, лекцій та інше. Виділяють дві групи факторів, які впливають на здоров'я. 1-я група - незалежні від виду вузу (спадковість, соціальні фактори, середовище, в тому числі забруднення радіонуклідами). 2-я група - залежні від виду вузу (правильність використання приміщень і обладнання, відповідні навчальним процесам, розпорядок занять і їх організація, знання, вміння і навички студентів з питань збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих).

Результати досліджень свідчать про існування великого навчального навантаження студентів, нерациональний режим розумової праці і відпочинку студентів, поширеність шкідливих звичок, порушення стану здоров'я. Значна кількість студентів ведуть нездоровий спосіб життя. На різних курсах навчання 35-55% студентів порушують режим і тривалість сну, від 50% до 88% - режим харчування. Рухова активність студентів значно знижується, навіть при наявності вільного часу. На старших курсах вони вважають за краще пасивний відпочинок, а фізкультурою і спортом займаються тільки 8-20%.

Таким чином, результати досліджень різних авторів свідчать про зниження фізичного стану студентів протягом їх навчання у вищих навчальних закладах, підвищення рівня захворюваності та зниження фізичної підготовленості. Все це вимагає пошуку нових форм організації фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, які будуть сприяти ефективному зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості студентів, а також формуванню воєнно-прикладних навичок до військової служби.

1.2. Фактори, що сприяють ефективному формуванню воєнноприкладних навичок молоді до військової служби

Складність дій в екстремальних умовах бою вимагає від військовослужбовців більш високої виучки, активних і стрімких дій, повної

напруги моральних і фізичних сил, бойової згуртованості особового складу, раптовості і зухвалості при виконанні поставлених тактичних завдань.

При оволодінні опорними пунктами противника мотострілками найбільш характерними діями в плані фізичних навантажень також будуть: прискорене пересування з веденням вогню на ходу і постійним наглядом за противником, переповзання і перебіжки. Місцевість у взводних опорних пунктах буде суцільно порита лійками, траншеями, ходами сполучення, що потребують додаткових навичок в їх подоланні в поєднанні з іншими діями. При цьому, середньодобові навантаження в ході бойових дій перевищують навантаження в повсякденному житті більш ніж в 3 рази. У той же час, за рівнем підготовки військовослужбовці повинні бути постійно фізично готові до виконання поставлених бойових завдань.

Для ефективного досягнення фізичної готовності військовослужбовців до військової служби в армії є наукове обґрунтування комплексних вправ, спрямовані на розвиток військово-прикладних навичок. Ці вправи забезпечують адаптацію військовослужбовців до комплексного впливу екстремальних факторів сучасного бою, тому що ефективно вдосконалюють одночасно як специфічні (пов'язані з удосконаленням професійних прийомів і дій), так і неспецифічні (пов'язані з підвищенням стійкості організму) функції організму.

Слід зазначити, великою проблемою при підготовці військовослужбовців до дій в бойових умовах є низька фізична підготовленість призовного контингенту і слабка його мотивація до військової служби. У зв'язку зі зменшенням термінів служби військовослужбовців з 2008 року на 12 місяців ще більше посилює цю проблему і вимагає пошуку шляхів підготовки військовослужбовців до вимог сучасного бою в короткі терміни. Виходячи з цього, рішення даної проблеми необхідно починати в школах і вузах, з впровадженням в заняття з основ безпеки життя, фізичної культури військово-патріотичні ігри, навчання і тренування військово-прикладних навичок. Прискорене пересування,

подолання перешкод і рукопашний бій, воєнно-прикладне плавання, стрільба, являють собою комплекс різноманітних вправ і військово-прикладних прийомів, є особливо цінним засобом різнобічного фізичного вдосконалення старшокласників до служби в армії. При цьому необхідно пильну увагу приділити віковим критеріям.

Принцип вікової адекватності напрямів багаторічного процесу фізичного виховання - один з найбільш фундаментальних в комплексі принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання. Принцип зобов'язує послідовно змінити домінуючу спрямованість процесу фізичного виховання, стосовно природно-змінених періодів онтогенезу, особливо періодів вікового фізичного розвитку.

Відповідності навчального матеріалу, а також засобів і методів його освоєння і форм організації навчання віковим особливостям учнів, їх освітньої підготовленості та розумовому розвитку вимагає принцип доступності навчання.

М.М. Боген формулює вимоги до суб'єкта навчання, врахування яких необхідне для реалізації принципу доступності в руховому навчанні. На думку автора, специфіку рухового завдання повинні відповідати фізична, рухова і психічна підготовленість учня. У свою чергу, рівнем розумового розвитку та технологічної підготовленості учнів повинні відповідати засоби, методи і форми організації навчання.

З огляду на те, що провідна роль в регуляції рухових проявів належить «механізмам управління рухами» по Л.Є. Любомирському або «управління зусиллями, що викликають і які регулюють рух» по Ю.В. Верхошанский, в нашому літературному аналізі вікових особливостей рухового навчання саме цій проблемі ми приділили основну увагу.

При описі вікових особливостей управління Н.А. Бернштейн ще в 1947 р вказує, що в підлітковому періоді спостерігається незграбність, ніяковість глобальних рухів, нестійкість тону, недолік точності рухів, велика

втомлюваність. Згодом ці диспропорції нервової системи у юнаків встановлюється в індивідуальний психомоторний профіль дорослої людини.

За даними Е.А. Ашмаріна, різноспрямованість зміни рухових якостей проявляється особливо в період статевого дозрівання. У цей період різко збільшуються темпи розвитку швидкісно-силових якостей, а координація рухів, дозування параметрів руху зупиняються в розвитку, або кілька регресують.

Дане явище автор пов'язує зі зміною нейродинаміки: зростанням збудження, рухливості нервових процесів, що стимулюють прояв швидкісно-силових якостей і гальмують координаційні можливості.

Шкільний вік є завершальним етапом морфологічного дозрівання всіх ланок рухової системи. Досягають фізіологічної зрілості і моторні функції.

Експерименти Е.Букі, Т.Бантсбі, Р.Гросса в яких 5 - 20 - літні випробувані виконували різні сенсомоторні тести, також виявили поступове поліпшення координації рухів до 15 років і відсутність зрушень період від 15 до 20 років.

Про вдосконалення у розглянутий період онтогенезу рухової пам'яті також свідчить поліпшення з віком функції відтворення заданих просторових і силових параметрів рухів.

Підводячи підсумок наведеним висловлюванням авторів, слід зробити висновок, що безперервне і гетерохронне формування регуляторних функцій рухової системи людини в основному завершується до підліткового і юнацького віку.

У той же час, ми віддавали собі звіт в тому, що індивідуальні особливості розвитку кожного з учнів рідко цілком відповідають типовим характеристикам, в зв'язку з чим слід враховувати індивідуальні особливості розвитку і підготовленості.

Таким чином, з точки зору стану системи управління рухами, з 14 - 15 років людина може освоювати складно координаційні рухові дії, різновидом

яких є військово-прикладні навички рукопашного бою, подолання перешкод, військово-прикладні вправи, метання гранати, стрільба з різних положень.

У той же час, в навчальному процесі, для освоєння складно координованих військово-прикладних навичок необхідно враховувати взаємозв'язок можливості і дійсності. При цьому необхідні відповідні умови процесу навчання, які в великій мірі сприяє завчасної адаптації учнів до їх професійної діяльності.

Слід зазначити, що питання наукового обґрунтування педагогічних умов процесу навчання останнім часом набувають особливої актуальності.

Мета і завдання будь-якого навчання стають досяжні лише при його організації та проведенні відповідно до основних дидактичних принципів.

К.Ю. Бабанський сформулював як нового принципу принцип створення необхідних умов навчання, що передбачає наявність принаймні чотирьох основних груп умов: навчально-матеріальних, шкільно-гігієнічних, морально-психологічних і естетичних.

Поряд з основними дидактичними принципами в процесі навчання військово-прикладним вправам повинні застосовуватися специфічні педагогічні принципи, що відображають закономірності оволодіння руховими навичками, розвитку рухових здібностей, виховання в процесі рухової діяльності побудови занять. До них автор відносить принципи: вчити війська тому, що необхідно на війні; єдності навчання і розвитку; структури занять; врахування особливостей і стану учнів; аналізу і синтезу рухів; усвідомленого і чуттєвого контролю в процесі вправ; регулювання і варіювання супутніх умов; систематичності і послідовності в навчанні.

За даними Н.А. Бернштейна в першому періоді вироблення навички, в фазах виявлення рухового складу і сенсорних корекцій, передчасне внесення варіацій і ускладнень в умовах завдання може принести тільки шкоду. У справі навчання рухових дій все повинно бути підпорядковане певній системі, в якій окремі частини можуть переміщатися, але сама система повинна бути більш-менш визначеною.

Уже з перших спроб відтворення певного руху практично починається процес утворення рухової навички. Доступність (показ і інструкція) і систематичність (в якому порядку має розпочатися навчання) вже об'єднуються на початку навчання, заглиблюючись, розширюючись і диференціюючи при подальших заняттях.

Не треба й підкреслювати, що свідомий, планомірний підбір варіантів і ускладнень основного завдання, здійснюване в фазі стабілізації (заключній фазі побудови навички) самим вправляються або його педагогом, може дуже інтенсифікувати засвоєння досвіду і підвищити його стабільність.

Таким чином, при формуванні військово-прикладних навичок у студентів до військової служби, необхідно враховувати вище розглянуті фактори.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ

Вивчення фізичної підготовленості здійснено у 333 хлопців допризовного віку (16-17 років) - учнів загальноосвітніх закладів ($n = 183$) і ліцеїстів військових та військово-морських ліцеїв ($n = 150$). В основу оцінки рівня фізичної підготовленості були покладені дані тестування за програмою військово-спортивного багатоборства «Семиборство», яка включала біг на 100 м, біг на 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1, підтягування на перекладині, смугу перешкод, стрільбу. Оскільки програма з фізичної культури основної школи не включає деяких видів військового багатоборства, школярі були обстежені по скороченій програмі за трьома видами, які давали уявлення про розвиток якостей сили, швидкості і витривалості.

В роботі вперше за тривалий час було проведено порівняльний аналіз вимог щодо фізичної підготовленості допризовної молоді і військовослужбовців в сучасних умовах реформування Збройних Сил України, досліджено рівень розвитку фізичних якостей допризовної і призовної молоді, проаналізовано чинники, що забезпечують змагальну успішність, розроблено та апробовано рекомендації з підготовки та проведення спартакіади серед допризовної молоді. Результати дослідження оброблені та проаналізовані за загальноприйнятими методами статистики [3; 8] з використанням програми Excel.

Виклад основного матеріалу включає результати констатуючого та першого етапу формуючого експерименту. Актуальність обговорюваної проблеми особливо гостро відчувається в останні десятиріччя у зв'язку з загальним погіршенням здоров'я українського населення, незадовільною демографічною ситуацією в Україні, випадками раптових смертей серед

школярів, спортсменів, військовослужбовців [5, с. 375-378]. Прийняті заходи у вигляді заборони тестових нормативів на уроках фізкультури не вирішують проблеми, а навпаки поглиблюють її.

Тестування фізичної підготовленості школярів випускних класів було проведено за трьома видами вправ, оскільки шкільна програма не передбачає більшості випробувань, передбачених військовим багатоборством або школи не мають необхідного устаткування і спортивних снарядів. Тести передбачали визначення трьох основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості і, відповідно, включали підтягування на перекладині, біг на 100 м і біг на 1000м (у програмі «Семиборство» передбачено 3000 м).

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям. Біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту. Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо. Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу: рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб. Для чоловіків, жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції). За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Підтягування на перекладині: перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався

ногами землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту). Зараховується кількість безпомилкових підтягувань. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВОЇ МОЛОДІ

3.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості допризовної молоді – юнаків 16-17 років

Результати випробувань виявили вкрай незадовільний стан з фізичної підготовки юнаків - випускників шкіл, а за віком, молоді призовного віку. Слід зазначити, що учні - учасники змагань представляли практично усі регіони України, тобто така картина є характерною для більшості закладів освіти (табл. 3.1). Показані школярами досягнення за всіма трьома тестами не відповідають нормативним вимогам.

Так, середньоарифметичні дані з показників сили, швидкості, витривалості знаходяться на нижній межі норми, або виходять за неї. Звертає на себе увагу той факт, що результати характеризуються високою щільністю, про що свідчать критерії розсіювання (Limit, а), стандартна похибка середньої та коефіцієнт варіації, за виключенням підтягування. Про результати цього тесту необхідно сказати окремо.

Таблиця 3.1

Фізична підготовленість допризовної молоді 16-17 років, представників загальноосвітніх навчальних закладів (n=183)

Види тестів Статистичні показники	Біг 100 м		Підтягування		Біг 1000 м		Загальна оцінка, Бали
	час, с	оцінка, бали	п разів	оцінка, бали	час, хв.,с	оцінка, бали	
Limit	5,70	3	13,00	3	2,12	2	2
M	15,62	3,05	5,49	2,55	4,30	1,69	2,47
I	1,05	0,55	2,39	0,55	0,39	0,37	0,37
M	0,08	0,04	0,18	0,18	0,03	0,027	0,027
V, %	6,72	18,03	43,64	21,57	9,08	21,89	14,98

Тенденція до домінування астенічних типів статури у теперішньої молоді підтвердили і випробування на перекладині. Показаний результат у 5 підтягувань ядро демонструє незадовільну силову підготовку [8], а значний за 40% коефіцієнт варіації, що удвічі більше верхньої межі [3], розкриває приховані речі. За середньою арифметичною сховані особи, які взагалі не змогли підтягнутися жодного разу. Подібна характеристика має бути надана і показникам витривалості - 1,69 балів з п'яти говорить сама за себе.

Цікаві факти для роздумів дає таблиця 3.2, в якій представлено співвідношення учнів за загальною кількістю набраних балів. З таблиці слідує, що понад 30% учнів взагалі не упоралися з завданням на швидкість, а з силових і вправ на витривалість - більше половини. Відповідно, на «відмінно» зі 183 учнів виконали підтягування лише 3 особи, коротку дистанцію з високою оцінкою подолали 7 школярів, на довгій дистанції відмінних оцінок взагалі не відмічалось, а хороших - тільки у 1,64 відсотків обстежених. За останніми двома тестами результати ліцеїстів і тим паче військових професіоналів у два і більше разів були кращими ($p < 0,05$ - 0,01). Подібні результати відмічають інші вітчизняні дослідники [2; 4], а також зарубіжні - представники знову утворених держав Білорусії, Казахстану, Молдови, Росії та ін.

Таблиця 3.2

Співвідношення учнів загальноосвітніх навчальних закладів за кількістю набраних балів (рівня оцінок) за видами тестів,

^Види тестів Оцінка, Бали	Біг 100 м		Підтягування		Біг 1000 м		Загальні результати	
	п	%	п	%	п	%	п	%
1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	58	31,69	98	53,55	143	78,14	104	56,83
3	71	38,80	70	38,25	37	20,22	72	39,34
4	41	22,40	12	6,56	3	1,64	7	3,83

5	13	7,10	3	1,64	0	0	0	0
Усього	183	100	183	100	183	100	183	100

Таким чином, результати випробувань з фізичної підготовки юнаків - школярів 16-17 років демонструють надзвичайно критичний її стан. З тестовими завданнями не справляються від 30 до 78 відсотків обстежених. Велику складність для учнів допризовного віку мають вправи на силу (підтягування) та на витривалість (майже 80% осіб оцінюються незадовільно). Легшою для учнів, але за результатами далекою від необхідного рівня, є вправа на швидкість. Отримані результати мають значне теоретичне і практичне значення, оскільки виокремлюють фахівцям як термінові, так і перспективні завдання.

Вимоги щодо розвитку фізичних якостей ліцеїстів суттєво вище шкільних. Тільки високий рівень фізичного стану надає умови для успішного виконання бойового завдання і можливо збереження особистого життя. Окрім професійної зацікавленості у підвищенні своїх функціональних резервів у ліцеїстів присутня мотивація і умови спортивного удосконалення - участь у змаганнях за програмою «Семиборство» дозволяє при необхідній кількості балів виконати високі спортивні нормативи - майстра спорту і вище. Оскільки така спартакіада проводиться традиційно вже кілька років, то велика кількість юнаків допризовного віку за цей час виконали нормативні вимоги III-I розрядів і кандидатів у майстри спорту з військового багатоборства. Ці обставини обумовили той факт, що уже у 2019 році понад 80% учасників змагань мали розрядні норми. Особи, які не мали досвіду спортивних змагань, набувають його підчас спартакіад, турнірів і т. ін. і, як показали наші дослідження, виконують наступні, більш високі, норми.

У вересні 2019 року відбулося перше експериментальне дослідження під час першості з військового багатоборства за програмою «Семиборство» у м. Житомир, у якому прийняли участь ліцеїсти військових ліцеїв з 15 областей України. Загалом на змагання прибули 150 основних і відповідна

кількість запасних у командах ліцеїстів. Нашими дослідженнями була охоплена вибірка яких у науковій літературі бракує. Як відмічалось вище, третина учасників мала спортивну кваліфікацію КМС, приблизно стільки ж мали I розряд, решта представників мали масові розряди.

Як свідчать результати дослідження, ліцеїсти показали значно вищі результати у порівнянні зі школярами, що логічно витікає із їх спортивної підготовки і кваліфікації. Неоднорідність складу внутрішньо командна і між командна за рівнем підготовки обумовила велику розбіжність результатів. Так, за кількістю отриманих в окремих видах балів індивідуальна оцінка коливалась від 390 до 945 балів. В деяких випадках значення діапазону коливань було більшим за середньоарифметичну, що характеризувало суттєву неоднорідність результатів. Показані абсолютні і якісні (у балах) командні оцінки характеризуються ще більшою варіативністю - до чотирьох тисяч і більше очок. Це ясно вказує на те, що в окремих регіонах України у військових ліцях вкрай занедбано фізичне виховання. Так, між командами, що зайняли у 2019 р. перше і останнє місця різниця складала близько двох тисяч балів. Особливо низькими виявилися результати в метанні гранати.

Слід звернути увагу на те, що цей вид є проблемним для всіх обстежених груп - контрольній, експериментальній і військовослужбовців Національної гвардії України. Суть проблеми полягає у тому, що великий відсоток учасників змагань не виконали нормативів і отримали нулі. Основну масу осіб, які не виконали норматив склали ліцеїсти, які не мали розрядів, або стояли на нижчих штабелях спортивних рангів. На нашу думку, цей «феномен» може бути обумовлений кількома причинами, з яких ми виділяємо дві основні - це недостатня увага тренерів до виду і складність техніки метання, яку у короткі терміни не доведеш до рівня рухового навичу - автоматизму [8; 15], із чого логічно витікають не зараховані спроби. Другою причиною невдач у метанні, на нашу думку, є порушення правил змагань (заступ за лінію, приземлення гранати за межами встановленого коридору і ін.). Якщо усунення першого фактора вимагає значного часу, то

подолання другого не потребує великих зусиль, на що необхідно звернути увагу тренерів.

Одним із факторів, який не сприяє розвитку фізичної підготовленості допризовної молоді в Україні, на думку тренерів, учасників змагань, суддів і за нашим аналізом, є відсутність єдиної системи з підготовки, організації контролю і її оцінювання. Фахівцям відомі чисельні комплекси тестування, що узагальнені Л.П.Сергієнком [8] і іншими авторами [3; 12; 16], однак відчувається потреба в уніфікованій, довготерміновій програмі, яка охоплювала хоча б допризовний вік 14-17 років та період юнацтва, на який припадають терміни строкової служби у Збройних Силах України (ЗСУ).

Усі заходи у цьому сенсі повинні підкорятися підготовці гідних захисників Вітчизни. Така програма повинна узгоджуватися з вимогами щодо фізичної підготовленості у різних видах ЗСУ. Однак, діючі правила і нормативи не в усіх випадках відповідають сучасним вимогам. Розроблені «Організаційно-методичні рекомендації з підготовки та проведення «Всеукраїнської спартакіади серед допризовної молоді» (Зайцев С.В., Судець С.В., Грищенко Д.С., Зелінський Ю.І.) мають сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості допризовної молоді і удосконаленню системи її оцінки.

3.2. Характеристика засобів і методів професійноприкладної фізичної підготовки студентів до військової служби

Одним з найважливіших завдань при підготовці студентів до військової служби, на наш погляд, є прищеплення здатності переносити психологічні навантаження і формування у них готовності до подолання труднощів, пов'язаних з бойовою обстановкою.

Виховання у особового складу вольових якостей в процесі фізичної підготовки є однією з найважливіших задач. На заняттях з подолання перешкод воно досягається шляхом використання спеціально підібраних вправ.

Рішучість і сміливість прищеплюються за допомогою вправ, що містять новизну, ризик і небезпеку. Це швидкісне пересування по балках зруйнованого моста, стрибків через рів, дії на пересіченій місцевості, подолання окремих перешкод і ін.

Для вироблення ініціативи і винахідливості можна використовувати вправи за раптовими командам, метання гранат, дії на різній місцевості.

Для тренування самовладання і витримки виконання контрольних вправ після подолання перешкод і тривалого бігу.

На основі вищевикладеного, для підготовки студентів до служби в армії можливе використання розділу «Подолання перешкод».

Заняття повинні носити яскраво виражену тренувальну спрямованість. На них застосовуються вправи і методичні прийоми, які вимагають від учнів значних фізичних і вольових зусиль.

З цією метою підготовчу частину занять необхідно насичувати військово-прикладними процесами, емоційними вправами. В основній частині при навчанні окремим прийомам і діям можна збільшити бюджет часу на тренування за рахунок скорочення етапу розучування. В цьому випадку методика навчання окремим прийому в меншій мірі повинна передбачати оволодіння раціональною формою руху з позиції біомеханіки, а в більшій мірі формувати здатність і вміння виявляти на досить високому рівні фізичні і психологічні якості, а також стійкість рухової навички в різноманітних умовах.

Разом з цим завдання підготовки до служби в армії повинні вирішуватися в процесі спеціально організованих занять, основною метою яких є психологічний гарт, що проводиться в умовах, максимально наближених до бойової діяльності. При цьому, для додання занять зі студентами ігрової форми навчання, можливе використання пейнтбольних рушниць. Завдяки цьому реалізується принцип - «вчити тому, що необхідно на війні».

Необхідно широко використовувати засоби з подолання перешкод у проведенні військово-спортивних змагань, що дозволить формувати психологічну і фізичну підготовленість студентів до служби в армії.

Для досягнення мети слід оснастити вузи смугами перешкод; створювати різні переносні споруди і перешкоди: паркани, стіни, палісади, численні гойдалки, рогатки, їжаки, огорожі з колючого дроту, опудала для уколів багнетом, ударів прикладом, ножем і т. п.

Завдяки цьому збільшиться пропускна здатність місць занять при навчанні тих чи інших прийомів і дій, підвищиться щільність заняття, з'явиться можливість урізноманітнити умови в процесі тренування, усувати монотонність і одноманітність в заняттях. Дані заходи будуть сприяти підвищенню тренувальної спрямованості занять і їх емоційності.

Наприклад, в Наказі "Про затвердження державного освітнього стандарту середньої професійної освіти за спеціальністю 49.02.02 Адаптивна фізична культура"), у вимогах до умов реалізації програми підготовки фахівців середньої ланки сказано, що освітня організація, яка реалізує програму підготовки фахівців середньої ланки, повинна володіти у своєму розпорядженні матеріально-технічною базою, що забезпечує проведення всіх видів лабораторних робіт і практичних занять, дисциплінарної, міждисциплінарної та модульної підготовки, навчальної практики, передбачених навчальним планом освітньої організації. Матеріально-технічна база повинна відповідати діючим санітарним і протипожежним нормам. А до складу спортивного комплексу повинні бути включені: універсальний спортивний зал; зал ритміки та фітнесу; тренажерний зал; відкритий стадіон широкого профілю з елементами смуги перешкод; стрілецький тир (в будь-якій модифікації, включаючи електронний) або місце для стрільби.

Також важливу роль в підготовці військовослужбовців грає рукопашний бій. Адже рукопашний бій навіть у навчальних умовах являє

собою діяльність військовослужбовців в варіативно-конфліктній бойовій ситуації, безпосередньо пов'язаної з ризиком.

Рукопашний бій володіє великими потенційними можливостями для розвитку навчання і виховання студентів, привчає їх активно діяти в умовах підвищених психічних навантажень, набувати необхідний досвід вольових дій, подолання труднощів і негативних психічних станів. Це сприяє розвитку таких вольових якостей як самовладання, стійкість, мужність.

Фахівці в області рукопашного бою виділяють три етапи в процесі підготовки військовослужбовців з цього розділу фізичної підготовки:

1. навчання основам техніки виконання прийому;
2. навчання бойовим діям і основам тактики;
3. ситуативне навчання в умовах, максимально наближених до бойових.

Прискорене пересування та легка атлетика є одним з основних розділів фізичної підготовки, метою якої є розвиток у військовослужбовців здібностей до швидких і швидкісних пересувань і дій в бою.

Представляючи собою бойові прийоми і способи дій військовослужбовців, біг, перебіжки є одночасно і цінними фізичними вправами, які надають різносторонню дію на організм учнів. Під впливом бігу і методично правильно проведеного тренування в організмі відбуваються глибокі позитивні зміни. Так само успішно розвиваються найбільш важливі для військовослужбовців якості - швидкість пересування на місцевості і велика витривалість.

Дослідження останніх років підтверджують значення прискореного пересування на розвиток витривалості у особового складу для подолання великих відстаней. Готовність особового складу до дій в умовах швидкоплинності і раптовості сучасного бою визначається засобами і методами його підготовки.

Незважаючи на наявність сучасних засобів пересування на полі бою, від військовослужбовців потрібне вміння здійснювати швидкі піші

пересування на різноманітній місцевості, долати штучні та природні перешкоди. Успішно вирішувати ці завдання здатний лише той, хто добре розвинений фізично і, перш за все, дуже витривалий.

Досить істотне значення мають механізми адаптації при розвитку такої якості як витривалість. Високий рівень адаптації до фізичних навантажень забезпечує і успішну військово-професійну діяльність, і підвищення стійкості до впливу несприятливих факторів середовища і діяльності, тобто сприяє успішним діям в екстремальних умовах військової праці.

Численні результати наукових досліджень в галузі військової праці і спорту свідчать про те, що одним з найбільш ефективних засобів підвищення резистентності організму є адаптація до кисневої недостатності, а також до інтенсивної м'язової діяльності.

Підвищення функціональних можливостей, резервів адаптації організму має становити основу програми фізичної підготовки студентів на першому етапі. Це дозволить вирішити два завдання: підготувати організм студентів до вищих тренувальних навантажень; знизити напруженість реакції організму.

Необхідно правильно зробити вибір відповідних фізичних вправ, що ефективно підвищують зазначені властивості, до них можна віднести вправи, розвиваючі фізичну витривалість і що супроводжуються високими потребами організму в кисні. До найбільш доступних для тренування студентів медичних вузів можна віднести такі вправи як: ходьба і біг, лижні гонки, спортивні ігри та ін.

Вправи для розвитку сили основних м'язових груп (згиначів і розгиначів рук, м'язів тулуба), рухливості в суглобах (перш за все, тазостегнових), емоційної стійкості, стійкості організму до дії несприятливих чинників необхідно застосовувати одночасно з розвитком витривалості.

Важливо відзначити, що при слабкій фізичній підготовленості учня тренувальні навантаження призводять до захворювань. Тому, щоб виключити такі наслідки, необхідно в перші чотири тижні використовувати рівномірний

метод тренування і число тренувальних занять на початковому етапі має становити два, а в подальшому три рази в тиждень.

Фізичні вправи для розвитку витривалості і сили необхідно виконувати на кожному тренувальному занятті. У перші 20-30 хвилин виконувати ходьбу і біг в доступному темпі. Після цього виконуються загально-розвиваючі вправи і вправи на розвиток сили. При цьому число виконань силових вправ повинно досягати до 80% від максимального, після кожної силової вправи виконуються вправи на розслаблення м'язів і вдосконалення рухливості в суглобах. Після тренування ходьба і біг в повільному темпі.

Після двох тижнів занять в першій частині заняття слід чергувати біг зі спортивною грою і рухливими іграми.

Навантаження в міру тренуваності збільшувати поступово за рахунок обсягу роботи, а не інтенсивності. Навантаження другого місяця занять збільшувати також поступово, але вже за рахунок інтенсивності виконуваних вправ.

Витривалість існує спільно з рухами і діями, вона тісно пов'язана з руховими навичками. Звідси випливає, що наявність у вправах різноманітних рухових дій на перешкодах і спорудах в комплексі з тривалим бігом підвищує різнобічну витривалість у учнів. Це досягається застосуванням на заняттях комплексного тренування, що включає в себе прискорене пересування, подолання перешкод і рукопашний бій.

Створюючи на заняттях умови моделюють бойову діяльність, можливо значно підвищити психологічну підготовку студентів до професійних дій.

Таким чином, проведені теоретичні та експериментальні дослідження дозволили визначити основні положення, на базі яких повинні формуватися зміст і методика фізичної підготовки студентів ЗВО.

Методичні вказівки

1. Заняття необхідно починати зі стройових прийомів на місці, виконувати ходьбу, швидкість бігу нарощувати поступово.
2. Підготовчу частину заняття проводити до появи потовиділення.

3. Керівникам занять звертати увагу на переносимість навантажень студентами, особливо на заняттях в перші кілька тижнів. Так само вживати заходів щодо забезпечення адекватності навантажень можливостям що займаються.

4. Домагатися свободи рухів при тренуванні в бігу на різні дистанції, не допускати перенапруження організму.

5. Перед проведенням двосторонньої гри в міні-футбол виконувати вправи для підготовки до навантаження гомілковостопних і колінних суглобів, нагадувати студентам заходи попередження травматизму.

6. Перед проведенням занять з рукопашного бою та подолання перешкод нагадувати студентам заходи попередження травматизму.

7. Між підходами у вправах на силу виконувати вправи на розслаблення м'язів; виконувати вправи, розвиваючі рухливість в суглобах.

8. Закінчувати заняття необхідно використовуючи повільний біг і вправи, спрямовані на розслаблення м'язів.

9. Здійснювати постійний контроль за станом учнів.

10. Заняття проводити 3 рази в тиждень.

11. Заняття з плавання необхідно починати з доведення теоретичних основ військово-прикладного плавання і заходів безпеки при перебуванні у воді. На кожную тему з військово-прикладного плавання відводиться 2 заняття.

12. Справжня програма розроблена на 36 занять (12 тижнів), наступні заняття проводяться за аналогічною методикою застосування зазначених засобів фізичної підготовки з урахуванням динаміки показників фізичної підготовленості студентів.

ВИСНОВКИ

Фізична підготовленість юнаків - школярів 16-17 років характеризується надзвичайно критичним станом. З тестовими завданнями не справляються від 30 до 78 відсотків обстежених. Велику складність для учнів допризовного віку мають вправи на силу (підтягування) та на витривалість (майже 80% осіб оцінюються незадовільно). Легшою для учнів, але за результатами далекою від необхідного рівня, є вправа на швидкість. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення, оскільки виокремлюють фахівцям як термінові, так і перспективні завдання.

Ліцеїсти показали значно вищі результати у порівнянні зі школярами, що логічно витікає з їх спортивної підготовки і кваліфікації. Неоднорідність складу внутрішньо командна і між командна за рівнем підготовки обумовила велику розбіжність результатів. Показані абсолютні і якісні (у балах) командні досягнення вказують на вкрай негативний стан фізичного виховання у військових ліцях окремих регіонів України.

Діючі правила і нормативи щодо оцінки фізичної підготовленості не в усіх випадках відповідають сучасним вимогам. Розроблені «Організаційно-методичні рекомендації з підготовки та проведення «Всеукраїнської спартакіади серед допризовної молоді» мають сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості допризовної молоді і удосконаленню системи її оцінки.

Підводячи підсумок, можна сказати, що планування спеціально організованої професійно-прикладної фізичної підготовки студентів неможливо без вивчення їх фізичного стану. Найбільш важливою інформацією є показники фізичної підготовленості призовних ресурсів, характеристика їх функціонального стану і захворюваності.

Вивчивши фізичну підготовленість призовників і студентів університету, ми можемо зробити висновок, що загальний стан і динаміка показників фізичної підготовленості носить негативний характер.

Наші дослідження показали, що на сьогоднішній день спостерігається тенденція зростання кількості захворювань молоді призиваються на військову службу, так само вивчення стану здоров'я студентів ЗВО говорить про велику кількість захворювань.

Все вищесказане дозволяє перейти до висновку, що тенденція в погіршенні показників фізичної підготовленості та здоров'я призовної молоді в ще більшому ступені актуалізує необхідність пошуку ефективних засобів вирішення проблеми на основі використання можливостей професійно прикладної фізичної підготовки.

У даний час система вищої професійної освіти розвивається за новими федеральним стандартам, вузи здійснювали свою освітню діяльність на основі державних освітніх стандартів вищої професійної освіти. Заняття з фізичної культури на даний момент організовуються і проводяться відповідно до вимог навчальних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаулюк І.О., Дяченко А.А, Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання. Зб. наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. 2016. С.273.
2. Асаулюк І.О. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93.
3. Босенко А.І. Спосіб діагностики функціональних резервів людини. Патент. Бюл. № 8 Держ. департ. інтел. власності від 15.08.03.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.
5. Дяченко А. А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності / А.Дяченко, В.Костюкевич //Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2(22), Т.4. – С.64-67
6. Дяченко А. А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Комунальний вищий навчальний заклад "Вінницька академія неперервної освіти"). – Вінниця, 2016.
7. Дяченко А. А. Основи організації здоров'язбережувального середовища в умовах школи //Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : тезисы докладов IV Международной научно-практической

конференции, Брест, 26-27 октября 2017 г.. – Брест : Альтернатива, 2017. – С. 39-41

8. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник / В.Б. Коренберг. М.: Физическая культур, 2008. 368 с.

9. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Т.І. Лошицька. К., 2007. 225с.

10. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. М.: Советский спорт, 2004. 480 с.

11. Няньковський С.Л. Особливості стану здоров'я, рухової активності та харчування школярів-спортсменів (Огляд літератури) / С.Л. Няньковський, О.Б. Пластунова // Буковинський медичний вісник. 2016. Т. 20, № 1 (77). С. 206-214.

12. Пересипкіна Т.В. Тенденції змін у стані здоров'я міських юнаків за даними ретроспективного аналізу / Т.В. Пересипкіна // Современная педиатрия. 2015. № 4 (68). С. 45-47.

13. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч.посіб. К: Центр учбової літератури, 2017. 504 с.

14. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.

15. Тихомиров А. И., Тихомирова Е. В. Психофизические основы здоровья. Учебное пособие для подростков и их родителей. Николаев: НГПИ, 2003. 314 с.

16. Тіхоміров А. І., Тупєєв Ю. В. Фізичний розвиток допризовної молоді: навчально-методичний посібник. 3-е вид. доп. та перероб. Миколаїв: Іліон, 2018. 414с.

17. Фаталиев Х. Г. Теория и практика военно-патриотического воспитания в средней общеобразовательной школе. Баку, 1986. 42с.

18. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 12. С. 68–72.
19. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210.
20. Шмаков О.М. Групування сил Національної гвардії України для виконання завдань з оборони / О.М. Шмаков, В.Ю. Поляков // Честь і закон. 2016. № 1 (56). С.4-7.
21. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. О. Квіташвілі ; МОЗ України, ДУ 'УІСД МОЗ України'. К., 2015. С.36–43.
22. Bulicz E., Murawow I. Wychowanie zdrowotne: Teoretyczne podstawy waleologii. Radom: Wyd. PR, 1977. 283 s.
23. Hoffman J. Physiological aspects of sport training and performance / J. Hoffman. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 343P.
24. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(2):765-775.
25. Miller D.K. Measurement by the physical education: why and how. Australia Oxford, England: Brown and Benchmark, 1994. 381 p.
26. Platonov V.N. Adaptacion en el deporte / V.N. Platonov. Barcelona: Paidotribo, 1991. P. 11-30.
27. Volkov N.I. Bioenergetics of sport activities / N.I. Volkov. Moscow: Theory and practice of physical culture and sports. 2010.141 p.
28. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 726 p.
29. Zaporochanov V..Sozansri H. Dobor I kwalifikacje do sportu. Warszawa. 1997. 114 s.