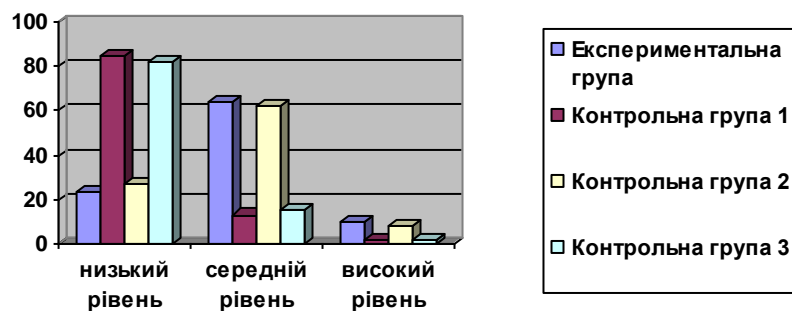


Діаграма 3.

## Розподіл вибірки за рівнями національної самосвідомості



Підбиваючи підсумки ми можемо зробити висновок, що присутні результати впливу незалежної змінної на залежну, а отже запропоновані нами методи формування національної самосвідомості досить ефективні.

*Література*

1. Борисов В.В. Методики дослідження проблеми виховання національної самосвідомості // Виховання національно свідомої особистості / За ред. Д.О.Тхоржевського. – Київ, 2000. – 42 с.
2. Джером Б.Мангейм, Ричард К.Рич. Политология. Методы исследования: Пер. с англ. / Предист. А.П.Соколова. – М.: Издательство “Весь мир”, 1997. – 544 с.
3. Nachmias D. Publik Policy Evaluation. – New York: St. Maetin’s Press, 1979. – P.21.

**Бесарабчук Г.В.**  
*Національний педагогічний університет*  
*імені М.П. Драгоманова*

### АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДІ ТА ЮНАЦТВА ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Актуальність.** Сучасні дані спеціальної літератури свідчать, що випускники середніх шкіл мають значні відхилення від норм у стані здоров'я та фізичної підготовленості. Встановлено [11], що тільки один з десяти учнів-випускників є практично здоровим, а більше як 90% обстежених мають ті чи інші функціональні відхилення. Показники фізичної підготовленості свідчать, що нормативи з бігу на 100 м не виконує 54,4% випускників шкіл та 60,8% молодих курсантів і солдат; в метанні гранат відповідно – 57,2% та 40,6%; у стрибках в

довжину з розбігу – 53,7% та 70,5%; з бігу на 3000м – 50,4% та 52,2%; у підтягуванні на перекладині – 49,8% та 76,5%. В зв'язку з цим зазначений контингент є практично непридатним для військової служби, але він становить резерв курсантського складу військових навчальних закладів.

**У цьому розумінні дослідження, які спрямовані на зміцнення здоров'я ліцеїстів, підвищення їх рухової підготовленості і фізичного розвитку, набувають особливої актуальності. Це обумовлює необхідність пошуку нових підходів до організації та проведення фізичної підготовки ліцеїстів віком 15-17 років.**

З метою вирішення таких завдань в програмі НФП-97 [9] рекомендується використовувати комплексний підхід до вдосконалення рухових здібностей ліцеїстів. Дослідження спеціалістів свідчать, що при такому підході застосовується два основних напрямки:

- включення в заняття тренувальних дій на всі основні кондиційні та координаційні рухові здібності;
- переважача дія на “відстаючі “ здібності , тобто на такі, що мають низький рівень прояву.

**Окремі автори вказують на доцільність переважно вдосконалювати рухові здібності, що домінують в моториці молоді [1,3]. Теоретична обґрунтованість такого підходу до організації навчально-виховного процесу ще недостатня, проте вона підтримується психологами [10], віковими фізіологами [14], педагогами [8], спеціалістами в галузі теорії і методики фізичного виховання [4, 6, 13].**

Все зазначене підтверджує необхідність вивчення даної проблеми з метою оптимізації та покращення процесу фізичного виховання у військових навчальних закладах.

В теперішній час у науково-методичній літературі мають місце різні, деколи суперечливі думки та рекомендації щодо засобів та методичних підходів у вирішенні завдань збільшення рухової підготовленості молоді під час занять фізичними вправами. Такі дослідження відносяться, в основному, до загальноосвітньої школи. Тому в наших теоретичних дослідженнях ми будемо керуватись цим матеріалом. Отже, всі пропозиції щодо збільшення рівня рухової [в т. ч. фізичної] підготовленості можна згрупувати наступним чином:

- зменшити час на вивчення рухових дій і збільшити час для вдосконалення рухових здібностей [1];
- переважно застосовувати вправи, спрямовані на вдосконалення загальної витривалості – аеробної працездатності [11];
- перевагу віддавати вправам швидко-силового характеру, що розвивають анаеробну працездатність [16];

- основну увагу приділяти плануванню навчального матеріалу на рік, давати на початку заняття вправи переважно швидкісно-силової спрямованості, а потім – на розвиток витривалості або навпаки [15].

“Настанова з фізичної підготовки військовослужбовців” [НФП-97] [9] зазначає, що необхідно здійснювати комплексне вдосконалення рухових здібностей. В зв'язку з цим, слід зазначити відсутність конкретних рекомендацій в цьому напрямку. Проведений аналіз літературних джерел показує велику різноманітність варіантів співвідношення засобів, спрямованих на вирішення цього завдання.

Непоганою спробою підбору засобів для комплексного вдосконалення основних кондиційних здібностей старшокласників була робота Л.Е.Любомірського і Ю.А.Чернова [7]. Вони використовували, головним чином, швидкісні і швидкісно-силові вправи, які розвивають анаеробні можливості юнаків. Це призвело до суттєвого збільшення в них силових, швидкісно-силових і швидкісних здібностей.

Деякі спеціалісти [10, 12] пропонують основну увагу приділяти вдосконаленню “відстаючих” рухових здібностей молоді, тобто тих, які мають низький рівень розвитку. Ефективність такого методичного підходу становить 1,6 умовних балів оцінювання і 1,0 умовних балів оцінювання при використанні комплексного розвитку рухових здібностей. Зазначається, що кожен з підходів повинен застосовуватись не тільки на уроках фізичної культури, але й в позаурочних заняттях.

Таким чином, літературні дані свідчать, що серед дослідників немає єдиного погляду у питанні раціонального співвідношення вправ різної спрямованості для вдосконалення комплексу основних рухових здібностей та підвищення ефективності таких дій в рамках окремого заняття.

За думкою Ю.В.Верхошанського [2], вирішення цього завдання можливе шляхом врахування феномену перенесення тренуваності. Як зазначає в цьому зв'язку В.А. Романенко [13], завдяки явищу перенесення можливо, застосовуючи відносно вузьке коло фізичних вправ, створити сприятливі умови для оволодіння практично всілякими видами рухової діяльності. Останнє особливо важливе під час занять в загальноосвітній школі, а також у військових навчальних закладах, де є суворо регламентований час для спеціальних занять, тривалість яких не забезпечує повного вирішення проблеми.

Найбільш повно питання перенесення тренуваності розглянуто В.М.Заціорським [5] і Л.П.Матвєєвим [8]. В єдиному, цілісному процесі автори умовно виділяють перенесення рухових навичок і перенесення рухових здібностей. Обидві сторони цього процесу, в залежності від характеру та спрямованості адаптаційних перебудов, відзначаються позитивним або негативним перенесенням. Про позитивне перенесення говорять в тих випадках,

коли тренувальна дія “А” призводить до покращення результату “В”, який не був об’єктом тренування. Якщо подібний вплив тренування виявляється протилежним, тоді кажуть про негативне перенесення.

В обох випадках розрізняють однорідне або різнорідне перенесення тренуваності. Загальним випадком однорідного перенесення є такі факти, коли для розвитку рухових здібностей використовуються різні вправи. Різнорідне перенесення проявляється в тому, що вправи, які розвивають переважно одну рухову здібність, відображаються на розвиткові іншої. Класифікація випадків перенесення: однорідне перенесення в різних вправах; однорідне перенесення в одних і тих самих вправах; різнорідне перенесення між різними вправами; різнорідне перенесення в одній і тій самій вправі.

Аналіз виконаних в цьому напрямку робіт вказує, що взаємозв’язок рухових здібностей не є однозначним, а може змінюватися в залежності від періоду тренувального процесу, рівня спортивної майстерності, характеру фізичних вправ та інших особливостей [5, 13].

Узагальнюючи отриманий фактичний матеріал, на підставі положень про причинно-результативний взаємозв’язок між тренувальною дією та адаптаційним ефектом [13] і положення про єдність організму, де всі компоненти знаходяться в тісному взаємозв’язку та взаємообумовлені, В.М.Заціорський та Л.П.Матвеев сходяться на думці, що феномен перенесення тренуваності є окремим випадком адаптаційного ефекту. Тобто, перенесення відбувається в зв’язку із загальною адаптацією організму [неспецифічне збільшення функціональних можливостей] до спеціальних умов.

В.А.Романенко [13] в зв’язку з цим зазначає, що такий ефект має місце при наявності схожих механізмів центральної регуляції та енергозабезпечення [наприклад: “вибухова сила”-швидкість], або виключно на початковій стадії адаптації, під час фізичної підготовки нетренованих людей. Автор пов’язує цей факт з першою, генералізованою стадією загального адаптаційного синдрому, коли організм реагує на специфічне навантаження широким колом неспецифічних реакцій.

Як свідчать результати досліджень Л.І.Ратушної [12], шляхом регулювання об’єму та інтенсивності виконання фізичного навантаження можливо сформулювати комплекси вправ із заданими фізіологічними характеристиками, які будуть сприяти комплексному розвитку рухових здібностей: застосування навантажень великої та помірної потужності в об’ємі 60-70%, а навантажень субмаксимальної та максимальної потужності – в об’ємі 30-40% від часу, витраченого для вдосконалення рухових здібностей, що призводить до їх комплексного розвитку в старшокласників.

В той же час, в науковій та науково-методичній літературі відсутні дані щодо ефективності використання методик фізичної підготовки ліцеїстів військових закладів, заснованих на переважній дії на окремі сторони, що домінують в їх моториці.

#### Висновки

1. Рівень фізичної підготовленості ліцеїстів військових закладів залишається низьким. Існуючий програмно-нормативний комплекс НФП-97, як основа реалізації фізичного виховання у військових закладах України, не регламентує найбільш ефективних та оптимальних методичних підходів щодо процесу фізичної підготовки ліцеїстів.

2. В основі фізичної підготовленості ліцеїстів лежить процес вдосконалення основних кондиційних та координаційних здібностей. До теперішнього часу серед спеціалістів з фізичного виховання існують різні думки з питань оптимізації та інтенсифікації рухової підготовки старшокласників та студентської молоді. Багато спеціалістів та рекомендації НФП-97 вказують на доцільність орієнтації тренувальних навантажень у напрямку дії на всі основні рухові здібності з перевагою на “відстаючі” здібності. Останні наукові дані свідчать, що використання методу дії на ”випереджаючі” рухові здібності дає найбільшу ефективність дії на моторику школярів.

3. Фактичний матеріал стосовно вдосконалення рухової підготовленості учнів старших класів та представників студентської молоді [в тому числі ліцеїстів військових закладів] носить фрагментарний та неоднаковий характер. Наукових досліджень стосовно ефективності використання різних методик фізичної підготовки ліцеїстів з урахуванням програмно-нормативного документу НФП-97 поодинокі і не дозволяють визначити найбільш ефективні з них.

#### *Література*

1. Бондаревский Е.Я. Физическое воспитание учащейся молодежи. – Ашхабад, 1986. – 213 с.
2. Верхошанский В.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – С. 331.
3. Давыдов В.В. Формирование учебной деятельности школьников. – М.: Просвещение, 1982. – 263 с.
4. Единак Г.А. Индивидуализация развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры: Дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1992.
5. Зациорский В.М. Исследования переноса тренированности в циклических локомоциях. – М., 1971. – 15 с.

6. Коршиков В.М. Соотношение физических упражнений разной направленности и их влияние на двигательную подготовленность учащихся 7-8 кл. в учебном процессе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1969. – 18 с.

7. Любомирский Л.Е., Чернов Ю.А. Методико-педагогические аспекты двигательной подготовленности учащихся старших классов // Повышение физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы. – М., 1981. – С. 3-13.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

9. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України // Наказ Міністра оборони України від 05.11.97. № 400.

10. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 1 – С. 40-42.

11. Новосельский В.Ф. Физическая подготовка допризывников. – К., 1985. – С.72.

12. Ратушная Л.И. Комплексное развитие основных двигательных качеств юношей 16-17 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1985.

13. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Д.: "Новый мир", 1999. – 336 с.

14. Семенов М.И. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании учащейся молодежи. – Ленинград, 1982. – 88 с.

15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОН-МІО, 1996. – 232 с.

16. Яремчук В.П. Ефективність експериментального силового режиму у фізичній підготовці курсантів 1 і 2 років навчання: Дипломна робота. – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1997. – 63 с.

**Богинская Ю.В.**  
**Крымский государственный гуманитарного института**

## **РОЛЕВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Рольові ігри були створені і розвивалися як метод нетрадиційної педагогіки. Мета такого підходу – соціальна адаптація дітей і підлітків в умовах трансформації суспільства в звичній і природній для них формі – грі. Опіраючись на визначення рольових ігор в його традиційному використанні,