

УДК 373.5: 355]: 796.011.3

ББК 68.4 (4 Укр) 39+75.1

Олександр Скавронський, Вадим Гоншовський

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ НА ОСНОВІ СОМАТОТИПІВ

Стаття присвячена проблемі диференціації змісту фізичної підготовки учнів військових ліцеїв в аспекті комплексного вирішення завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовка, військовий ліцей, диференціація, соматотип.

Статья посвящена актуальной проблеме дифференциации содержания физической подготовки лицеистов в аспекте комплексного решения задач их физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовка, военный лицей, дифференциация, соматотип.

Thesis deals with the issue of differentiation of physical training of Military Lyceum students as the part of an integrated approach to their physical education.

Key words: physical training, military lyceum, differentiation, somatotype.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в системі середньої освіти є забезпечення належного рівня фізичного стану учнів. Проте його сьогоденний рівень здебільшого низький або нижчий від середнього [17]. Успішне вирішення цього завдання можливе за умови вдосконалення наявних та розроблення нових технологій і методик фізичної підготовки учнів, а особливо тих, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою – ЛПВФП [15; 19].

Необхідність удосконалення змісту фізичної підготовки учнів ЛПВФП зумовлена комплексом причин, основними з яких є: суспільні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості хлопців як передумови ефективного виконання обов'язків майбутнього воїна та фахівця в обраній галузі трудової діяльності [8; 11]; залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості індивіда [5; 12; 21]; необхідність високого рівня останньої у зв'язку з вимогами до абітурієнтів вищих військових навчальних закладів – ВВНЗ [16].

Перспективним напрямом розв'язання означеної проблеми є врахування комплексу індивідуальних особливостей кожного учня [1; 3], а одним із високоефективних критеріїв реалізації цього – диференціація засобів і методів фізичного виховання на основі соматичного типу конституції [9]. Останнє актуалізується положенням чинної програми фізичного виховання в ЛПВФП, яка розглядає цей критерій як один із найефективніших у диференціації засобів і методів під час реалізації його змісту.

Водночас дані наукової літератури засвідчують відсутність досліджень у зазначеному напрямі та наявність лише поодиноких робіт [10], спрямованих на вивчення зумовлених соматотипами учнів масових загальноосвітніх навчальних закладів особливостей зміни їхньої фізичної підготовленості в період 15–17 років. Результати цих робіт лише частково сприяють розв'язанню досліджуваної проблеми, оскільки властива фізичному вихованню у ЛПВФП більша кількість уроків у навчальному році, обов'язковий характер деяких інших його форм занять, порівняно з масовою школою, зумовлюють неоднакові результати вияву, динаміки, структури зміни, взаємозв'язків між приростом показників фізичної підготовленості учнів [18]. Урахування викладеного й зумовило наше дослідження.

Мета дослідження – розробити зміст фізичної підготовки учнів військового ліцею з різними соматотипами та експериментально перевірити його ефективність у вирішенні завдань фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння й узагальнення даних літературних джерел; медико-біологічні – соматометрія, соматоскопія, спірометрія, пульсометрія, динамометрія, сфігмоманометрія, степергометрія; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи (перший організовано лонгітюдинальним методом); математико-статистичні.

У лонгітюдинальному констатувальному експерименті зі 196 ліцеїстів (9 астеноїдного, 99 торакального, 84 м'язового, 4 дигестивного соматотипів), які у 2004 і 2005 рр. стали учнями Кам'янець-Подільського ЛПВФП, узяло участь 183 представники найчисельніших соматотипів. Необхідні обстеження здійснювали на початку, наприкінці першого та другого років навчання. Однорічний формувальний експеримент спрямований на перевірку ефективності розроблених варіантів диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів різних соматотипів в останній рік навчання у ЛПВФП. В експерименті взяло участь по 40 ліцеїстів торакального та м'язового соматотипів, які увійшли до складу експериментальних груп ТЕ₁, ТЕ₂, МЕ₁, МЕ₂ ("Т" – торакальний, "М" – м'язовий, "Е" – експериментальна, "1", "2" – варіанти змісту). Контрольними (ТК і МК) були групи ліцеїстів цих соматотипів, які брали участь у констатувальному експерименті.

Результати дослідження. Проаналізовано відповідні документальні матеріали та науково-методичну літературу в аспекті недоліків чинного змісту фізичного виховання у ЛПВФП, умови його реалізації та шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки ліцеїстів з урахуванням результатів цього процесу в різних типах загальноосвітніх навчальних закладів й ефективних критеріїв його диференціації. З'ясовано, що поза увагою науковців залишилася проблема диференціації фізичної підготовки учнів ЛПВФП щодо врахування зумовлених їхніми соматотипами особливостей вияву, зміни та взаємозв'язків показників фізичного стану на різних етапах навчання. Зазначена проблема є важливою, оскільки чисельні дослідження засвідчують існування таких розбіжностей, а отже, необхідність їх урахування в процесі фізичної підготовки. Крім цього, у науковій літературі відсутня інформація про оптимальні параметри, кількість занять та розподіл у навчальному році фізичних вправ певної спрямованості для ліцеїстів різних соматотипів, що не сприяє успішному розв'язанню завдань фізичного виховання та належній готовності випускників до вступу у ВВНЗ.

За даними трирічного констатувального експерименту вивчено на етапах навчання хлопців найчисельніших соматотипів у ЛПВФП: особливості вияву й зміни показників фізичного стану; взаємозв'язки між зміною його складників, а саме показників фізичної підготовленості, кожного із них та фізичного здоров'я; структуру зміни перших. Отримані дані дозволили обґрунтувати організаційно-методичні положення формування диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів на етапах навчання та педагогічні умови його реалізації на практиці. Зокрема виявлено, що найчисельнішим є торакальний і м'язовий (відповідно 50,5% і 42,9%) соматотипи, які впродовж навчання залишилися стабільними. З'ясувалося, що представникам різних соматотипів подобаються різні види рухової діяльності, у нашому випадку – характерні для навчально-виховного процесу у ЛПВФП. Чинний зміст забезпечує неоднакові зміни показників фізичного стану ліцеїстів різних соматотипів упродовж навчання. Так, I року загальна фізична працездатність ліцеїстів торакального соматотипу виявляє тенденцію до погіршення, м'язового – до покращення, II року – покращення в усіх, але більше в перших, як і величина вияву показника, оскільки на початку I року вона складала

відповідно $16,09 \pm 0,14$ і $15,06 \pm 0,15$ кгм/хв/кг, наприкінці I року – $15,81 \pm 0,15$ і $15,34 \pm 0,13$, а II – $16,8 \pm 0,14$ і $16,05 \pm 0,12$ кгм/хв/кг ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість ліцеїстів торакального соматотипу в I рік навчання відзначається приростом абсолютної (5,2%), швидкісної (2,5%) сили, вибухової сили в метаннях (8,8%), швидкості (4,3%), швидкісної витривалості (4,1%), координації в циклічних локомоціях (3,2%), а м'язового – приростом рухливості в попереку (26,5%), вибухової сили в метаннях (8,1%), координації в акробатичних рухових діях (5,3%), циклічних локомоціях (5,6%), швидкості (3,8%), швидкісної витривалості (3,5%) і швидкісної сили (2,9%). Водночас в останніх на 4,9% погіршується координація в метаннях на дальність провідною рукою, в обох соматотипах – рухливість у плечових суглобах (відповідно на 17,5 і 16,3%), координація в метаннях на дальність непровідною рукою (8,9 і 9,5%) ($p < 0,05$).

Упродовж II року в ліцеїстів торакального соматотипу покращується вибухова сила в метаннях (6,3%), статична силова витривалість (13,6%), координація в метаннях на дальність провідною (10,9%), непровідною рукою (5,9%), вибухова сила у стрибках (4,2%); м'язового соматотипу – вибухова сила в метаннях (10,3%), абсолютна сила (6,7%), вибухова сила в стрибках (4,4%), статична силова витривалість (11,7%), координація в метаннях провідною рукою (6,4%), але суттєво (до 30,4%) погіршується координація в акробатичних рухових діях. Негативні зміни виявлені також у швидкості, швидкісній витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості попереку ліцеїстів обох соматотипів ($p < 0,05$).

Факторний аналіз зміни фізичної підготовленості ліцеїстів упродовж навчання виявив, що в усіх випадках, за винятком I року в представників м'язового соматотипу, її структуру визначають шість статистично незалежних чинників, але за змістом і внеском у загальну дисперсію вони неоднакові. У ліцеїстів торакального соматотипу I року структура на 34,1% визначається зміною невстановлених показників, на 65,9% – зміною рухливості попереку, вибухової сили верхніх кінцівок, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, у циклічних локомоціях, швидкості, а м'язового соматотипу на 61,6% – зміною швидкісно-силової витривалості, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, швидкісної витривалості, швидкості. II року зміна фізичної підготовленості ліцеїстів торакального соматотипу на 61,5% визначається зміною вибухової сили нижніх і верхніх кінцівок, координації в циклічних локомоціях, метаннях на дальність непровідною рукою, рухливості попереку, швидкості. У ліцеїстів м'язового соматотипу структура на 60,8% визначається зміною рухливості в плечових суглобах, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, вибухової сили нижніх кінцівок, статичної силової та швидкісної витривалості. Отримані дані, враховуючи рекомендації Т.Ю.Круцевич [12], були використані для раціонального розподілу фізичних навантажень визначеної спрямованості в I та II роки навчання ліцеїстів досліджуваних соматотипів.

Аналіз коефіцієнтів парної кореляції, передусім тих, які відображали виокремлені факторним аналізом показники, а також показники, що відзначалися суттєвим покращенням, з урахуванням теорії перехресної адаптації [18], сприяв оптимізації кількості фізичних якостей, які необхідно вдосконалювати в процесі фізичної підготовки ліцеїстів досліджуваних соматотипів. Так, після проведеного кореляційного аналізу (від $r = -0,460$ до $r = 0,430$) кількість фізичних якостей, на які необхідно впливати I року навчання ліцеїстів торакального соматотипу, скоротили. Виокремили: швидкісну силу, вибухову силу в метаннях, швидкість, загальну витривалість, рухливість у попереку,

координацію в акробатичних рухових діях і циклічних локомоціях. У ліцеїстів м'язового соматотипу такими були: бистрота, швидкісно-силова в метаннях і швидкісна витривалість у циклічних й акробатичних рухових діях, абсолютна сила, швидкісна сила, рухливість у попереку. II року навчання ліцеїстів торакального соматотипу першочергового впливу потребує вибухова сила в метаннях і стрибках, координація в метаннях непровідною рукою, рухливість у плечових суглобах, статична силова витривалість, а м'язового – абсолютна, вибухова сила, статична силова витривалість, рухливість у плечових суглобах, координація в метаннях на дальність провідною й непровідною руками.

Водночас виявили, що в I рік фізичне здоров'я ліцеїстів покращується, у II – відзначається тенденцією до погіршення, але більшим темпом у представників м'язового соматотипу. Зазначене пов'язували з виразнішим покращенням функціональних показників I року порівняно з II. При цьому як один із показників, зміна якого могла зумовити отриманий результат, розглядали фізичну підготовленість, оскільки між ними існує певний зв'язок [5; 12]. Ураховуючи вищезазначене, методом канонічного кореляційного аналізу було виявлено особливості взаємозв'язків між щорічною зміною фізичного здоров'я та фізичною підготовленістю ліцеїстів, які містили відповідно п'ять та окремо кожний з 14 використаних показників. Виявлений склад показників фізичної підготовленості ліцеїстів досліджуваних соматотипів суттєво відрізняється від вищеподаного, який розглядався як оптимальний у досягненні високого позитивного результату. Так, покращення фізичного здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу в I рік навчання зумовлено збільшенням абсолютної, швидкісної сили, швидкісної витривалості, бистроти, координації в циклічних локомоціях, м'язового соматотипу – збільшенням швидкісної, вибухової сили в метаннях, рухливості в попереку, швидкісної витривалості, бистроти, координації в циклічних локомоціях та акробатичних рухових діях. II року тенденція до погіршення фізичного здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу зумовлена негативною зміною швидкісної, загальної витривалості, рухливості в попереку, абсолютної сили, координації в акробатичних рухових діях, а м'язового – зміною бистроти, швидкісної витривалості, швидкісної сили, рухливості в попереку, плечових суглобах, координації в акробатичних рухових діях.

Отримані в констатувальному експерименті дані дозволили визначити недоліки формування ефективного змісту фізичної підготовки ліцеїстів, способи їх усунення та умови реалізації змісту в процесі фізичного виховання.

Установлено організаційно-методичні положення для формування диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів, педагогічні умови його реалізації на практиці та результати експериментальної перевірки ефективності цієї розробки. Мета фізичної підготовки ліцеїстів – досягти найвищих результатів у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання, а саме: покращити фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та сформувати фізичну готовність до вступу у ВВНЗ. У зв'язку з тим, що в обох соматотипах виокремили два склади фізичних якостей, які між собою суттєво відрізнялися й інтерпретувалися нами як провідні в покращенні фізичної підготовленості та фізичного здоров'я ліцеїстів, для представників кожного соматотипу були розроблені два варіанти змісту їхньої фізичної підготовки. Формування варіантів змісту передбачало таке.

Вибір спрямованості змісту фізичної підготовки ліцеїстів орієнтував на визначення пріоритету з-поміж її завдань – покращити фізичне здоров'я (оздоровче спрямування змісту) чи фізичну підготовленість (розвивальне спрямування змісту), ураховуючи перехресну адаптацію [7].

Діагностика соматотипу ліцеїстів забезпечувала реалізацію диференційованого підходу на основі прогностичного критерію, що дуже важливо під час удосконалення фізичних якостей [6] та оптимізації процесу [3]. Найефективнішою є методика Штефко–Островського, модифікована С.С.Дарською [7], оскільки їй немає аналогів у вітчизняній та іноземній практиці за кількістю передбачених типів і чіткістю їх розмежування.

Урахування даних про особливості вияву та зміни показників фізичного стану ліцеїстів певного соматотипу, керуючись спрямованістю фізичної підготовки, дозволило визначити склад фізичних якостей, які необхідно розвивати. При оздоровчому спрямуванні змісту враховували дані про зміну фізичного здоров'я ліцеїстів певного соматотипу в I (II) рік навчання, потім – особливості взаємозв'язків між зміною здоров'я та кожним показником фізичної підготовленості. У випадку покращення (відсутності зміни) здоров'я розвивали фізичні якості, що в цей період статистично пов'язані зі зміною першого й відзначаються збільшенням показників, у випадку погіршення – фізичні якості з аналогічною тенденцією зміни.

Керуючись зазначеним, зміст фізичної підготовки оздоровчого спрямування II року навчання ліцеїстів торакального соматотипу передбачав вплив на швидкісну, загальну витривалість, абсолютну силу, координацію в акробатичних рухових діях, рухливість попереку, а м'язового – на швидкість, координацію в акробатичних рухових діях, рухливість попереку, плечових суглобів, швидкісну витривалість, швидкісну силу. Зміст розвивального спрямування в ліцеїстів торакального соматотипу передбачав розвиток статичної силової витривалості, координації в метаннях непровідною рукою, вибухової сили в стрибках і метаннях, а м'язового – абсолютної сили, статичної силової витривалості, вибухової сили в стрибках і метаннях, координації в метаннях провідною й непровідною руками. В усіх випадках на перших десяти уроках також покращували загальну витривалість ліцеїстів, на кожному уроці – додатково гнучкість.

Мінімальні обсяги фізичних навантажень певної спрямованості в окремому занятті визначали для досягнення термінової адаптації за дефіциту часу, яким відзначається урок. Тривалість комплексу вправ для покращення різних виявів координації повинна складати 19–20 хв [14], абсолютної сили – 20–22 хв, статичної силової витривалості – 18–20 хв, вибухової сили в стрибках, метаннях – 24–26 хв [4], гнучкості – 35–40 повторень у середньому темпі щонайменше 10 хв [2], загальної витривалості – 10–20 хв [20], швидкісної – 16–18 хв [1], а швидкісної сили й швидкоти – 20–22 хв [13]. Конкретизували такі обсяги кількістю фізичних вправ певної спрямованості та дозуванням кожної залежно від вихідного рівня розвитку фізичних якостей ліцеїста, на які здійснювали вплив.

Оптимальний розподіл занять фізичними вправами в тижневому циклі дозволив урахувати відставлену адаптацію, забезпечуючи накопичення ефектів термінової й досягти кумулятивної адаптації, тобто покращити рівень розвитку фізичної якості, на яку здійснювали вплив. У зв'язку із цим основні форми занять упродовж тижня розподілили так: понеділок, четвер – подвоєні уроки фізичної культури, вівторок, п'ятниця – заняття в спортивних секціях, середа – факультативне заняття фізичним вихованням. Іншими словами, рівномірно розподілити запропоновані ліцеїстам обсяги фізичних навантажень зі зменшенням у середу, суботу й неділю для кращого відновлення їхніх кондицій.

Узгодження спрямованості фізичних вправ зі змістом навчального матеріалу сприяло досягненню максимального ефекту у вирішенні завдань уроків. Ураховуючи рекомендації [21] і досвід учителів, матеріал у навчальному році розподілили так:

I чверть – легка атлетика, футбол; II – гімнастика, атлетизм, фізична підготовка; III – волейбол, лижна (кросова) підготовка, гімнастика, атлетизм, фізична підготовка; IV – легка атлетика. Час кожного подвоєного уроку узгоджували так: перша половина – завдання підготовчої частини та навчальні, друга половина – завдання з розвитку фізичних якостей і заключної частини уроку. Щодо узгодження спрямованості фізичних вправ та навчального матеріалу, то в усіх ЕГ на початку створювали функціональну готовність ліцеїстів до значних фізичних навантажень, використовуючи на перших 10 уроках біг у визначеному для кожної групи темпі. Спрямованість інших засобів відповідала характеру навчального матеріалу, який ліцеїсти опановували в серії уроків згідно з вищевказаним розподілом. Основним методом організації рухової діяльності було колове тренування: під час впливу на однакову фізичну якість ліцеїсти обох соматотипів з певним рівнем фізичної підготовленості виконували вправи на спільній станції, під час впливу на різні якості – визначені для кожної групи вправи на різних станціях; залежно від ситуації вправи на станції(-ях) виконували фронтальним або поточним методом.

Систематичний педагогічний контроль дозволив підвищити ефективність управління руховою діяльністю ліцеїстів у процесі фізичного виховання. Для цього використовували різні види контролю: вихідний – оцінювали на початку навчального року досліджувані показники для визначення оптимального дозування фізичних вправ; підсумковий – оцінювали зміну показників упродовж навчального року; оперативний – визначали реакцію організму на запропоновані фізичні навантаження. Вихідний і підсумковий контроль здійснювали під час організованих у позаурочний час змагань, що дозволило вивільнити час уроків для вирішення основних завдань.

Водночас виокремили педагогічні умови ефективної реалізації диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів у процесі фізичного виховання. Такими були: неперервність процесу фізичної підготовки, що забезпечується системним підходом до розподілу в тижневому циклі всіх форм занять; взаємозв'язок фізичної та військово-орієнтованої підготовки ліцеїстів, що передбачає врахування їхніх індивідуальних показників; врахування закономірностей створення адаптації до різних за спрямованістю фізичних навантажень для досягнення найвищих показників; систематичне об'єктивне оцінювання етапних і підсумкових досягнень ліцеїстів з урахуванням закономірності приросту показників при різних вихідних значеннях; підвищення позитивної мотивації ліцеїстів до занять фізичними вправами як основи активного й свідомого виконання ними всіх настанов учителя, розуміння необхідності використовувати фізичні вправи в позаурочний час для покращення своїх показників. Зазначене досягалося реалізацією контролювальної функції оцінки: у кожного ліцеїста на початку навчального року визначали вихідний рівень (високий, середній, низький) фізичної працездатності, підготовленості, здоров'я; з урахуванням цих даних визначали підсумкові значення, які оцінювали балом від 1 до 12 у такій залежності: вищий вихідний рівень зумовлював менший приріст і навпаки. Усіх орієнтували на покращення показників щонайменше до найближчого більш високого рівня. Розбіжності змісту, використаного в ЕГ і КГ ліцеїстів однакового соматотипу, полягали тільки в проведенні тестування (відповідно в позаурочний час та на уроках), розподілі обсягів фізичних навантажень у тижні та складі фізичних якостей, на які здійснювали цілеспрямований вплив.

Перевірку розроблених варіантів змісту диференційованої фізичної підготовки ліцеїстів торакального та м'язового соматотипів здійснювали впродовж одного навчального року. Дані на початку засвідчили однорідність дослідних груп за показниками фізичного стану. Наприкінці експерименту виявили, що в ТЕ₁ з 14 досліджуваних показників фізичної підготовленості покращилося 9, у ТЕ₂ і ТК – тільки по 5; сталим виявом

у них відзначалося по 5 показників, а погіршилося відповідно 1, 4 і 4. Одну із причин останнього пов'язували з особливостями гетерохронії в розвитку фізичних якостей та перехресної адаптації у зв'язку з впливом на різні фізичні якості [10]. Іншими словами, за вказаним критерієм найефективнішим виявився перший (1,5 ум. бала; ранг за шкалою порядку – I), дещо меншим – другий (1,21; II) розроблені варіанти, а найменш ефективним – традиційний (1,07; III) зміст фізичної підготовки.

Упродовж експерименту в дослідних групах суттєво покращилася загальна фізична працездатність: приріст абсолютних і відносних значень у TE_1 склав відповідно 13,9 і 9,6%, у TE_2 – 14,6 і 8,6%, ТК – 10,7 і 6,3% ($p < 0,001$). Водночас виявлені зміни між собою суттєво не відрізнялися, що свідчило про однакову ефективність використаних варіантів змісту в покращенні цього показника. Дещо іншими були зміни фізичного здоров'я: у TE_1 на 10% збільшилася кількість високих, на 15% – вищих від середньої оцінок; у TE_2 – відповідно на 20 і 10%, тоді як у ТК – зменшилася на 7,1% ($p < 0,05$) і відображала тенденцію до збільшення (9,1%; $p > 0,05$).

Установили також різну ефективність використаних варіантів змісту в досягненні ліцеїстами торакального соматотипу найвищих значень вияву вищезазначених показників. Щодо фізичної готовності до вступу у ВВНЗ, то отримані дані засвідчили таке: біг 100 м – у TE_1 75% результатів відповідало оцінці “5”, 25% – “4”, у ТК – відповідно 55,6 і 44,6%, TE_2 – 45 і 55%; підтягування на перекладині – відповідно 60 і 40%; 50,5 і 49,5%; 50 і 40%; крос 3 000 м – у TE_1 50% результатів відповідало оцінці “5”, 15% – “4”, 35% – “3”; ТК – відповідно 40,4, 19,2 і 40,4%, TE_2 – 40, 25 і 35%. Узагальнення всіх отриманих даних засвідчило найкращі результати в досягненні мети в TE_1 , дещо гірші – у TE_2 , найгірші – у ТК. Аналогічними були результати в дослідних групах ліцеїстів м'язового соматотипу.

Висновки

1. Вивчення наукової, методичної літератури та документальних матеріалів засвідчує недостатню ефективність диференціації фізичної підготовки учнів військового ліцею під час використання визначених відповідною програмою критеріїв та існування іншого напрямку розв'язання проблеми – розроблення змісту такої підготовки з урахуванням особливостей вияву, зміни й взаємозв'язків показників фізичного стану ліцеїстів різних соматотипів на етапах навчання.

2. Кількість учнів військового ліцею з певним соматотипом (астеноїдний – 4,6%, м'язовий – 42,9%, торакальний – 50,5%, дигестивний – 2%) підтверджує наукову думку про нього як чинник, що визначає свідомий вибір юнаками певного виду діяльності та відповідну позитивну мотивацію, яка сприяє досягненню ними більш високих результатів у пропонуваніх видах діяльності, насамперед у процесі фізичного виховання.

3. На основі теорії адаптації, особливостей розвитку фізичних якостей та даних констатувального експерименту обґрунтовано ефективні організаційно-методичні положення диференціації змісту фізичної підготовки ліцеїстів. Їх суть полягає у: формуванні за соматотипами однорідних підгруп, виборі спрямування змісту фізичної підготовки (розвивальне, оздоровче) ліцеїстів певного соматотипу й виходячи із цього – у визначенні складу фізичних якостей, на які буде здійснено вплив.

4. Використання розроблених і чинного варіантів змісту фізичної підготовки ліцеїстів забезпечує неоднаковий ефект у покращенні показників їхнього фізичного стану: зміст розвивального спрямування ефективніший, ніж оздоровчого, і традиційний у покращенні більшості фізичних якостей (торакальний соматотип – відповідно 1,5; 1,21; 1,07 ум. бала, м'язовий – 1,36; 1,36; 1,0), досягненні ними найвищих значень (відповідно 2,5; 1,86; 1,86 та 2,64; 2,21; 2,07), а також фізичної готовності цих випускників

до вступу у ВВНЗ, що, за результатами трьох тестів, отримали ранг I, II і III за шкалою порядку. Водночас зміст оздоровчого спрямування ефективніший за інші використані в покращенні фізичного здоров'я ліцеїстів торакального (відповідно 2; 2,5; 2 ум. балів) і м'язового (1; 2; 0 ум. балів) соматотипів і не відрізняється від першого варіанта в покращенні їх фізичної працездатності (відповідно 2,5; 2,5; 2 та 2; 2; 2 ум. балів). Узагальнення цих даних засвідчує найвищу ефективність фізичної підготовки розвивального спрямування для комплексного вирішення означених завдань у процесі фізичного виховання ліцеїстів обох соматотипів.

Проведені дослідження не вирішують усіх аспектів порушеної проблеми. У подальшому доцільно розробити належні нормативи фізичного стану юнаків 15–17 років різних соматотипів, модельні характеристики їхньої фізичної підготовленості та змістове й нормативне забезпечення фізичного виховання дівчат, які є ученицями ЛПВФП.

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособ. [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / М. Дж. Атлер. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 424 с.
3. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К., 1998. – 203 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособ. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневецкий В. А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Волков Л. В. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 296 с.
7. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45–54.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія]. – К., 1995. – 36 с.
9. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
10. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
11. Игнаткин В. Н. Военно-профессиональная адаптация в подростковом и раннем юношеском возрасте : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 “Физиология человека и животных” / В. Н. Игнаткин. – С. Пб. : ВМА, 1995. – 26 с.
12. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
13. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб.] / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
14. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
15. Мисів В. М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Мисів Володимир Михайлович. – Кам'янець-Подільський, 2006. – 211 с. : іл. – Бібліогр. : с. 162–188.
16. Наказ Міністра Оборони України від 26.04.2007 року за № 202 “Про вдосконалення планування та організації фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах, Збройних Силах України та військових навчальних підрозділах вищих військових навчальних закладів”. – К., 2007. – 6 с.
17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
18. Платонов В. Н. Адаптация в спорте : [учеб. пособ.] / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
19. Темко Г. Д. Методологічні основи виховання воїнів Збройних сил України / Г. Д. Темко, М. І. Томчук. – К. : Варта, 1997. – 88 с.

20. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 14.03.13 "Фізіологія людини та тварин" / Ю. М. Фурман. – К., 2003. – 31 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посіб.] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 371.13: 796

ББК 74.580.055

Ірина Хоменко

ФАХОВО-ТЕРМІНОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття розкриває питання відношення студентів і викладачів до проблем формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та особливості її самооцінки студентами. Результати дослідження показали, що більше половини студентів мають недостатній рівень знань із фахової термінології. Переважна більшість опитаних викладачів вищих навчальних закладів вважає необхідним підвищення рівня знань професійної термінології у студентів. Це вимагає посилення уваги до вдосконалення процесу фахової підготовки, зокрема формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: студент, викладач, фахово-термінологічна компетентність.

Статья раскрывает вопросы отношения студентов и преподавателей к проблемам формирования профессионально-терминологической компетентности будущих учителей физической культуры и особенности ее самооценки студентами. Результаты исследования показали, что более половины студентов имеют недостаточный уровень знаний в области профессиональной терминологии. Подавляющее число опрошенных преподавателей высших учебных заведений считает необходимым повышать уровень знаний профессиональной терминологии у студентов. Это требует усиления внимания к совершенствованию процесса профессиональной подготовки, в частности формирования профессионально-терминологической компетентности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: студент, преподаватель, профессионально-терминологическая компетентность.

The article considers the problem of student's and teacher's attitude to the problem of forming professional and terminological competence of future Physical Culture teachers and peculiarities of its self-estimation by the students. The research results show that half of the students have insufficient level of professional terminology knowledge. Most of higher school teachers consider it necessary to increase the level of students' professional-terminological competence. This fact requires more attention to improving the process of professional training, in particular, the formation of professional terminological competence of future Physical Culture teachers.

Key words: student, teacher, professional-terminological competence.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У процесі фахової підготовки учителів фізичної культури залишається актуальною проблема формування фахово-термінологічної компетентності. Професійна мовна підготовка фахівців галузі фізичної культури є складною за своєю структурою, багатоаспектною та багатофункціональною системою дидактичного впливу на особистість з метою формування навичок і вмінь правильного й доречного використання мови в конкретному контексті та ситуації спілкування, необхідних для ефективного здійснення майбутньої професійної діяльності.

Комунікація, людське спілкування, як правило, ґрунтуються на взаємній необхідності. Успішне спілкування залежить від мовної та комунікативної компетентності адресанта й адресата. Комунікативно компетентною особистість не народжується, вона