

В. М. Гоншовський, О. П. Скавронський

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Стаття присвячена проблемі індивідуалізації змісту фізичної підготовки курсантів – майбутніх рятувальників на етапах навчання у вищому військовому навчальному закладі.

Ключові слова: фізична підготовка, майбутні рятувальники, індивідуалізація, соматотип, технологія.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Тенденція розвитку системи вищої освіти на сучасному етапі відзначається виразною індивідуалізацією [2, 19]. Повною мірою зазначене стосується фізичної підготовки військовослужбовців як складової їх професійної компетентності, про що свідчить практика формування останньої у підрозділах військ НАТО та США [3]. У зв'язку з цим одним із перспективних чинників є диференціація засобів і методів фізичного виховання, з використанням як критерію показників, що мають біологічну основу та залишаються відносно стабільними тривалий час [5].

Дані теорії та практики фізіологів [17] та психологів [6] свідчать, що одним з найпоширеніших показників, який використовується для поділу вибірки на однорідні групи, є соматотип. Водночас роботи із визначення ефективних методик покращення фізичної підготовленості учнівської молоді, що передбачають урахування її соматотипів, поодинокі. В аспекті зазначеного відсутні роботи, що передбачають реалізацію принципу індивідуалізації у процесі фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу взагалі та майбутніх рятувальників зокрема, хоча, враховуючи тенденції розвитку сучасної системи фізичного виховання, він є одним з провідних.

Отже наведені дані засвідчують існування суперечностей між важливістю й необхідністю індивідуалізації фізичної підготовки означеного контингенту молоді з одного боку та відсутністю відповідних технологій і методик з іншого, що зумовило наше дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність технології індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ).

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – соматометрія, соматоскопія, пульсометрія, динамометрія; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатуючий і формулюючий етапи; математико-статистичні.

У констатуючому експерименті взяли участь 112 курсантів, факультету військової підготовки Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. При цьому 22 курсанти мали астеноїдний, 46 – торакальний, 44 – м'язовий соматотипи.

У формуючому експерименті взяли участь представники найчисельніших торакального (Т) і м'язового (М) соматотипів, з яких сформували експериментальні (Е) групи ТЕ і МЕ. Контрольними (К) були групи ТК і МК, сформовані на етапі констатуючого експерименту із курсантів-відмінників означених соматотипів. На початку і наприкінці навчального року вивчали показники їх фізичної та практичної військово-професійної підготовленості. Кількісний склад дослідних груп був такий: ТЕ і МЕ – по 20 курсантів, ТК – 24, МК – 22.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши наукові й документальні джерела для вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми. Розглянуто підходи до інтерпретації педагогічної технології, її проектування і реалізації. Виявлено, що означене поняття передбачає дотримання відповідних принципів [9, 14], у фізичному вихованні додатково положень теорії педагогічного управління [11]. З'ясовано також існування міцного взаємозв'язку між військово-професійною і фізичною підготовленістю військовослужбовців та важливе значення останньої для якісної підготовки фахівця [3]. Водночас виявлено, що попри провідне місце принципу індивідуалізації у сучасних концепціях фізичного виховання, стан розробленості технологій індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників незадовільний. Підходи до вибору критеріїв індивідуалізації фізичного виховання учнівської молоді відзначаються різноманітністю, але високоефективними вважаються [5] такі, що мають біологічну основу, тобто тривалий час практично не змінюються і, водночас, відображають різні аспекти життєдіяльності організму. Один з таких є соматотип – частина інтегральної індивідуальності людини, що відзначається стійкістю, асоційованістю із певним станом реактивності організму, темпами онтогенезу і зв'язком з процесами життєдіяльності [17]. Водночас практично відсутні пропозиції технологій і методик індивідуалізації фізичної підготовки студентської молоді з різними соматотипами. Щодо означених технологій в аспекті підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ), то дослідження у цьому напрямі не проводились.

За результатами лонгітюдного експерименту, дослідили: стан практичної військово-професійної підготовленості випускників різних соматотипів; вияв, зміну, взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та структуру її зміни у курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання мали високий (оцінка «5») рівень практичної військово-професійної підготовленості. З-поміж курсантів астеноїдного соматотипу таких було 36,4%, торакального – 52,2%, м'язового – 50%, а інші (відповідно 63,6%, 47,8% і 50%) мали середній і низький рівні.

Щорічний вияв та зміна показників фізичної підготовленості курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання відзначалися високим (вибірка КВ) та нижчими від високого (вибірка КН) рівнями військово-професійної підготовленості, суттєво відрізнялися між собою. Зокрема на початку першого року навчання у КВ торакального соматотипу значно вищими були показники абсолютної м'язової сили, рухливості у плечових суглобах, швидкісної, загальної витривалості й витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності. У КН таку перевагу не виявили в жодному показнику. Наприкінці першого року розбіжності були аналогічні: у КВ порівняно із КН значно кращими (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) були значення показника абсолютної м'язової сили, рухливості у плечових суглобах, швидкісної, загальної витривалості й витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності; у КН такої переваги не виявили. Під час другого – четвертого років навчання цих курсантів, а також у КВ та КН інших соматотипів у досліджуваних показниках виявлено аналогічні розбіжності.

Зазначене свідчить, що існуючий зміст забезпечує неоднаковий приріст показників фізичної підготовленості курсантів певного соматотипу на етапах навчання. У зв'язку із цим у подальшому вивчали лише показники курсантів різних соматотипів вибірок КВ, оскільки розглядали їх як головні в остаточному досягненні високої військово-професійної і фізичної підготовленості.

Отримані відомості засвідчили, що у курсантів астенійного соматотипу в перший рік навчання суттєво зростає показник статичної силової витривалості, координації у циклічних локомоціях і витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності (приріст відповідно 21,4%, 2% ($p < 0,05$) та 3,7% ($p < 0,01$)). Протягом другого року таку зміну демонстрував показник статичної силової витривалості (приріст 39,2%; $p < 0,001$), вибухової сили м'язів верхніх кінцівок (15,1%; $p < 0,01$), швидкісної (4%; $p < 0,001$), загальної (2,9%; $p < 0,05$) та витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності (7,2%; $p < 0,001$). Третього року навчання суттєво зріс показник абсолютної м'язової (10,5%; $p < 0,001$), швидкісної сили (0,8%; $p < 0,05$), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (4,7%), координації в акробатичних рухових діях (8,5%), швидкісної (4,2%), загальної (6,6%) витривалості й витривалості у складно-координаційній руховій діяльності (6,1%) курсантів ($p < 0,001$). Наприкінці четвертого року значним було зростання показника абсолютної м'язової сили (4,7% ($p < 0,001$), вибухової сили м'язів верхніх кінцівок (2,3%; $p < 0,05$), координації в акробатичних рухових діях (14%; $p < 0,01$), рухливості у плечових суглобах (6,4%; $p < 0,05$). За весь вказаний період означеною зміною характеризувалися всі досліджувані показники представників астенійного соматотипу, за винятком рухливості у поперековому відділі хребта.

У курсантів торакального соматотипу в перший рік навчання приріст показників фізичної підготовленості знаходився у межах 0,5-5,4% ($p > 0,05$), тобто свідчив про підтримання їх на досягнутому рівні. Упродовж другого року отримали такі відомості:

приріст показника статичної силової витривалості склав 27,8%, швидкісної витривалості – 3,1%, витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності – 5,5%, загальної витривалості – 3%, швидкісної сили – 4,1%, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 4,3% ($p < 0,05$). Третього року приріст досліджуваних показників був інший: швидкісної сили – 4,6%, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 4,6%, статичної силової витривалості – 14,6%, швидкісної витривалості – 3,9%, витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності – 8,8%, загальної витривалості – 5,7% ($p < 0,05$). Упродовж четвертого року навчання виявили тільки тенденцію до зростання показників фізичної підготовленості курсантів.

Аналогічно тенденцію динаміки цих показників виявили у курсантів м'язового соматотипу, що враховуючи вищезазначене, підтверджує наукове положення про вибірковий характер адаптаційних змін на основі домінантного фізіологічного механізму.

Факторний аналіз зміни фізичної підготовленості виявив, що її структуру у курсантів торакального соматотипу першого року на 79,5% визначає вибухова, швидкісна сила, загальна і статична силова витривалість, другого року (74%) – вибухова, швидкісна, абсолютна сила, витривалість і координація у циклічних локомоціях, третього (71,5%) – координація у циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях, абсолютна, швидкісна, вибухова сила, четвертого (71,7%) – абсолютна, вибухова сила, витривалість, гнучкість, координація в акробатичних рухових діях. Решта в усіх випадках припадає на невстановлені чинники. Аналогічно виокремили показники, що є визначальними у зміні фізичної підготовленості курсантів м'язового та астеноїдного соматотипів на кожному етапі навчання.

Отримані відомості з урахуванням рекомендацій Т.Ю. Круцевич [11] склали основу для встановлення у курсантів певного соматотипу раціонального розподілу фізичних навантажень визначеної спрямованості на етапах навчання. Результати аналізу коефіцієнтів парної кореляції (від $r = -0,990$ до $r = -0,410$; від $r = 0,410$ до $r = 0,990$ при $p < 0,05$) показників, виокремлених факторним аналізом та які на певному етапі суттєво зростали, а також урахування ефектів перехресної адаптації, сприяли оптимізації кількості фізичних якостей, які необхідно розвивати у курсантів певного соматотипу. Зокрема упродовж першого року навчання у курсантів торакального соматотипу необхідно розвивати вибухову, швидкісну силу, загальну і статичну силу, витривалість, другого року – вибухову, швидкісну, абсолютну м'язову силу, загальну витривалість, координацію у циклічних локомоціях, а також швидкісну витривалість і виокремлювалися факторним аналізом, але суттєво поліпшувалися на цьому етапі. Третього року навчання необхідно розвивати координацію у циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях, абсолютну м'язову, швидкісну, вибухову силу, а також статичну силу, загальну витривалість й витривалість у складнокоординаційній

руховій діяльності. Четвертого року вплив здійснюють на абсолютну м'язову, вибухову силу, різні види витривалості, гнучкість і координацію в акробатичних рухових діях. Аналогічно визначили склад фізичних якостей, які на кожному етапі навчання необхідно розвивати у курсантів м'язового та астенотідного соматотипів.

Отримані у констатуючому експерименті відомості сприяли виявленню недоліків існуючого змісту фізичної підготовки, способів їх усунення та умов підвищення ефективності такої підготовки на кожному етапі навчання у ВВНЗ майбутніх рятувальників.

З врахуванням принципів проектування означеної технології, подано її зміст та результати експериментальної перевірки в аспекті ефективності вирішення завдання із покращення фізичної підготовленості курсантів на останньому етапі навчання та досягнення високого рівня практичної військово-професійної підготовленості. Зокрема під час розроблення експериментальної технології враховували результати досліджень В.І. Загвязінського [9], Н.А. Моревої [14] обов'язкового виконання вимог принципів проектування педагогічних технологій. Реалізувати їх дозволило передусім врахування положень теорії адаптації, управління фізичним станом учнів у процесі фізичного виховання, нормативних актів [15, 16] та даних констатуючого експерименту. Означене сприяло розробленню алгоритму формування і реалізації індивідуально орієнтованого змісту фізичної підготовки курсантів на етапах навчання у ВВНЗ. Алгоритм містив комплекс проєктувальних дій, що виконує викладач у визначеній послідовності, а зміст кожної передбачає таке:

- (1) *Визначення мети та завдань процесу фізичної підготовки.* Мета – підвищити фізичну підготовленість курсантів до рівня, що забезпечує успішне виконання наприкінці визначених державним іспитом завдань, спрямованих на визначення їхньої практичної військово-професійної підготовленості. Етапні завдання: поліпшити встановлені на певний етап навчання показники фізичної підготовленості; контроль за зміною цих показників; оволодіння темами (розділами) навчального матеріалу. Оперативні завдання: виконання змісту кожного заняття фізичного виховання; виконання змісту інших визначених форм занять фізичними вправами;

- (2) *Визначення соматотипів курсантів.* Реалізація цієї проєктувальної дії дозволила здійснити поділ курсантів на однорідні за комплексом показників підгрупи, що дуже важливо для наступної дії – індивідуалізації [20].

- (3) *Визначення складу показників фізичної підготовленості, на які буде здійснюватися цілеспрямований вплив* необхідно для формування оптимального змісту фізичної підготовки курсантів різних соматотипів на певному етапі навчання. Оптимізація сприяє врахування у комплексі особливостей формування фізичної підготовленості курсантів певного соматотипу на етапах навчання;

▪ (4) *Розподіл у навчальному році фізичних навантажень певної спрямованості, виходячи із попереднього.* Навантаження для підвищення визначених фізичних якостей розподіляли у навчальному році так, аби забезпечити позитивне перенесення тренувального ефекту, досягнутого на попередніх заняттях. Це сприяло створенню передумови для розвитку, передусім витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності, – однієї із найважливіших якостей рятувальника [13];

▪ (5) *Дозування фізичних вправ у кожному окремому занятті із визначеною спрямованістю навантажень та індивідуалізація їх параметрів.* Відомості зі спеціальної літератури дозволили визначити мінімальний обсяг фізичних навантажень певної спрямованості, що в окремому занятті забезпечує формування термінової адаптації. Зокрема для розвитку абсолютної м'язової сили необхідно щонайменше 22-25 хв., статичної силової витривалості – 18-20, швидкісних якостей – 20-22, вибухової сили – 28-32 [4], координації – 22-25 [18], гнучкості – 35-45 повторень кожної вправи, але не менше 10-12 хв. у середньому темпі [1], аеробно-анаеробної витривалості – 10-20, аеробної – 12-20 хв. при навантаженнях помірної і субмаксимальної потужностей.

Конкретизували ці мінімально необхідні обсяги кількістю фізичних вправ визначної спрямованості та оптимальним для кожного курсанта дозуванням. Для оптимального дозування навантаження сформували підгрупи низького, середнього і високого рівнів розвитку фізичних якостей;

▪ (6) *Дозування фізичних вправ у визначених нормативними актами формах занять.* Зміст ранкової гімнастики склали загальноприйняті у практиці фізичного виховання військослужбовців комплекси, зміст спортивних тренувань – обрані тренерами із видів спорту засоби і методи, а дозування вправ відповідало визначеним параметрам [16].

На заняттях з фізичного виховання використовували вправи із плавання, рукопашного бою, на тренажерах та гімнастичні, легкоатлетичні, спортивно-ігрові й комплекси спеціальних вправ для впливу на професійно-важливі рухові вміння і навички, передусім у рухових завданнях, що передбачені державним іспитом.

Супутні тренувальні заняття та заняття із фізичної підготовки в особливих умовах, як форми занять фізичними вправами у ВВНЗ, проводили у вільні від занять з фізичного виховання дні. Масові спортивно-оздоровчі заходи проводили один раз на місяць як змагання між підрозділами, а їх зміст складали вправи військово-спортивного комплексу, офіцерського багатоборства та різних видів спорту.

▪ (7) *Визначення термінів проведення і змісту системи контролю.* Використаний педагогічний контроль спрямували на одержання такої інформації: оперативний – за станом функціонування організму в умовах запропонованих під час кожного заняття фізичних навантажень; вихідний, етапний, підсумковий – за станом фізичної

підготовленості курсантів відповідно на початку, наприкінці першого півріччя та наприкінці навчального року;

▪ (8) *Підготовка матеріально-технічного забезпечення занять*, як інша проектувальна дія викладача, передбачала завчасну підготовку необхідної матеріально-технічної бази, та завчасну підготовку місць виконання фізичних вправ, виходячи із поставлених завдань;

▪ (9) *Розроблення комплексу заходів із підвищення мотивації курсантів до виконання поставлених завдань*. Для цього спиралися на їхні вихідні й поточні досягнення як основу свідомої та активної участі кожного у вирішенні поставлених завдань. Водночас спонукали курсантів до самостійних занять фізичними вправами, а також доводили до відома керівників підрозділів відомості про стан фізичної підготовленості курсантів та використовували різні стимули і заохочення;

▪ (10) *Узгодження розробленого змісту із загальним режимом дня курсантів, викладачами інших дисциплін у напрямі пріоритетності й обов'язковості його виконання*. Реалізація цієї проектувальної дії сприяла узгодженню запропонованого змісту фізичної підготовки курсантів з іншими викладачами і керівниками підрозділів в аспекті його систематичної реалізації у формах занять фізичними вправами, якими вони здійснювали керівництво.

Перевірку експериментальної розробки здійснили в останній рік навчання майбутніх рятувальників у ВВНЗ. Отримані на початку відомості засвідчили однорідність експериментальних та контрольних груп курсантів торакального і м'язового соматотипів за показниками фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту за кількістю показників, які протягом навчального року суттєво змінилися, виявили, що у ТЕ із 14 зросли всі, у ТК – тільки 2 показники. Аналогічними були відмінності даних МЕ та МК, за винятком такого: у перших покращилося 12 показників, у других – жоден; у МЕ не змінилася статична силова витривалість і координація в акробатичних рухових діях.

Аналіз отриманих даних за іншим критерієм – вищими значеннями (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) досліджуваних показників при порівнянні у дослідних групах наприкінці експерименту – виявив, що у ТЕ таких показників було 13, а значення одного показника (швидкісної сили) не відрізнялося від виявленого у ТК. У МЕ вищими значеннями ніж у МК відзначалося 11 показників, а інші 3 (статична силова, загальна витривалість, координація в акробатичних рухових діях) – не відрізнялися.

Сумарна оцінка виконання 14 рухових завдань відповідного державного іспиту засвідчила, що у ТЕ високою підготовленістю відзначалося 70% курсантів, тоді як у ТК – тільки 52,2%, а решта (відповідно 30 і 47,8%) – нижчими від високого рівнями. У МЕ високу військово-професійну підготовленість мали 80% курсантів, у МК – тільки 50%, а 20 і 50% відповідно – нижчі від високого рівні.

Отже запропонована технологія фізичної підготовки є ефектнішою у формуванні довготривалої адаптації майбутніх рятувальників до максимальних і субмаксимальних фізичних навантажень, вирішення завдань із підвищення їх фізичної і практичної військово-професійної підготовленості, ніж існуюча.

Висновки:

1. Вивчення наукової, методичної літератури та документальних матеріалів виявило поодинокі роботи, спрямовані на вдосконалення змісту фізичної підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у ВВНЗ. При цьому не розроблено напрям, що передбачає індивідуалізацію фізичної підготовки із урахуванням зумовлених соматотипами особливостей вияву, зміни, взаємозв'язків показників фізичного стану курсантів на етапах навчання. Відсутність цих даних унеможлиблює обґрунтування алгоритму формування і реалізації змісту фізичної підготовки.

2. Кількість курсантів з певним соматотипом (астеноїдний – 13,9%, м'язовий – 27,9%, торакальний – 58,2%, відсутність дігестивного) підтверджує наукову думку про соматотип як чинник, що визначає свідомий вибір певного виду діяльності та мотивацію, яка сприяє досягненню у ньому вищих результатів порівняно з іншими видами.

3. У курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання виявили високий рівень практичної військово-професійної підготовленості, порівняно з однокурсниками із нижчими її рівнями суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) відрізняється вияв та зміна показників фізичної підготовленості.

4. Результати факторного аналізу зміни фізичної підготовленості курсантів досліджуваних соматотипів засвідчують її зумовленість різними показниками, неоднаковим внеском останніх у загальну дисперсію, а парного кореляційного ($r = 0,44-0,98$; $p < 0,05$) – особливості взаємозв'язків між ними та раціональне співвідношення спрямованості змісту фізичної підготовки в кожний рік навчання.

5. На основі принципів проектування педагогічних технологій, теорії адаптації, специфіки професійної діяльності рятувальників і даних констатуючого експерименту обґрунтовано алгоритм формування й реалізації змісту індивідуально орієнтованої фізичної підготовки курсантів на етапах навчання.

6. Розроблений зміст забезпечує достовірне покращення більшої кількості показників фізичної підготовленості курсантів порівняно із чинним: упродовж IV курсу в представників торакального соматотипу із 14 досліджуваних показників таку зміну виявлено відповідно у 14 та 2, м'язового – 12 та жодному. Водночас в експериментальних групах ці показники мають вищі значення порівняно з контрольними.

Проведені дослідження не вирішують усіх аспектів порушеної проблеми. Напрямок подальших досліджень вбачається у розробленні модельно-цільових характеристик фізичної підготовле-

ності курсантів різних соматотипів, вивченні зумовлених останніми особливостей вияву та динаміки психофізіологічних якостей і властивостей.

Список використаних джерел:

1. Атлер М.Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / М.Дж. Атлер. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 424 с.
2. Бех І.Д. Духовна культуродомінантність як виховний ідеал: шлях досягнення / І.Д. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. : у 2-х книгах. – К., 2006. – Вип. 9. – Кн. 1. – С.6-26.
3. Бородин Ю.А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю.А. Бородин. – К. : В-во Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособие / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Волков А.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. реком. / В.Л. Волков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник [для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту] / В.І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 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. Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры : автореф. ... дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г.А. Единак. – М., 1992. – 23 с.
9. Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация / В.И. Загвязинский. – М. : Академия, 2001. – 192 с.
10. Иващенко А.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий : учеб. пособие / А.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
11. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. ... дис. докт. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
13. Мозолев О.М. Основи виживання : навч. посібник / О.М. Мозолев. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. – 124 с.
14. Морева Н.А. Технологии профессионального образования / Н.А. Морева. – М. : Просвещение, 2005. – 210 с.
15. Наказ МНС України від 05.08.2004 р. № 10 «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України». – К. : Варта, 2004. – 30 с.
16. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К. : Варта, 1997. – 129 с.
17. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б.А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.

18. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. – Харків : ХаДАФК, 2001. – 220 с.
19. Роджерс К. Свобода учитися / К. Роджерс, Дж. Фрейберг. – М. : Смысл, 2002. – 527 с.
20. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

This thesis deals with the problem of the individualization of the content of physical preparedness of the students-future rescuers at the stages of studying in the institution of higher education.

Key words: physical preparedness, future rescuers, individualization, somatotype, technology.

Отримано: 15.06.2013

УДК 37.011.3-051:796

А. Д. Гурман

ДО ПРОБЛЕМИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті розглядаються причини низької ефективності силової підготовки юнаків старших класів загальноосвітньої школи, експериментально обґрунтована методика, застосування якої дозволило значно підвищити показники силової підготовленості.

Ключові слова: юнаки, сила, рівень розвитку, методика виховання.

Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій. Оптимальний рівень різних силових здібностей є одним з найважливіших факторів не тільки успішності в багатьох видах спортивної та професійної діяльності, але й збереження здоров'я і активного довголіття. Юнаки-випускники загальноосвітніх шкіл у майбутніх професіях можуть зіткнутися як з необхідністю прояву високого рівня силових здібностей, так і з необхідністю протидіяти наслідкам малорухливого способу життя. Тому основою силової підготовки старшокласників повинна бути її комплексність, різнобічність. У першому випадку її результати стануть фундаментом для спеціалізованого розвитку силових здібностей до високого рівня, у другому – послужать основою для збереження здоров'я.

У той же час у практиці фізичного виховання в загальноосвітній школі, по-перше, існує лише обмежена кількість тестів силових здібностей, а силова підготовка організована таким чином, щоб виконати контрольні нормативи в тестах, по-друге, набір завдань силової підготовки вкрай вузький, вони застосовуються без зміни протягом багатьох років, що значно знижує їх ефективність у старших класах. Наслідком цього є неприпустимо низький рівень силової підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл.

Тому проблема підвищення ефективності силової підготовки юнаків старших класів продовжує залишатися актуальною.