

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378.147:355.233

Сергій Жембровський

Формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та іспитів із фізичної підготовки під час навчання у вищому військово-навчальному закладі

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Процес реформування Збройних сил України здійснюється за всіма напрямками їх функціонування: від організаційно-штатних змін до кардинального переформатування системи підготовки військ. Нові підходи в системі бойового навчання військ передбачають зосередження уваги і кожного військовослужбовця, і командирів усіх рівнів управління на набуття у визначені планом підготовки терміни бойових спроможностей підрозділів за певними напрямками.

Крім того, одним із важливих нововведень запропонованої системи є позбавлення командирів деяких функцій, пов'язаних з індивідуальною підготовкою військовослужбовців, тобто відповідальність за досягнення та підтримку на належному рівні, у т. ч. й особистої фізичної підготовленості, несе кожен військовослужбовець. Однак за командирами залишено обов'язок самостійно визначати періодичність та зміст контролю результатів виконання стандартів індивідуальної підготовки (у т. ч. й фізичної підготовленості) й проводити підготовку в складі підрозділу. При такому підході щодо здійснення контрольних функцій від командирів вимагається наявність певних знань закономірностей навчально-тренувального процесу, функціонування організму в різних умовах діяльності, спортивної метрології тощо, з метою своєчасної підготовки особового складу до наступного етапу навчання. Між тим, як указують дані, наведені в працях С. Номеровського, О. Ольхового [3; 4] та підтвержені нашими власними дослідженнями [1], рівень цих знань є недостатнім, їх формування в системі безперервної військової освіти цілеспрямовано здійснюється лише у вищих військово-навчальних закладах різного рівня підготовки.

Необхідність засвоєння офіцерами-слухачами оперативно-тактичного рівня підготовки, окресленого нами обсягу теоретичних знань і методичних умінь, наявність значної кількості офіцерів із недостатнім рівнем фізичної підготовленості, незначна кількість годин відведена на вивчення дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, поряд із великим завантаженням іншими видами навчальної діяльності за профілем підготовки, специфікою контингенту, що навчається в Національному університеті оборони України, виникає необхідність розробки дієвої системи контролю та формування готовності до складання заліків й екзаменів [1].

Слід зазначити, що проблема контролю фізичної та методичної підготовки військовослужбовців не є новою і її розв'язанню присвячено значну кількість наукових праць. Але ці дослідження, як правило, розкривають удосконалення системи перевірки та оцінку тактичного рівня підготовки курсантів (О. Ольховий, В. Леонтєв), навчальних центрів (О. Петрачков), визначення окремих перевірочних комплексів і нормативів для різних категорій військовослужбовців (С. Глазунов, В. Красота).

Питанням створенням необхідних педагогічних умов для успішної підготовки до контрольних заходів із фізичної підготовки також приділяється значна увага. Так, Ю. Бородін, В. Кирпенко, О. Піддубний, Г. Сухорада вбачають розв'язання цієї проблеми у створенні модульної програми самостійної підготовки, С. Глазунов, О. Ольховий – у посиленні ролі методичної підготовленості слухачів, С. Романчук – у комплексному мотиваційному впливі, Ю. Фіногенов – у реалізації всіх видів забезпечення (від матеріально-технічного до інформаційно-пропагандистського), створенні сприятливих

умов для занять обраними видами рухової активності. Проте питання комплексного педагогічного впливу на формування готовності офіцерів-слухачів оперативного-тактичного рівня до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки через постійно діючу систему контролю майже не розглядалися.

Завдання дослідження – розробити рекомендації щодо формування готовності офіцерів-слухачів оперативного-тактичного рівня до складання заліків й екзаменів із фізичної підготовки через систему контролю із метою її подальшого впровадження в навчальний процес.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до вимог керівних документів загальна оцінка фізичної підготовки на заліках та екзаменах складається з двох показників, а саме рівня фізичної й методичної підготовленості [2]. При формуванні системи контролю рівня фізичної підготовленості офіцерів ми виходили з того, що основними її показниками є періодичність та зміст, а критерієм ефективності – оцінка фізичної підготовленості при складанні заліків й екзаменів за визначеними робочою програмою навчальної дисципліни вправами. Основними показниками методичної підготовленості визначено рівні теоретичних знань та методичних умінь, а критерієм ефективності – оцінка методичної підготовленості при складанні заліків й екзаменів за визначеними переліком теоретичних питань і методичних завдань.

Для визначення найбільш доцільної періодичності та змісту контролю рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів проведено дослідження, яке включало аналіз контрольних занять у трьох групах офіцерів університету. У першій рівень фізичної підготовленості перевіряли щомісяця, у другій – щоквартально (чотири рази на рік) та в третій – два рази на рік. Контроль здійснювали відповідно до вимог керівних документів, визначали рівень розвитку окремих фізичних якостей (сили (підтягування на перекладині), швидкості (біг на 100 м) та витривалості – біг на 3 км) і загального рівня фізичної підготовленості. Слід зазначити, що статистично значущих розходжень ($p < 0,05$) у групах і рівня розвитку окремих фізичних якостей, і загального рівня фізичної підготовленості на початковому етапі при їх формуванні не виявлено.

Результати середньостатистичної оцінки загального рівня фізичної підготовленості в офіцерів різних груп засвідчили, що найбільш інформативними є тестування, які проводились один раз на квартал та двічі на рік. Так, визначено, що при проведенні щомісячних тестувань найвища результативність спостерігалась із періодичністю в три місяці. При цьому рівень взаємозв'язку між результатами виконання окремих тестів і загального рівня фізичної підготовленості при щоквартальному контролі був набагато вищим ($r =$ від 0,734 до 0,821), ніж при проведенні контролю один раз на місяць ($r =$ від 0,291 до 0,412).

У визначенні змісту контрольних вправ ми виходили з вимог керівних документів щодо необхідності засвоєння слухачами всіх вправ (відповідно до вікової групи, категорії та спеціалізації), передбачених діючою Наставною з фізичної підготовки, обов'язкового переліку спеціальних і військово-прикладних вправ, які виносяться на заліки й екзамени.

На основі результатів досліджень розроблено систему контролю рівня фізичної підготовленості, яка передбачає:

1) визначення вихідного рівня загальної фізичної підготовленості (за результатами вступних випробувань);

2) проведення щомісячного контролю рівня загальної фізичної підготовленості за трьома вправами (крім місяців складання заліків та екзаменів): підтягування на перекладині, біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м), біг на 1, 2, 3 км (відповідно до вікових груп). Для підвищення мотивації за результатами контролю офіцери розподіляються на групи:

– перша – слухачі, які отримали незадовільні оцінки запрошуються на щоденні обов'язкові додаткові заняття в ранковий час під керівництвом викладача;

– друга – слухачам, які отримали задовільні та добрі оцінки пропонується самостійно підвищувати рівень фізичної підготовленості в години самостійної роботи;

– третя – слухачі, які отримали відмінні оцінки, звільняються від щомісячних контрольних занять до складання заліку чи екзамену;

3) здійснення контролю рівня засвоєння окремих вправ, передбачених програмою навчання (крім тих, які виносяться на щомісячний контроль та поточні заліки чи екзамени) на планових навчальних заняттях. Офіцерам, котрі засвоїли ці вправи на задовільну оцінку пропонується їх повторне виконання напередодні заліку чи екзамену. У разі повторного невиконання двох та більше вправ слухач до заліку не допускається, а однієї вправи – загальна оцінка фізичної підготовленості знижується на один бал.

Запропонована система, на нашу думку, дає змогу мати об'єктивну та достовірну інформацію про рівень фізичної підготовленості суб'єктів навчання, своєчасно вносити корективи в процес їх підготовки, оцінювати ефективність використання методик фізичного вдосконалення, сприяє підвищенню мотивації слухачів до постійного самовдосконалення.

Контроль рівня методичної підготовки офіцерів здійснюється під час проведення всіх видів занять. На лекціях здійснюється опитування офіцерів із ключових питань, які розглядалися на попередніх заняттях. Напередодні проведення семінарів слухачам дають завдання та теми рефератів і фіксованих доповідей, якість відпрацювання яких визначається на занятті.

Для підготовки до практичних занять розроблено перелік теоретичних питань та методичних завдань, які охоплюють весь обсяг знань, передбачених програмою навчання на поточний семестр. До виконання цих завдань на занятті готуються всі офіцери, а перевірка якості їх відпрацювання здійснюється викладачем вибірково: теоретичних знань – на початку заняття; методичних умінь – у процесі проведення занять. Слухачі, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять із фізичної підготовки, вивчають визначені викладачем теоретичні положення та наприкінці заняття доповідають вивчений матеріал особовому складу групи. Науково-педагогічні працівники ведуть облік виконання цих завдань у робочих журналах і регулюють послідовність їх відпрацювання в навчальних групах.

Слухачі допускаються до складання заліків та екзаменів лише в разі виконання не менше двох методичних завдань та відповідей на три теоретичних питання. В умовах відсутності окремо визначеного часу для підготовки до заліків й екзаменів із фізичної підготовки такий підхід дає змогу суттєво підвищити якість підготовки слухачів до успішного складання методичного блоку.

Аналіз літератури виявив, що контроль ваго-ростових показників у Збройних силах України, хоча й здійснюється, але носить, як правило, формальний характер і не має жодного змістовного навантаження. У нашій армії відсутні будь-які нормативні акти, які б регламентували критерії, норми, порядок визначення та корекції цих показників. Як визначено, упровадження таких керівних документів в арміях іноземних країн не тільки сприяло покращенню естетичного вигляду офіцерів, а надало можливість підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я [5]. У зв'язку з цим нами на вступних випробуваннях, під час медичного огляду у всіх офіцерів визначається індекс маси тіла. У подальшому це здійснюється щомісячно лише в слухачів, які мали гірший за норму показник. Отримана інформація використовується як додатковий показник ефективності тренувальних програм і вагомих стимул впливу на свідомість офіцерів.

Розроблені рекомендації щодо формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та екзаменів ґрунтуються на певних педагогічних умовах їх реалізації, а саме на наявності структурно-змістовного, науково-методичного, матеріально-технічного, інформаційно-психологічного забезпечення процесу підготовки та моніторингу діяльності.

Структурно-змістове забезпечення процесу формування готовності передбачає:

– формування в офіцерів відповідної системи знань (з організації й проведення загальної та спеціальної фізичної підготовки, індивідуальних фізичних тренувань, із психолого-педагогічних дисциплін);

– формування системи вмінь і навичок діяльності в умовах самостійної фізичної підготовки, зокрема вмінь сприяти професійному самовизначенню на засадах формування в них патріотичного світогляду;

– створення спеціального компонента в змісті професійної підготовки військовослужбовців офіцерського складу, який би відображав сутність і специфіку підготовки в умовах навчального закладу.

Науково-методичне забезпечення як педагогічна умова формування готовності офіцерів передбачає:

– розроблення навчальних посібників, підручників, методичних рекомендацій і методичних розробок, які містять змістовий компонент, спрямований на отримання офіцером знань, умінь і навичок, передбачених першою педагогічною умовою з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності офіцерів;

– розроблення діагностичних методик засобами фізичної підготовки для вивчення рівня сформованості готовності офіцерського складу до професійної діяльності;

– наявність педагогічних кадрів, наділених необхідними знаннями з теорії, методики й практики фізичної підготовки.

Матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки офіцерів до складання заліків і екзаменів повинно передбачати:

- наявність необхідної інформаційної бази, банку програм варіативних, елективних та профільних навчальних курсів, новітніх інформаційних технологій тощо;
- створення й підтримку в робочому стані сучасної спортивної навчально-матеріальної бази, яка була би привабливою для занять фізичною підготовкою та спортом, створення умов для розширення часових параметрів її функціонування й вільного доступу слухачами;
- покращення системи комунального забезпечення спортивних споруд (освітлення, роздягальні, душові кімнати тощо).

Інформаційно-психологічне забезпечення процесу формування готовності офіцерів передбачає:

- постійний педагогічний вплив на зміну свідомості слухачів, їх переконання в тому, що фізична підготовка позитивно впливає на кінцевий результат виконання бойового (навчально-бойового) завдання підрозділу, військової частини, а рівень фізичної підготовленості офіцера – це дзеркало його фізичного стану та стану здоров'я;
- створення позитивної мотивації офіцерів до постійного фізичного самовдосконалення на основі демонстрації аналізу результатів динаміки виконання контрольних тестів і необхідності успішного складання заліків, екзаменів;
- формування психологічної готовності офіцерів до гнучкості й варіативності процесу бойової підготовки, залежно від специфіки завдань, які виконуватиме підпорядкований підрозділ;
- створення відкритого інформаційного середовища, яке б передбачало популяризацію передового досвіду та досягнень офіцерів у підвищенні рівня своєї підготовленості, спортивних традицій ВВНЗ (проведення тематичних вечорів, показових виступів кращих спортсменів та їх ушанування, забезпечення спортивними виданнями, відеопродукцією);
- залучення членів сімей офіцерів до спільних самостійних занять фізичними вправами й участі в спортивних заходах;
- залучення фахівців військово-медичної служби до теоретичних (проведення) та практичних (періодичного контролю, корекції) занять.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, дослідженням встановлено, що на формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки значною мірою впливає поетапний контроль рівня фізичної й методичної підготовленості офіцерів-слухачів оперативно-тактичного рівня в процесі навчання, за умов функціонування на достатньому рівні структурно-змістового, науково-методичного, матеріально-технічного, інформаційно-психологічного забезпечення процесу підготовки та моніторингу діяльності. Упровадження розроблених рекомендацій у навчальний процес дає змогу здійснювати своєчасний педагогічний вплив на процес підготовки офіцерів і сприяє підвищенню результативності навчання.

Перспективи подальших досліджень. Перспективами подальших досліджень є розробка та впровадження в систему поетапного контролю формування методичних умінь офіцерів кейс-завдань, ділових ігор за тематикою, яка б відповідала за змістом особливостям майбутньої професійної діяльності офіцера.

Джерела та література

1. Жембровський С. М. Методика організації самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (загальновійськові та військово-спеціальні дисципліни)” / С. М. Жембровський. – Хмельницький, 2013. – 16 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2009). – К. : МО України, 2009. – 231 с.
3. Номеровський С. В. Проблемні питання сучасного стану методичної підготовки курсантів військово-морських навчальних закладів під час вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” / С. В. Номеровський // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. (Київ, 24 листоп. 2011 р.) / за заг. ред. Ю. С. Фігноєнова. – К. : НУОУ, 2011. – С. 137–145.
4. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Ольховий. – Львів, 2005. – 20 с.
5. AR 600-9. The Army Weight Control Program. – Aug., 1992.

Анотації

У статті висвітлено проблеми формування готовності офіцерів-слухачів оперативно-тактичного рівня до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки через систему контролю в процесі навчання у вищому

військово-навчальному закладі. Розроблено практичні рекомендації щодо послідовності, періодичності, змісту перевірки та оцінки рівня фізичної й методичної підготовленості офіцерів на етапах навчання. Під час апробації системи поетапного контролю з'ясовано педагогічні умови, які дають змогу ефективно здійснювати формування готовності офіцерів до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки, а саме структурно-змістове, науково-методичне, матеріально-технічне, інформаційно-психологічне забезпечення, визначено їх зміст, структуру та напрями впровадження в навчально-виховний процес.

Ключові слова: формування готовності, офіцери, фізична підготовка, контроль.

Сергей Жембровский. Формирование готовности офицеров-слушателей к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке в процессе обучения в высшем военно-учебном заведении. В статье освещаются проблемы формирования готовности офицеров-слушателей оперативно-тактического уровня к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке через систему контроля в процессе обучения в высшем военно-учебном заведении. Разработаны практические рекомендации относительно последовательности, периодичности, содержания проверок и оценки уровня физической и методической подготовленности офицеров на этапах обучения. В ходе апробации системы поэтапного контроля определены педагогические условия, которые позволяют эффективно осуществлять формирование готовности офицеров к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке, а именно структурно-содержательное, научно-методическое, материально-техническое, информационно-психологическое обеспечение, определены их содержание, структура и направления внедрения в учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: формирование готовности, офицеры, физическая подготовка, контроль.

Sergey Zhembrovskiy. Formation of Readiness of Officers–Students to Passing Credits and Exams in Physical Preparation in the Process of Studying at Higher Military Educational Establishment. The article covers the problems of formation of readiness of officers-students of operational and tactical level to passing credits and exams in physical preparation through the control system in the process of studying at higher military educational establishment. It was developed practical recommendations concerning sequence, frequency, content of control and rating of the level of physical and methodological preparation of officers at the stages of preparation. While approbation of the system of stage-by-stage control it was defined educational conditions which let us effectively implement the formation of readiness of officers to passing credits and exams in physical preparation, specifically structure-meaningful, scientific-methodological, material-technical, information-psychological ensuring, it was defined their content, structure and scopes of implementation into educational process.

Key words: readiness formation, officers, physical preparation, control.

УДК 378.147:355.232

Олександр Петрачков

Наслідки тривалого перебування в холодній воді

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У системі фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей військово-прикладне плавання завдяки великому виховному, прикладному, спортивному та оздоровчому значенням посідає важливе місце. У ході бойових дій військам часто доводиться форсувати ріки, озера, канали, протоки та інші водні перешкоди. Уміння військовослужбовців плавати в умовах сучасного бою сприятиме успішному подоланню водних перешкод, зберігатиме життя й допомагатиме виконанню поставлених бойових завдань. Ось чому всі військовослужбовці повинні вміти впевнено плавати в обмундируванні зі зброєю; правильно використовувати для полегшення плавання своє обмундирування, спорядження та підручні засоби; долати гірські річки й водні перешкоди вправно уночі; надавати допомогу людині, яка провалилася під лід; рятувати та надавати безпосередню допомогу потоплювачу у воді й після витягнення його з води [3]. Слід зазначити, що підручні предмети не замінюють уміння плавати, вони полегшують переправу, роблять її більш надійною та дають можливість долати широкі водні перешкоди.

Завдання дослідження – проаналізувати дії військовослужбовців під час плавання в холодній воді в одязі й військовому спорядженні, а також наслідки тривалого перебування в крижаній воді; плавання під час сильної течії та великих хвиль; плавання в разі появи судом.