

Мета, завдання й загальні положення програми з фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України

Центр морських операцій Військово-морських Сил Збройних сил України (м. Севастополь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Особливе значення в системі фізичного виховання людини відводиться фізичній підготовці, засоби якої позитивно впливають не тільки на стан фізичного здоров'я, а й сприяють удосконаленню компонентів моральної та волевої підготовленості, що свідчить про наявність комплексного педагогічного впливу на особистість і забезпечує підґрунтя для фізичного, психічного й соціального благополуччя [4, 5].

Фізична підготовка Збройних сил (ЗС) України є однією з ланок системи фізичного виховання населення країни, а тому характеризується органічною єдністю та взаємозв'язком з іншими її ланками. Вона визначається специфікою військово-професійної діяльності особового складу й має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку вправ, організації та методики проведення. Як відомо, у видах ЗС України розробляються керівництва, у яких значна увага приділяється спеціальній направленості фізичної підготовки військовослужбовців [1, 2, 3].

А для найбільш ефективного навчання та виховання особового складу в умовах професійної діяльності має передбачатися при комплексному підході до розв'язання завдань фізичної підготовки навчальна програма з фізичної підготовки в системі бойової підготовки, яка повинна з урахуванням специфіки проходження військової служби включати в себе сукупність теоретичних знань, методичних умінь і практичних навичок, конкретизувати процес планування та розподіл фізичного навантаження.

Наявні на сьогодні навчальні програми з курсу «Фізична підготовка» для військових частин Військово-Морських сил (ВМС) ЗС України не повною мірою враховують змінний характер військово-професійної діяльності та її специфіку залежно від військової спеціальності [6, 7].

Отже, теоретико-методичною основою навчально-виховного процесу фізичного вдосконалення може бути тільки науково обґрунтована та експериментально перевірена комплексна педагогічна система, яка дає змогу забезпечити формування міцного фундаменту фізичної працездатності у взаємозв'язку з принципом усебічного й гармонійного розвитку особистості, що підкреслює необхідність модернізації наявної програмно-нормативної бази дисципліни «фізична підготовка» та забезпечує актуальність розробки відповідної програми з урахуванням пріоритету систематизованої фізичної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу здійснено відповідно до тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Тема: «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (№ 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. За даними дослідників С. Анохіна, Г. Блахіна, А. Бутенко, О. Величко, Н. Вербіна, Ю. Верхошанського, Г. Грибана, В. Корейша, А. Ровного, С. Романчука, Ю. Фіногенова, аналіз наявної організації процесу фізичної підготовки військовослужбовців військової служби за контрактом показує, що вона сьогодні являє собою набір окремих компонентів, недостатньо пов'язаних у рамках цілісної системи концепції педагогічного процесу. Як правило, усі форми фізичної підготовки проводяться без урахування закономірностей поетапного формування військово-професійних навичок і функціонують ніби ізольовано від усього процесу навчання, переслідуючи лише цілі розвитку фізичних здібностей та прикладних навичок [1, 7].

Проблема в цьому випадку полягає в тому, що багато наукових рекомендацій з організації й методики фізичної підготовки поки що не зведені в єдину систему педагогічного процесу, немає цілісного погляду на місце засобів фізичної підготовки в педагогічному процесі військових фахівців в умовах навчально-бойової діяльності.

Отже, на думку Ю. Бородіна, С. Глазунова, О. Ольхового, М. Пічугіна, В. Романчука, І. Сухо-ради, головними чинниками, які визначають необхідність уведення інновацій у методику фізичної підготовки військового контингенту, є фактична відсутність типових програм із фізичної підготовки з урахуванням специфіки організації та проведення бойової підготовки у видах ЗС України; нестача

методичних розробок із фізичної підготовки військових спеціалістів з урахуванням їхнього фаху; низький рівень матеріально-технічного й організаційного забезпечення фізичної підготовки в процесі професійного навчання [2, 4, 6].

Мета статті – окреслення сутності та змісту програми з фізичної підготовки щодо формування фізичної готовності військовослужбовців служби за контрактом до професійної діяльності в процесі військово-професійної підготовки та визначення компонентів системи педагогічних впливів, які повинні передбачати й удосконалення морально-вольових та функціональних здібностей індивіда.

Основні **завдання** дослідження спрямовані на:

- підвищення ефективності програмної технології з планування та контролю навчально-виховного процесу;
- зміцнення здоров'я й усебічний фізичний розвиток військовослужбовців, озброєння їх необхідними знаннями, навичками та вміннями в умовах несприятливих чинників зовнішнього середовища навчально-бойової й бойової діяльності;
- розвиток фізичних здібностей, формування й покращення життєво важливих рухових навичок, підвищення фізичної працездатності.

Методами досліджень були теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури; медично-педагогічні спостереження; опитування; контрольні-педагогічні випробування; логічні методи. Експериментальні дані отримані на базі корабельних з'єднань Центру морських операцій Військово-Морських сил ЗС України із залученням військовослужбовців військової служби за контрактом ($n = 270$) на різних етапах проходження служби протягом 2010–2012 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дійсна експериментальна програма з навчальної дисципліни «Фізична підготовка» складена з урахуванням таких основоположних законодавчих, інструктивних і програмних документів, що визначають основну спрямованість, обсяг та зміст навчальних занять із фізичної підготовки в ЗС України, зокрема у ВМС ЗС України.

Основними завданнями програми з фізичної підготовки є зміцнення здоров'я військовослужбовців, розвиток фізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що сприяє різнобічній професійній підготовці військових фахівців.

Вирішальне значення для побудови програми мав системний підхід до визначення об'єктивної реальності планування завдань дисципліни, розділів, тем занять і їхнього змісту, ураховуючи особливості професійного навчання військових фахівців. Конкретизація змісту програми при цьому ґрунтувалася на загальних педагогічних закономірностях і принципах з обов'язковим відображенням системи вимог до конкретного військовослужбовця та на основі вивчення вихідного рівня фізичної підготовленості, щоб на кожному етапі забезпечувалося якісно нове збільшення результату навчання й створювалася необхідна база для наступного етапу підготовки.

Навчальний процес організації фізичної підготовки на етапах військово-професійної діяльності розглядається як цілорічний, гарантуючий найбільший підсумковий ефект в оволодінні програмою з урахуванням динаміки розумової та фізичної працездатності тих, кого навчають.

Експериментальна навчальна програма з посиленої фізичної підготовки включає як обов'язковий мінімум такі інтегровані дидактичні одиниці: тематику теоретичних, практичних і контрольних занять.

Навчальний матеріал кожної дидактичної одиниці диференційований через такі розділи й підрозділи програми:

- **теоретичний**, що формує світоглядну систему науково-практичних, спеціальних знань і ставлення до системи фізичної підготовки ЗС України;
- **практичний**, такий, що складається з двох підрозділів: *методико-практичного*, такого, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних, професійних і життєвих цілей особи, та *навчально-тренувального*, що сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) й прикладних навичок (рукопашного бою, подолання перешкод, прикладного плавання) із метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку фізіологічних функцій, підвищення рівня функціональних та рухових здібностей, направленою формування морально-вольових якостей і властивостей особи;
- **контрольний**, визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчально-бойової діяльності плавскладу ВМС ЗС України.

Професійна спрямованість освітнього процесу фізичної підготовки об'єднує всі три розділи програми, виконуючи пов'язуючу, координуючу та активізуючу функції.

Ураховуючи наявність особливостей організації процесу фізичної підготовки у військах, вплив соціального й інших факторів на формування структури фізичної підготовленості військовослужбовців, ми визначили пріоритети серед педагогічних навантажень різної спрямованості індивідуально для особового складу корабельних з'єднань ВМС ЗС України та розрахувало (табл. 1) науково обгрунтоване співвідношення засобів фізичної підготовки.

Таблиця 1

Річне навчально-виховне навантаження для військовослужбовців корабельних з'єднань ВМС ЗС України в процесі реалізації завдань дисципліни «Фізична підготовка» в умовах військово-професійної діяльності

Завдання	Засоби	Тривалість (год)
1	2	3
Проведення лекцій	Відео та аудіоматеріали	4
Розвиток швидкісно-силових здібностей	Спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики, плавання, ЗФП	18
Розвиток гнучкості	Комплексу загальнопідготовчих вправ, гімнастики, плавання та ЗФП	4
Розвиток сили	Рухливих ігор, атлетизму та легкої атлетики, гімнастики та ЗФП	22
Розвиток силової витривалості	Рухливих ігор, атлетизму та легкої атлетики, гімнастики, плавання й ЗФП	16
Розвиток швидкості	Рухливих та спортивних ігор, легкої атлетики й ЗФП	18

Закінчення таблиці 1

1	2	3
Розвиток швидкісної витривалості	Рухливих та спортивних ігор, легкої атлетики й ЗФП	10
Розвиток спритності	Рухливих та спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики й ЗФП	14
Розвиток загальної витривалості	Комплексу загальнопідготовчих вправ, легкої атлетики, плавання та ЗФП	22
Розвиток сили м'язів шиї, плечового пояса, верхніх кінцівок та черевного преса;	ППФП	14
Розвиток статичної й динамічної витривалості;		8
Розвиток координації рухів рук і м'язового відчуття		10
Сума за рік у годинах		160
Кількість занять на рік		92

Взаємозв'язок різноманітних форм навчальних і позаурочних занять створює умови, що забезпечують військовому контингенту використання науково обгрунтованого обсягу рухової активності (не менше шести годин у тиждень), необхідної для нормального функціонування організму, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної підготовки в практичній діяльності й повсякденному житті, що дає змогу засобами та формами впливати на навчально-виховний процес розвитку основних фізичних здібностей з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Програма з фізичної підготовки військовослужбовців ВМС ЗС України як організаційно-програмний документ є обов'язковою для всіх спеціальностей, яка забезпечує профілюючу фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного й психофізичного стану особового складу в процесі виконання функціональних обов'язків за професійним призначенням.

Запропоновано, що при побудові програми з позиції цілісного педагогічного процесу у військовій частині повинні враховуватись основні педагогічні умови й шляхи забезпечення ефективності фізичної підготовки:

1. Єдність розвитку будь-яких якостей і теоретичної підготовленості військовослужбовців, формування основних знань, умінь та навичок відповідно до цілей і завдань професійної підготовки фахівця на основі розвитку міжпредметних зв'язків з іншими розділами бойової підготовки військ.

2. Відповідність фізичних навантажень рівню індивідуальної підготовленості тих, що займаються, облік спрямованості інтересів особового складу на основі широкого впровадження в практику індивідуального й диференційованого підходів.

3. Поетапність та циклічність педагогічних дій, які дають змогу позитивно впливати на емоційну та мотиваційно-ціннісну сфери військового контингенту.

4. Здійснення оперативного, поточного й етапного контролю за станом розвитку відповідної моделі розвитку фізичних здібностей, що змінюється, із метою коригування педагогічних і виховних дій.

Завдання подальшого дослідження спрямовані на пошук оптимальних організаційно-педагогічних умов формування фізичної готовності до професійної діяльності як складного комплексу заходів щодо організації й управління навчальним процесом у військових підрозділах.

Список використаної літератури

1. Бородін Ю. А. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних сил України : навч.-метод. посіб. / [Ю. А. Бородін, М. Ф. Пічугін, І. О. Боринський, В. М. Романчук, С. В. Романчук]. – К. : Тип. ГШ ЗС України, 2007. – 168 с.
2. Організація і проведення занять з фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. / під заг. ред. Є. Д. Анохіна. – Львів : ЛВІ, 2006. – 237 с.
3. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011.

5. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-метод. посіб. / [В. І. Барков, В. В. Ба-лишев, С. І. Глазунов, Г. І. Сухорада та ін.]. – К. : НАОУ, 2005. – 280 с.
6. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 29 листопада 2012 р) / Мін-во оборони України. – К. : НУОУ, 2012. – 227 с.
7. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 68–72.

Анотації

Розкрито основні аспекти реалізації навчального процесу при проходженні програми з фізичної підготовки військовослужбовців корабельних з'єднань. Описані результати даних теоретичного аналізу й практичних експериментальних досліджень, проведених із моряками військової служби за контрактом (n = 270) протягом професійного навчання на всіх етапах виконання функціональних обов'язків на корабельних з'єднаннях вітчизняного флоту. У статті представлено авторську програму, засновану на комплексному застосуванні різноманітних раціональних рухових режимів та оздоровчих фізичних вправ у навчальному процесі з фізичної підготовки цієї категорії військовослужбовців. Вищезгадана програма припускає можливість планування педагогічних навантажень та здійснення корекції контрольної функції за результатами формування й розвитку фізичних здібностей з урахуванням специфіки організації та проведення бойової підготовки.

Ключові слова: фізичний розвиток, спеціальна, підготовленість, засоби, здібності.

Виталий Попадьин. Цель, задачи и общие положения программы по физической подготовке военно-служащих Военно-Морских сил Вооруженных сил Украины. *Раскрыты основные аспекты реализации учебного процесса при прохождении программы по физической подготовке военнослужащими корабельных соединений. Описаны результаты данных теоретического анализа и практических экспериментальных исследований, проведенных на морях военной службы по контракту (n = 270) в течение профессиональной учёбы на всех этапах выполнения функциональных обязанностей на корабельных соединениях отечественного флота. В статье представлена авторская программа, основанная на комплексном применении разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений в учебном процессе по физической подготовке данной категории военнослужащих. Вышеуказанная программа предполагает возможность планирования педагогических нагрузок и осуществления коррекции контрольной функции по результатам формирования и развития физических способностей с учётом специфики организации и проведения боевой подготовки.*

Ключевые слова: физическое развитие, специальная, подготовленность, средства, способности.

Vitaliy Popadin. Aim, Tasks and Generals of the Program of the Physical Education of Naval Forces' Servicemen of the Armed Forces of Ukraine. *The main aspects of educational process' realization during the implementation of the physical education program by servicemen of fleets are highlighted in the article. Analytical results of the theoretical analysis and practical experimental researches that conducted on the basis of commercially contracting navy men (n = 270) during their professional studies throughout the fleet's service life were described. The authorial program based on complex application of the various rational traction modes and regenerative activities during educational process' realization during the implementation of the physical education program of this class of servicemen is exposed in the article. The foregoing program supposes possibility of planning of the pedagogical loading and correction of the control's function based on physical capacities including the specificity of combat's training organization and realization.*

Key words: the physical development, special, readiness, means, abilities.