

УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОГО РІВНЯ

УДК 378.147:355.232

С. М. Жембровський

Процес підготовки сучасного фахівця у вищій військовій школі ставить перед слухачами завдання опанування основних сучасних знань і практичних навичок майбутньої професії, навчання та формування вмінь самостійного мислення, опрацювання і вирішення завдань, які будуть виникати під час професійної діяльності. Вирішенню цих завдань повинні сприяти індивідуалізація навчання, підвищення активності слухачів, збільшення питомої ваги їх самостійної роботи. У процесі останньої формується така якість особистості як самостійність, здатність працювати самостійно. Між тим, недостатній рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів, їх теоретичних знань та методичних умінь з організації індивідуальних фізичних тренувань, тенденції до зниження рівня фізичного стану і показників здоров'я, низька мотивація [1; 3; 8] при обмежених термінах навчання не лише не надають можливості повною мірою забезпечити виконання програми навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт”, а й значно знижують ефективність самостійної роботи з фізичної підготовки.

У Настанові з фізичної підготовки 2009 року, хоча і було визначено види, форми, цільові установки самостійної підготовки, способи її організації: “Самостійна підготовка є складовою частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування з метою засвоєння навчальних програм з фізичної підготовки та підвищення спортивної майстерності”, “...індивідуальним фізичним тренуванням... займаються у службовий час (у години самостійної підготовки та спортивно-масової роботи) та позаслужбовий час (за власним бажанням)”, але науково обґрунтованих

рекомендацій щодо методики її проведення з різними категоріями військовослужбовців досі не існує [6].

Отже, актуальність проблеми обумовлено завданням розвитку і вдосконалення форм, методів, засобів самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня під час навчання у вищому військовому навчальному закладі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що проблему самостійної роботи і методів її організації вивчено в працях багатьох дослідників. У працях Л. Виготського, І. Лернера, Н. Тализіної, Л. Жарова, Р. Лемберг, П. Підкасистого та інших розкрито поняття “самостійна робота”, “самостійна пізнавальна діяльність”, “самостійність”. Проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували О. Козленко, Г. Мейксон, Г. Пастушенко, К. Плотніков, В. Шерета та ін. Питання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності вивчали А. Ковальов, Г. Лещенко, С. Сичов, О. Смакула, Є. Столітенко, Ю. Бородин, С. Романчук.

Між тим було визначено, що проблема організації самостійних занять офіцерів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості під час навчання у вищому військовому навчальному закладі не була предметом спеціального вивчення. Однак, окремі аспекти цієї проблеми було висвітлено в працях Л. Іващенко, Ю. Фіногенова, С. Глазунова [1; 2; 5; 8]. Вчені вважають, що обов’язкові заняття з фізичної підготовки не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності слухачів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, які розвиваються на фоні хронічної втоми. Самостійні заняття фізичною підготовкою допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми і здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість опанувати цілу низку нових рухових умінь та навичок, що не передбачені програмою навчання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Наголошується на необхідності застосування нових прогресивних фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення рівня теоретичних знань, методичних умінь і покращення практичної підготовки офіцерів, розширення кола самостійної діяльності слухачів під час навчання у вищому військово-навчальному закладі [5].

Мета статті полягає у висвітленні результатів щодо перевірки ефективності авторської методики організації самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.

Для перевірки ефективності зазначеної вище методики нами було проведено аналіз літературних джерел та документів, педагогічне спостереження і педагогічний експеримент, використано методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь слухачі Національного університету оборони України, віком 30–39 років. Було сформовано контрольну групу (КГ) чисельністю 26 осіб та експериментальну групу (ЕГ) чисельністю 27 осіб зі статистично рівними показниками фізичної підготовленості, функціонального стану і здоров'я. Самостійні заняття в ЕГ проводились три рази на тиждень по 50 хвилин кожне в дні, вільні від проведення планових навчальних занять та самостійних занять, під керівництвом викладача з фізичної підготовки.

Опираючись на роботи провідних вчених і враховуючи результати власних досліджень організації самостійних занять з фізичної підготовки офіцерів, було розроблено методику організації самостійної роботи для офіцерів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Основною метою авторської методики є прискорення процесу адаптації визначеної категорії слухачів до вимог вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт”, формування стійких мотивацій і потреб до регулярних самостійних фізичних тренувань.

Особливостями запропонованої автором методики є:

1. Урахування необхідності вирішення як соціальних завдань, що покладені на військовослужбовця – захисника Вітчизни, так і задоволення

особистісних потреб офіцерів у покращенні стану здоров'я, індивідуалізації та самостійності вибору виду фізкультурно-оздоровчої діяльності впродовж навчального року.

2. Проведення самостійних занять у складі груп. Диференціація способу комплектування груп для занять самостійною фізичною підготовкою.

3. Пристосування періодичності й обсягу самостійних занять до умов навчально-виховного процесу, проведення інших форм фізичної підготовки.

4. Переорієнтація спрямованості та змісту занять на оздоровчу (кондиційну і профілактичну) з урахуванням інтересів, тих, хто навчається, на етапах підготовки. Мета кондиційного тренування (перший та другий етапи) – підвищення рівня фізичного стану шляхом корекції його провідних чинників (стану і рівня здоров'я, фізичного розвитку – нормалізація маси тіла; функціонального стану – нормалізація артеріального тиску крові, фізичної працездатності та підготовленості – підвищення їх рівня). Мета занять профілактичної спрямованості (третій етап) – попередження ризику розвитку найбільш розповсюджених серед військовослужбовців захворювань (передусім, серцево-судинних).

5. Визначення ролі й обов'язків викладача та керівника заняття на етапах підготовки. Проведення викладачами кафедри теоретичних і методичних занять з питань основ управління власним здоров'ям, методики складання, коригування та проведення фізичних тренувань за індивідуальною програмою, здійснення самоконтролю за фізичним станом.

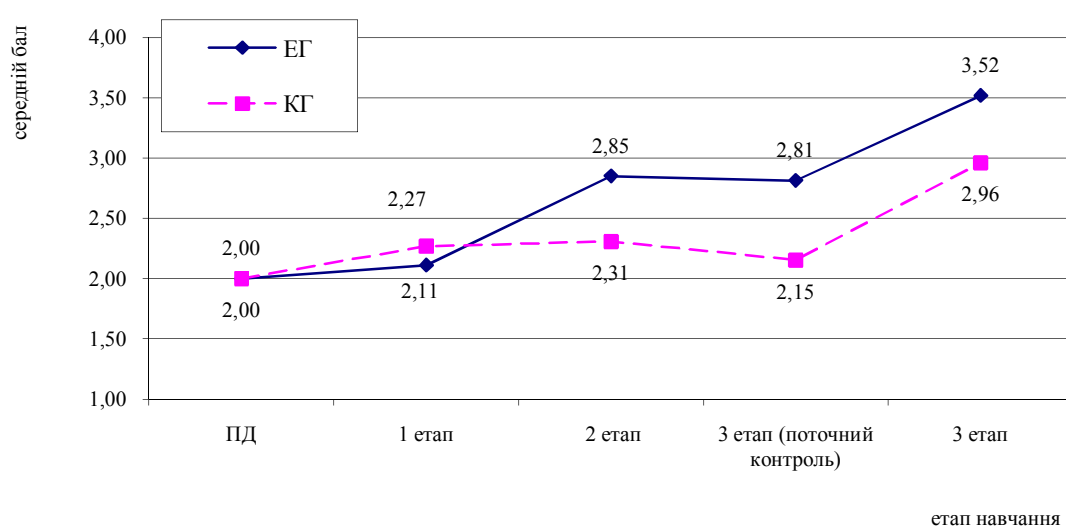
6. Постійне здійснення як самостійного, так і організованого контролю зросто-вагових та морфо-функціональних показників офіцерів. Ведення обліку показників фізичного стану у щоденниках індивідуальних фізичних тренувань.

7. Постановка мети і завдань на кожному з етапів підготовки. Орієнтування офіцерів на необхідність досягнення наприкінці етапу підготовки вищого рівня фізичного стану порівняно з існуючим.

Ефективність авторської методики було перевірено під час проведення формувального експерименту. Основним критерієм ефективності було

визначено зміни оцінки рівня загальної фізичної підготовленості слухачів відповідно до вимог керівних документів з фізичної підготовки. Крім цього, додатково вивчались показники розвитку окремих фізичних якостей і фізичного стану.

Упровадження розробленої методики надало можливість представникам ЕГ у більш стислі терміни (що особливо важливо при незначних термінах навчання), порівняно з офіцерами КГ, суттєво покращити показники загальної фізичної підготовленості (див. рисунок) та окремих фізичних якостей (табл. 1).



Зміни показників загальної фізичної підготовленості в дослідних групах (загальна оцінка, бали)

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів здійснювалось на контрольних заняттях (5 перевірок) перед початком експерименту (для визначення початкового рівня (ПР) ЕГ і КГ). Наприкінці кожного етапу навчання та було проведено поточний контроль (ПК) у середині 3-го етапу (з метою визначення стабільності рівня розвитку фізичних якостей у після зимовий період).

Порівняльний аналіз динаміки рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів ЕГ і КГ виявив достовірну різницю рівня показників, що досліджувались, починаючи з другого етапу, яка дорівнювала $P < 0,01$.

Причому в ЕГ середньоарифметична оцінка майже досягає належного рівня та складає 2,85 бали. При ПК на 3-му етапі вірогідність різниці зростає до $P < 0,001$, що свідчить про відсутність стабільності результатів та зниження рівня загальної фізичної підготовленості у КГ.

Таблиця 1

Зміни показників рівня розвитку фізичних якостей в дослідних групах

Етапи навчання	ЕГ (n = 27)		КГ (n = 26),		Достовірність різниці
	X	$\pm m$	X	$\pm m$	
Біг на 100 м, сек					
ПР	15,65	0,18	15,53	0,17	$P > 0,05$
1	15,47	0,14	15,35	0,13	$P > 0,05$
2	14,99	0,12	15,05	0,14	$P > 0,05$
3.1 (ПК)	14,86	0,09	15,08	0,14	$P > 0,05$
3.2	14,44	0,11	14,91	0,13	$P < 0,01$
Підтягування на перекладині, рази					
ПР	7,52	0,43	7,38	0,65	$P > 0,05$
1	7,93	0,40	7,62	0,59	$P > 0,05$
2	9,93	0,35	8,27	0,69	$P < 0,05$
3.1 (ПК)	10,29	0,34	8,38	0,59	$P < 0,01$
3.2	10,85	0,36	9,12	0,56	$P < 0,05$
Біг на 3000 м, сек					
ПР	935,9	12,51	955,3	18,5	$P > 0,05$
1	895,7	8,25	929,8	17,3	$P > 0,05$
2	849,7	7,64	903,6	13,9	$P < 0,01$
3.1 (ПК)	858,4	7,69	930,9	15,1	$P < 0,001$
3.2	817,6	4,88	863,1	16,1	$P < 0,01$

Незважаючи на покращення всіх показників в обох групах у другій половині 3-го етапу, імовірна різниця між ЕГ та КГ при підсумковому контролі дорівнює $P < 0,05$. Слід зауважити, що кількість офіцерів, які досягли наприкінці експерименту високого рівня фізичної підготовленості, склала в ЕГ – 55,6 %, а в КГ таких було вдвічі менше (26,9 %).

Дослідження зміни рівня розвитку окремих фізичних якостей довело достовірну різницю між показниками офіцерів ЕГ і КГ, а саме: у швидкісних якостях (біг на 100 м, $P < 0,01$, наприкінці експерименту), силових якостях

(підтягування на перекладині, $P < 0,05$, починаючи з другого етапу), витривалості (біг на 3000 м, $P < 0,01$, починаючи з другого етапу).

Порівняльний аналіз ефективності програм самостійних занять в ЕГ та КГ за показниками здоров'я здійснювався на основі прогнозування фізичного стану за допомогою індексу фізичного стану [7], ризику розвитку серцево-судинних захворювань [4], індексу маси тіла (ІМТ).

Аналіз динаміки визначених показників виявив відсутність статистично значущих відмінностей на перших етапах експерименту ($P > 0,05$). Достовірне збільшення індексу фізичного стану ($p < 0,05$) було відмічено лише після завершення третього етапу навчання (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни показників здоров'я в дослідних групах

Етапи навчання	ЕГ		КГ		Достовірність різниці
	X	$\pm m$	X	$\pm m$	
Індекс фізичного стану, умов. од.					
ПР	0,57	0,01	0,58	0,02	$P > 0,05$
1	0,57	0,02	0,57	0,03	$P > 0,05$
2	0,59	0,02	0,55	0,02	$P > 0,05$
3.1 (ПК)	0,57	0,02	0,55	0,02	$P > 0,05$
3.2	0,63	0,01	0,56	0,02	$P < 0,05$
Ризик розвитку серцево-судинних захворювань, умов. од.					
ПР	2,4	0,13	2,38	0,12	$P > 0,05$
2	2,0	0,11	2,46	0,14	$P < 0,05$
3.2	1,8	0,11	2,42	0,15	$P < 0,01$

Хоча індекс фізичного стану впродовж усього експерименту в обох групах відповідає "середній" оцінці, спостерігається тенденція достовірного покращення цього показника в ЕГ ($p < 0,01$) і погіршення у КГ ($P > 0,05$). Так, якщо за навчальний рік в ЕГ середньоарифметична оцінка індексу фізичного стану збільшилась на 10,5 %, а кількість офіцерів, які досягли середнього та вище середнього рівня, склала 92,6 %, то в КГ, навпаки, визначено зменшення цього показника на 3,5 %. Кількість представників КГ із середнім і вище середнього рівнями фізичного стану за навчальний рік не змінилась та склала

73,1 %. Між тим, відмічено збільшення до 7,7 % кількості офіцерів КГ, які наприкінці експерименту мали низьку оцінку фізичного стану.

Аналіз ризику розвитку серцево-судинних захворювань в офіцерів ЕГ та КГ виявив достовірне покращення показників ($p < 0,05$) уже після закінчення другого етапу підготовки. Після закінчення експерименту вірогідність різниці збільшилась до $p < 0,01$. У представників ЕГ спостерігалось стабільне достовірне покращення результатів ($p < 0,001$) упродовж усього експерименту.

Це відбувалося в основному за рахунок збільшення обсягу рухової активності, покращення показників фізичного розвитку і функціонального стану. Розгляд індивідуальних показників виявив зниження кількості офіцерів ЕГ, які мають явний ступень ризику розвитку серцево-судинних захворювань та їх збільшення з відсутнім або мінімальним ступенем.

Дані, отримані на першому етапі експерименту, свідчать про те, що ІМТ офіцерів ЕГ і КГ знаходяться на ПР показника повноти. Починаючи з другого етапу та до завершення експерименту, середньоарифметичний показник ІМТ в ЕГ знаходиться в межах норми, ближче до її верхнього значення. В офіцерів КГ індекс маси тіла впродовж дослідження не лише залишається на рівні показника повноти, а і спостерігається тенденція до його погіршення до його середніх значень. Порівняння показників офіцерів ЕГ і КГ визначило, що значення ІМТ достовірно відрізняються ($P < 0,05$) лише на другому етапі навчання. Вірогідність різниці показників ЕГ та КГ на інших етапах не перевищує 95 %. Між тим визначено, що кількість офіцерів ЕГ, показник ІМТ яких під час проведення експерименту досягнув межі норми, значно перевищує індивідуальні показники представників КГ.

Проведені дослідження ступеню виразності мотивів офіцерів щодо відвідування самостійних занять виявило, що найбільш значними на початку експерименту були мотиви та потреби з покращення стану здоров'я (оздоровчі), покращення ваго-ростових показників (естетичні), примушення командирів і викладачів (примусові). Якщо за час проведення експерименту пріоритети мотиваційного впливу в КГ майже не змінилися, то в ЕГ спостерігалось

збільшення ваги соціальних, розважальних та процесуальних мотивів при зменшенні ролі примусових важелів впливу.

Слід зазначити, що офіцери ЕГ при повторному тестуванні приділяють значну увагу внутрішнім мотивам, які більш вагомо впливають на якісні показники діяльності. У представників КГ переважають причини зовнішньої мотивації.

Отже, організація самостійної роботи з фізичної підготовки за експериментальною методикою з офіцерами військового управління оперативно-тактичного рівня, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості, не лише сприяло більш вираженому зростанню рівня розвитку окремих фізичних якостей, покращенню функціонального стану, фізичного розвитку, стану здоров'я офіцерів, а й досягненню у найкоротші терміни належного рівня основних показників фізичного стану – загальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Крім цього, методика надає можливість створити необхідні умови не лише для їх підтримання на достатньому рівні, а й для подальшого покращення, що, у свою чергу, позитивно впливає на рівень професійної працездатності та розумової діяльності під час навчання.

Список використаної літератури

1. Аналіз структури та змісту систем фізичної підготовки офіцерів збройних сил різних країн світу : звіт про НДР (проміжний) / Національна академія оборони України. – Інв. № 5666. – К., 2006. – 204 с.
2. Глазунов, С. Впровадження інформаційних технологій у процес фізичного вдосконалення військовослужбовців / С. Глазунов, О. Глазунова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 47–50.
3. Глазунов, С. И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных Сил Украины / С. И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 16–20.

4. Запесочный, А. З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у рабочих промышленных предприятий / А. З. Запесочный. – К. : Здоров'я, 1987. – 168 с.

5. Іващенко, Л. Я. Кондиційне тренування в системі фізичної підготовленості військовослужбовців / Іващенко Л. Я., Фіногенов Ю. С., Жембровський С. М. // Вісник Національної академії оборони України : зб. наук. праць / голов. ред. Стасюк В. В. – К. : НАОУ, 2006. – № 1. – С. 95–103.

6. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП–2009). – К. : Міністерство оборони України, 2009. – 231 с.

7. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

8. Фіногенов, Ю. С. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ / Ю. С. Фіногенов, С. М. Жембровський // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 1. – С. 71–75.

Рецензент: кандидат педагогічних наук Олійник Л. В.