

*Жембровський С. М., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту НУОУ (м.Київ)*

## САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ЧИННИК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ-СЛУХАЧІВ

*У статті проаналізовано сутність понять „фізичне самовдосконалення офіцерів”, „самостійна робота слухачів з фізичного виховання у системі післядипломної військової освіти”.*

*Ключові слова: фізичне самовдосконалення, самостійна робота.*

*В статті проаналізовано сутність понять „физическое самосовершенствование офицеров”, „самостоятельная работа слушателей по физическому воспитанию в системе последипломного военного образования”.*

*Ключевые слова: физическое самосовершенствование, самостоятельная работа.*

*In the article it is analyzed essence of concepts „Physical self-perfection of officers”, „independent robot of listeners on physical education in the system of military postgraduate studies”.*

*Key words: physical self-perfection, independent robot*

**Постановка проблеми.** Керівними документами з організацій навчально-виховного процесу та фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) значна увага приділяється проблемі самовдосконалення особистості, підвищенню ролі самостійної роботи [8, 11]. Між тим, відсутність єдиних підходів щодо визначення сутності поняття „самостійна робота” в документах з організації бойової, професійної та фізичної підготовки в ЗС України обумовило необхідність подальшого розвитку і вдосконалення змісту, форм, методів, засобів самостійної діяльності слухачів з особистого фізичного самовдосконалення в системі післядипломної військової освіти.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного університету оборони України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що теоретичні та методологічні основи оптимального наукового розв’язання проблеми фізичного самовдосконалення слухачів в системі післядипломної військової освіти містяться в літературі із розвитку вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної, військової науки, науки з фізичного виховання та спорту.

Так, в працях Л.Виготського, І.Лернера, Н.Тализіної, Л.Жарова, Р.Лемберг, П.Підкасистого, М.Фіцули, В.Ягупова, О.Діденко, І.Мудрик розкрито сутність поняття «самовдосконалення», «самостійна робота».

Проблема фізичного самовдосконалення учнів також

залишається об’єктом уваги багатьох дослідників. Проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували О.Козленко, Г.Мейксон, Г.Пастушенко, К.Плотніков, В.Шерета та ін. В працях І.Бех, О.Дубогай, К.Платонова, Т.Круцевич, Б.Кобзар В.Бауера розглядаються основи формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами. Значну увагу організації самостійної роботи в процесі фізичного виховання молоді приділяють увагу В.Ареф’єв, М.Віленський, М.Зубалій, В.Сафін, Б.Шиян. Питання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності вивчали А.Ковальов, Г.Лещенко, С.Сичов, О.Смакула, Є.Столітенко, Ю.Бородин, С.Романчук. Проблемам використання сучасних спортивно-оздоровчих технологій в процесі фізичного самовдосконалення присвячені роботи О.Благій, Л.Іващенко, Ю.Усачева та ін.

В науковій літературі лише поодинокі дослідження присвячені удосконаленню організаційно-методичних основ проведення фізичної підготовки офіцерського складу як у системі професійної підготовки, так і під час навчання у ВВНЗ Збройних Сил України. Так, питання спеціальної фізичної підготовки офіцерів висвітлені в працях В.Красоти, проблемами мотивації та впровадження інформаційних технологій у процес фізичного вдосконалення займалися С.Глазунов, О.Глазунова. У наукових роботах Ю.Фіногенова, Л.Іващенко проведено дослідження фізичного стану офіцерів та розроблені методичні

рекомендації з удосконалення навчального процесу з фізичної підготовки у ВВНЗ.

Як стає очевидним з аналізу літератури, дисертаційних праць, проблема фізичного самовдосконалення офіцерів-слухачів в системі післядипломної військової освіти не була об'єктом спеціального вивчення. Недостатня опрацьованість досліджуваної проблеми, її актуальність як у теоретичному, так і в прикладному аспектах визначили мету нашого дослідження.

**Мета дослідження** – полягає у визначення сутності понять „фізичне самовдосконалення офіцерів”, „самостійна робота слухачів з фізичного виховання у системі післядипломної військової освіти”.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічною наукою останнім часом накопичено значний досвід з вивчення теорії та методики різноманітних аспектів самовдосконалення особистості, ролі самостійної роботи в цьому процесі.

Взагалі, термін „самовдосконалення” у тлумачному словнику трактується як удосконалення самого себе (фізичне, моральне і т.і.), своєї фахової майстерності тощо [2].

Основу самовдосконалення в умовах навчального закладу, за думкою М.Фіцулі, складає процес професійного самовдосконалення, який відбувається у двох взаємопов'язаних формах: самоосвіті та самовихованні. Під професійним самовдосконаленням вчений розуміє свідомий, цілеспрямований процес підвищення власної професійної компетенції і розвитку професійно значущих якостей відповідно до соціальних вимог, умов професійної діяльності і власної програми розвитку [13, с.41]. Змістом самоосвіти є вдосконалення знань, умінь і навичок з метою досягнення бажаного рівня професійної компетентності, а самовиховання виступає як активна, цілеспрямована діяльність із систематичного формування в собі позитивних якостей та усунення негативних.

В.Ягупов вважає, що самовдосконалення є функція навчального процесу, яка має забезпечити учням навички та вміння постійної самоосвіти, самовиховання, систематичної праці над формуванням навичок і вмінь учіння, а

також мотивації навчально-пізнавальної діяльності та майбутньої професійної діяльності [14, с.229]. При чому під самовихованням розуміється цілеспрямована, свідомо, систематична діяльність особистості по виробленню в собі бажаних духовних, інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних та інших позитивних особистісних рис й усунення негативних [3, с.301], а під *самоосвітою* – освіта, яка набувається у процесі самостійної роботи та є складовою частиною педагогічного процесу у навчальних закладах [14, с.29].

Існує наукова позиція в якій потреба в самовдосконаленні розглядається як рухова сила професійного саморозвитку (С.Смирнова, С.Некрасова), а саморозвиток як усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних потенцій людини, розгортання її індивідуальності [9, с. 202].

У своїх дослідженнях О.Діденко прийшов до висновку, що під професійним самовдосконаленням майбутніх офіцерів слід розуміти поєднання взаємопов'язаних і взаємозалежних процесів: професійного самовиховання як цілеспрямованої активної діяльності, що має на меті формування і вдосконалення у себе позитивних і усунення негативних якостей у відповідності до вимог службової діяльності офіцера, та професійної самоосвіти як цілеспрямованої роботи з розширення та поглиблення своїх професійних знань, удосконалення та набуття навичок і умінь під час навчання у ВВНЗ [5, с.4].

Вчені єдині в погляді на те, що процес професійного самовдосконалення ґрунтується на психологічному механізмі постійного подолання внутрішніх суперечностей між наявним рівнем («Я – реальне професійне») і уявним його станом («Я – ідеальне професійне») та реалізується у декілька етапів: усвідомлення вимог до своєї професійної діяльності; самопізнання та самооцінка своєї діяльності; планування роботи над собою та вироблення програми дій; практична реалізація програми; самоконтроль, самооцінка, саморегуляція та самокорегування [3, с.301; 13, с.41].

Особливе місце у професійному самовдосконаленні відіграє фізичне

самовдосконалення. І.Мудрік інтерпретує фізичне самовдосконалення як складову частину виховання і самовиховання, фізичного виховання і фізичного самовиховання; усвідомлений, самокерований особистістю спеціалізований процес фізичного саморозвитку, в якому в інтересах особистості, під впливом суспільства й самосвідомості особистості вирішуються протиріччя фізичного саморозвитку, удосконалюються набуті у процесі фізичного виховання та самовиховання окремі рухові навички, вміння й пов'язані з ними знання, якості, властивості, здібності, що є важливим для самовизначення і самоствердження особистості у суспільстві [7, с. 89].

А.Кошолоп розглядає фізичне самовдосконалення студентів як усвідомлену, значущу і відповідальну фізкультурно-спортивну активність, яка відбувається паралельно з навчальним процесом і органічно пов'язана з ним. В одних випадках воно нерозривно пов'язане з плановими навчальними заняттями з фізичної культури, в інших – виходить за їх межі і є одним із напрямів самовиховання, самостійним виконанням вправ, використанням додаткових теоретичних і практичних матеріалів [6, с.8].

Ми вважаємо, що фізичне самовдосконалення в умовах ВВНЗ повинно розглядатися як складова частина професійного самовдосконалення слухачів. Між тим, слід зауважити, що різноманіття функцій фізичного виховання, широкий діапазон засобів, форм, методів організації процесу фізичного самовдосконалення може виходити за межі існуючих вимог до офіцера-професіонала та проявлятися у його фізичному самовдосконаленні як особистості. Тому, на нашу думку, доцільно розглядати означену проблему у двох аспектах, а саме:

професійне фізичне самовдосконалення офіцерів, як складову частину професійного самовиховання та самоосвіти, яка відбувається паралельно з навчальним процесом, органічно пов'язана з ним та сприяє досягненню і підтримці достатнього рівня підготовленості (теоретичної, методичної, фізичної). Практична реалізація цього аспекту спрямована на виконання

програми навчальної дисципліни, досягнення необхідного рівня спеціальної фізичної підготовленості, успішного складання екзаменів, забезпечення професійної працездатності під час навчання;

фізичне самовдосконалення офіцерів як самостійна фізкультурно-спортивна діяльність, яка виходить за межі навчального процесу та задовольняє особистісні потреби у руховій активності та фізкультурно-спортивній діяльності. При визначенні змісту фізкультурно-спортивної діяльності, ми погоджуємось з думкою вчених (С. Канішевський, Б.Леко, Т.Плачинда), які розглядають її як різнобічну діяльність людини у сфері фізичної культури й спорту, яка повинна бути спрямованою на реалізацію суспільно та особисто значущих потреб у фізичному вдосконаленні.

Аналіз літератури виявив різні підходи науковців щодо визначення поняття "самостійна робота", які здійснювались через опис: шляхів керівництва щодо її виконання (В.К.Буряк, В.А.Козаков, В.А.Маркова, Л.В. Рачкова); форм організації навчальних занять (С.І.Зінов'єв, В.М.Хрипун); цілей самостійної роботи (В.Б.Бондаревський, М.О.Данилов, Г.С.Костюк). Складність, діалектичний характер явища зумовив те, що одні автори прагнули розкрити особливості самостійної роботи переважно із зовнішнього боку, інші ж, навпаки, ставили за мету визначити її внутрішню сутність, тобто специфіку пізнавальної діяльності слухачів при виконанні ними самостійної роботи.

Український педагогічний словник визначає самостійну навчальну роботу як «різноманітні види індивідуальної та колективної навчальної діяльності школярів, що здійснюється ними на навчальних заняттях або вдома за завданням вчителя, під його керівництвом, однак без його безпосередньої участі» [99, с.297].

На основі аналізу літератури визначено, що під самостійною роботою науковці розуміють:

форму навчання, яка здійснюється з метою набуття нових знань і вмінь у спеціально відведений час без безпосередньої участі викладача, але за його завданням та під його керівництвом (Б.П.

Єсипов, Р. Микельсон, Н.Г. Дайрі, І.І. Ільясов, В.Я. Лядіус);

прийом навчання (О.А. Нільсон, Є.К. Борткевич, А.В. Усова);

метод навчання, який полягає у сукупності навчальних прийомів і дій, за допомогою яких відбувається самостійне закріплення і поглиблення раніше набутих знань, навичок і вмінь, а також оволодіння новими (В.В.Ягупов, А.Г.Ковальов, Н.В.Кузьміна);

засіб організації та виконання певної навчальної пізнавальної діяльності (П.І. Підкасистий, Є.Л.Белкін, Я.Я.Юрченко);

засіб оволодіння знаннями, розвитку розумових здібностей (В.К. Буряк);

засіб закріплення навчального матеріалу, активізації пізнавальної активності (К.Д. Ушинський);

самостійний пошук необхідної інформації, накопичення знань та їх використання для розв'язання навчальних наукових професійних завдань (С. Архангельський);

система організації педагогічних умов, що забезпечує керівництво навчальною діяльністю та відбувається за відсутності викладача (В.Граф, І.Ільясов).

Отже, в педагогічній науці можна виділити дві основні тенденції щодо визначення самостійної роботи, а саме: перша – вид діяльності, який сприяє підвищенню активності, самостійності особистості, є поштовхом для підвищення кваліфікації та самоосвіти; друга – система організаційних заходів, педагогічних умов, які забезпечують управління самостійною діяльністю.

Отримана на основі аналізу літератури інформація, дозволяє виділити основні ознаки за якими здійснюються підходи до визначення поняття «самостійна робота»:

- робота, яка виконуються власними силами, без сторонньої допомоги та керівництва під час аудиторних занять;

- виконання різноманітних типів навчальних завдань під керівництвом викладача;

- різноманітні види індивідуальної та групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в поза аудиторний час;

- система педагогічних умов, яка забезпечує управління діяльністю слухачів

при відсутності безпосередньої допомоги та участі педагога;

- обов'язкова чи позаобов'язкова робота, яка проводиться за спеціальним індивідуальним планом, складеним на основі врахування особистих інтересів, нахилів та потреб тих, хто навчається.

Враховуючи специфіку самостійної роботи з фізичного виховання Ю.Суббот вважає, що вона допомагає студентам ліквідувати нестачу їхньої рухової активності, сприяє успішному освоєнню програми. Крім цього, дає можливість опанувати нові рухові вміння та навички, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність [12, с.124].

Деяко на інших позиціях стоять А.Огністий, О.Бірюков, які зауважують, що якщо мова йде про навчальну дисципліну, то самостійна робота в першу чергу повинна бути спрямована на засвоєння програмного матеріалу та мати назву індивідуальні заняття під керівництвом викладача. Вчені наголошують і на необхідності самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного виховання, спрямованих на підтримання належного рівня власного здоров'я, високої працездатності [10, с.39-40].

Т.Андріанов вважає, що система самостійних занять з фізичного виховання, як свідомо фізкультурно-спортивна діяльність, повинна бути спрямована на розвиток і самовдосконалення особистості; виховання елементів самовиховання: самоаналізу, самооцінки, самоконтролю, самопереконавання; формування бажання фізично самовиховуватися, виконувати необхідні вправи для фізичного самовдосконалення, вміти самостійно себе контролювати і корегувати свої фізичні навантаження [1, с. 122-123].

Проведені дослідження дають можливість зробити **висновки** та визначити перспективи удосконалення процесу фізичного самовдосконалення офіцерів в системи післядипломної військової освіти:

1. Фізичне самовдосконалення офіцера – це цілеспрямована, систематична і свідомо самостійна діяльність офіцера над удосконаленням й формуванням в собі належного рівня розвитку фізичних якостей та рухових навичок, необхідних для виконання службових обов'язків,

## Питання педагогіки

задоволенні особистісних потреб у різноманітних видах рухової активності та фізкультурно-спортивній діяльності, яка здійснюється шляхом самостійної роботи.

2. Самостійна робота слухачів з фізичного виховання у системі післядипломної військової освіти може розглядатися як специфічна форма організації навчального процесу, вид самостійної діяльності, яка в залежності від змісту навчальних завдань, рівня навченості та індивідуальних особливостей слухачів проводиться під керівництвом викладача або самостійно, у вигляді групових чи індивідуальних теоретичних, методичних та практичних занять, в аудиторний та поза аудиторний час з метою формування самостійності та активності суб'єкта навчання, закріплення і поглиблення раніше набутих знань, навичок і вмій та придбання нових, на основі врахування

особистих інтересів, нахилів та потреб тих, хто навчається. Вона спрямована на засвоєння програмного матеріалу, підтримання належного рівня власного здоров'я, високої працездатності, розширення діапазону рухових дій, підвищення спортивної майстерності та задоволенні особистісних потреб у руховій активності.

3. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми самостійної роботи з фізичної підготовки у ВВНЗ засвідчив те, що форми та зміст їх організації й проведення не знайшли відповідного теоретичного обґрунтування. Тому, перспективними напрямками подальшого дослідження є здійснення класифікації форм, видів та структури самостійних робіт з фізичної підготовки слухачів в системі післядипломної військової освіти.

## Література

1. Андріанов Т.В. Формування здорового способу життя студентів у процесі самостійної роботи з курсу "Фізичного виховання" / Т.В. Андріанов // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. Вип. 24. – Кривий ріг : КДПУ, 2009. – С. 118–125.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ Перун, 2003. – 1140 с.
3. Військове виховання: історія, теорія та методика: навч. посіб./ за ред. В.В. Ягупова. – К.: Graphic&Design, 2002. – 560 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
5. Діденко О.В. Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутніх офіцерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / О. В. Діденко. – Хмельницький, 2003. – 13 с.
6. Кошолоп А.С. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / А.С. Кошолоп. – Вінниця, 2009. – 20 с.
7. Мудрік І.В. Визначення системоутворювальних компонентів фізичного самовдосконалення. / І.В. Мудрік. // Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Вип. 1. – Кам'янець-Подільський: "Аксіома", 2008. – С.86-90.
8. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). К.: Міністерство оборони України. – 2009. – 233 с.
9. Некрасова С.М. Готовність педагога до професійного саморозвитку: сутність, структура, проблеми дослідження / С.М. Некрасова // Збірник наук. праць. Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Серія: Педагогіка. — 2010. — N 5. — С. 200 – 207.
10. Огністий А. В. Самостійна робота як шлях мінімізації аудиторних занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі / А. В. Огністий, О. В. Бірюков // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2009. – № 2. – С. 38–43.
11. Про затвердження Інструкції про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України : спільний наказ Міністра оборони України та Міністра освіти і науки України від 13.04.2005 № 221/217.
12. Суббота Ю.В. Самостійна робота студентів ВНЗ з фізичної культури в контексті Болонського процесу / Ю.В. Суббота // Вісник Черкаського університету. Серія педагогічні науки. Випуск 129. – Черкаси, 2008. – С. 122–125.
13. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К.: «Академвидав», 2006. – 352 с.
14. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К : Либідь, 2002. – 560 с.