



**ПРОБЛЕМИ І НАПРЯМИ  
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ  
НА ЕТАПІ ПЕРВИННОГО НАВЧАННЯ**

*Пилипчак Іван*

Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів

**Анотація**

Виконаний огляд літературних джерел по питаннях аналізу шляхів вдосконалення фізичної підготовленості курсантів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. Мета – провести аналіз проблем фізичного виховання курсантів ВНЗ в контексті загальної фізичної підготовки. Встановлено, що система фізичного виховання курсантів, яка склалася в державі, є малопродуктивною. Вона не забезпечує бойову і практичну готовність курсантів до професійної діяльності і подальшої служби і вимагає постійного вдосконалення. Новим підходом до вирішення проблем підготовки до процесу навчання є створення практичного значення фізичного виховання, формування мотивації шляхом демонстрації реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, диференційованих з урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань. Доведено, що для побудови ефективного системи підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів види спорту з урахуванням інтересів

при виборі засобів загальної фізичної підготовки.

**Ключевые слова:** курсант, фізичне виховання, фізичні вправи, спорт.

**Annotation**

The review of references concerning the analysis of ways of improvement of physical fitness of cadets at the present stage of development of the Armed Forces of Ukraine is executed. The purpose is carrying out of physical education of cadets of Higher Education Institution in the context of general physical preparedness. It is established that the system of physical training of cadets which has developed in the state is ineffective. The system doesn't provide readiness for action and practical readiness of cadets to professional activity and further service and demands constant improvement. New approach to the solution of problems of preparation for process of training is creation of applied value of physical training, formation of motivations by demonstration of real need and usefulness of the offered physical exercises differentiated taking into account the state of health and further career expectations. It is proved that for creation of effective system of preparation is necessary to use sport, popular among cadets,

considering interests at the choice of means of the general physical training.

**Keywords:** cadet, physical training, physical exercises, sport.



**Постановка наукової проблеми та її значення.** У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Виходячи з цього, стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних технологій навчання [2,5].

Підготовка курсантів до військово-професійної діяльності здійснюється в рамках певної освітньої системи. Стратегію сучасної вищої освіти становить прихильність такої лінії розвитку, основою якої є опора на особистісно-орієнтовані педагогічні технології, що дозволяють формувати фахівця, здатного не тільки репродукувати накопичений потенціал знань, умінь і навичок, але й виходити за межі нормативної діяльності. Ця стратегія характеризує тенденцію посилення ролі «людського фактора» у всіх видах діяльності, у тому числі, й у військовій сфері [8].

Відмінними рисами військово-професійного навчання курсантів ВВНЗ є: постійно зростаючий об'єм навчальної інформації при обмежених термінах навчання; високе нервово-емоційне напруження; перевантаження інтелектуальної сфери; зниження рухової активності [10].

Протягом останніх років різко знизився рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки [8]. Цій проблемі, на наш погляд, науковцями недостатньо приділяється уваги, а також не розглядаються напрямки удосконалення фізичної підготовленості курсантів на зазначеному етапі підготовки. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості на початко-

вому етапі навчання є фундаментом для розвитку та формування військово-прикладних навиків та умінь, необхідних військовослужбовцям для подальшої службової діяльності.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** У наукових працях стверджується, що високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет військового фахівця, психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресів і матеріалізують професійні знання, навички та вміння у параметри надійності, а також фізичне здоров'я та професійне довголіття найбільш ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичною підготовкою і спортом [1,9,16].

Ряд авторів [8,10] відмічають, що діюча в наш час організація фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості. Особливе значення в останні роки приділяється загальній фізичній підготовці (ЗФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання курсантів, є тією сполучною ланкою, яка поєднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку курсантів у стінах вузу з їх майбутньою професійною діяльністю.

Непопулярність фізичних вправ у вузі пояснюється відсутністю у курсантів навиків, досвіду рухової активності, нерівноцінними значеннями фізичного виховання у порівнянні з іншими професійними предметами, відсутністю можливості для вибору бажаних видів рухової активності (модних видів спорту), незадовільною діагностикою психофізичного стану першокурсників, застосуванням традиційних методів ведення занять.

Наукові дослідження низки авторів (Романчук С.В., Пронтенко К.В.) визначають, що одним із на-

прямків удосконалення фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ на етапі первинного навчання є формування базової фізичної підготовки на основі переважного розвитку сили та витривалості [8,10]. Одним із засобів ФП, що сприяє вирішенню існуючої проблеми, може служити кросфїт, який наділений рядом переваг: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення [9].

Сьогодні курсанти повинні володіти не лише великим обсягом професійних знань, умінь і навичок, але й бути здатними швидко реагувати на ситуацію, що змінюється, знаходити нестандартні рішення, проявляти творчі здібності. Це створює ситуацію, при якій випускник вищого військового навчального закладу повинен, поряд з високим рівнем професіоналізму, володіти розвиненими психофізичними якостями, що дозволяють адаптуватися до професійного навантаження і сприяти творчому довголіттю [14].

Тому постає актуальне питання впровадження у навчальний процес курсантів, сучасних технологій фізичного виховання, побудованих на основі популярних видів рухової активності, та які б сприяли покращенню рівня здоров'я та професійно важливих фізичних якостей.

**Мета роботи** – провести аналіз проблем фізичного виховання курсантів і на його основі визначити напрями удосконалення фізичної підготовленості на етапі первинного навчання.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У працях провідних науковців Б.М. Шияна, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипея та інших зазначається, що стратегію сучасної освіти складає напрямок, основою якого є особистісно-орієнтовані педагогічні технології [3,7,15]. Однак при вирішенні конкретних завдань



професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх спеціалістів повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. Професійно-прикладна фізична підготовка базується на відповідній загально-фізичній підготовленості. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки повинно змінюватися залежно від професії, спеціальності в цілому і вузької спеціалізації, що важливо у всіх сферах, а особливо – у військовій [10].

Навчальний час курсантів у ВВНЗ становить 54 години на тиждень (включаючи самопідготовку). Таким чином, щоденне навчальне навантаження становить 8-9 годин. Значна частина курсантів (понад 30%), не вміючи планувати свій бюджет часу, займаються самопідготовкою у вихідні дні.

Низька рухова активність (гіподинамія), яка змінюється короткотривалою високою активністю, призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відбивається на стані здоров'я та призводить до різного роду захворювань. Перш за все, починає страждати серцево-судинна система (ССС). Важливого значення при цьому набувають порушення в стані вищих вегетативних центрів і значне пригнічення адаптаційних можливостей ССС при фізичних навантаженнях. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень), порушуються адекватність і координація нервових процесів [4].

Збільшення захворювань ССС (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця тощо), а також захворювань, пов'язаних із порушенням обміну речовин, та погіршення стану

опорно-рухового апарату викликані насамперед малорухливим способом життя.

Розвиток науки і техніки різко знизив рухову активність курсантів, призвів до перерозподілу навантаження з великих м'язових груп на дрібні (м'язи плеча й передпліччя). Такий нерівномірний розподіл навантаження на опорно-руховий апарат може стати причиною негативних змін фізіологічних функцій основних систем організму [5].

Знижена рухова активність несприятливо позначається на стані м'язової системи. М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах, зникає поперечна окресленість. М'язовий «корсет» не виконує своєї головної функції (хребет не утримується в нормальному положенні), що призводить до погіршення кровопостачання мозку та, у наслідку, до зниження розумової та фізичної працездатності курсантів.

Курсант виконує рухи, – в основному, лише групою м'язів передпліччя, що дозволяє стверджувати про виражену гіподинамію, оскільки за даними деяких авторів активне навантаження названих м'язів складає 20-30%. Відзначаються атрофічні зміни частини м'язових волокон, збільшується прошарок жирової тканини. Знижується координація рухів, сила й витривалість м'язів. Також порушується білковий обмін і процеси розпаду переважають над процесами синтезу [9].

М'язова атрофія, викликана впливом гіподинамії, негативно впливає на пристосувальні механізми кровообігу при фізичному навантаженні і в остаточному підсумку це негативно позначається на стані здоров'я курсантів та їх працездатності.

При тривалому перебуванні в статичній позі (положення сидячи) зменшується кількість циркулюючої крові у зв'язку з депонуванням її в капілярах і виникненням застійних явищ у

нижніх кінцівках. Вплив гіподинамії призводить до зниження змісту продуктів метаболізму в крові, які стимулюють дихання і кровообіг. Зменшуються легенева вентиляція й дихальний обсяг. Відсутність систематичного навантаження на органи дихання викликає ослаблення дихальної мускулатури, що призводить до зниження життєвої ємності легень [4].

Виконання багатьох операцій вимагає від курсанта тривалого збереження постійного робочого положення. Однак його тривале втримання (статичний режим) часто більш втомлює, ніж динамічна робота, що супроводжується незначною руховою активністю. При статичній роботі середньої важкості відбувається порушення легеневої вентиляції й кровопостачання легень внаслідок нерівномірності подиху й зниження насичення крові киснем. При виконанні точних ручних операцій курсант затримує подих, у результаті чого в організмі розвивається явище кисневого голодування (гіпоксія) і відбувається накопичення вуглекислоти. Про значне функціональне навантаження рухового аналізатора в процесі підтримки змушеного положення свідчить різке зменшення витривалості людини до статичних навантажень [6].

Б.В. Ендальцев зі співавторами виявив, що 4-годинна нерухомість у позі «сидячи», при якій втома локалізується в м'язах ший, спини й сідницях, лише деякими курсантами переноситься без скарг на втому. Авторами було визначено, що найбільшою мірою страждають тонкі форми регуляції ЦНС, а також функції ССС [1].

У роботі Б.Ф. Ломова визначено, що зі збільшенням тривалості одноманітної діяльності зменшується точність спостереження та збільшується латентний період реакції у військовослужбовців [4].

Поряд з вищеперерахованими несприятливими фактора-



ми курсанти зазнають високого нервово-емоційного напруження. Стан, який характеризується активацією різних функцій організму у зв'язку з конкретними вольовими актами, з виконанням активної цілеспрямованої діяльності або підготовкою до неї, а також з очікуванням будь-якої небезпеки, називають нервово-емоційним напруженням. Ряд авторів відмічають, що в результаті нервово-емоційного напруження відбуваються зниження працездатності, підвищується ЧСС, дихання і тиск, ускладнюється розподілення уваги, звужується об'єм уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає втома.

Аналіз літературних джерел довів, що вплив несприятливих факторів призводить до швидко наростання втоми у курсантів, яка діє на різні фізіологічні системи. У процесі втоми порушується гармонійна єдність нервової діяльності, змінюється динаміка основних нервових процесів.

В основі втоми відбувається зниження функціональних можливостей організму, його резервів. Оскільки навчання курсантів за характером ближче до видів розумової та інтелектуальної праці, однією з перших ознак втоми є зниження розумової діяльності. Ю.Л. Трофімов відмічає, що при втомі погіршується концентрація, розподілення та переключення уваги, пам'яті та, перш за все, оперативна оцінка ситуації. Погіршується точність і координація рухів, з'являються зайві рухи. При втомі вже у початковому періоді відмічається зменшення м'язової сили та витривалості, а також швидкості рухових реакцій. Втома може проявлятися і у вигляді погіршення узгодженості керуючих рухів, появи дратівливості, погіршенні самопочуття [12].

Військово-професійне навчання курсантів передбачає довгострокові статичні напруження, постійні значні навантаження на

функції пам'яті, уваги, мислення, а також нервово-емоційну сферу організму. В результаті комплексного впливу на організм ряду психічних, фізичних та емоційних факторів, курсанти зазнають підвищене нервово-емоційне напруження, що супроводжується значними функціональними порушеннями у діяльності багатьох органів і систем життєзабезпечення.

Дослідження багатьох вчених свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу, а також недоліки традиційної системи фізичної підготовки у ВВНЗ не дозволяють забезпечити розвиток фізичної підготовленості, достатнього рівня військово-професійного навчання та здоров'я курсантів, особливо, на етапі первинного навчання.

Співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціального розділу професійної прикладної фізичної підготовки за конкретною спеціальністю у курсантів різних вузів може значно відрізнятися. Однак важливість загальної фізичної підготовки як базової основи для спеціалізованої підготовки зберігатиметься у всіх випадках, і це вимагає поетапного підходу до професійно-прикладної фізичної підготовки [5].

Сучасна педагогіка кваліфікує дві основні форми організації навчального процесу з фізичного виховання – інформаційну і розвиваючу.

Інформаційна форма передбачає для курсантів в основному такі процеси: повідомляти, наказувати, запам'ятовувати матеріал, виконувати вправи, вимоги і нормативи, які раніше передбачені та регламентовані викладачем і навчальною програмою. Використання форм і засобів з фізичного виховання заздалегідь регламентовані. Це так званий нормативний підхід.

Друга форма організації – розвиваюча. Вона передбачає ство-

рення умов, які викликають у курсантів внутрішню потребу в знаннях і бажання самостійно займатися психофізичним вдосконаленням і досягати відповідного рівня фізичної підготовленості всіма доступними науковими засобами. У цьому випадку головним завданням для педагогів є цілеспрямоване управління саморозвиваючою ППФП, тому що, як відзначає Н.А. Третьяков, суттєвим недоліком фізичного виховання курсантів минулих років є його безсумнівний консерватизм, унітарність і виражений антиособистий підхід [11]. Існуюча система фізичного виховання була побудована на командно-нормативному підході, при якому особа курсанта була другорядною, а на першому плані стояв нормативний показник. Курсант потрібний був як засіб досягнення певного результату.

Проблема полягає в тому, що у вузах України діє національна система навчального процесу з фізичного виховання, в якій обов'язковим розділом є [2,5,6] система ППФП, що побудована на основі нормативного підходу і відрізняється від європейської.

На думку дослідника Шевченко О.О., існують причини негативної реакції на психофізичні вправи залежно від окремого курсанта, а саме: відсутність мети занять; недостатній запас знань, навичок, умінь; незрілість особи; низький рівень свідомості [14].

Для викладачів фізичного виховання – це неправильний вибір видів спорту, дозувань, методів, стосунків, форм організації, відсутність належної майстерності, психолого-педагогічних знань, підходів та ін.

Отже, одним із головних напрямків удосконалення фізичної підготовки курсантів є формування нових підходів з використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей у тих видах спорту, якими бажано займатися курсанти.



Для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів модні види спорту, крім того, раціональна система вищої школи повинна враховувати інтереси і при виборі засобів ППФП. Цій ідеї відповідає філософія гуманізму, яка є системою світогляду і визнає цінність людини як особистості. Гуманістичне світосприйняття передбачає повагу до особистості, сприяння самоактуалізації і самореалізації, самовдосконалення.

Зокрема Н.Н. Завидівською, яка у своїх роботах пропонує методику підвищення ППФП за рахунок упровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, основною функцією якої є оптимізація процесу формування здорового способу життя [2].

У той же час, низка науковців: Е.І. Маляр, [5], Н.І Турчина наголошують на тому, що доцільно створювати експериментальні програми ППФП студентів ВНЗ на основі окремих спортивних спеціалізацій [6,13].

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів покращення стану здоров'я курсантів різних спеціальностей, рівня їх фізичної підготовленості за рахунок упровадження спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, формували основи самостійної фізкультурно-спортивної діяльності як у системі освіти так і у вільний від навчання час.

#### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання змісту, організації фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності та їх професійної спря-

мованості у ВНЗ вивчені недостатньо. Необхідно зазначити, що у переважній більшості курсантів немає інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонуються курсанту. Відсутнє також необхідне стимулювання до занять фізичного виховання і ППФП.

2. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у ВНЗ не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації курсантів до занять фізичними вправами й спортом, сформувати професійно важливі психічні та психофізіологічні якості.

3. Одним із головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів є формування нових підходів з використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей з тих видів спорту, якими бажають займатися курсанти. Для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів види спорту, крім того раціональна система вищої школи повинна враховувати інтереси і при виборі засобів ППФП.

**Перспективою подальших досліджень** вбачаємо у розробці нових форм занять фізичним вихованням курсантів різних спеціальностей.

#### **Література**

1. Ендальцев Б.В. Влияние физических упражнений на формирование адаптационных реакций организма человека / Б.В. Ендальцев, В.Д. Мавроматис, Т.В. Альмамбетов : тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 г. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 47-49.
2. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи фор-

мування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / Наталія Назарівна Завидівська. – Львів. – 2002. – 230 с.

3. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. ...доктора наук з фіз.вих.: – К., 2000. – 510 с.
4. Ломов Б.Ф. Питання загальної, педагогічної та інженерної психології. – М., 1991. – 296 с.
5. Мазурчук О.Т. Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині / О.Т. Мазурчук, О.В. Амброзьяк // Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт / Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 23-27.
6. Маляр Е.І. Педагогічні умови реалізації програми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу [Електронний ресурс] / Е.І. Маляр, Лебідь М.Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С.87-89.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ". – 2009. – 312 с.
8. Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Пронтенко К.В.; Львів. держ.



- ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 22 с.
9. Ролук О.В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ролук О.В.; «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2017. – 210 с.
10. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С.В. Романчук – Львів, 2013. – 540 с.
11. Третьяков М.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі / М.О. Третьяков, В.А. Леонова // матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Вінниця. – 1996. – С. 254-255.
12. Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія: підручник / Ю.Л. Трофімов. – К.: Либідь, 2002. – 264 с.
13. Турчина Н.І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н.І. Турчина // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Львів: ЛДУФК. – 2007. – № 22. – С. 45-53.
14. Шевченко О.О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О.О. Шевченко. – Львів: Львівський державний університет фізичної культури. – 2010. – 20 с.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан. – 2001. – Ч.1. – 272 с.
16. Шлямар І.Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Шлямар І. Л.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 183 с.

