

УДК 355.233.22

Шуба Л.В., Шуба В.В.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ У ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціалістами відзначається зростання ролі і впливу спеціальної фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ. Сьогодні ставить високі вимоги до рівня фізичної підготовленості та професійної майстерності інструкторів у військових частинах. Розглянуто та проаналізовано сучасний стан формування професійної майстерності інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки. Теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено методика спрямовану на більш якісну спеціальну підготовку інструкторів. На основі отриманих даних доведена ефективність розробленої методики.

Ключові слова: професійна майстерність, інструктори, спеціальна фізична підготовка.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [2, 7].

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів, прикордонних військ та інших військових формувань ґрунтується на потребі розвивати професійно важливі навички та якості, необхідні у бойовій діяльності, оволодінні зброєю, сучасною бойовою технікою, їх ефективному використанні, здатності витримати великі фізичні та нервово-психічні навантаження. Вона спрямована на безумовне забезпечення фізичної і психологічної готовності контингенту до бойової і службової професійної діяльності та здійснюється шляхом гармонійного поєднання передових форм спортивно-масової роботи та фізичної підготовки [4, 5].

Спеціальна фізична підготовка у системі підготовки НГУ являється основним предметом навчання, та за її станом оцінюють боєздатність підрозділів, а у сучасних умовах ще і тим, що НГУ приймає участь у бойових діях на сході країни, де особовий склад стикається з великими фізичними навантаженнями, і добра фізична підготовка воїна є запорукою успішного виконання завдання, а іноді і збереження життя. Тому не аби яка відповідальність покладена на спеціалістів з фізичного виховання які мають розкрити усю свою майстерність та професіоналізм, втілити у дію отриманні знання, досвід для підготовки особового складу [1, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у Національній гвардії України та правоохоронних органах розглядають у своїх наукових працях Ю. Бородіна В. Гаврилін, І. Закорко, О. Зарічанський, Л. Ішичкіна, Г. Ложкіна, А. Лушак, Ю. Сергієнко, О. Старчук, О. Шалепа, Г. Яворська та ін. Дослідники розглядають спеціальну фізичну підготовку особового складу як важливий засіб розвитку і постійного вдосконалення фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, формування професійних умінь та навичок фахівців [1, 3].

Основи формування професійної майстерності фахівця мають стати тим завдатком який буде штовхати уперед до професійного розвитку особистості, та дозволить оптимізувати всі види навчальної роботи, направляти їх на всебічний розвиток і сприяти вдосконаленню особистості військовослужбовців, формувати їхній світогляд і здібності. Отже ця тема є своєчасною та актуальною.

Мета – розробити та обґрунтувати методика раціонального формування професійної майстерності інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасних умовах вимоги до точності дій зросли в багато раз. Точність прямо залежить від степені втоми, яка наступає пізніше в осіб з високою фізичною витривалістю. Тому спеціальна фізична підготовленість, забезпечує збереження працездатності і формування спеціальних якостей особового складу, є одним із важливих елементів підтримання бойової готовності військ [7]. Розгляд питання про вплив рівня спеціальної фізичної підготовленості на стан бойової виучки військовослужбовців неможливий без розуміння механізму здійснення цього впливу.

Чисельними дослідженнями В. Антонєць, О. Балашов, О. Горбачов, О. Діденко, Д. Іщенко, І. Маріонда, А. Неділько, В. Райко, О. Фігура та ін. доведено, що в основі цього механізму лежить явище переносу навичок і умінь, сформованих в одній області людської діяльності на результати оволодіння навичками і вміннями в інших сферах. Наявність достатнього арсеналу рухових навичок, здатність швидко і ефективно переключатися з одних прийомів діяльності на інші – важливі умови надійності автоматизованої системи [1].

Високий рівень спеціальної фізичної тренуваності дозволяє суттєво підвищувати здатність воїнів до швидкої оцінки обстановки, до прийняття рішень в складній обстановці. Спеціальна фізична підготовка, яка проводиться планомірно допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання. Наприклад: багатоденні навчання, хронометраж дій особового складу свідчить: 60 % всього часу – дій пов'язані з значним фізичним навантаженням; сон не більше 20 % часу, що становить 35-40 % від норми. Подолання таких навантажень під силу фізично тренуваним людям. У солдат з відмінною оцінкою показники працездатності залишаються майже без змін, а у слабо підготовлених вона знижується після першої доби навчання на 35 %. Таким чином, як свідчить досвід військ і результати наукових досліджень, спеціальна фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ [6].

Тому, враховуючи вище наведені чинники був створений наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України" зазначено, що спеціальна фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в Національній гвардії України та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [3].

Повноцінність навчання та фізичного розвитку військовослужбовців визначається дотриманням системи управління педагогічним процесом, який складається із наступних компонентів.

1. Визначення рівня та особливостей попередньої підготовленості військовослужбовців. Керівник заняття повинен уміти правильно встановити фізичні та рухові можливості підлеглих, з'ясувати зацікавленість та рівень мотивації до занять.

2. Визначення кінцевої мети оволодіння вправою. Рівень вимог до оволодіння вправою встановлюється нормативами НФП; конкретними оперативними завданнями навчально-бойової діяльності; моделлю спортивної підготовленості воїнів. Рівню вимог оволодіння матеріалом повинна відповідати тривалість навчання та розвитку.

3. Здійснення функції планування. Перед військовим інструктор ставиться завдання досягнути максимальної віддачі методів, засобів, етапності та видів контролю. Вміння планувати особливо важливе у військових умовах, оскільки прорахунки можуть привести до непередбачених наслідків.

4. Забезпечення контролю за якістю оволодіння матеріалом. Контроль у навчанні необхідний для того, щоб визначити дійсний стан можливостей військовослужбовців. Встановлення відхилень реальних досягнень від запланованих результатів – мета контролю.

5. Проведення корекції навчального процесу. Внесення змін у навчання та вдосконалення – це вимушений процес виправлення допущених помилок, виявлених під час контролю.

Відмічаємо, що при впровадженні нашої методики ми врахували всі специфічні аспекти таким чином, щоб спеціальна фізична підготовка організовувалась та проводилась за методикою, яка включала сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у військовослужбовців загальних і спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Загальними методами тренувань нашої методики є:

– рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж всього часу виконання вправ;

– повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

– змінний – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;

– інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями), або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) часом;

– контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);

– змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження [2, 8].

Спеціальна фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість.

Відповідно до професійних вимог фахівців з СФП повинен володіти методиками необхідними для виховання своїх фізичних якостей, та фізичних якостей військовослужбовців батальйону, підтримувати особистий стан фізичної підготовленості на вірцевому рівні.

Наша методика раціонального формування професійної майстерності інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки реалізовувалась двома шляхами.

Перший шлях – це самостійні тренування, за існуючими програмами виховання фізичних якостей, вивчення методик навчання фізичним вправам у спеціальній літературі.

Другий шлях – це виховання фізичних якостей під час проведення та безпосередньої участі у різних формах фізичної підготовки у контексті виконання функціональних обов'язків за посадою.

Для перевірки розробленої методики ми використали педагогічне тестування яке здійснювалося з використанням тестів відповідних для інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки. На підставі проведеного педагогічного тестування визначали рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням рекомендацій фахової літератури.

Аналізуючи відсоткову оцінку прийомів спеціальної фізичної підготовки інструкторів відмічаємо, що за результатами прийомів:

Приєм 1. "Обеззброєння при ударі гумовим кийком (піхотною лопаткою) зверху" до експерименту складав: 33% – незадовільний рівень; 44% – задовільний рівень, 21% – добрий рівень, 2% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 19% – незадовільний рівень; 26% – задовільний рівень, 38% – добрий рівень, 17% – відмінний рівень.

Приєм 2. "Обеззброєння при погрозі пістолетом упритул спереду" до експерименту відповідно: 27% – незадовільний рівень; 49% – задовільний рівень, 20% – добрий рівень, 4% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 19% – незадовільний рівень; 31% – задовільний рівень, 35% – добрий рівень, 15% – відмінний рівень.

Показники прийому 3. "Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками" до експерименту складав: 27% – незадовільний рівень; 36% – задовільний рівень, 39% – добрий рівень, 3% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 10% – незадовільний рівень; 22% – задовільний рівень, 52% – добрий рівень, 16% – відмінний рівень.

Приєм 4. "Обеззброєння при уколі багнетом" до експерименту відповідно: 29% – незадовільний рівень; 39% – задовільний рівень, 28% – добрий рівень, 4% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 9% – незадовільний рівень; 40% – задовільний рівень, 35% – добрий рівень, 14% – відмінний рівень.

Аналізуючи відсоткові показники прийому 5 "Захист від удару ногою" до експерименту відмічаємо: 31% – незадовільний рівень; 40% – задовільний рівень, 18% – добрий рівень, 6% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 18% – незадовільний рівень; 25% – задовільний рівень, 36% – добрий рівень, 21% – відмінний рівень.

Виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані які характеризують приріст результатів у інструкторів свідчить про те, що застосування експериментальної методики є більше ефективною для удосконалення спеціальної фізичної підготовки.

Висновки. Проаналізували стан існуючих методик, пошук засобів підвищення формування фахової майстерності інструкторів з спеціальної фізичної підготовки виявили недостатню кількість кваліфікаційної літератури відносно нашої країни. Тому вибір нашого дослідження є актуальним.

2. Розробили методику спрямовану на удосконалення професійної майстерності інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки в системі військових частин, яка включала в себе ще й самостійні заняття з усіх видів підготовки. При цьому ми урахували вік, стан фізичної підготовленості та рід військ.

3. Дослідили вплив розробленої методики на стан рівня спеціальної фізичної підготовленості інструкторів. Доведена ефективність методики при аналізі показників до та після експерименту. Аналізуючи показники спеціальної фізичної підготовки: "Приєм 1. Обеззброєння при ударі гумовим кийком (піхотною лопаткою) зверху", "Приєм 2. Обеззброєння при погрозі пістолетом упритул спереду", "Приєм 3. Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками", "Приєм 4. Обеззброєння при уколі багнетом", "Приєм 5. Захист від удару ногою" відмічаємо – після експерименту відсоткове співвідношення змінилося. Показники тестів після експерименту перемістилися на бальну оцінку – добре і відмінно.

Результати отримані під час експерименту свідчать про ефективність нашої методики.

Перспективи подальших дослідження проблеми пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої системи розвитку спеціальної фізичної підготовки інструкторів у Національній гвардії України різних видів військ; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтованого підходу.

Використані джерела

1. Гнидюк О. П. Історичні етапи становлення та розвитку традицій військової фізичної підготовки та самовдосконалення / О. П. Гнидюк // Збірн. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. – 2014. – № 3. – С. 66 – 79.

2. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни / І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко, Є.В. Сверділ, А.М. Каліфський. – К. : Знання України, 2010. – 51 с.
3. Наказ 13.10.2014 № 1067 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України".
4. Ткачук О. А. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців в процесі навчально-бойової діяльності / О.А. Ткачук, М.В. Корчагін // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) – Х. : ХДАФК, 2015. – С.89 – 94.
5. Шуба Л.В. Особливості формування професійної майстерності інструкторів з різновидів фізичної підготовки у військових частинах м. Запоріжжя / Л.В.Шуба / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" зб. наук. праць / За ред. Г.М.Азютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. ЗК I (70) 16. – С. 233 – 237.
6. Clow A. Post-awakening Cortisol secretion during basic military training / A.Clow, S. Edwards, A. Casey // Int. J. Psychophysiology. – 2006. – Vol. 60, № 1. – P. 88 – 94.
7. FM 21-20 Physical Fitness Training – W., 1992. – 116 p.
8. Houlihan B. Comparativ Elite Sport Development: system, structures and public policy / B. Houlihan, M. Green. – Oxford, 2008. – 320 p.

Shuba L., Shuba V.

SPECIAL FORMING PROFESSIONAL SKILLS OF INSTRUCTORS FROM PHYSICAL TRAININGS IN THE MILITARY UNITE

Modern live conditions put high demands to the level of physical development, ability to work and functional state of instructors' professional skills. Viewed and analyzed contemporary state of instructors' professionalism forming from general and special physical trainings. The benefits to be derived from a good physical fitness program are many. It can reduce the number of instructors on profile and sick call, invigorate training, and enhance productivity and mental alertness. A good physical fitness program also promotes team cohesion and combat survivability. The Army's physical fitness training program extends to all branches of the total Army. Effective instructor is critical to the success of a good physical training program. Instructors must understand and practice the new Army doctrine of physical fitness. They must be visible and active participants in physical training programs. Their example will emphasize the importance of physical fitness training and will highlight it as a key element of the unit's training mission. Instructors must emphasize the value of physical training and clearly explain the objectives and benefits of the program. Instructors should also continually assess their units to determine which specific components of fitness they lack. Once they identify the shortcomings, they should modify their programs to correct the weaknesses. Instructors plan special training to help soldiers who need it. He regularly measure the physical fitness level of every soldier to evaluate his progress and determine the success of the unit's program. The application of sound leadership techniques is especially important in bringing physically deficient soldiers up to standard. Adherence to certain basic exercise principles is important for developing an effective program. The principles of exercise apply to everyone at all levels of physical training, from the Olympic-caliber athlete to the weekend jogger. They also apply to fitness training for military personnel. The program will improve or maintain all the components of physical and motor fitness, progressive, missionspecific physical training for individuals and units. New methodology was theoretically grounded, exploited and infiltrated into the process of physical culture. On the basis of results was shown the effectiveness of the methodology.

Key words: professional skills, instructors, general and special physical trainings.

Стаття надійшла до редакції 29.08.2017