

хв. Заключна частина заняття містить виключно вправи для прискорення процесів відновлення, зняття підвищеного емоційного та фізичного напруження. Вона триває близько 5 хв та включає 6-8 вправ для покращення рухливості у суглобах, розслаблення м'язів та відновлення дихання. На заняттях з оздоровчого плавання зі студентами велике значення має включення музичного супроводу. Музика допомагає досягнути заданого характеру рухів, ритму, темпу виконання, амплітуди рухів та впливає на емоційне забарвлення окрас заняття. Підбір музики здійснюється з урахуванням кількості акцентів на хв (ударних долей такту) (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний темп музики для різноманітних груп рухів

Темп музики	Кількість акцентів на хв	Можливі вправи
Повільний	40-60	Вправи на дихання, розслаблення, гнучкість, в положенні лежачи
Помірний	60-90	Вправи для м'язів рук та плечового поясу, ніг, тулуба з великою амплітудою
Середній	90-120	Вправи самомасажу, вправи для м'язів ніг з малою амплітудою
Швидкий	120-140	Вправи для м'язів рук та плечового поясу з малою амплітудою, стрибки, біг, крокові вправи
Дуже швидкий	140 та вище	Плавання вільним стилем (тільки за допомогою ніг)

Для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження має бути достатньої інтенсивності, величина якої прямо пропорційно відповідає показникам ЧСС

Оздоровчі заняття повинні проводитися на рівні 60-85% від максимально допустимого пульсу (для даної вікової групи). Ці рекомендації враховували для розрахунку індивідуальної ЧСС для студентів у процесі занять з оздоровчого плавання. Для визначення меж робочого ЧСС у кондиційному тренуванні використовують відомі формули [1; 4]:

$ЧСС_{\max} = 220 - \text{вік}$; нижній поріг робочої зони: $ЧСС_{\min} = (220 - \text{вік}) \times 0,65$; верхній поріг робочої зони: $ЧСС_{\max} = (220 - \text{вік}) \times 0,85$.

Якщо робоча величина ЧСС низька, то необхідного оздоровчо-тренувального ефекту не відбудуватиметься; якщо ЧСС вище потрібного, це призводить до функціональних розладів. Зростання тренуваності організму студентів у системі кондиційного тренування з плавання вимагає корекції програми, що включає регулювання параметрів фізичних навантажень. Для здійснення контролю за станом тих, хто займається, проводять вимірювання ЧСС протягом заняття та візуально оцінюють рівень стомлення студентів за загальновідомими ознаками. Зовнішні ознаки перевтоми свідчать про те, що рухове навантаження є надмірним.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Таким чином, розроблено зміст кондиційного тренування з плавання для студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням індивідуальних меж «робочого» пульсу. Зміст занять з оздоровчого плавання враховує підготовленість студентів. Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці програми занять з оздоровчого плавання для студентів в умовах секційної роботи з професійно-прикладною спрямованістю.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Верблюдів І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / І.Б. Верблюдів; Харківська держ. академія фізичної культури. -Х., 2007. - 20 с.
- 2.Волков В.Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02 / В.Л. Волков; Нац пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2011. - 42 с.
- 3.Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015.- № 1/9-454: [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
- 4.Glushchenko N.V. Avtor's training program by condition swimming for thev students of higher education schools / N.V. Glushchenko. -Zaporizhzhya, KPU, 2011. -54 p.
- 5.Djomina J.H. Teaching method about coordinatng direction's exercises of future teachers of music during physical education: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / J.H. Djomina; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2010. — 22 p.
- 6.Khimich I.J. Formation of special abilities and skills of students of universities in learning recreational swimming.: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / I.J. Khimich; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2011. — 19 p.

УДК 796.011.3:616.891

Романчук С.В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Дослідження представлені в статті розкривають результати системного аналізу навчально-вихованого процесу у навчальних закладах Сухопутних військ. За результатами аналізу особливостей професійного навчання курсантів різних військових спеціальностей та визначених кореляційних взаємозв'язків фізичної та професійної підготовленості курсантів обґрунтовано та розроблено модель фізичної підготовки військових навчальних закладів Сухопутних військ. Авторська технологія враховує етапність навчально-виховного процесу та складається з двох основних етапів: етап базової підготовки та етап спеціальної підготовки. В статті обґрунтовано представлено мету, завдання та зміст фізичної підготовки на кожного з етапів навчання у військовому навчальному закладі.

Ключові слова: професійне навчання, курсант, спеціальність, модель, фізична підготовка, етап.

Романчук Сергей Викторович *Иновационные технологии организации физической подготовки в учебных заведениях вооруженных сил Украины* Исследования представленные в статье раскрывают результаты системного анализа учебно-воспитанного процесса в военных учебных заведениях Сухопутных войск. По результатам анализа особенностей профессионального обучения курсантов различных военных специальностей и выявленных корреляционных взаимосвязей физической и профессиональной подготовленности курсантов обоснована и разработана модель физической подготовки учебных заведений Сухопутных войск. Авторская технология учитывает этапность учебно-воспитательного процесса и состоит из двух основных этапов: этап базовой подготовки и этап специальной подготовки. В статье представлены цели, задачи и содержание физической подготовки на каждом из этапов обучения в военном учебном заведении.

Ключевые слова: профессиональное обучение, курсант, специальность, модель, физическая подготовка, этап.

Serhii Romanchuk *Innovative technologies of physical training in educational institutions of the armed force of Ukraine.* The researches presented in the article reveal the results of system analysis of educational process in Land Forces military educational establishments. Clarified that the current program of physical training of peacekeepers is not effective, since not fully take into account environmental and climatic conditions of their activity. The analysis of the dependence of the level of professional training of cadets on the level of fulfillment of physical exercise which characterizes the development of certain physical, functional and psycho-physiological qualities of cadets is done. It is determined the most effective means of physical training to improve professional skills of cadets. The model of physical training in Land Forces military educational establishments is grounded and is worked out according to the results of analysis of the professional training of various military specialties of cadets and certain correlation relationship of physical and professional training of cadets. Author's technologies takes into account the stages of the educational process and consists of two main stages: basic training stage and special training stage. The article presents the aims, tasks and content of physical training at every stage of training in military educational establishment. It is worked out the correspondent conception of physical training, which includes the programs of improvement of general physical readiness of cadets at the junior courses, programs of improvement of professional readiness of cadets at the four major groups of specialties by means of physical training at the senior courses, programs of formation of methodical readiness and programs of testing and evaluation of physical readiness of cadets during educational time in high educational establishments of Armed Force Land.

Key words: professional training, cadet, specialty, model, physical training, stage.

Постановка проблеми. Педагогічний процес передбачає досягнення кінцевої мети шляхом реалізації більш приватних цілей на послідовних етапах функціонування системи, що вимагає спеціального їх узгодження. Системний аналіз показує недостатність критерію досягнення мети тільки за допомогою нормативних вимог з фізичної підготовленості, тому що вимоги більшості курсантів досягають їх на початкових етапах професійного становлення і створюється ілюзія досягнення загальної мети [1, 4, 5]. Таке положення потребує чіткого визначення етапів професійного становлення військового фахівця для формування цілей фізичної підготовки з урахуванням її зовнішніх зв'язків. При цьому, як показує досвід, необхідна залежність періодизації бойової підготовки для конструювання цілей фізичної підготовки [6]. Механізмом реалізації цілей системи бойової підготовки в процесі фізичної підготовки є її спеціальна спрямованість, і тому вона потребує особливого аналізу.

Зв'язок з важливими науковими завданнями. Роботу виконано згідно зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011–2016 рр. Міністерства оборони України в межах теми “Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у військовому навчальному закладі”, шифр – “ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК” (0106U010783).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення проблеми спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців дозволяє виділити, принаймні, три аспекти цієї спрямованості:

- забезпечення швидкого оволодіння професійно важливими навичками [2];
- випереджаюча адаптація до майбутнього зміни умов навчально-бойової діяльності та збереженню фізичної працездатності в цих умовах [3];
- врахування особливостей організації процесу професійної підготовки при організації фізичної підготовки [7, 8].

Використання системного підходу при аналізі зв'язків внутрішнього функціонування фізичної підготовки та її зовнішніх зв'язків дає можливість визначити ієрархічність цієї системи і підпорядкованість цільових установок підсистем різного рівня [2]. Перший рівень підпорядкованості цільових установок визначається належністю фізичної підготовки до системи фізичного виховання населення та системи професійної підготовки курсантів, що диктує визначення цільових установок з урахуванням цілей цих систем [5]. Наступний рівень підсистем фізичної підготовки повинен враховувати вплив особливостей організації професійної підготовки окремих родів СВ і військово-професійного навчання як самостійної підсистеми професійної підготовки [6, 8]. Ще один рівень елементів системи фізичної підготовки з притаманними їм цілями спеціальної спрямованості відноситься до окремих військовими спеціальностями [6].

Мета дослідження: обґрунтувати модель фізичної підготовки курсантів ВНЗ Сухопутних військ, які навчаються за різними спеціальностями.

Організація дослідження. З вересня 2014 по травень 2015 року на базі Національної академії сухопутних військ проведено кореляційні аналізи залежності фізичної та професійної підготовленості курсантів різних військових спеціальностей. З травня по жовтень 2015 року проведено обґрунтування та розробка моделі ФП ВНЗ СВ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, методи математичної статистики.

Основні результати дослідження. Виходячи з проведеного аналізу та узагальнення більшості актуальних науково-теоретичних та документальних джерел, присвячених питанням вдосконалення системи фізичної підготовки у навчальних закладах, а також результатів власних досліджень, нами розроблена типова модель фізичної підготовки в військових навчальних закладах Сухопутних військ (табл. 1).

Таблиця 1

Модель фізичної підготовки в військово-навчальних закладах Сухопутних військ

Етапи навчання	Загальновійськова підготовка (I-II курс)	Підготовка за спеціальністю (III-IV курс)
Мета БП	Дати курсанту необхідні знання та випрацювати навички дій військовослужбовця в загальновійському бою.	Навчити курсанта праці на визначеній посаді молодшого спеціаліста або командира відділення родів СВ.
Етапи ФП	Базова підготовка (1-II курс)	Спеціальна підготовка (III-IV курс)
Мета ФП	Поетапне формування фізичної готовності курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ до оволодіння визначеною військовою спеціальністю	
Цільова установка етапів ФП	Функціональна підготовка організму курсанта до перенесення навантажень професійного навчання, а також підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців	Розвиток та вдосконалення професійно-важливих фізичних і спеціальних якостей військовослужбовців, а також військово-прикладних навичок у визначених військових спеціальностях.
Завдання	1. Визначення фізичної придатності молодого поповнення. 2. Розвиток і удосконалення фізичних здібностей курсантів 3. Загальна фізична підготовка. 4. Оволодіння методикою навчання фізичним вправам.	1. Вдосконалення військово-прикладних навичок та розвиток спеціальних якостей військовослужбовців. 2. Підтримання досягнутого рівня розвитку фізичних здібностей. 3. Формування навичок колективних взаємодій членів екіпажів, розрахунків та відділень. 4. Оволодіння методикою проведення форм фізичної підготовки.
Зміст	Програма удосконалення загальної фізичної підготовленості	Програми вдосконалення ФП курсантів в залежності від спеціальності
Перевірка та оцінка	Протягом 1-2 тижня – перевірка фізичної придатності; фізична підготовленість (біг на 100м і 3 км, підтягування на перекладині та вправи на спритність); фізичний розвиток і функціональний стан призовників; мотивація занять фізичними вправами. В кінці етапу навчання – оцінка фізичної підготовленості: біг на 100м і 3 км, підтягування на перекладині та вправи на смузі перешкод.	В кінці етапу навчання перевірка рівня фізичної підготовленості за тестами наближеними до бойової підготовки за спеціальністю.

Як показав аналіз навчально-виховного процесу та вивчення планів професійної підготовки навчальних закладів, весь період навчання курсантів підрозділяється на два етапи: етап загальновійськової підготовки (1-2 курс) та етап підготовки за спеціальністю (3-4 курс). Цілями професійної підготовки на даних етапах навчання є: сформувати в курсантів необхідні знання та виробити навички дій солдата в загальновійському бою - на етапі загальновійськової підготовки; навчити курсанта роботі в призначеній посаді фахівця або командира родів Сухопутних військ - на етапі підготовки за фахом. У зв'язку з тим, що завдання і зміст етапів підготовки істотно відрізняються один від одного і пред'являють різні вимоги до рівня розвитку базових фізичних якостей і військово-прикладних навичок курсантів, для забезпечення їхньої фізичної готовності до оволодіння певною спеціальністю процес фізичної підготовки в навчальних військових закладах необхідно розглядати з точки зору його етапності. Виходячи з даних положень, метою фізичної підготовки в ВНЗ є поетапне формування фізичної готовності курсантів до оволодіння певною військовою спеціальністю. Структурно вона складається з двох етапів: етапу базової підготовки (1-2 рік) та етапу спеціальної підготовки (3-4 курс).

При визначенні часових меж етапів фізичної підготовки в навчальних закладах з фізіологічної і педагогічної точок зору враховувалися етапи і фази адаптації курсантів до фізичних навантажень, закономірності і принципи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок, а також особливості, зміст і навантаження навчально-виховного процесу на етапах військово-професійного навчання курсантів. Ми виходили з того, що багатогранний і складний комплекс змін рухової, вегетативної і психічної сфер діяльності курсантів формується поступово. Саме цим обумовлюється тривалість етапів фізичної підготовки в період навчання військовослужбовців у навчальних закладах. Необхідно відзначити, що між етапами фізичної підготовки немає чітких кордонів, їх тривалість може змінюватись в залежності від наявного рівня фізичної підготовленості абітурієнтів, а також структури та змісту процесу бойової підготовки. Наприклад, спрямованість занять у другій половині базової підготовки і в першій половині етапу спеціальної підготовки має багато спільного як в постановки завдань, так і в складі, обсязі та співвідношенні цінностей.

Залежно від розв'язуваних завдань на етапах навчання фізична підготовка молодших військових фахівців повинна забезпечити наступні завдання: високий рівень професійної готовності на основі відповідності фізичних, функціональних і психічних можливостей курсантів специфіці певної військової спеціальності; задоволення потреб молодого поповнення у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні; профілактику фізичного і професійного стомлення; формування методичних навичок та вмінь в організації та проведенні фізичної підготовки. В ході навчання у

ВНЗ курсанти повинні знати: роль і місце фізичної підготовки в системі бойової підготовки і військово-професійного навчання військовослужбовців, зміст і порядок виконання фізичних вправ, передбачених програмою на період навчання, нормативні вимоги контрольних вправ, методику розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних навичок, а також вміти виконувати всі вправи і нормативи з фізичної підготовки, передбачені програмою, переносити тривалі фізичні і психічні навантаження, навчати особовий склад підрозділу фізичним вправам, прийомам і діям.

З метою вибору оптимальної і раціональної побудови процесу фізичної підготовки під час вступу до ВНЗ визначається рівень фізичної придатності, фізичного розвитку та функціонального стану організму абітурієнтів, а також оцінюється мотивація занять фізичними вправами і спортом. Перевірка фізичної підготовленості здійснюється за наступними вправами: біг на 100 і 3000 м, підтягування на перекладині. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану організму військовослужбовців проводиться військово-медичними комісіями з використанням клінічних (антропометричні вимірювання та дослідження функціонування провідних систем організму), клініко-лабораторних (аналіз сечі і крові) і інструментальних методів (вимірювання артеріального тиску, електрокардіографічні та рентгенологічні дослідження, визначення життєвої ємності легень). Визначення мотивації занять фізичними вправами і спортом проводиться за допомогою вивчення особових справ абітурієнтів, а також у процесі анкетного опитування.

Фізична підготовка у навчальних закладах здійснюється у всіх загальноприйнятих формах: на навчальних заняттях, ранкової фізичної зарядки, в години спортивно-масової роботи і фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Навчальні заняття у складі груп носять навчальний характер і проводяться викладачами кафедри з розрахунку 4 години на тиждень з переважним використанням комплексного методу проведення занять при фронтальному і поточному способах організації. Останнім часом на перший план висувається методична підготовка курсантів навчальних закладів, які готуються майбутніх командирами. Це вимагає введення в систему військової освіти завдання для проведення методичної підготовки курсантів протягом усього періоду навчання з метою формування оптимального обсягу методичних знань, навичок та умінь, необхідних майбутнім командирам для правильної організації і вмілого керівництва процесом фізичної підготовки. При цьому найбільш ефективною формою прищеплення методичних навичок курсантам є методичні заняття, які повинні будуватися відповідно до послідовним вивченням тем з фізичної підготовки на кожному етапі навчання при переважному використанні парного, групового та інших способів організації. Крім того, методичну підготовку курсантів необхідно здійснювати та на навчально-тренувальних заняттях, під час ранкової фізичної зарядки та в години спортивно-масової роботи шляхом відпрацювання спеціалізованих коротких методичних завдань. Спортивно-масова робота розглядається нами як процес формування та задоволення біологічних та соціальних потреб курсантів у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні. Переважаючим інструментом у підвищенні якості спортивної роботи висувається принцип вільного вибору засобів задоволення цих потреб як головної умови формування стійкої і позитивної мотивації занять фізичними вправами і спортом. Цього можна досягти шляхом проведення навчально-тренувальних занять з обраним видів спорту з встигаючими з фізичної підготовки курсантами, а з невстигаючими необхідно проводити тренування за вправами, що входять до навчальних програм та вправами комплексу ВСК. При обґрунтуванні спрямованості та змісту фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності ми виходили з того, що вони повинні органічно вписуватися в структуру занять з бойової підготовки і відобразитися командирами курсантських підрозділів у планах-конспектах у вигляді окремих навчальних питань. Тому, відпрацьовуючи програму з тактичної, вогневої та інших предметів професійної підготовки у відповідному періоді, зміст таких занять передбачає виконання комплексів професійних прийомів і дій, на вдосконалення яких найбільшою мірою впливає фізична підготовка. Завдання полягає в тому, щоб розробити маршрути пересування підрозділів до місць занять і варіанти комплексів фізичних вправ в парку, бойових машинах, а також в процесі польових занять з основних розділів бойової підготовки та проводити їх залежно від фізичного навантаження на цих заняттях.

Для підвищення ефективності системи перевірки та оцінки ми пропонуємо оцінювати рівень фізичної підготовленості курсантів за всіма вправами навчальної програми. Причому, рівень фізичної підготовленості курсантів повинен перевірятися в модулі, а у майбутніх командирів необхідно щомісяця оцінювати і рівень методичної підготовленості в обсязі пройденого матеріалу. В кінці етапу підготовки за фахом весь особовий склад навчального закладу повинен скласти іспит з фізичної підготовки з метою оцінки ступеня розвитку професійно важливих фізичних і спеціальних якостей, а також сформованості військово-прикладних навичок військовослужбовців певних військових спеціальностей за комплексними вправами. Майбутні командири, крім того, здають іспит і з методичної підготовки. Таким чином, ми розглянули концептуальні підходи, що характеризують основні компоненти процесу фізичної підготовки в вищих навчальних центрах Сухопутних військ. Далі детально зупинимось на описі структури процесу навчання курсантів на етапах фізичної підготовки.

Етап базової підготовки. Спрямований на функціональну підготовку організму курсанта до перенесення навантажень професійного навчання, а також на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів. Завдання етапу: визначення фізичної придатності абітурієнтів до військового навчання; розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей курсантів; формування початкових військово-прикладних навичок.

Фізична підготовка на першому етапі в ВНЗ організується і проводиться протягом двох років за типовими програмами комплексної спрямованості. Структурно він складається з двоохрічних підетапів: втягуючого і ударного. У перший рік навчання курсанти повинні оволодіти встановленими програмою фізичними вправами, прийомами і діями, теоретичними положеннями і організаторсько-методичними вміннями навчати окремим фізичним вправам, прийомам і діям, а в другій рік - всім об'ємом фізичних вправ і ознайомлюються з військово-прикладними прийомами і діями, теоретичними положеннями та методичними навичками, передбаченими програмою. Особливістю даного етапу є спрямованість форм ФП на різнобічний розвиток фізичних якостей курсантів. При цьому фізична підготовка характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалів різних розділів фізичної

підготовки. В ході базової підготовки не повинні плануватися заняття зі значними фізичними навантаженнями до психічними напруженнями, які передбачають застосування фізичних вправ одноманітного і монотонного характеру.

В області ознайомлення з військово-прикладними навичками слід орієнтуватися на необхідність засвоєння технічних елементів, домагатися стійкого рухового досвіду, що дозволяє досягти певних результатів у бойовому навчанні. Саме при такому підході закладається хороша база для подальшого фізичного вдосконалення курсантів та різнобічна рухова основа, передбачає оволодіння широким спектром різноманітних військово-прикладних дій і прийомів.

У другий рік навчання акцент робиться на розвиток і вдосконалення тих фізичних якостей і військово-прикладних навичок, які необхідні військовослужбовцям певної військової спеціальності. Слід зазначити, що основною формою навчання в цей період є одиночна підготовка, тому фізична підготовка повинна носити індивідуальний характер і плануватися так, щоб заняття військово-прикладної спрямованості (з рукопашного бою, подолання перешкод, прискореного пересування, військово-прикладного плавання та лижній підготовці) були проведені в 1-2 тижні навчання перед відпрацюванням тем з тактичної підготовки, які зачіпають питання дій військовослужбовця в бою з метою формування оптимального обсягу військово-прикладних навичок, необхідних для вирішення завдань з бойової підготовки.

Методична підготовка націлена на прищеплювання організаційно-методичних навичок і вмінь у навчанні фізичним вправам, прийомам і діям. Її зміст складають узагальнені варіанти навчальних завдань і матеріалів в стандартних видах рухової діяльності. Необхідно зазначити, що на етапі базової підготовки вивчаються фізичні та інші якості курсантів, які в подальшому враховуються при відборі їх для навчання за фахом. Тому наприкінці першого етапу підготовки необхідно оцінити рівень розвитку у військовослужбовців швидкості, сили, витривалості та спритності. Надалі в кінці кожного модуля повинна здійснюватися перевірка рівня фізичної підготовленості курсантів за фізичним вправам, включених у перевірку у міру їх вивчення.

Етап базової підготовки закінчується складанням комплексного іспиту, до змісту якого входять: теоретична, методична та фізична підготовленість. Рівень фізичної підготовленості оцінюється за результатами виконання вправ комплексу ВСК, а саме біг на 100м, підтягування на перекладині, додання загальної смуги перешкод, біг на 3 км. Застосування комплексу ВСК дозволяє оцінити рівень розвитку загальних фізичних якостей та визначити рейтинг курсантів за таблицею нарахування балів.

Етап спеціальної підготовки. Спрямований на розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних і спеціальних якостей, а також військово-прикладних навичок військовослужбовців різних військових спеціальностей. Завдання етапу: вдосконалення військово-прикладних навичок і розвиток спеціальних якостей, підтримка досягнутого рівня розвитку загальних фізичних якостей, формування навичок колективної взаємодії військовослужбовців.

Фізична підготовка планується протягом двох років за типовими програмами. Курсанти на етапі спеціальної підготовки оволодівають встановленим програмою обсягом спеціальних вправ, військово-прикладних прийомів і дій, а також організаційно-методичними вміннями у проведенні фізичної підготовки в ролі командира взводу та роти. Зміст фізичної підготовки на даному етапі має забезпечити цілеспрямоване і планомірне розвиток і вдосконалення професійно важливих якостей військовослужбовців. При цьому необхідно широко використовувати засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму курсантів без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеною за характером до роботи, що становить військово-професійну діяльність. Можна планувати виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється тим, що курсантам, незалежно від їх майбутньої спеціальності, необхідно створити потужну аеробну базу. На цій основі курсанти будуть успішно виконувати великі обсяги спеціальної роботи військово-прикладного характеру, крім того, у них підвищаться здатності до перенесення професійних навантажень і відновлення сил після них.

Особливість етапу - виборча і комплексна спрямованість навчальних занять. При цьому основна увага приділяється швидкісній, силовій, швидкісно-силовій витривалості, а також розвитку як аеробних, так і анаеробної витривалості курсантів. Для розвитку координаційних здібностей курсантів та згуртованості військових підрозділів необхідно використовувати спортивні та рухливі ігри. Методична підготовка майбутніх командирів на етапі спеціальної підготовки повинна бути спрямована на вироблення навичок і вмінь у проведенні різних форм фізичної підготовки, а також на закріплення отриманих умінь в ході стажування.

ВИСНОВОК. Таким чином, дана модель фізичної підготовки сприяє оволодінню військовослужбовцями цілим комплексом різноманітних військово-прикладних навичок і методичних умінь, розвитку фізичних якостей, задоволенню потреб курсантів у фізичному саморозвитку та самовдосконаленню, зміцненню здоров'я та покращення фізичного розвитку, вихованню бойової злагоженості в діях військових підрозділів, а значить - і формування фізичної готовності військовослужбовців до оволодіння певною військовою спеціальністю.

НАПРЯМИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Ефективність і технологічність даної моделі фізичної підготовки в військово-навчальних закладах СВ перевірена в наших дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бородин Ю. А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю. А. Бородин // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 28. – С. 40-47.
- 2.Державна програма розвитку Збройних Сил України на 2006-2011 роки : основні положення. – К., 2006. – 40 с.
- 3.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. – 820с.
- 4.Теорія та організація фізичної підготовки військ / Є.Д.Анохін, В.М.Афонін, С.І. Власюк та ін. ; [під ред. Ю.О.Резникова] : підручник. – Львів : ЛВІ, 2002. – 316 с
- 5.Шевченко О. О. Вплив психічних якостей на стійкість професійної діяльності операторів ППО Сухопутних

військ / О. О. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2006. – №3. – С. 115-118.

6. Civil-Military cooperation tactics, techniques and procedures B-GL-355-001/FP-001. – Canada, 2005.

7. Neschadim Micola I. Philosophy of modern military education in Ukrainian / Neschadim Micola I. // Military pedagogy : an international survey. – Frankfurt am Main ; Berlin ; Bern ; Bruxelles ; New York ; Oxford ; Wien : Lang, 2002. – P. 117–142.

8. Toiskallio J. Mapping Military Pedagogy in Europe / Toiskallio Jarmo. – Helsinki ; Finnish National Defence College, Department of Education, 2000.

9. Van Itallie T. B. Health implications of overweight and obesity in the United States / Van Itallie T. B. // Annals of Internal Medicine. 2006. – Vol. 103. – P. 983–988.

10. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / Wilmore J. H., Costill D. L. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

УДК (793+796.853.23) 373.3.

Рябчун Л.Я.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

СПОРТИВНИЙ КАЛЕНДАР ЯК МОДЕЛЬ СТАНОВЛЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ

У статті ставиться спроба проаналізувати становлення спортивної форми із спортивним календарем змагань, наводиться доказова база по становленню спортивної форми в умовах малих циклів змагань.

Ключові слова: спортивна форма, календар змагань, критерії, компоненти, тренуваність, готовність, спортсмен.

Рябчун Л.Я. Спортивный календарь как модель становления и сохранения спортивной формы. В статье ставится попытка проанализировать становление спортивной формы со спортивным календарём соревнований, приводится доказательная база по становлению спортивной формы в условиях малых соревновательных циклов.

Ключевые слова: спортивная форма, календарь соревнований, критерии, компоненты, тренированность, готовность, спортсмен.

Riabchun L. Sport calendar as model of becoming and saving of sport form. An attempt to analyse becoming of sport form with the sport calendar of competitions is put in the article, an evidential base over is brought on becoming of sport form in the conditions of small competition cycles. Experience of the best specialists and their pupils shows that than higher qualification of sportsman, the less time he needs for a transition from the state high training in the state of sport form. Objective borders within the framework of that the achievement of sport form and her maintenance are possible are determined by the specific of competition discipline, size and character of the inlaid effort, degree of tiredness, and also dynamics of processes of renewal and super renewal of organism. Presumably, the question is not so much about capacity possibilities of stable (base) components of sport form, how many about operative. There is no doubt, that objective terms and pre-conditions for the greater dynamics of sport form will exist in the brief on effort types of sport : jumps, throwing, sprint et al, while in the types of sport, entail the enormous expenses of substance, energy and information, periods of achievement of sport form and her maintenance will be more long. We will consider only some of debatable questions, L.P. Matveev related to basic definition. For example, that becoming, maintenance and temporal loss of sport form is possible only within the framework of large training cycle (macrocycle). Opponents make quite bit examples of very frequent acquisition and loss of sport form depending on a sport calendar. These examples, however, do not have durable basis, because traced analytically not enough, as far as in a corresponding competition the realized sport result is near to their maximum to the achievement. Consequently, a question is put about that, whether a sport achievement can to be the criterion of sport form, and if an answer is positive, then at what terms.

Key words: sport form, calendar of competitions, criteria, components, trained, readiness, sportsman.

Вступ. Досвід кращих фахівців і їх вихованців показує, що чим вище кваліфікація спортсмена, тим менше часу йому необхідно для переходу із стану високої тренуваності в стан спортивної форми. Об'єктивні межі, у рамках яких можливе досягнення спортивної форми і її збереження, визначаються специфікою змагальної дисципліни, величиною і характером вкладеного зусилля, мірою втоми, а також динамікою процесів відновлення і над відновлення організму. Мабуть, йдеться не стільки про ємнісні можливості стійких (базисних) компонентів спортивної форми, скільки про оперативних. Немає ніякого сумніву, що об'єктивні умови і передумови для більшої динаміки спортивної форми існуватимуть в короткочасних по зусиллю видах спорту : стрибках, метаннях, спринті і інших, тоді як у видах спорту, пов'язаних з величезними витратами речовини, енергії і інформації, періоди досягнення спортивної форми і її збереження будуть тривалішими.

Розглянемо тільки деякі з дискусійних питань, пов'язані з основною дефініцією Л.П. Матвеева, наприклад, що становлення, збереження і тимчасова втрата спортивної форми можливі лише у рамках великого тренувального циклу (макроциклі). Опоненти наводять немало прикладів дуже частого придбання і втрати спортивної форми залежно від спортивного календаря. Ці приклади, проте, не мають міцної основи, бо недостатньо аналітично простежується, наскільки у відповідному змаганні реалізований спортивний результат близький до їх максимальному досягненню.

Отже, ставиться питання про те, чи може спортивне досягнення бути критерієм спортивної форми, і якщо