

взаємодіють (двостороння взаємозв'язок). На другій стадії провідне положення займає фізичне самовиховання, але стимулювання і коригування його визначається навчально-виховною роботою у вузі (двостороння взаємозв'язок). Перша і друга стадії між собою органічно взаємопов'язані. Отже, становлення і розвиток самовиховання проходить в 4 етапи, кожен з яких включає конкретні ланки вдосконалення. Завдання педагогічного процесу на кожному етапі визначаються на основі психолого-педагогічної підготовки, навчання методиці самовиховання, стимулювання досліджуваного процесу з урахуванням поступового переведення зовнішніх виховних впливів у внутрішню роботу особистості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у вивченні самореалізації майбутнього вчителя фізичної культури в процесі професійно-практичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев. – Казань, 1988. – 228 с.
2. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.
3. Степанишин Б. І. Професійне спрямування навчально-виховного процесу педагогічного вузу / Б. І. Степанишин. – Рівне, 1999. – 112 с.
4. Sushchenko L. P. Ecology in higher physical education / L. P. Sushchenko // Scientific journal NPU by M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific-pedagogical problems of physical education: Coll. research papers / For G. M. Arzyutova. – Issue 3K (45) 14 – K.: Edition NPU by M. P. Dragomanov, 2014. – P. 400 – 403.
5. Radul V. V. Basis of professional identity formation of the modern teacher: a tutorial / V. V. Radul, V. A. Kravtsov, I. M. Mykhaylichenko. – Kirovograd: Printing and Publishing Center LLC «Imex LTD», 2007. – 252 p.

УДК 355.233.22

Шуба Л. В.

Запорізький національний технічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З РІЗНОВИДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ м. ЗАПОРІЖЖЯ

Розглянуто та проаналізовано сучасний стан формування професійної майстерності інструкторів з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено методику спрямовану на більш якісну підготовку інструкторів. На основі отриманих даних доведена ефективність розробленої методики.

Ключові слова: професійна майстерність, інструктори, фізична підготовка.

Шуба Л.В. Особенности формирования профессионального мастерства инструкторов с различных видов физической подготовки в военных частях г. Запорожья. Рассмотрено и проанализировано нынешнее состояние вопроса формирования профессионального мастерства инструкторов с общей и специальной физической подготовки. Теоретически обоснована, разработана и внедрена методика, направленная на более качественную подготовку инструкторов. На основе полученных данных доказана эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: профессиональное мастерство, инструкторы, физическая подготовка.

Shuba L.V. Features of forming professional skills of instructors from different physical trainings in the military unit of Zaporizhia. 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.

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, покликано забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [2, 6]. 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]. 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 отримані знання, досвід для підготовки особового складу [5].

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. Ложжіна, А. Лушак, Ю. Сергієнко, О. Старчук, О. Шалєпа, Г. Яворська та ін. Дослідники розглядають 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].

Актуальність даної теми виходить з того, що процес становлення спеціалістів з фізичного виховання у військовій частині проходить з певними труднощами, насамперед це пов'язано з тим, що у фахівців відсутній попередній досвід у виконанні визначених обов'язків, спеціаліст приходиться на «голе» місце, де відсутня напрацьована методична база та традиції підготовки [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 методику раціонального формування професійної майстерності інструкторів з різновидів фізичної підготовки.

Завдання: 1. Проаналізувати стан існуючих методик, засобів формування фахової майстерності інструкторів з фізичної підготовки. 2. Розробити методику спрямовану на удосконалення професійної майстерності інструкторів з загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі військових частин. 3. Дослідити ефективність розробленої методики на стан загальної та спеціальної фізичної підготовки інструкторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства спеціалістами відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ. Сучасний бій характеризується високою маневреністю сил і засобів, напруженістю і швидкоплинністю, швидкими змінами обстановки, підвищенням ролі людського фактора. Бій вимагає високих морально-бойових і фізичних якостей, здатності витримувати величезні психічні і фізичні навантаження. Висока інтенсивність бойових дій зумовлює дефіцит часу. Економія часу в виконанні бойових прийомів стала одним з показників бойової майстерності, а вона можлива тільки на базі фізичної підготовленості [2, 4]. Фізична підготовка - фактор підвищення бойової виучки військовослужбовців. Розгляд питання про вплив рівня 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 умінь 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 фізичної тренуваності дозволяє суттєво підвищувати здатність воїнів до швидкої оцінки обстановки, до прийняття рішень в складній обстановці. Фізична підготовка, що 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, фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ. Фізична підготовка відіграє значну роль і у вихованні морально-вольових і психологічних якостей [5]. 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 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]. Відмічаємо, що при впровадженні нашої методики ми врахували всі специфічні аспекти таким чином, щоб фізична підготовка організовувалась та проводилась за методикою, яка включала сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, приемам 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 [7].

Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість. Відповідно до професійних вимог фахівців з ФП і С повинен володіти методиками необхідними для виховання своїх фізичних якостей, та фізичних якостей військовослужбовців батальйону, підтримувати особистий стан фізичної підготовленості на взірцевому рівні. Наша методика раціонального формування професійної майстерності інструкторів з різновидів 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 з загальної та спеціальної фізичної підготовки. На підставі проведеного педагогічного тестування визначали рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням рекомендацій фахової літератури. У зв'язку із обраною темою ми розділили тести на два напрямки: загальна (А) та спеціальна (Б) фізична підготовка.

А) Загальна фізична підготовка. Отримані дані показують, що групи є більш однорідними до та після експерименту за показниками всіх тестів: «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, дистанція 400 метрів, (хв.)» (V до 5,11 %, V після 4,08 %), «Біг на 3 км, (хв.)» (V до 6,12 %, V після 5,48 %), «Підтягування на перекладині, (раз)» (V до 6,24 %, V після 5,95 %), «Підйом переворотом на перекладині, (раз)» (V до 4,12 %, V після 3,77 %), «Біг на 100 м, (с)» (V до 5,45 %, V після 4,11 %), «Біг на 1 км, (хв.)» (V до 4,22 %, V після 4,13 %), «Човниковий біг 10x10 м, (хв.)» (V до 6,18 %, V після 5,92 %), «Метання гранати Ф-1 (600г) на дальність, (м)» (V до 7,14 %, V після 6,65 %).

Отже, на початку результати виконання тесту «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, дистанція 400 метрів, (хв.)» складав – 2,11 0,31 (хв.). Наприкінці експерименту результати тесту покращилися і складала – 2,01 0,29 (хв.) (p<0,05).

Тест «Біг на 3 км, (хв.)» становив наступні показники до експерименту – 12,44 1,04 (хв.). Після експерименту – 12,09 0,74 (хв.) (p<0,05).

«Підтягування на перекладині, (раз)» на початку експерименту був наступний показник – 14 0,93 (кількість разів). Після експерименту – 18 0,72 (кількість разів) (p<0,05).

«Підйом переворотом на перекладині, (раз)» на початку експерименту наступний показник – 6 0,08 (кількість разів). Після експерименту – 9 0,04 (кількість разів) (p<0,05).

«Біг на 100 м, (с)» на початку експерименту складав наступний показник – 14,2 0,61 (с). Після експерименту – 13,7 0,39 (с) (p<0,05).

«Біг на 1 км, (хв.)» на початку експерименту наступний показник – 3,43 0,14 (хв.). Після експерименту – 3,17 0,07 (хв.) (p<0,05).

«Човниковий біг 10x10 м, (хв.)» на початку експерименту складав наступний показник – 26 0,85 (хв.). Після експерименту – 25 0,79 (хв.) (p<0,05).

«Метання гранати Ф-1 (600г) на дальність, (м)» на початку експерименту складав наступний показник – 39 4,04 (м). Після експерименту відповідно склав – 45 3,26 (м) (p<0,05).

Б) Спеціальна фізична підготовка.

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 30 – 35 років свідчить про те, що застосування експериментальної методики є більше ефективною для удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

ВИСНОВКИ. 1. Проаналізували стан існуючих методик, пошук засобів підвищення формування фахової майстерності інструкторів з загальної та 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 з загальної та 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 загальної та спеціальної фізичної підготовки інструкторів. Доведена ефективність методики при аналізі показників до та після експерименту у таких тестах загальної фізичної підготовки як:

1. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, дистанція 400 метрів (хв.) – покращення результатів відбулось на 8,35 %.

2. Біг на 3 км (хв.) – покращення результатів відбулось на 9,05 %.

3. Підтягування на перекладині (раз) – покращення результатів відбулось на 11,62 %.

4. Підйом переворотом на перекладині (раз) – покращення результатів відбулось на 8,15 %.

5. Біг на 100 м (с) – покращення результатів відбулось на 10,08 %.

6. Біг на 1 км (хв.) – покращення результатів відбулось на 12,34 %.

7. Човниковий біг 10х10 м (хв.) – покращення результатів відбулось на 11,72 %.

8. Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність (м) – покращення результатів відбулось на 15,11 %.

Аналізуючи показники спеціальної фізичної підготовки: «Прийом 1. Обеззброєння при ударі гумовим кийком (піхотною лопаткою) зверху», «Прийом 2. Обеззброєння при погрозі пістолетом упритул спереду», «Прийом 3. Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками», «Прийом 4. Обеззброєння при уколї багнетом», «Прийом 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-обгрунтованої системи розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки інструкторів у Національній гвардії України різних видів військ; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтовного підходу.

ЛІТЕРАТУРА

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. Закорко, О. Журавель, Ю.В. Логвиненко, Є.В. Свєрділ, 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. 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.

6. FM 21-20 Physical Fitness Training – W., 1992. – 116 p.

7. Houlihan B. Comparativ Elite Sport Development: system, structures and public policy / B. Houlihan, M. Green. – Oxford, 2008. – 320 p.

УДК.796.01.3

*Шутько В.В., Письменний О.М.
ДВНЗ “КНУ”Криворізький педагогічний інститут*

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У роботі зроблена спроба показати на прикладі педагогічного експерименту, проведеного на уроках фізичної культури в 6-х класах, результативність виконання індивідуально-напружених зусиль (спеціальних вправ) в умовах змагальної діяльності створеної за рахунок індивідуальної та групової мотивації. Наведено дані про результати експерименту по застосуванню на уроках мотиваційно - стимулюючих умов.

Ключові слова. Мотивація, змагальний метод, стимуляція, фізичне виховання, індивідуально-напружені зусилля.