**ВИСНОВКИ**. Таким чином, нами проведено анкетування студентів Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, проаналізовано науково-педагогічну літературу та розглянуто особливості застосування активних методів навчання в процесі формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури (на прикладі вивчення біологічних дисциплін).

**ПЕРСПЕКТИВИ**. Застосування активних методів навчання має забезпечити ефективність процесу формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах України та створити основу для подальшого удосконалення професійної підготовки студентів.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы [Текст] : [учеб.-метод. пособие]. / С. И. Архангельский. – М. : Высшая школа, 1980. – 368 с.

2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход [Текст] / А. А. Вербицкий – М.: Высшая школа, 1991. – 208 с.

3. Мотирко В. І. Збірник ділових ігор, конкретних ситуацій та практичних завдань[Текст] /В. І. Мотирко. – К. : Вища школа, 1991. – 254 с.

4. Трайнев В. А. Деловые игры в учебном процессе: методология, разработки и практика проведения [Текст] / В. А. Трайнев // МАН ППТ. – М. : «Дашков и К°», 2002. – 360 с.

5. Хорошуха М. Ф. Експрес-метод самооцінки рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я в оздоровчому тренуванні / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2005. – № 10. – С. 190–194.

6. Хуторской А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения [Текст] / А. В. Хуторской // Ключевые компетенции. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – С. 65–89.

7. Чернилевский Д. В. Дидактические технологии в высшей школе: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, магистрантов, аспирантов и слушателей системы дополнительного профессионального образования [Текст] / Д. В. Чернилевский // – М. : Академия, 2002. – 224 с.

8. Щербань П. М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах [Текст] : Навч. посіб. – К. : Вища школа, 2004. – 207 с.

9. Ягупов В. В. Бліц-ігри як ефективний дидактичний прийом [Текст] / В. В. Ягупов// Теоретичні питання освіти і виховання: Зб. наук. пр./ За заг. ред. акад. АПН України М. Б. Євтуха; укладач О. В. Михайличенко. – К. : ВЦ КДЛУ, 2000. Вип.7.– С. 80-83.

УДК 378.016:796 (043.3)

***Волков В.Л.***
***Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова***

## ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

*У статті розглянуті суперечності між теорією фізичної культури та інтерпретацією процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців. Визначена можливість адаптації завдань і принципів фізичного виховання до теоретичних положень системи фізичної підготовки представників Збройних сил України. Удосконалена мета фізичної підготовки військовослужбовців.*

***Ключові слова**: військовослужбовець; теорія; фізична підготовка; мета; завдання; принципи; поняття.*

***В.Л. Волков. Теория физической подготовки военнослужащих: проблемы и перспективы совершенствования.** В статье рассмотрены разногласия между теорией физической культуры и интерпретацией процесса физического совершенствования военнослужащих. Определена возможность адаптации задач и принципов физического воспитания к теоретическим положениям системы физической подготовки представителей Вооруженных сил Украины. Усовершенствована цель физической подготовки военнослужащих.*

***Ключевые слова**: военнослужащий; теория; физическая подготовка; цель; задачи; принципы; понятие.*

*V.L. Volkov. Theory of physical training of the personnel: problems and prospects for improvement. The article considers the differences between the theory of physical culture and interpretation of process of physical*

*improvement of servicemen. The possibility of adaptation of the objectives and principles of physical education to the theoretical positions of the system of physical training of the Armed forces of Ukraine. Improved goal of physical training of the personnel.*

*Key words: soldier; theory; physical training; purpose; objectives; principles; the concept.*

**Актуальність проблеми**. Систематична участь Українських військовослужбовців у миротворчих операціях та погашенні локальних конфліктів за межами країни, а також комп'ютеризація і технізація Армії, вимагають від сучасного офіцера наявності високого рівню розвитку творчих здібностей та комплексу морально-вольових і психофізіологічних якостей. В той же час, періодичність перенапружень функцій організму, що викликано специфікою професійної діяльності, забезпечує необхідність постійного контролю та корекції стану фізичної працездатності та врівноваженості нервових процесів військовослужбовців, не залежно від родів військ [1, 3, 9]. Причому перехід Армії до умов служби за контрактом сприяє формуванню подібних вимог і до рядового та сержантського складу Збройних сил України [5], а однією з дисциплін, яка дозволяє одночасно вирішувати вищезгаданий комплекс завдань є фізична підготовка, що займає пріоритетне місце в процесі навчання як солдат, так і майбутніх представників вищого командного складу.Однак, в теорії фізичної культури, в теорії фізичного виховання та теорії фізичної підготовки існує ряд суперечностей, які не дозволяють чітко сформувати мету і завдання того чи іншого навчально-виховного процесу, а відповідно і визначити зміст педагогічного інструментарію досягнення мети. Наприклад згідно аналізу класичного понятійного апарату [6, 8, 10], фізична підготовка це процес розвитку фізичних здібностей. В той же час, багаторічний практичний досвід та результати власного дослідження [2] можуть забезпечити фундамент для адаптації теоретичного підґрунтя системи фізичної підготовки студентів до умов реалізації подібних принципів на практиці фізичного удосконалення військовослужбовців. Крім того, обґрунтування комплексного впливу на особистість засобів фізичної підготовки та багатофункціональність загально дидактичних принципів в умовах взаємозв'язку дозволяють уникнути протиріч між класичним та специфічним тлумаченням одного й того ж явища, спрямованого на фізичне, психоемоційне та духовне вдосконалення індивіда незалежно від віку та професійної діяльності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами**, **планами**, **темами**. Дослідження виконано у відповідності до основних положень концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, концепції переходу збройних сил України до комплектування військовослужбовцями контрактної служби, на період до 2015 р., а також спрямовано на виконання Указу Президента України від 21 липня 2008 р. №640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні».Робота є складовою частиною тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія та технологія виховання і навчання в системі освіти», який затверджений Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 6 від 30 березня 2010 року).

**Метою дослідження** є формування теоретичного підґрунтя системи фізичної підготовки військовослужбовців.

**Результати дослідження та їх обговорення**. Враховуючи, що теоретичні основи будь-якого навчально-виховного процесу включають мету, завдання та принципи, ми вирішили здійснити обґрунтування власної думку за правилом «від загального до особистого». Аналіз фундаментальних робіт [6, 7, 8, 10], свідчить що методичні принципи фізичної підготовки, у більшості випадків, співпадають з принципами фізичного виховання, загально-дидактичними принципами освіти та не суперечать принципам особистісно-розвивального навчання. Даний факт підтверджує, що відповідний процес, є видом педагогічного впливу, який органічно поєднується з іншими складовими процесу всебічного вдосконалення особистості. Принципами фізичного виховання у класичній літературі є: доступність; систематичність; динамічність, а також принцип, який застосовується тільки в процесі ППФП – принцип взаємозв'язку фізичного навантаження з майбутньою професійною діяльністю.

На практиці фізичної підготовки військовослужбовців використовують ще два загально-дидактичних принципи – «свідомості та активності» та «наочності». Однак, враховуючи, що в процесі фізичної підготовки необхідно активно використовувати методи роз'яснення та показу, і один з видів фізичної підготовки носить професійно-прикладну спрямованість де вдосконалюються відповідні навички рухової діяльності – ми розглянемо і ці принципи. *Принцип свідомості та активності.* Безперечно, найбільш доцільною формою реалізації даного принципу є лекційне заняття, однак

враховуючи наявність у шкільній програмі такого предмету як «валеологія» та досить зрілий вік навіть новобранців (від 18 років), то основним механізмом формування знань щодо користі систематичних занять фізичними вправами є роз'яснення інструктором безпосередньо в процесі навчально-виховних практичних занять між виконанням фізичних навантажень або у вступній частині при оголошенні завдань. *Принцип доступності.* Даний принцип зобов'язує інструктора-викладача враховувати особливості контингенту. Основним критерієм підбору навантаження є результати тестування фізичної підготовленості, після обробки яких необхідно розділити групу на підгрупи, що дозволить більш ефективно розвивати фізичні, вольові та творчі здібності й уникати перенавантаження. Такий підхід називається *груповим*. Однак доки не отримали результати дослідження найбільш прийнятним є застосування так званих помірних навантажень – *фронтальний* підхід, але він є малоефективним і застосовується тільки на початковому етапі. Причому найдоцільнішим вважається підбір засобів та методів фізичної підготовки окремо до кожного військового, а такий підхід називається *індивідуальним*.

*Принцип систематичності.* Найголовнішою умовою дотримання вказаного принципу є регулярність занять фізичними вправами. В процесі навчання засобами фізичної підготовки можна виділити декілька періодів, які пов'язані з отриманням знань та формуванням навичок реалізації власного потенціалу. В першому випадку виділяють три основні етапи: отримання інформації, іррадіація та аналіз, здійснення висновків. При формуванні навичок діє інший механізм засвоєння: ознайомити, закріпити, повторити.

*Принцип динамічності.* До основи виконання даного принципу покладені закони адаптації людини до фізичного навантаження, Для реалізації даного принципу теорією фізичного виховання [6, 10] пропонується застосування трьох основних методичних підходів: прямолінійне підвищення навантаження застосовується, коли необхідно після тривалого відпочинку втягнутися до роботи; східчастий підхід використовується для різкого стимулювання функцій організму; хвильове коливання навантаження у тижневих, місячних та річних циклах.

*Принцип взаємозв'язку фізичного навантаження з майбутньою професійною діяльністю* впроваджується в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Для досягнення даного принципу, підбір засобів та методів впливу здійснюється таким чином, щоб фізичні вправи, що виконуються, як найбільше відповідали рухам, які у майбутньому буде виконувати військовослужбовець.

Однак набуті рухові навички у минулому можуть не відповідати майбутній професійній діяльності і, у даному випадку, необхідне застосування *принципу наочності*, до основи якого покладено побудову правильного уявлення руху. Крім того, останній часто застосовується в процесі фізичної підготовки в зв'язку з необхідністю набуття відповідних навичок в процесі самостійних занять.

Аналіз змісту завдань фізичного виховання також показав можливість їх вирішення засобами фізичної підготовки. Причому, якщо останніми вважаються тільки фізичні вправи, то:

• по-перше – різноманітність їх класифікації дозволяє їх використовувати і при навчанні, і при вихованні;

• по-друге – застосування фізичних вправ у поєднанні з гігієнічними факторами та силами природи тільки посилює *оздоровчий і тренувальний ефекти* у зв'язку з тим, що до складу Збройних сил України здійснюється відбір тільки відносно здорових людей, які мають достатньо високий рівень фізичного розвитку та функціональних можливостей.

Так, оздоровче завдання і в класичній літературі вирішується переважно засобами загальної і спеціальної фізичної підготовки, що цілому забезпечує пріоритет фізичним вправам. Однак крім цього, переборювання втоми, виконання складно-координаційних вправ, подолання труднощів та ін. сприяє розвитку активності, рішучості, наполегливості та сміливості.

В той же час, реалізація спортивно-ігрового методу організації занять, зміст яких може відображати єдиноборства, силові елементи різноманітних специфічних ігор та навіть звичайна гра у футбол, вимагають дотримання певних правил, видобутку взаємопорозуміння та навичок праці у команді, що в цілому характеризує можливість удосконалення чесності, порядності, взаємодопомоги та інших компонентів моральної підготовленості. А від так, *виховні завдання* достатньо ефективно вирішується саме засобами фізичної підготовки, які виконуються у різних умовах організації навчально-виховного процесу. Під час реалізації практичних навчально-виховних занять з фізичної підготовки військовослужбовців можливе і *вирішення освітніх завдань* як в умовах відновлення після не значного навантаження, так і перед самим заняттям про що вказувалося вище. Крім того в процесі професійно-

прикладної фізичної підготовки здійснюється одночасний розвиток фізичних здібностей та формування специфічних вмінь та навичок.

Наприклад, вогнева підготовка та навчання стрільбі з різних положень і зброї, яка у деяких випадках відокремлена від фізичної, однак по-суті є різновидом професійно-прикладної. Відбувається саме навчальний процес із застосуванням словесних та наочних методів, але в той же час розвивається статична витривалість, а також такі форми прояву спритності як м'язове відчуття, просторова орієнтація, рівновага, відчуття такту (ритму серця) та ін.

Згідно відповідного державного нормативного документу [4], *мета фізичної підготовки* – «забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності». І тут, на нашу думку є суперечності так, як на той же сторінці далі вказано, що спеціальна фізична підготовка військовослужбовців, яка є видом фізичної підготовки, «спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів». В такому випадку напевно була б більш доречна наступна інтерпретація: мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну, духовну та психоемоційну (або психофізіологічну) готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

В такому випадку можна передбачити наявність: оздоровчих завдань – досягнення фізичного, психічного та соціального благополуччя; виховних завдань – розвиток морально-вольових якостей; освітніх завдань – шляхом активізації самостійної роботи та реалізації принципу свідомості і активності. Крім того, забезпечене місце специфічних завдань, наприклад: удосконалення механізмів збудження та гальмування, що досягається переважно циклічними вправами помірної інтенсивності; розвиток швидкості переробки інформації, який здійснюється в процесі постійно діяльності реагування на непередбачувальну діяльність спеціальної апаратури або опонента чи напарника.

## ВИСНОВКИ

1. Навчально-виховний процес з фізичної підготовки є одним з профілюючих серед дисциплін, які спрямовані на формування особистості сучасного військовослужбовця не залежно від звання та роду військ. Однак, результати аналізу свідчать, спостерігаються суперечності між класичним понятійним апаратом та інтерпретацією і змістом елементів теоретичного забезпечення комплексу педагогічних дій, які спрямовані на фізичне вдосконалення рядового, сержантського та офіцерського складу Збройних сил України;

2. Дослідження особливостей застосування сукупності принципів, вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань та окремих впровадження компонентів методики фізичної підготовки військовослужбовців свідчать про можливість інтерпретації останньої, як педагогічної системи з обґрунтованим теоретичним підґрунтям;

3. Формування мети відповідного навчально-виховного процесу у Державній настанові, яка є єдиним нормативним документом з чітким тлумаченням теоретичного забезпечення, є не зовсім коректним так як відображає тільки ту складову педагогічних дій, яка спрямована на підвищення рівню фізичного стану. В той же час, психоемоційне вдосконалення, розвиток волових і моральних якостей, а також творчих здібностей, що здійснюється засобами фізичної підготовки, при формуванні мети не передбачається і потребує додаткової корекції.

У подальшому **ПЛАНУЄТЬСЯ** здійснити порівняльний аналіз усіх складових педагогічної системи з компонентами системи фізичної підготовки військовослужбовців, включаючи засоби, методи безпосереднього педагогічного впливу, методи та форми організації відповідних занять.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова. – Х : ХДАДМ (ХХПІ), 2003 – №11. – С. 68-83.

2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. – / В. Л. Волков. – К .: Освіта України, 2008. – 256 с.

3. Жембровський С. М. Методика організації самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня / Жембровський Сергій Миколайович: Автор. … к.пед.н, НАДПСУ, Хмельницький, 2013. – 16 с.

4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП–2009). – К. : Міністерство оборони України, 2009. – 231 с.

5. Попадьїн В. В. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки / Віталій Валерійович Попадьїн: автореф. … к..пед.н., ДЗ «ЛНУ», 2013. – 20 с.

6. Теория и методика физического воспитания : [учебник для студентов факультетов физической культуры пед. ин-тов] / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 280 с.

7. Теория и методика физической культуры : [учебник] / под. ред. Ю. Ф. Курамшина (2-е изд., испр.). – М .: Советский спорт, 2004. – 464 с.

8. Физическая культура студента : [учебник для студентов высш. учебн. заведений] / под ред. В. И. Ильинича. – М .: Гардарики, 2003. – 447 с.

9. Финогенов Ю. С. Физическая подготовка в вооруженных силах / Ю. С. Финогенов // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич, 2003. – Т.2. – С. 184-200.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М .: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

УДК 615.82

***Ворко В.І.***

***Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка***

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ

*У статті досліджується вплив методів фізичної реабілітації (дозована ходьба, дихальна гімнастика, масаж) в поєднанні з базовою медикаментозною терапією хворих на бронхіальну астму, порівнюється їх клінічна ефективність.*

***Ключові слова**: бронхіальна астма, медикаментозне лікування, масаж, дихальна гімнастика, дозована ходьба.*

***Ворко В. Использование методов физической реабилитации в комплексном лечении бронхиальной астмы.** В статье исследуется влияние методов физической реабилитации (дозированная ходьба, дыхательная гимнастика, массаж) в сочетании с базовой медикаментозной терапией больных бронхиальной астмой, сравнивается их клиническая эффективность.*

***Ключевые слова**: бронхиальная астма, медикаментозное лечение, массаж, дыхательная гимнастика, дозированная ходьба.*

*Vorko V. Using the methods of physical rehabilitation in the complex treatment of bronchial asthma. The article examines the impact of physical rehabilitation methods (dosed walking, breathing exercises, massage) combined with basic medical therapy of patients with bronchial asthma compared their clinical effectiveness.*

*Key words: asthma medication, massage, breathing exercises, dosed walking.*

**Постановка проблеми**: Бронхіальна астма (БА) – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів, яке характеризується варіабельною зворотньою бронхообструкцією та гіперреактивністю бронхів – підвищеною чутливістю їх до різних подразнюючих стимулів (наказ МОЗ України від 30.12.1999 р., № 311).За офіційними даними МОЗ України, рівень захворюваності астмою серед дітей становить15%, серед дорослих 10%. Питома вага БА складає від 0,6 до 2% від усієї патології органів дихання. В останні десятиліття в усіх розвинених країнах відзначається значне зростання частоти і важкості перебігу БА. Згідно з літературними даними бронхіальною астмою страждають у різних країнах світу від 1 до 10% жителів. В загальному вважається, що на земній кулі на БА хворіють не менше 2% всього населення. У деяких країнах це захворювання оголошено «національним лихом». Так, в Англії на бронхіальну астму хворіють 0,4-10% всього населення. В результаті цього захворювання щорічно в світі помирає біля 2 мільйонів людей[1, 2].На сьогоднішній день успішно застосовуються методи медикаментозного лікування бронхіальної астми. Однак часте і тривале застосування медичних препаратів загрожує розвитком побічних явищ та ускладнень (Швед М.І., Пасечко Н.В., 2007; Burhey PGJ, 1993; Хруставка М.Д., 2011.) Тому на думку вчених (Воробьева И.И., 2000; Назарова В.А.1991; Мухін В.М., 2005) під час комплексного лікування значно більшого ефекту можна досягти застосовуючи методи фізичної реабілітації[3, 4, 5].Нині існує чимало різних методик масажу, дихальної гімнастики, лікувальної фізичної культури, загартовування людей з різними патологіями, та бронхіальною