

18. Yujiao Hou, Guang Mei, Yutong Lin, Weisheng Xu. (2020). Physical fitness with regular lifestyle is positively related to academic performance among Chinese medical and dental students. *BioMed Research International*. Article ID 5602395, 10 pages. <http://doi.org/10.1155/2020/5602395>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).33)

Подрушняк В. М.
Головний тренер спортивного клубу
Національної гвардії України, м. Вишгород Київської обл.
<https://orcid.org/0009-0007-2636-8101>

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА НАПРЯМКОМ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

Анотація. Фізична підготовка у підрозділах сектору безпеки і оборони відіграє важливу роль в системі професійної підготовки особового складу. Напрямок застосування заходів фізичного впливу крім технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей, позитивно впливає на виховання морально-вольових якостей. А це все безумовно, впливає на готовність особового складу до виконання поставлених завдань.

Під час дії воєнного стану для військовослужбовців встановлено навчання за скороченою програмою. Водночас з досвіду навчання наших військовослужбовців у різних країнах-членах НАТО терміни навчання там значно довші, - що свідчить про різні підходи і концепції. З одного боку чим коротший термін навчання тим швидше військовослужбовець потрапить у бойовий підрозділ, а з іншого – потрібна якість підготовки особового складу, багато з яких не служили взагалі, мають зрілий вік, низький фізичний розвиток та підготовку, нерідкі проблеми зі здоров'ям. Безумовно, що всі ці умови вимагають високої професійної компетентності і майстерності від інструкторів за різними напрямками в тому числі і фізичної підготовки.

Інструктор має підвищувати свій професійний рівень задля забезпечення вищої ефективності навчально-тренувального процесу, підвищення навченості особового складу та його готовності до виконання службово-бойових завдань за призначенням.

Ключові слова: методична підготовка, інструктор з фізичної підготовки і спорту, застосування заходів фізичного впливу.

Podrushniak V.M. Improvement of methodical training of physical training instructors in the direction of application of physical impact measures. Physical training in units of the security and defense sector plays an important role in the system of professional training of personnel. The direction of application of measures of physical influence, in addition to technical preparation, development of physical qualities, has a positive effect on the education of moral and volitional qualities. And all this certainly affects the readiness of the personnel to perform the assigned tasks.

In the conditions of martial law, the system of professional training also changed in order to transform and adapt it to the realities of today. The system of security measures implemented in the state has made its corrections in the educational and training process of personnel training, in particular with regard to planning in training. It is also necessary to take into account the level of physical condition, development and training of the replenishment.

During martial law, military personnel are trained according to an abbreviated program. At the same time, from the experience of training our servicemen in various NATO member countries, the training periods there are much longer - which indicates different approaches and concepts. On the one hand, the shorter the training period, the faster a serviceman will get into a combat unit, and on the other hand, the quality of training of personnel is required, many of whom have not served at all, have mature age, low physical development and training, and often have health problems. Undoubtedly, all these conditions require high professional competence and skill from instructors in various areas, including physical training.

The instructor must raise his professional level in order to ensure higher efficiency of the educational and training process, increase the training of the personnel and their readiness to perform official and combat tasks as assigned.

Keywords: methodical training, physical training and sports instructor, application of physical impact measures.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану змінилась і система професійної підготовки з метою трансформації та прилаштування під реалії сьогодення. Запроваджена в державі система заходів безпеки внесла свої корективи в навчально-тренувальний процес підготовки особового складу, зокрема щодо плановірності в підготовці. Також потрібно враховувати рівень фізичного стану, розвитку та підготовки поповнення.

Водночас з досвіду навчання наших військовослужбовців у різних країнах-членах НАТО терміни навчання там значно довші, - що свідчить про різні підходи і концепції. З одного боку чим коротший термін навчання тим швидше військовослужбовець потрапить у бойовий підрозділ, а з іншого – потрібна якість підготовки особового складу, багато з яких не служили взагалі, мають зрілий вік, низький фізичний розвиток та підготовку, нерідкі проблеми зі здоров'ям. Безумовно, що всі ці умови вимагають високої професійної компетентності і майстерності від інструкторів за різними напрямками в тому числі і фізичної підготовки.

В багатьох наукових дослідженнях обґрунтовано підходи до фізичної підготовки, проте методичній підготовці керівників занять приділяється мало уваги.

Аналіз літературних джерел. Належне наповнення методичної складової системи фізичної підготовки особового складу та організаційні умови реалізації методик є одним із основних завдань професійної підготовки.

Теоретико-методична підготовка майбутніх керівників занять є необхідною умовою ефективності фізичної підготовки підрозділів сектору безпеки і оборони, а удосконаленню їх теоретичних знань, методичних умінь і навичок приділяється недостатньо уваги. Саме тому проблема вдосконалення змісту і структури методичної підготовки керівників занять є актуальною та науково значущою (Правдюк, Федак & Воробійов, 2022).

Сучасний фахівець з фізичної культури і спорту для успішного виконання посадових компетенцій як у військовій сфері, так і в сфері фізичної культури і спорту має постійно поповнювати та оновлювати фахові знання, знайомитися з новими методиками фахової діяльності. (Поливанюк, 2022, с. 111).

Результати дослідження підтверджують, що формуванню практичних умінь і теоретичних знань організації фізичної підготовки майбутніх керівників занять приділено недостатньо уваги, зокрема невелику кількість відповідних науково-методичних праць (Пришва та ін., 2024).

Це актуалізує проблематику методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки, її сучасність та своєчасність, а також доцільність практичної складової зазначеного напрямку наукової розвідки.

Мета статті – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу.

Постановка завдань:

1. провести аналіз науково-методичної літератури з питань вимог до компетенцій інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу та аналіз заходів щодо удосконалення їх методичної підготовки;

2. скласти програму удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу;

3. експериментально перевірити дієвість та ефективність програми удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу.

Методи дослідження: аналіз спеціалізованої літератури, теоретичний аналіз й узагальнення, узагальнення досвіду удосконалення методики викладання у підрозділах сектору безпеки і оборони, педагогічні спостереження й експеримент, експертне опитування, анкетування, бесіди, тестування методичної, технічної та теоретичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу, методи математичної статистики, педагогічний аналіз та контроль.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Завдання 1.

Аналіз підготовки підрозділів сектору безпеки і оборони до виконання завдань за призначенням засвідчив, що рівень підготовки особового складу значною мірою залежить від рівня професійної підготовки керівників занять, в тому числі інструкторів з фізичної підготовки.

Ефективність виконання своїх функціональних обов'язків за посадою залежить від добору та реалізації системи заходів із підвищення рівня професійної підготовки особового складу.

За результатами дослідження науковців Фіногенова та Сухоради (2022) при укомплектованості посад інструкторів з фізичної підготовки і спорту на 95,5 % мають спеціальну освіту - 22,4 %, мають суддівську категорію - 7,5 %, підвищили кваліфікацію - 18,7 %, з них мають спортивне звання чи розряд - 65,5%. Таким чином, більше третини інструкторів з фізичної підготовки до призначення на посаду не мали ні спеціальної освіти ні спортивної кваліфікації і це з будь-якого виду спорту. А якщо ще виокремити єдиноборства, то частка буде ще значно меншою.

Кувшинов (2022) стверджує, що «якість підготовки особового складу безпосередньо залежить від рівня підготовленості військовослужбовців, які проводять з ним заняття». (с.75)

Гостра необхідність у професійно підготовлених інструкторах з фізичної підготовки і спорту потребує розроблення моделі їхньої діяльності, яка в свою чергу буде визначати систему їхньої підготовки. Ця проблема набула актуальності, так як серед інструкторів з фізичної підготовки недостатній рівень педагогічної культури (Кувшинов, 2022).

Належну фізичну готовність особового складу та стан фізичної підготовки в підрозділах забезпечують їх командири. Керівниками занять з фізичної підготовки у підрозділах є їхні командири, інструктори з фізичної підготовки і спорту (застосування заходів фізичного впливу), військовослужбовці, що мають спеціальну фахову підготовку або освіту. Підготовка керівників занять направлена на підвищення рівня їх методичної і теоретичної підготовки, яка проводиться в тому числі на навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових заняттях, інструктажах, семінарах, зборах, а також в процесі самостійної підготовки («Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», 2021).

З метою якісного та ефективного навчально-тренувального та виховного процесу із застосування заходів фізичного впливу керівник занять має володіти необхідними як і практичними вміннями та навичками, так і теоретичними знаннями.

Як стверджують у своїй роботі Устіловський та ін. (2024), що одним із основних компонентів формування готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності є професійно-прикладний, сутність якого полягає у розвитку теоретичних знань та практичних навичок для організації різних форм фізичної підготовки і спорту з особовим складом різних вікових груп та категорій.

Різниця в методах тренування між спортивними одноборствами та прикладними напрямками фундаментальні: багато прийомів, які найбільш ефективні для враження противника у спорті категорично заборонені (удари головою, пальцями в очі, небезпечні кидки, удари по суглобах та хребтові, горло, пах). Звісно що тренувати такі прийоми потрібно на

тренажерах та манекенах. Для реального бою потрібні простіші і в той же час більш небезпечні тактико-технічні дії. Безумовно потрібно враховувати й антропометрію, напрям та рівень підготовки в єдиноборствах. Практична та ефективна прикладна система застосування заходів фізичного впливу має бути індивідуалізована. Так як техніка і тактика ефективна у використанні однією людиною не завжди буде такою для іншої. Потрібно враховувати антропометрію, моторні якості, темперамент і характер. В дійсності не так важлива сама техніка, а способи її застосування у відповідності із можливостями конкретної людини. Техніку потрібно підбирати під бійця, а не його пристосовувати під еталон техніки. Тобто, мова йде про індивідуальний підхід до арсеналу прийомів.

Із зазначеного випливає край важливе значення правильно спланованого та організованого навчально-тренувального процесу із застосування заходів фізичного впливу.

Правильний підбір прийомів, їх відповідність сучасним вимогам та належне планування, організація і проведення навчально-тренувального процесу має забезпечити виконання завдань за призначенням особовим складом.

Інструктор має вивчати та узагальнювати передовий вітчизняний, а також зарубіжний досвід, розробляти пропозиції щодо застосування цього досвіду в організації та проведенні спортивної та фізкультурно-масової роботи («Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність», 2016).

В окремих країнах НАТО заняття з фізичної підготовки зазвичай організовує і проводить один інструктор з розрахунку на 40 військовослужбовців прибулого поповнення. Також одним із багатьох завдань командира взводу є проведення занять з фізичної підготовки з підлеглим особовим складом (Неборачок, 2023). Такий підхід до організації і проведення занять з фізичної підготовки потребує відповідного рівня методичної підготовки керівників занять.

Документом, що підтверджує професійну кваліфікацію є свідоцтво з додатком про присвоєння відповідної робітничої кваліфікації, а в описі до трудових функцій є надання методичної допомоги командирам підрозділів в підготовці і проведенні занять з фізичної підготовки, а саме здатність організувати і проводити інструкторсько-методичні заняття з керівниками занять (Професійний стандарт «Інструктор з фізичної підготовки і спорту (військова служба)», 2023). Виходячи із цього, в частині надання методичної допомоги командирам підрозділів інструктор з фізичної підготовки і спорту має володіти знаннями, уміннями та навичками інструктора-методиста.

Зокрема здійснювати організаційно-методичне керівництво діяльністю керівників занять; організувати та проводити заходи з підготовки керівників до занять; надавати методичну допомогу з питань навчально-тренувального процесу; організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи; вивчати і узагальнювати та впроваджувати передовий досвід роботи («Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність», 2016).

В роботі дослідників Хацаюка, Гаркавого, Белошенка & Ананченка (2019) розроблено та практично апробовано модель вдосконалення методичної підготовленості курсантів, яка передбачає підвищення рівня володіння теоретичними знаннями та практичними уміннями у проведенні різних форм фізичної підготовки на рівні командира роти, яка не суперечить вимогам («Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України», 2014). На той час і зараз є суттєва різниця у термінах підготовки майбутніх офіцерів та інструкторів, а із введенням воєнного стану додалися нові суттєві чинники, які потрібно враховувати у плануванні та проведенні заходів із удосконалення методичної підготовки керівників занять.

Романчук, Федак, Небожук & Лотоцький (2022) вважають, що особливості освітнього процесу встановлюють підготовку військових фахівців в скорочені строки без зменшення обсягу знань, професійних навичок і рухових умінь. Відповідно потрібно знаходити способи оптимізації змісту та методик проведення навчального процесу. Система фізичної підготовки також змінюється і ці зміни потрібно вирішувати концептуально без зниження рівня підготовки особового складу.

Основними завданнями підвищення кваліфікації тренерів та фахівців є оволодіння, оновлення та поглиблення спеціальних фахових, викладацьких, психологічних, науково-методичних, управлінських, правових, соціально-гуманітарних знань, вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду у сфері фізичної культури і спорту, що сприятиме якісному виконанню ними своїх посадових обов'язків («Про затвердження Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту», 2016, с. 4).

Ми також вважаємо, що необхідно у близькій перспективі з метою більш якісної індивідуальної методичної підготовки та заходів із підвищення кваліфікації інструкторів за напрямками, зокрема щодо передачі досвіду іншим інструкторам, доцільно ввести спеціалізацію інструктора з фізичної підготовки і спорту із застосування заходів фізичного впливу.

Така думка підтверджена в роботі Шемчука & Вербини (2020), які вважають, що рукопашний бій потрібно виділити окремим курсом та адаптувати заходи фізичного впливу, контрольно-перевірочні нормативи відповідно до сучасних умов та вимог, враховуючи наявні стандарти НАТО.

Як стверджують автори Жембровський & Коловоротний (2022) щодо сучасних підходів до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в Збройних Силах США, застосовуються так звані "бойові вправи", що необхідні для розвитку різних фізичних якостей, які розглядають у якості підготовчих вправ з метою оволодіння заходами фізичного впливу.

Особливістю методики проведення таких занять є те, що їх проводять командири відповідних підрозділів з допомогою штатних, а також нештатних інструкторів. Методика проведення цих занять охоплює всі методи тренування та методи навчання. Керівними документами з організації фізичної підготовки встановлено три основні етапи: підготовчий, підвищення рівня фізичної підготовки, підтримка необхідного рівня фізичної підготовки. Встановлено, що у ЗС США є три форми занять з фізичної підготовки, зокрема: планові (спеціальні), індивідуальні і колективні заняття.

Неборачок (2023) виокремлює методики розвитку інструкторів з фізичної підготовки країн-членів НАТО, які мають високі стандарти та вимоги до інструкторів, що обумовлює спільну спроможність виконувати спільні завдання за

міжнародними стандартами, що допомагають забезпечити спільну військову діяльність, - ці методики можуть бути спрямовані на подавлення нашого противника.

Українські методики розвитку інструкторів мають підвищену спроможність адаптації до внутрішніх військових конфліктів, а методики НАТО мають високі стандарти фізичної готовності до спільної діяльності. Тому важливою є необхідність обміну досвідом для вдосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки для забезпечення високого рівня готовності особового складу до виконання національних, а також спільних міжнародних операцій. Ця співпраця в обмін досвідом сприятимуть зміцненню обороноздатності, а також військової ефективності у глобальному військовому середовищі. Нинішня спільна діяльність має бути гнучкою, адаптованою до міжнародного співробітництва задля ефективної реакції на різноманітні загрози і виклики.

Оскільки інструктор у своїй діяльності має впроваджувати ефективні форми, методи і засоби фізичної підготовки, передовий педагогічний вітчизняний та зарубіжний досвід то програми методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу потребують широкого та глибокого аналізу та систематизації для підвищення кваліфікації керівників занять.

Завдання 2.

Процес удосконалення методичної підготовки інструкторів проходив у групових заняттях та згідно індивідуальних завдань, направлених на підсилення елементів технік та методик з тих напрямків інструктора, яких мали місце прогалини. Індивідуальні завдання давались із врахуванням анкетування, тестування та виявлених недоліків під час занять.

До змісту експериментальної програми включено наступні теми та заняття:

1. Теорія і методика фізичного виховання

Тема № 1. Взаємозв'язок між психікою та фізіологією людини та їх вплив на навчання та виконання службово-бойових завдань.

Заняття 1. Взаємозв'язок між психікою та фізіологією людини та їх вплив на навчання та виконання службово-бойових завдань.

Тема № 2. Спортивний та реальний поєдинки, спільне та різне в них. Критичний аналіз наявних видів спорту та бойових мистецтв на предмет відповідності вимог до підготовки військовослужбовців. Техніка і тактика ведення поєдинку.

Заняття 1. Спортивний та реальний поєдинки, спільне та різне в них. Критичний аналіз наявних видів спорту та бойових мистецтв на предмет відповідності вимог до підготовки військовослужбовців.

Заняття 2. Техніка і тактика ведення поєдинку.

Тема № 3. Загальна і спеціальна методика викладання.

Заняття 1. Загальна і спеціальна методика викладання.

Тема № 4. Форми організації навчання. Принципи, засоби та методи навчання. Знання, уміння й навички в навчальному процесі.

Заняття 1. Форми організації навчання. Принципи, засоби та методи навчання.

Заняття 2. Знання, уміння й навички в навчальному процесі.

Тема № 5. Принципи й особливості планування, організації та проведення навчально-тренувального процесу.

Заняття 1. Принципи й особливості планування, організації та проведення навчально-тренувального процесу.

Тема № 6. Прості і складні рухи та прийоми. Особливості вивчення складних рухів та прийомів. Специфіка та види підвідних вправ.

Заняття 1. Прості і складні рухи та прийоми. Особливості вивчення складних рухів та прийомів. Специфіка та види підвідних вправ.

Тема № 7. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок у навчально-тренувальному процесі застосування заходів фізичного впливу.

Заняття 1. Розвиток швидко-силових якостей.

Заняття 2. Розвиток витривалості.

Заняття 3. Розвиток гнучкості та координації.

Заняття 4. Розвиток військово-прикладних навичок.

Тема № 8. Виховання психологічної та морально-вольової готовності до поєдинку.

Заняття 1. Виховання психологічної та морально-вольової готовності до поєдинку.

Тема № 9. Військова та спортивна термінологія. Фактори, що впливають на зосередження та втрату уваги.

Заняття 1. Військова та спортивна термінологія. Фактори, що впливають на зосередження та втрату уваги.

Тема № 10. Методика та специфіка підготовки і проведення навчальних, навчально-тренувальних, тренувальних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, семінарських занять та зборів.

Заняття 1. Методика та специфіка підготовки і проведення навчальних, тренувальних та навчально-тренувальних занять.

Заняття 2. Методика та специфіка підготовки і проведення навчально-методичних та інструкторсько-методичних занять.

Заняття 3. Методика та специфіка підготовки і проведення семінарських занять і зборів.

Тема № 11. Самоаналіз та аналіз заняття.

Заняття 1. Самоаналіз та аналіз заняття як важливий чинник самовдосконалення в педагогічній діяльності.

Тема № 12. Індивідуальне завдання з обраної педагогічної проблеми.

Заняття 1. Історія виникнення суті та аналіз педагогічної проблеми.

Заняття 2. Презентація шляхів вирішення педагогічної проблеми.

2. Фізична підготовка

Тема №1. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання супротивника (групи супротивників) групою осіб.

Заняття 1. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання супротивника.

Заняття 2. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання групи супротивників групою осіб.

Тема № 2. Ефективна ударна техніка та атакуючі комбінації.

Заняття 1. Ефективна ударна техніка та атакуючі комбінації на середній дистанції.

Заняття 2. Ефективна ударна техніка та атакуючі комбінації на коротких дистанціях.

Тема № 3. Техніка простих та ефективних кидків: виведення з рівноваги ривком, звалювання, бокова підніжка, бокова підсічка, задня та передня підніжка, кидок через плече, кидок через голову.

Заняття 1. Виведення з рівноваги ривком, звалювання, бокова підніжка.

Заняття 2. Бокова підсічка, задня та передня підніжка.

Заняття 3. Кидок через плече, кидок через голову.

Тема № 4. Прийоми у партері: утримання, больові, задушливі та летальні прийоми.

Заняття 1. Утримання збоку, зверху, попереку, зі сторони спини, зі сторони голови. Контроль положення, вихід з під контролю.

Заняття 2. Больові прийоми: важелі та вузли.

Заняття 3. Задушливі та летальні прийоми.

Тема № 5. Звільнення від захоплень та охоплень в тому числі із виведенням противника зі строю.

Заняття 1. Звільнення від захоплень за руки, одяг, зброю, амуніцію, засоби захисту.

Заняття 2. Звільнення від захоплень за шию, горло, задушливих прийомів.

Тема № 6. Атакуючі дії ножем, варіанти захисту від противника, озброєного ножем.

Заняття 1. Тактико-технічні атакуючі дії ножем.

Заняття 2. Тактико-технічні захисні дії від противника, озброєного ножем.

Тема № 7. Індивідуальне тактико-технічне завдання з обраного програмного матеріалу.

Заняття 1. Індивідуальне відпрацювання тактико-технічного завдання.

Заняття 2. Презентація індивідуального тактико-технічного завдання.

3.Методична практика

Тема № 1. Сійки, переміщення. Гімнастика та акробатика. Страхування, самострахування.

Заняття 1. Сійки, переміщення. Гімнастика, акробатика. Страхування, самострахування. Гімнастика та акробатика.

Заняття 2. Гімнастика, акробатика.

Заняття 3. Страхування, самострахування.

Тема № 2. Ударна техніка. Ефективні комбінації ударів.

Заняття 1. Ударна техніка.

Заняття 2. Ефективні комбінації ударів.

Тема №3 . Захоплення, охоплення та кидки.

Заняття 1. Виведення з рівноваги ривком, звалювання, бокова підніжка.

Заняття 2. Бокова підсічка, задня та передня підніжка.

Заняття 3. Кидок через плече, кидок через голову.

Тема № 4. Утримання, больові та задушливі прийоми.

Заняття 1. Утримання збоку, зверху, попереку, зі сторони спини, зі сторони голови. Контроль положення, вихід з під контролю.

Заняття 2. Больові прийоми: важелі та вузли

Заняття 3. Задушливі та летальні прийоми.

Тема № 5. Звільнення від захоплень та охоплень з виведенням зі строю противника.

Заняття 1. Звільнення від захоплень за руки, одяг, зброю, амуніцію, засоби захисту.

Заняття 2. Звільнення від захоплень за шию, горло, задушливих прийомів.

Тема № 6. Атакуючі дії ножем, варіанти захисту від противника, озброєного ножем.

Заняття 1. Тактико-технічні атакуючі дії ножем.

Заняття 2. Тактико-технічні захисні дії від противника, озброєного ножем.

Тема № 7. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання супротивника (групи супротивників) групою осіб.

Заняття 1. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання супротивника.

Заняття 2. Обеззброєння, обшук, зв'язування та конвоювання групи супротивників групою осіб.

Тема № 8. Фрагменти занять. Самоаналіз та аналіз заняття.

Заняття 1-2. Розгорнута схема аналізу заняття. Самоаналіз заняття.

Заняття 3-6. Фрагменти занять із самоаналізом, аналізом і обговоренням.

Тема № 9. Індивідуальне методичне завдання з обраного програмного матеріалу.

Заняття 1-2. Підготовка індивідуального методичного завдання.

Заняття 3-6. Презентація індивідуальних методичних завдань.

На етапі вивчення прийомів застосовувалась методична послідовність їх показу:

1. Назва прийому;

2. Виконання в реальному темпі;
3. Виконання по елементах.
4. Наголошення на типових помилках і заходів з їх недопущення.

Прийоми мали декілька варіантів виконання з їх обговоренням, оскільки інструктор має ними володіти задля варіативності навчання різних технік для різних умов (різна антропометрія, простір, в якому ведеться поєдинок тощо).

Це в свою чергу сприяло оволодінням методичним інструментарієм для якісного навчання особового складу з врахуванням завдань, що ставляться підрозділу, вихідних умов що впливають на виконання варіантів прийомів із заходів фізичного впливу.

Завдання охоплювали основні напрямки прийомів застосування заходів фізичного впливу, асистенти на кожен прийом підбирались не завжди однакової ваги чи антропометрії, ставились відповідні ввідні щодо зовнішніх умов та факторів (обмеженість простору тощо), щодо завершення прийому (обшук з подальшим конвоюванням чи умовна нейтралізація).

Зазначена програма сприяла обміну досвідом між інструкторами. Але не завжди наявних теоретичних знань, практичних і методичних прийомів у інструкторів вистачало для їх розв'язання завдань, - таким чином створювались проблемні ситуації, які вимагали пошуку теоретичних обґрунтувань та пошуку методологічного підходу до вирішення проблеми.

Завдання 3.

Тестування груп та констатуючий експеримент.

За результатами анкетування, співбесіди та вхідного тестування було сформовано приблизно однаковий рівень контрольної та експериментальної груп, зокрема щодо спортивної та інструкторської кваліфікації, освіти, стажу тощо.

Безпосередньо саме тестування показало наближено однаковий рівень методичної підготовленості інструкторів контрольної та експериментальної груп. При 5-ти відсотковому рівні значущості статистично значущих відмінностей у інструкторів не виявлено, - а це засвідчує ідентичність розвитку досліджуваного рівня методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу.

Тести проводилися за трьома показниками за 12-ти бальною шкалою:

1. Фрагмент показового заняття із застосування заходів фізичного впливу.
2. Виконання п'яти прийомів (середній бал за 12-ти бальною шкалою).
3. Теоретична підготовка включала в себе питання підготовки, організації та проведення навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових занять.

1. Фрагмент показового заняття. Проводилося на етапі констатуючого експерименту в обох групах. Результати тестування оброблялись за допомогою t - критерію Стьюдента, за таблицею критичних значень якого значення критичного значно більше, ніж емпіричного, що свідчить про приблизну рівність результатів середніх величин обох груп.

На рис.1 результати середніх величин обох груп.

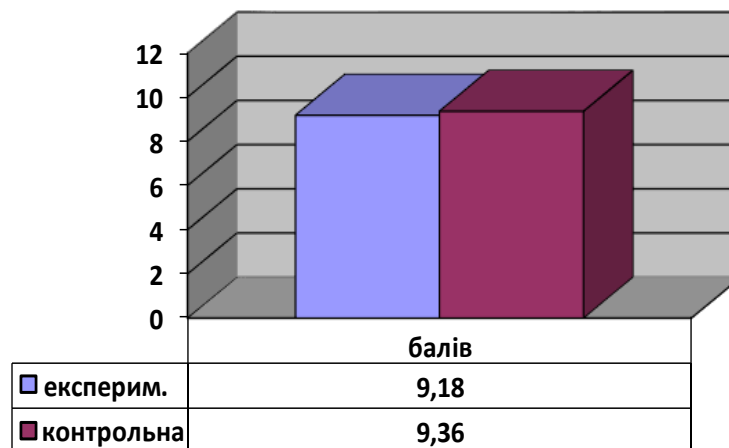


Рис.1. Фрагмент показового заняття.

З рисунку видно, що ні одна з груп не має вираженої переваги, це свідчить про те, що на цьому етапі інструктори мають однаковий рівень методичної підготовки за критерієм, що перевірявся.

2. Виконання п'яти прийомів (середній бал за 12-ти бальною шкалою).

П'ять прийомів із заходів фізичного впливу, що охоплюють різні напрямки:

Дві групи тестувалися на етапі констатуючого експерименту, за результатами якого значення t -емпіричного значно менше, ніж t -критичного, що свідчить про приблизну рівність результатів груп.

На рис. 2 результати середніх величин обох груп.

З рисунку видно відсутність явно вираженої переваги однієї з груп.

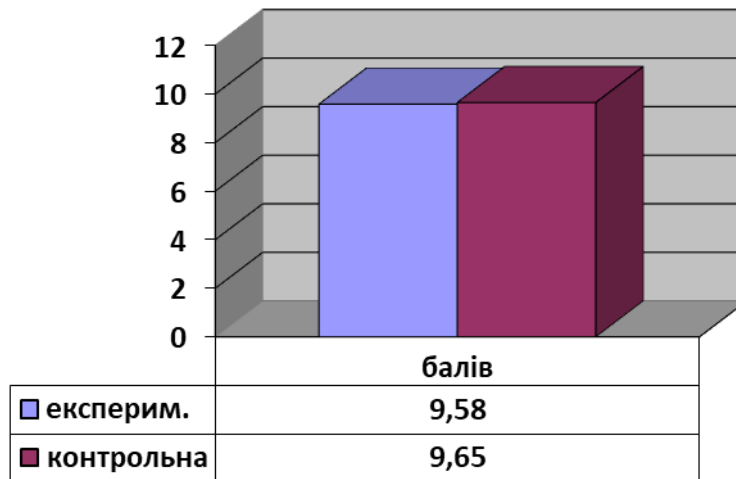


Рис. 2. Виконання прийомів із заходів фізичного впливу

3. Теоретична підготовка включала в себе питання підготовки, організації та проведення навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових занять.

Було сформовано теоретичних 12 питань, на які потрібно було надати повну відповідь.

Тестування проводилося на етапі констатуючого експерименту обох груп.

Значення t -емпіричного значно менше, ніж t -критичного.

На рис. 3 результати середніх величин обох груп. З рисунку видно що жодна з груп не має явно вираженої переваги, що свідчить про приблизно однаковий рівень теоретичної підготовки інструкторів обох груп.

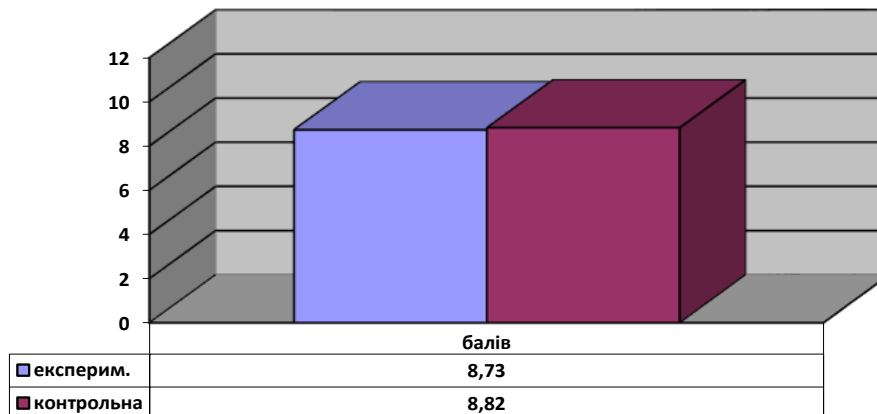


Рис. 3. Теоретична підготовка

У всіх трьох тестах контрольна і експериментальна група показали практично однакові результати. Це засвідчує про однакову методичну підготовку інструкторів обох груп. Тести спрямовані на виявлення рівня методичної підготовки (перше завдання), практичної підготовки на вміння виконання заходів фізичного впливу (друге завдання) та володіння теоретичними основами навчально-тренувального процесу (третє завдання).

Формуючий експеримент

На протязі чотирьох місяців експериментальна група інструкторів з фізичної підготовки і спорту займалася за експериментальною програмою підготовки, направлену на поглиблене оволодіння теоретичними основами, практичними та методичними вміннями щодо забезпечення якісного навчально-тренувального процесу.

1. Фрагмент показового заняття. Проводилося на етапі формуючого експерименту в обох групах. За результатами тестування було зафіксовано явний прогрес у експериментальній групі. У контрольній групі також помітні незначні зміни. Згідно формули t -емпіричне більше t -критичного, що доводить факт ефективності експериментальної методики удосконалення методичної підготовки інструкторів.

На рис. 4 видно середні величини обох груп та очевидну різницю у показниках.

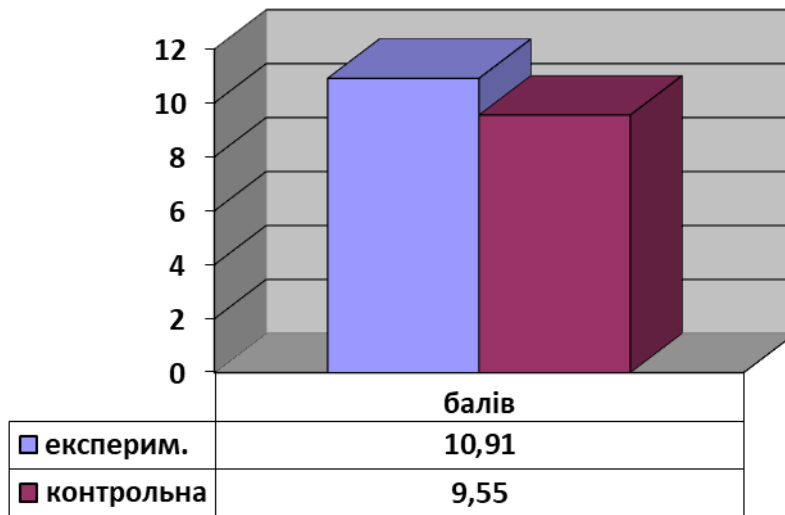


Рис. 4. Фрагмент показового заняття

2. Виконання п'яти прийомів із заходів фізичного впливу.

На етапі експерименту, що формує результати контрольної та експериментальної груп.

У цьому тесті є незначне покращення результатів в обох груп, проте значного прогресу не відбулося.

На рис. 5. середні показники обох груп, з чого видно, що різниця показників мінімальна.

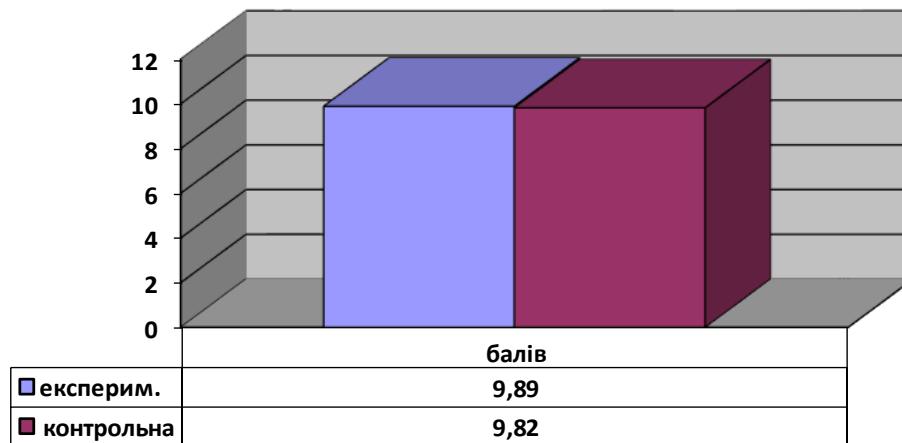


Рис. 5. Виконання прийомів із заходів фізичного впливу

3. Теоретична підготовка включала в себе питання підготовки, організації та проведення навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових занять.

На етапі формуючого експерименту результати тестування обох груп. Присутній прогрес і в контрольній групі, проте, яскраво виражений прогрес спостерігається у експериментальної групи. Згідно формули t-емпіричне більше t-критичного, що доводить факт позитивного впливу експериментальної методики на підвищення теоретичного володіння матеріалом.

На рис. 6 видно середні величини обох груп і явну різницю у показниках.

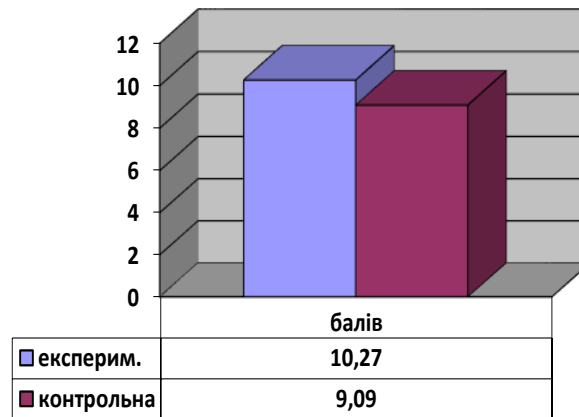


Рис. 6. Теоретична підготовка

Крім виявленого прогресу у показниках, зазначена методика сприяла обміну досвідом між інструкторами. Але не завжди наявних теоретичних знань, практичних і методичних прийомів у інструкторів вистачало для їх розв'язання завдань, - таким чином створювались проблемні ситуації, які вимагали пошуку теоретичних обґрунтувань та пошуку методологічного підходу до вирішення проблеми.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури з питань вимог до компетенцій інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу показав наявність досить широкого кола досліджуваних тем за напрямком вдосконалення технічної складової підготовки особового складу із застосування заходів фізичного впливу. Водночас тактичні підготовці військовослужбовців та методичній підготовці інструкторів приділяється значно менше публікацій в різних джерелах. Особливо актуальною стала методична підготовка керівників занять в умовах воєнного стану, вікових, фізичних та психологічних особливостей поповнення підрозділів та підвищеними вимогами сучасності до підготовки особового складу сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням.

В роботі обґрунтовано важливість методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу, досліджено чинники, що впливають на її ефективність.

Проаналізувавши та узагальнивши вхідні дані: анкетування, бесіди основні акценти заходів експериментальної програми удосконалення методичної підготовки інструкторів були спрямовані на тактичну складову та методичну, як важливі інструменти навчання особового складу.

З урахуванням вимог, що були висунуті завданнями та умовами дослідження було здійснено вибір методів дослідження. Використання методів дослідження забезпечило виконання завдань роботи, сприяло отриманню об'єктивної інформації, зокрема експериментальних даних та забезпеченню можливості статистичного аналізу.

Дослідження проводилось у чотири етапи з інструкторами з фізичної підготовки і спорту підрозділів Національної гвардії України Київської області.

Перший етап мав на меті пошук інформації, яка мала створити фактологічну базу для проведення основних досліджень з вирішенням цільових завдань та логічного обґрунтування отриманих результатів.

На другому етапі перед тестуванням з метою визначення впливових факторів, проведено анкетування інструкторів.

На третьому етапі для вивчення вихідної методичної підготовки інструкторів протягом проведено констатуючий експеримент та з метою визначення впливу експериментальної програми удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки протягом 4 місяців, - формуючий експеримент.

Протягом чотирьох місяців інструктори експериментальної групи займалися за спеціально розробленою програмою.

З метою порівняння результатів, по закінченню експерименту проводились ті ж тести повторно протягом також двох днів з тим же переліком завдань.

Четвертим етапом було проведено остаточну обробку результатів дослідження. На даному етапі також було сформульовано методичні рекомендації, надане обґрунтування висновків дослідження і роботи в цілому.

Встановлені результати дослідження вказали на беззаперечний прогрес у проведенні фрагменту показового заняття (з 9,18 до 10,91 балів) та теоретичної підготовки (з 8,73 до 10,27 балів) експериментальної групи.

Слід відмітити, що певний позитивний прогрес спостерігався по цих показниках і у контрольній групі, але не значний: фрагмент показового заняття (з 9,36 до 9,55 балів); теоретична підготовка (з 8,82 до 9,09 балів).

У другому тесті з виконання прийомів значних змін не відбулося:

експериментальна група (з 9,58 до 9,89 балів);

контрольна група (з 9,65 до 9,82 балів).

Виявлений факт пояснюється тим, що ефективно прийом виконується на рівні набуття умовного рефлексу, який звісно у інструкторів є. Протягом експериментального терміну вивчали нові варіанти виконання прийомів, це достатньо для засвоєння та для показу, проте не достатньо для володіння всіма вивченими техніками на рівні умовного рефлексу. Тому

на формуючому експерименті інструктори обох груп використовували переважно свою техніку, якою вони володіють на рівні підсвідомості (умовного рефлексу).

Дане дослідження засвідчило нам, що запропонована програма удосконалення методичної підготовки може бути ефективнішою від традиційної в системі професійної підготовки.

Вказана програма підходить для підвищення професійного рівня інструкторів, зокрема для удосконалення методичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо розвиток і вдосконалення підходу щодо підвищення кваліфікації та професійного рівня інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу, створення програм з даного напрямку та вдосконалення підходів.

Зокрема, встановлення таких рівнів компетенцій:

1 рівень – «інструктор з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу»:

володіння прийомами заходів фізичного впливу та методикою їх навчання;

2 рівень «інструктор-методист за напрямком застосування заходів фізичного впливу»:

володіння прийомами заходів фізичного впливу та методикою їх навчання, вміння та проведення інструкторсько-методичних занять для інструкторів 1 рівня;

3 рівень «старший інструктор-методист за напрямком застосування заходів фізичного впливу»:

володіння прийомами заходів фізичного впливу та методикою їх навчання, вміння та проведення інструкторсько-методичних занять для інструкторів 1 та 2 рівня, володіння методикою складання навчальних програм для підготовки особового складу за напрямком заходів фізичного впливу.

Крім цього, із зазначеного експерименту, випливає, що для подальшого удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту за напрямком застосування заходів фізичного впливу та іншими напрямками (гімнастика, подолання перешкод, легка атлетика та прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання) навчання та підвищення їх кваліфікації, необхідна комплексна система підвищення професійної підготовки та відповідна спеціалізація на 2 та 3 рівнях запропонованих компетенцій.

Література

1. Жембровський С. М., Коловоротний О. Ю. Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в Збройних Силах США. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 130 – 131.
2. Кувшинов О. В. Модель педагогічної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України. Матеріали наук.-метод. конф. 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 75-76.
3. Неборачок Я. В. Методи навчання та кваліфікація інструкторів з фізичної підготовки пов'язані з розвитком фізичної підготовленості рекрутів під час базової військової підготовки країн-членів НАТО. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 132–134.
4. Неборачок Я. В. Методика розвитку інструкторів з фізичної підготовки для підрозділів Збройних Сил України та країн-членів НАТО. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 24 листопада 2023 р. Київ: НУОУ; 2023, с. 84–85.
5. О. Б. Пришва, А. Є. Бутенко, О. С. Нестеров, Т. В. Гром, В. В. Грицай, Р. В. Павлов. Формування практичної підготовленості майбутніх офіцерів до організації форм фізичної підготовки із військовослужбовцями різних груп. Науковий часопис УДУ ім. Н. П. Драгоманова. Випуск №2. Київ, 2024. с. 156-162.
6. Поливанюк В. В. Методичні рекомендації щодо формування професійної компетенції майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Матеріали наук.-метод. конф. 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 111–112.
7. Правдюк С. О., Федак С. С., Воробйов Д. М. Методична складова у навчанні курсантів – майбутніх керівників форм фізичної підготовки. Матеріали наук.-метод. конф. 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 112–113.
8. «Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080.
9. «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України»: Наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067.
10. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України»: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225.
11. «Про затвердження Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 13.09.2016 № 3520.
12. Професійний стандарт «Інструктор з фізичної підготовки і спорту (військова служба)»: Київ, 2023.
13. Р. В. Устіловський, В. В. Кривич, Р. В. Анацький, Л. М. Томіч, Д. Д. Каплюк, Т. В. Гром, В. Й. Мазур. Сутнісні характеристики формування готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4, 2024. с. 176-182.
14. Романчук С.В., Федак С.С., Небожук О.Р., Лотоцький І.Р. Концепція фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти в умовах скорочених термінів підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск № 8 2022, с. 70-73.
15. Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту – важлива форма розвитку професійного сержантського корпусу у системі Міністерства оборони України. Матеріали наук.-метод. конф. 25 листопада 2022 р. Київ: НУОУ; 2022, с. 61-63.

16. Хацянюк О.В., Гаркавий О.А., Белошенко Ю.К., Ананченко К.В. Удосконалення методичної підготовленості майбутніх офіцерів національної гвардії України в системі фізичного виховання. Науковий часопис Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. с. 347-360.

17. Шемчук В. А., Вербин Н. Б. Аспекти нормативної бази системи організації фізичної підготовки і спорту в секторі безпеки й оборони України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 19 листопада 2020 р. Київ: НУОУ; 2020, с. 54–56.

References

1. Zhebrovskiy S.M., Kolovorotnyi O.Yu. *Suchasni pidkhody do zmistu ta metodyky provedennia zaniat z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh SSHA* [Modern approaches to the content and methods of physical training classes in the US Armed Forces]. Materials of international science and practice conf. November 25, 2022. Kyiv: NUOU; 2022, p. 130 - 131.

2. Kuvshinov O. V. *Model pedahohichnoi diialnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Model of pedagogical activity of physical training and sports instructors in the Armed Forces of Ukraine]. Materials of science and method. conf. November 25, 2022. Kyiv: NUOU; 2022, p. 75-76.

3. Ya. V. Neborachok. *Metody navchannia ta kvalifikatsiia instruktoriv z fizychnoi pidhotovky poviazani z rozvytkom fizychnoi pidhotovlenosti rekrutiv pid chas bazovoi viiskovoi pidhotovky krain-chleniv NATO* [Training methods and qualifications of physical training instructors are related to the development of physical fitness of recruits during basic military training of NATO member countries]. Materials of international science and practice conf. November 24, 2023. Kyiv: NUOU; 2023, p. 132–134.

4. Neborachok Ya .V. *Metodyka rozvytku instruktoriv z fizychnoi pidhotovky dlia pidrozdiliv Zbroinykh Syl Ukrainy ta krain-chleniv NATO* [Methodology for the development of physical training instructors for units of the Armed Forces of Ukraine and NATO member countries]. Materials of international science and practice conf. November 24, 2023. Kyiv: NUOU; 2023, p. 84–85.

5. O. B. Pryshva, A. E. Butenko, O. S. Nesterov, T. V. Grom, V. V. Hrytsai, R. V. Pavlov. *Formuvannia praktychnoi pidhotovlenosti maibutnikh ofitseriv do orhanizatsii form fizychnoi pidhotovky iz viiskovosluzhbovtsiamy riznykh hrup* [Formation of practical readiness of future officers to organize forms of physical training with servicemen of different groups]. Scientific journal of USU named after N. P. Dragomanova. Issue № 2. Kyiv, 2024. p. 156-162.

6. Polivanyuk V.V. *Metodychni rekomendatsii shchodo formuvannia profesiinoi kompetentsii maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu* [Methodological recommendations for the formation of professional competence of future specialists in physical culture and sports]. Materials of science and method. conf. November 25, 2022. Kyiv: NUOU; 2022, p. 111–112.

7. Pravdyuk S. O., Fedak S. S., Vorobyov D. M. *Metodychna skladova u navchanni kursantiv – maibutnikh kerivnykiv form fizychnoi pidhotovky* [Methodical component in the training of cadets - future managers of forms of physical training]. Materials of science and method. conf. November 25, 2022. Kyiv: NUOU; 2022, p. 112–113.

8. «Pro zatverdzhennia Dovidnyka kvalifikatsiinykh kharakterystyk profesii pratsivnykiv, Vypusk 85 «Sportyvna diialnist» [“On the approval of the Handbook of qualification characteristics of employees' professions, Issue 85 "Sports activities"]]: Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated October 28, 2016 № 4080.

9. «Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy» [“On the approval of the Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine”]: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated October 13, 2014 № 1067.

10. «Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy» [“On the approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine”]: Order of the Ministry of Defense of Ukraine dated August 5, 2021 № 225.

11. «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro pidvyshchennia kvalifikatsii treneriv (treneriv-vykladachiv) ta inshykh fakhivtsiv u sferi fizychnoi kultury i sportu» [“On the approval of the Regulation on improving the qualifications of trainers (trainers-teachers) and other specialists in the field of physical culture and sports”]: Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated September 13, 2016 № 3520.

12. Profesiinyi standart «Instruktor z fizychnoi pidhotovky i sportu (viiskova sluzhba)» [Professional standard "Instructor in physical training and sports (military service)"]: Kyiv, 2023.

13. R. V. Ustilovskiy, V. V. Kryvykh, R. V. Anatskiy, L. M. Tomich, D. D. Kaplyuk, T. V. Grom, V. Y. Mazur. *Sutnisni kharakterystyky formuvannia hotovnosti maibutnikh instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu do profesiinoi diialnosti* [Essential characteristics of the formation of the readiness of future physical training and sports instructors for professional activity]. Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. Issue 4, 2024. p. 176-182.

14. Romanchuk S.V., Fedak S.S., Nebozhuk O.R., Lototskiy I.R. *Kontseptsii fizychnoi pidhotovky u viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity v umovakh skorochenykh terminiv pidhotovky* [The concept of physical training at military institutions of higher education in conditions of shortened training periods]. Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. Issue № 8 2022, p. 70-73.

15. Finogenov Y. S., Sukhorada G. I. *Pidhotovka instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu – vazhlyva forma rozvytku profesiinoho serzhantskoho korpusu u systemi Ministerstva oborony Ukrainy* [Training of instructors in physical training and sports is an important form of development of the professional sergeant corps in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. Materials of science and method. conf. November 25, 2022. Kyiv: NUOU; 2022, p. 61-63.

16. Khatsayuk O.V., Harkavy O.A., Beloshenko Yu.K., Ananchenko K.V. [Improving the methodological training of future officers of the National Guard of Ukraine in the system of physical education]. Scientific journal Higher education of Ukraine in the context of integration into the European educational space. p. 347-360.

17. Shemchuk V. A., Verbyn N. B. *Aspekty normatyvnoi bazy systemy orhanizatsii fizychnoi pidhotovky i sportu v sektori bezpeky y oborony Ukrainy* [Aspects of the regulatory framework of the system of physical training and sports organization in the security and defense sector of Ukraine]. Materials of international science and practice conf. November 19, 2020. Kyiv: NUOU; 2020, p. 54–56.