

УДК: 378.172; 37.037.5; 351.746.1

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ УМІНЬ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Васів Сергій Володимирович,
м.Ізмаїл

В статті визначені положення авторської програми формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів – прикордонників. Розкритий зміст поза аудиторної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи курсантів щодо покращення рівня їх компетентності з питань фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: авторська програма, практичні уміння, фізичне самовдосконалення.

Постановка проблеми. В сучасних умовах підготовки військового спеціаліста велике значення приділяється рівню фізичної підготовленості майбутнього офіцера, який повинен відповідати вимогам що висуваються до вирішення службово-професійних завдань. Водночас, проведення занять з фізичної підготовки, організація спортивно-масової роботи у вищому військовому навчальному закладі, виявляється недостатнім для формування готовності курсантів до фізичного самовдосконалення, підтримці особистої фізичної форми на протязі всього періоду службової діяльності.

Завдання вищого військового навчального закладу надання необхідних умов для гармонійного та всебічного розвитку особистості курсанта. Формування практичних умінь і навичок до постійного фізичного саморозвитку й самовдосконаленню – одне з пріоритетних завдань фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, дисертаційних робіт, наукових публікацій свідчить, що проблема фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів являється предметом спеціального вивчення багатьох дослідників: психологічні основи формування готовності до фізичного самовдосконалення розглянути в працях Б.Г.Ананьєва, О.П.Багаса, Л.С.Виговського, Д.Г.Ковальова, А.М.Леонтьєва, К.К.Платонова та ін.; процес формування готовності до фізичного самовдосконалення та визначення найбільш ефективних методичних прийомів формування рухових вмінь і навичок, вихованню позитивного відношення до занять фізичною культурою присвятили свої дослідження К.О.Батурін, В.І.Глухов, А.П.Петров, Л.П.Сущенко та ін.; методологічні аспекти фізичного виховання особистості майбутнього офіцера розглядалися в дослідження Г.В.Антонова, Ю.М.Антошкіна, Ю.К.Демьяненка, В.Б.Добровольського, О.Г.Піддубного, С.В.Романчука, А.М.Чуха та ін.; формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутнього офіцера до занять фізичною підготовкою, його фізичного самовиховання, саморозвитку й самовдосконаленню знайшло відображення в роботах Ю.А.Бородіна, А.В.Головченка, І.П.Закорка, Е.М.Сивохопа, О.В.Фігури та ін.; педагогічне керівництво процесом розвитку особистості офіцера, його самовихованню та са-

мовдосконаленню присвятили свої дослідження А.І.Калініченко, О.В.Діденко, А.В.Мельников, Б.Д.Куланін, Ю.М.Якімов.

Аналіз науково-педагогічних джерел і дисертаційних досліджень, свідчить про те, що проблема фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників не була предметом спеціального вивчення. Актуальність проблеми, недовіра її вивчення, вимоги до майбутньої професійної діяльності обумовили необхідність проведення спеціального дослідження.

Мета статті на основі даних констатуючого експерименту запропонувати авторську програму формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників та перевірити її дієвість в формуючому експерименті.

Результати дослідження. Велике значення у формуванні у майбутніх офіцерів-прикордонників готовності до фізичного самовдосконалення мала організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, яка являлась органічним доповненням навчальної діяльності. Під час її організації й проведення були враховані причини, що виявлені в констатуючій частині експерименту, які стримували розвиток позитивного ставлення курсантів до фізичної підготовки, прояву їх активності до самостійних занять фізичною культурою.

З метою вдосконалення даної роботи автором були визначені напрями діяльності викладацького складу:

- методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи курсантів;
- впровадження оптимального фізкультурно-оздоровчого рухового режиму;
- розробка програм індивідуального фізичного вдосконалення;
- педагогічне керівництво процесу фізичного самовдосконалення;
- залучення курсантів до організації та проведення різноманітних спортивних заходів;
- здійснення оперативного самоконтролю за станом здоров'я.

З метою формування у курсантів стійких фізкультурно-спортивних інтересів і мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом автором була розроблена опитно-експериментальна програма для вирішення наступних завдань:

- розвиток у курсантів стійкого інтересу до занять фізичною культурою;
- здійснення оперативного контролю за динамікою особистісного фізичного розвитку та рухової активності;
- розвиток у майбутніх офіцерів-прикордонників готовності до фізичного самовдосконалення.

В даній програмі головне значення відводилось формуванню у курсантів експериментальної групи практичних умінь і навичок

фізичного вдосконалення та контролю динаміки особистісної фізичної підготовленості. Запропоновані критерії дозволяли курсантам в будь-якій частині експерименту визначити співвідношення отриманих результатів з нормативними вимогами, виявити динаміку розвитку основних фізичних якостей (спритності, сили, витривалості). Отримані результати дозволяли визначити відхилення в будь-якому напрямку розвитку та спрямувати діяльність курсанта і викладача на корегування змісту програми фізичного вдосконалення. В процесі роботи по досягненню оптимального розвитку фізичних якостей курсантів відбувався розвиток умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Методика впровадження авторської програми серед курсантів експериментальної групи передбачала реалізацію таких напрямів опитно-експериментальної роботи: формування когнітивної складової потреби фізичного вдосконалення; навчання курсантів здійсненню самоконтролю за динамікою особистісного психофізичного стану й фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять фізичною культурою; засвоєння способів особистісної самооцінки ефективності даних занять їх впливу на покращення функціональних показників фізичного розвитку та рухової активності.

На початку опитно-експериментальної роботи особлива увага приділялась формуванню когнітивного аспекту потреби у фізичному вдосконаленні. На теоретичних заняттях курсантам доводились історичні, соціальні, загальнонаукові, організаційні основи фізичного виховання, обґрунтовувались анатомічні, фізіологічні, біологічні закономірності розвитку організму в процесі занять фізичними вправами. Визначений рівень теоретичної підготовленості в вказаних областях являвся необхідною базою для побудови методики фізичного самовдосконалення відповідно до рівня особистісної фізичної підготовленості [1]. Необхідною передумовою визначення методики фізичного самовдосконалення являлись знання закономірностей виникнення й попередження стомлення, особливостей такого психічного стану як стрес, перевтомлення, напруга та інше, що не дозволяли досягнення оптимального режиму працездатності [2]. На даному етапі також надавались курсантам знання з психології управлінської діяльності. Зокрема доводились головні якості особистості офіцера-прикордонника, в тому числі визначався взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та ефективним виконанням професійних обов'язків. Роз'яснювалась структура командирських здібностей, визначалась роль і місце в цієї структурі основних фізичних якостей, надавались конкретні приклади її застосування у майбутньої професійної діяльності.

З метою покращення зацікавленості курсантів з питань фізичного виховання, збільшення інформації з питань фізичної культури для самостійного вивчення, автором був запропонований список додаткової методичної літератури, впроваджені технічні засоби навчання, що сприяли інтенсифікації навчального процесу. Для більш поглибленого вивчення теоретичного курсу програми, здійснення контролю за якістю її засвоєння, обов'язковою умовою була підготовка курсантами рефератів з визначеної теми фізичного вдосконалення.

Перевірка знань курсантів здійснювалась під час занять, після проходження спеціальної теми та наприкінці періоду навчання. Форми перевірки були різноманітні: письмові, усні, індивідуальні, групові, дидактичні тести. Проводився експрес контроль знань курсантів під час відпочинку між виконанням вправ [3].

Організація практичних занять курсантів з фізичного виховання враховувала наступне: кожне заняття вирішувало завдання, що здійснювало логічний зв'язок з попереднім і наступним заняттями; забезпечення переконливого ставлення курсантів щодо вирішення професійно-значущих завдань. Професійна спрямованість занять з фізичного виховання включала надбання професійно-необхідних умінь і навичок [4]. На практичних заняттях попереджались ситуації виникнення негативних емоцій та відчуття фізичної неспроможності курсантів. Для цього надавалось фізичне навантаження адекватне фізичним спроможностям курсантів. Скорочувались паузи між виконанням вправ, час для відпочинку використовували для індивідуального навчання.

Широко використовувались різноманітні засоби, фірми й ме-

тоди навчання, що сприяли розвитку інтересу курсантів до занять фізичною підготовкою. Вони були спрямовані на збільшення активності курсантів в пошуку самостійних рішень щодо вирішення завдань фізичного вдосконалення. Активно використовувались ігрові, кругові, змагальні методи навчання, впроваджувались методика складання проблемних ситуацій для вирішення поточних педагогічних завдань. Використовувався індивідуально-диференційний і комплексний підхід навчання й виховання, складання приємної атмосфери, позитивного психологічного клімату в навчальних групах під час проведення занять і спортивно-масових заходів [5].

Інформацію, яку отримав автор в констатуючій частині експерименту, про зниження активності курсантів на заняттях з фізичного виховання, було використано для пошуку методів і засобів, що активізує пізнавальну діяльність особистості. Головне значення відводилось вдосконаленню змісту занять, тобто доведенню їх до вимог, які висуваються до розвитку особистості майбутнього офіцера-прикордонника, рівня його здоров'я, психологічної та практичної підготовленості з фізичного виховання.

З метою посилення освітньої сторони фізичного виховання, під час виконання вправ, курсантам доводився внутрішній зміст рухів, визначались закономірності фізичного розвитку під їх впливом. Під час вивчення техніки складних рухових дій курсантам доводились знання з валеології, біомеханіки, фізики, тощо. В нашому дослідженні курсант розглядався не тільки як об'єкт педагогічної діяльності, а насамперед як її суб'єкт, що бере участь у формуванні своїх фізичних і морально-вольових якостей, проявляючи при цьому самостійність та активність.

Під час проведення занять значне місце відводилось розвитку відповідальності, самостійності, ініціативи, критичному мисленню, самостійному прийняттю рішень. Важливо було прищепити курсантам вміння та бажання до самостійного розвитку своїх знань, вдосконалити надбані уміння й навички, проводити аналіз особистій дії, висловлювати свою точку зору. Для досягнення цієї мети на заняттях і спортивно-масових заходах складались такі умови, при яких курсант повинен був проявити ці якості. Застосування проблемного методу навчання, складання проблемних ситуацій вимагало від курсантів творчого мислення, самостійного пошуку шляхів вирішення проблеми, відстоювання особистої точки зору [6].

Особливу увагу, в процесі експериментальної роботи, автор приділив навчання курсантів прийомам саморегуляції особистісного психофізичного стану. Під час занять курсантам надавались необхідні знання прийомів самовиховання і самооцінки своїх особистісних якостей, формах і методах самостійних занять фізичними вправами. Навчання курсантів методиці проведення самоконтролю за особистісним психофізичним станом і фізичною підготовленістю починалось з формування вміння визначити початкові рівні функціональних показників організму та рухової підготовленості, які систематично фіксувались курсантами в щоденниках самоконтролю. В подальшому курсанти відмічали які вправи, рухи, дії, спортивні ігри тощо сприяють покращенню психофізичного стану, а які навпаки погіршують.

В процесі реалізації комплексу заходів з навчання курсантів методиці самоконтролю водночас вирішувались завдання покращення рівня їх компетентності з питань фізичного самовдосконалення. Отримані навички відпрацьовувались на поза аудиторних заняттях, під час організації та проведенні фізкультурно-спортивних і спортивно-масових заходів.

Одним з головних напрямів програми було навчання курсантів експериментальної групи методиці самостійних занять фізичними вправами. Це пов'язано насамперед з тим, що з збільшенням рівня методичних знань і вмінь самостійно займатись фізичною культурою у майбутніх офіцерів-прикордонників появлялась можливість збільшити рухливу активність, в зв'язку з тим, що вони почали більш цілеспрямовано відноситись до покращення рівня особистісної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей, боротьби зі шкідливими звичками. Для покращення якості навчання курсанти отримували методичну інформацію та рекомендації щодо оздоровчого впливу фізичних вправ, примірні програми розвитку окремих фізичних якостей, комплексні програ-

ми індивідуального фізичного самовдосконалення [7].

Фізичне виховання у вищому військовому навчальному закладі спрямовано на вирішення оздоровчих, виховних і навчальних завдань. Виходячи з цього автором була запропонована система педагогічного впливу на процес фізичного самовдосконалення в поза аудиторних формах навчання. Курсантів експериментальної групи знайомили з результатами сучасних дослідів з розвитку фізичних якостей, впливу фізичних вправ на стан здоров'я, гігієні навчальної діяльності, боротьби зі шкідливими звичками. Отриману інформацію вони могли перевірити на особистому досвіді. Таким чином самостійні заняття служили своєрідним механізмом перебудови абстрактних знань в особистісні переконання, які підкріплені досвідом фізкультурно-спортивних занять [8].

Важливим етапом в вирішенні оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, під час впровадження експериментальної програми, було впровадження оптимального фізкультурно-оздоровчого рухливого режиму для кожного курсанта. Необхідність впровадження такого режиму було визвано тим, що заняття з фізичного виховання забезпечували лише незначну частину рухливої завантаженості, яка не дозволяла відновити фізичні кондиції курсанта після лекційних, семінарських та інших видів занять [9]. Під час впровадження індивідуального рухливого режиму курсанти користувались методичними рекомендаціями, які розробив автор. Рекомендації включали поради з проведення ранкової фізичної зарядки, фізкультурних пауз в перервах між заняттями, інших видів самостійних занять.

Фізкультурні паузи ми розглядали як одну з ефективних форм попередження стомленню, що сприяє підтримці високої працездатності курсантів. Дослідження показали, що 5-10 хвилинні фізкультурні паузи, які курсант проводить 2-3 рази на добу здійснювали значно більший стимулюючий ефект на покращення працездатності, ніж 30-40 хвилинний пасивний відпочинок. Підбір фізичних вправ сприяв активізації роботи тих м'язів, які не брали активної участі в навчальній діяльності та знаходились у мало-

рухому стані.

Ранкову фізичну зарядку ми розглядали як одну з форм проведення систематичного фізичного тренування. Крім загальноприйнятих варіантів організації ранкової фізичної зарядки автором були запропоновані індивідуальні варіанти проведення основної й заключної частини ранкової фізичної зарядки. Після виконання загально розвиваючих вправ курсантам пропонувалось поступово, по мере тренуваності організму, збільшувати фізичне навантаження, інтенсивність, складність виконання вправ. Наприкінці ранкової фізичної зарядки пропонувалось включати скорочений варіант психофізичного тренування, який сприяв активізації у курсантів уваги, вольових якостей, розвитку пам'яті, формуванню самопізнання [10].

Самостійні фізкультурні заняття проводились в основному за планом розвитку основних фізичних якостей, але за індивідуальною програмою розвитку курсантів, тривалістю 1-1,5 години, 2-3 рази на тиждень. Такий підхід дозволив збільшити режим рухової активності курсантів з обов'язкових 12 годин на тиждень до 15-17 годин, водночас покращити змістовний компонент фізичного виховання з урахуванням індивідуальних спроможностей курсантів.

Висновок. Авторська програма формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів – прикордонників, спрямована на впровадження в навчальний процес наступних напрямів:

- адекватності змісту фізичного виховання індивідуальному рівню фізичної підготовленості курсанта;
- оптимізації процесу фізичного виховання;
- вільного вибору форм і методів фізичного самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень. Результати дослідження визначають необхідність виявлення оптимальних умов розвитку професійно-значущих фізичних якостей, визначення найбільш ефективних форм і методів фізичного самовдосконалення.

Література та джерела

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: Навч. Посібник / Б.Ф.Ведмеденко. – К.: СДО, 1993. – 152 с.
2. Багас О.П. Вплив психофізичного стану на ефективність підготовки військовослужбовця / Олег Петрович Багас // Наукові записки Вінницького державного пед. університету ім. М.Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – № 22. – 2008. – С.196-200
3. Глазунов С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Сергій Іванович Глазунов. – К.: НУФВСУ, 2003. – 20 с.
4. Волков В.А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.А.Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
5. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посібник / Іван Дмитрович Глазирін. – Черкаси: Відлуння, 2003. – 352 с.
6. Бех І.Д. Особистісне зорієнтоване виховання / Іван Дмитрович Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
7. Луценко В.В. Організація самостійної роботи студентів в умовах особистісне орієнтованого навчання: дис. на здобуття ступеня канд. наук за спец. 13.00.04 «теорія і методика професійної освіти» / Володимир Васильович Луценко. – Х., 2002. – 226 с.
8. Беспалько В.П. Педагогіка и прогрессивные технологии обучения / Володимир Павлович Беспалько. – М.: Педагогіка, 1995. – 290 с.
9. Shephard R.J. Physical Activity and Health / Roy J.Shephard. – Champaign: Human Kinetics, 1997. – 467 p.
10. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: дис. на здобуття ступеня канд. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ Національний технічний ун-т України «Київський політехнічний ін-т. – К., 2002. – 195 с.

В статье определены положения авторской программы формирования готовности к физическому самосовершенствованию будущих офицеров-пограничников. Раскрыто содержание внеаудиторной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы курсантов по увеличению уровня их компетентности в вопросах физического самосовершенствования.

Ключевые слова: авторская программа, практические умения, физическое самосовершенствование.

This article determines organizationally-methodical provisions of the readiness formation for the physical self-improvement of the future border guard officers. It exposes the content of the outaudience physically-sanitatonal and sport mass work of the cadets towards the improvement of their componential level which concerns the physical self-improvement.

Key words: program provisions, practical skills, physical self-improvement