

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування імені**  
**адмірала Макарова**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ФІЗИЧНОЇ**  
**ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ**  
**УКРАЇНИ**

Виконав: студент \_\_\_\_\_ групи

\_\_\_\_\_ ***Шевченко Р.Е.***  
(підпис)

Керівник роботи:

\_\_\_\_\_ (посада, науковий ступень вчене звання)  
\_\_\_\_\_ ***Кувалдіна О.В.***  
(підпис)

Миколаїв 2021

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування**  
**імені адмірала Макарова**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
 Гарант освітньої програми

(підпис)  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студенту Шевченку Ростиславу Едуардовичу

1. Тема роботи: Методика навчання основам фізичної підготовки  
військовослужбовців Збройних сил України

Керівник роботи Кувалдіна Ольга Вікторівна, канд. н. з фіз. вих, доцент  
 Затверджені наказом ректора № 1017уч від «06» вересня 20 21 року

2. Термін подання роботи: 13.12.2021 р.-24.12.2021 р.

3. Вихідні дані по роботі: \_\_\_\_\_

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

Розділ 1. Теоретичні засади методики навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України.

Розділ 2. Методи й організація дослідження.

Розділ 3. Обґрунтування методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців.

Розділ 4. Експериментальна перевірка ефективності методики навчання фізичній підготовці військовослужбовців.

Висновки

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з \_\_\_\_\_ слайдів.

## 6. Виконання розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|--------|-------------------------------------------|----------------|------------------|
|        |                                           | завдання видав | завдання прийняв |
| I      | Кувалдіна О. В., доцент                   | 1.02.2021 р.   |                  |
| II     | Кувалдіна О. В., доцент                   | 1.04.2021 р.   |                  |
| III    | Кувалдіна О. В., доцент                   | 2.05.2021 р.   |                  |

7. Дата видачі завдання

25 січня 2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № п/п | Назва етапів роботи                                                                                                                                    | Терміни виконання етапів роботи       | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|
| 1.    | Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми                                                                                           | січень 2021 р.                        |          |
| 2.    | Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)                                                                                           | лютий 2021 р.                         |          |
| 3.    | Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/                                                                                         | березень – травень 2021 р.            |          |
| 4.    | Аналітичний етап                                                                                                                                       | червень 2021 р.                       |          |
| 5.    | Підготовка тексту магістерської роботи                                                                                                                 | вересень – жовтень 2021 р.            |          |
| 6.    | Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості<br>Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unicheck | Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту  |          |
| 7.    | Рецензування магістерської роботи                                                                                                                      | Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту  |          |
| 8.    | Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.                                                                                                    | Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту  |          |
| 9.    | Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК                                                                                                  | за графіком Атестаційної комісії (АК) |          |

Студент \_\_\_\_\_  
(підпис)Ростіслав ШЕВЧЕНКО  
(ПІБ)Керівник роботи \_\_\_\_\_  
(підпис)Ольга КУВАЛДІНА  
(ПІБ)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЗМІСТ .....                                                                                                                                         | 4  |
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ<br>ТЕРМІНІВ.....                                                                                | 6  |
| ВСТУП.....                                                                                                                                          | 7  |
| РОЗДІЛ I .....                                                                                                                                      | 12 |
| ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ФІЗИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....                                   | 12 |
| 1.1 Професійно-прикладна фізична підготовка в процесі навчання<br>військовослужбовців. ....                                                         | 12 |
| 1.2. Мотиваційні аспекти формування особистості військовослужбовця. ....                                                                            | 19 |
| 1.3 Висновки до першого розділу .....                                                                                                               | 20 |
| Розділ II.....                                                                                                                                      | 22 |
| Методи й організація дослідження.....                                                                                                               | 22 |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                                                                       | 22 |
| 2.2. Організація дослідження .....                                                                                                                  | 23 |
| Розділ III .....                                                                                                                                    | 25 |
| Обґрунтування методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців                                                                             | 25 |
| 3.1. Загальна фізична підготовка як основний компонент поліпшення<br>фізичного стану військовослужбовця у системі військової підготовки. ....       | 25 |
| 3.2. Методика навчання основам спеціальної фізичної підготовки в системі<br>військової підготовки .....                                             | 35 |
| 3.3 Висновок до третього розділу .....                                                                                                              | 60 |
| РОЗДІЛ IV .....                                                                                                                                     | 63 |
| ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ<br>НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....                                          | 63 |
| 4.1. Перевірка ефективності впливу методики загальної фізичної підготовки<br>військовослужбовців. ....                                              | 63 |
| 4.2. Оцінка ефективності впливу методики навчання спеціальної фізичної<br>підготовки до підготовка професійних здібностей військовослужбовців ..... | 65 |

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3. Експериментальне дослідження ступеня готовності військовослужбовця до оволодіння професією військовослужбовець ..... | 72 |
| 4.4. Висновки до четвертого розділу .....                                                                                 | 74 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                            | 76 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                          | 79 |

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

**АТ** – артеріальний тиск;

**ВЧ** – військова частина;

**В.п.** – вихідне положення;

**ДП** – допризовна підготовка;

**ЕГ** – експериментальна група;

**ЗСУ** – Збройні Сили України;

**ЗФП** – загальна фізична підготовка;

**КГ** – контрольна група;

**МТ** – маса тіла;

**М<sub>т</sub>** – максимальний тест;

**ОКГ** – округлість грудної клітки;

**О.с.** – основна стійка;

**ОФП** – основи фізичної підготовки;

**ВП** – військова підготовка;

**ППФП** – професійно-прикладна фізична підготовка;

**ПФП** – прикладна фізична підготовка;

**С<sub>ариф.</sub>** – середній арифметичний показник;

**СПВ** – спеціальна підготовча вправа;

**СФП** – спеціальна фізична підготовка;

**ЧСС** – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі, в умовах складного соціально-економічного становища в Україні, реформування Збройних Сил та планового переходу до професійної армії, на фоні скорочення їх чисельності та значного зменшення кількості фізично підготовлених юнаків, які призиваються на службу до збройних сил України, суттєво підвищуються вимоги до проведення фізичної підготовки військовослужбовців. Між тим, для більшості юнаків у сучасних умовах це є практично єдина можливість отримати первинні знання, уміння та навички з основ спеціальної військової підготовки.

Дана обставина обумовлює актуальність дослідження, розробки та впровадження у навчальний процес в умовах військової частини, навчання військовослужбовців основам оволодіння спеціальним рівнем знань з фізичної підготовки, відповідно вимогам настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К.: МО 1997.

Тому і актуальність поліпшення військової підготовки військовослужбовців потребує оновлення підходів та розробки сучасних методик навчання як у умовах військової частини.

Розбудова незалежної України зумовлює необхідність підвищення якості підготовки військовослужбовців та вивчення основ фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. Виникає особлива потреба в організації такої освіченості військовослужбовців, яка буде супроводжуватись постійним застосуванням оновленого змісту.

Нині в освітньому просторі військових частин з'явилися умови для реалізації творчого підходу до процесу підготовки військовослужбовців на основі вдосконалення методичних аспектів навчання основам фізичної підготовки у військових частинах.

Проблема ефективності професійної військової підготовки у сучасних умовах зумовлена необхідністю подолання суперечностей, які виникають між вимогами до спеціальної військової фізичної підготовки та їх наявним рівнем.

Вирішення наведених суперечностей потребує пошуку більш варіативних підходів до підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, переосмислення її мети, змісту, функцій та завдань відповідно до сучасних вимог.

Динамічні соціально-економічні, соціопсихологічні, соціокультурні процеси в Україні, зростання вимог до якості загальної фізичної підготовленості молоді, розвиток особистості на основі науково-обґрунтованої методики навчання загальній фізичній культурі роблять актуальною потребу модернізації професійної підготовки бійців і визначають наявні суперечності між вимогами до рівня фізичних можливостей військовослужбовців і реальним станом навчання військовослужбовців в умовах сьогодення.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень з питань підвищення якості навчання фахівців з фізичної підготовки, проблема підготовки військовослужбовців основам спеціальної фізичної підготовки у військових частинах залишається актуальною.

Актуальність проблеми та недостатнє її висвітлення у спеціальній літературі зумовили вибір теми дослідження “Методика навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців”.

**Об'єкт дослідження** – процес навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині.

**Предмет дослідження** – методи, форми і засоби методики навчання військовослужбовців основам фізичної підготовки.

**Мета** дослідження полягає в розробці, науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ.



Відповідно до мети визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в науково-методичній літературі та практиці.
2. Вивчити особливості мотивації військовослужбовців до вдосконалення рівня розвитку фізичних якостей та спеціальних функціональних можливостей організму.
3. Розробити, обґрунтувати та експериментально впровадити в навчальний процес військовослужбовців методику навчання спеціальних фізичних якостей.
4. Визначити компоненти, основні критерії, показники та рівні мотиваційної сформованості та психологічного прагнення військовослужбовців до професійної діяльності.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання та здоров'я людини» (Миколаїв, 2021).

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань нами була розроблена програма дослідження, яка передбачала використання комплексу методів, а саме:

**-теоретичні** – аналіз літератури, нормативних документів з проблеми дослідження; класифікація та систематизація теоретичних і експериментальних даних; узагальнення досвіду військовослужбовців та власного досвіду для виокремлення компонентів підготовки військовослужбовців до діяльності; аналіз, проектування, класифікація та узагальнення з метою визначення можливостей удосконалення форм, методів і засобів навчання;

**-емпіричні** – методи збору інформації (анкетування, тестування, бесіда), що сприяло вивченню стану та реалізації досліджуваної проблеми, з метою перевірки запропонованої моделі підготовки військовослужбовців до професійної діяльності; метод концептуально-порівняльного аналізу, за

допомогою якого будуть змістовно зіставлятися наявні в психолого-педагогічній літературі теоретичні підходи до визначення й обґрунтування методики навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців; метод структурно-системного аналізу, який дасть змогу не лише побудувати, методичні аспекти навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців, а й виявити закономірності й особливості її впровадження; метод моделювання, за яким буде розроблено модель і буде впровадження її в практичну діяльність військових частин.

**-методи обробки результатів дослідження** – порівняльні методи, кількісний та якісний аналіз отриманих даних для вивчення процесу формування вмінь та навичок, необхідних для професійної діяльності; методи математичної статистики для аналізу одержаних даних і з'ясування кількісних залежностей між явищами та процесами, що досліджувались, з метою перевірки гіпотези дослідження та педагогічної ефективності розроблених методичних рекомендацій з підготовки військовослужбовців.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше розглянуто та обґрунтовано* проблеми удосконалення фізичного стану військовослужбовців;
- *розроблено і впроваджено* в процес підготовки військовослужбовців методику навчання основам спеціальної фізичної підготовки;
- *запропоновано* комплекс спеціально-підготовчих фізичних вправ, спрямованих на удосконалення рухових якостей військовослужбовців в системі військової підготовки.

*Подальшого розвитку* дістала розробка вивчення та дослідження методики навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження визначається тим, що:

- розроблена технологія методики навчання фахівців в системі для впровадження та використання у практиці військової частини;

- теоретичні узагальнення й результати дослідження можуть використовуватися науковцями та педагогами для розробки підручників, методичних посібників та дидактичних матеріалів;

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 84 сторінок. Основний зміст викладено на 63 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 5 рисунків. Список використаних джерел включає 98 найменувань.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

#### **1.1 Професійно-прикладна фізична підготовка в процесі навчання військовослужбовців.**

У період інтенсивного суспільно-економічного розвитку України процеси формування високого професійного рівня фахівців набувають подальшої актуальності й значущості. Важливе місце у формуванні особистості, розвитку його професійних здібностей посідає фізична культура, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повинна сприяти досягненню необхідного рівня підготовки, адекватного вимогам професії.

Існує багато визначень професійно-прикладної фізичної підготовки, однак найбільш точно та повно, на наш погляд, її охарактеризували Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [90, с. 286].

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціалізований вид фізичної підготовки, який здійснюється відповідно до вимог та особливостей певної професії [80, с. 179].

Професійно-прикладна фізична підготовка направлена на створення передумов для успішного засвоєння конкретних професій, на оптимізацію професійної діяльності та її впливу на людину [85, с. 48].

Основне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – розвиток і підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних властивостей, до якого висуваються вимоги конкретної професійної діяльності, а також підвищення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності й формування прикладних умінь і навичок [1; 37; 59; 61; 72; 73; 85].

Питання професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців вивчали В. Л. Волков, Ю. І. Євсєєв [35], Р. Т. Раєвський [117], В. П. Філін [87]. Досліджуючи процес прикладної підготовки в професійній діяльності, автори звертають увагу на те, що особливості методики проведення навчальних занять

зі військовослужбовцями вимагають індивідуального підходу із урахування вимог програми професійно-прикладної фізичної підготовки. Отже, професійно-прикладна фізична підготовка – це один із напрямів у системі фізичної підготовки, що сприяє формуванню професійних знань, фізичних і спеціальних здібностей, прикладних умінь та навичок.

На думку фахівців [85; 53; 54; 55], професійно-прикладна фізична підготовка вирішує такі завдання:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої працездатності й продуктивності праці;
- раціональна організація праці та використання засобів для активного відпочинку;
- попередження (корекція) негативних впливів деяких видів діяльності.

Визначено, що професійно-прикладна фізична підготовка формує великий комплекс психофізичних й особистісних властивостей, які потрібні спеціалісту [44, с. 5–6]. Особливо важливі серед них розумові, сенсорні, організаційні, психічні та педагогічні. Тому професійно-прикладна фізична підготовка розглядалась як складова частина загальної системи формування військовослужбовця на основі спеціальної фізичної підготовки.

Зміст фізичної підготовки військовослужбовців визначається низкою факторів, зумовлених структурою й розвитком сучасного виробництва: сферою діяльності, змістом та умовами праці, психофізіологічними особливостями. Основне завдання професійно-прикладної фізичної підготовки – засобами фізичної підготовки сприяти розвитку професійно важливих здібностей і особистісних властивостей, притаманних фахівцю [61; 67; 70; 75; 87; 88; 91; 92].

Планомірно організований процес спеціально спрямованого використання фізичної підготовки для формування рухових умінь та навичок і розвитку професійно важливих умінь є складовою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки [54, с. 127].

Професійно-прикладна фізична підготовка, будучи спеціалізованим видом підготовки, повинна забезпечувати психофізичну готовність до виконання

різноманітних видів робіт, характерних для представників окремих професійних груп і спеціальностей.

Таким чином, професійно-прикладна фізична підготовка становить один з основних напрямів системи фізичної підготовки, який має формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, уміння й навички, які б сприяли досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Про необхідність та ефективність цієї роботи йдеться в публікаціях Д. А. Валєєва [17], Ю. І. Євсєєва [35], Р. Т. Раєвського [77] й ін.

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціалізований вид фізичної підготовки, який здійснюється відповідно до вимог та особливостей певної професії [80, с. 179].

Суть основних завдань, що вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

- поповнити й удосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навиків і знань, які сприяють освоєнню професійної діяльності, корисних у ній і необхідних водночас у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки як її засоби;
- інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;
- підвищити ступінь резистентності організму щодо несприятливих дій умов середовища, у яких відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню й зміцненню здоров'я;
- сприяти успішному виконанню загальних завдань, які реалізуються в системі професійної підготовки;
- вихованню волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства, що створюють його матеріальні й духовні цінності.

Ці завдання в кожному окремому випадку потрібно конкретизувати стосовно до специфіки професії та особливостей контингенту військовослужбовців.

Нами проаналізовано велику кількість документів і законів [32; 39; 40; 41; 45; 51; 65; 68], у яких розглянуто специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки у військовій частині. За цей час загалом сформувалися науково-методична основа й теорія професійно-прикладної фізичної підготовки. Проте, якщо порівняти досягнення науки та практики, що останні все ще потребують глибокого науково-методичного осмислення, узагальнення передового досвіду, а зрештою – створення самостійного напрямку професійно-прикладної фізкультурно-прикладної підготовки військовослужбовців (професійно-прикладної фізичної підготовки) [8; 24; 25; 31].

Військовослужбовці, які йдуть на службу до лав збройних сил України, мають різний і загалом недостатній рівень фізичної підготовленості, потребують диференційованого підходу до навчання на основі нормативних вимог для військовослужбовців [50, с. 306–311].

Унаслідок цього актуальним завданням постає розробка, обґрунтування й перевірка ефективності методики навчання основ фізичної підготовки, що спрямована на поліпшення фізичної підготовленості військовослужбовців із військової підготовки в військовій діяльності з урахуванням нормативних вимог до військовослужбовців військової частини [66, с. 138].

Експериментальним шляхом планується досліджувати в єдиному навчально-педагогічному процесі сукупність цілеспрямованих дій для розвитку (формування) фізичних якостей, рухових умінь, спеціально-прикладних навиків, підвищення стійкості організму до несприятливих дій зовнішнього середовища, підготовка особистих рис захисника Батьківщини, що матиме основоположне значення для військовослужбовців, які вибрали цю професію.

Як справедливо відзначає М. Я. Віленський ефективне функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців у загальній системі підготовки стане можливим, якщо вона відповідає наступним основним

## ВИМОГАМ:

- формує в військовослужбовців установку до перетворення суспільного досвіду у сфері фізичної підготовки у світогляд, спосіб життя, навчальну й суспільну діяльність;
- усі форми організації та засоби фізичної підготовки мають яскраво виражену професійно-військову спрямованість, розкривають тісний зв'язок фізкультурно-спортивної діяльності із соціальною орієнтацією особистості військовослужбовця;
- на основі суспільних цінних мотивів занять формує пізнавальну активність військовослужбовців у цій сфері, сприяє перетворенню процесу фізичної підготовки в самовиховання та самовдосконалення особистості;
- для правильної самооцінки військовослужбовцями своїх рухових можливостей, стійкої мотивації до занять фізичною підготовкою й спортом забезпечує їх систематичною та повноцінною інформацією про результати навчання, перспективи фізичного вдосконалення, розвиток особистих рис;
- усебічно стимулює самостійність військовослужбовців, забезпечує умови для вдосконалення індивідуальних можливостей, задоволення різноманітних за змістом і спрямованістю потреб військовослужбовців у фізкультурно-прикладній діяльності.

Усі вищеназвані умови одночасно становлять програму творчої діяльності військової підготовки. Усе багатство накопиченого досвіду використання засобів фізичної підготовки задля зміцнення здоров'я, підтримки працездатності, організації цікавого дозвілля й повнокровного життя повинно стати надбанням та особистим досвідом кожного військовослужбовця. Через збагачення науковими знаннями, передачу нашої власної позиції й переконань, вироблення позитивного ставлення до фізичної підготовки потрібно підійти до формування світогляду військовослужбовців; шляхом послідовного накопичення практичного досвіду домогтися стійкого впливу на затвердження



свідомого засвоєння норм і правил здорового способу життя. Формальні підходи й методи не принесуть бажаного успіху. Тут потрібно використати добре продуману дію на емоційну та чуттєву сфери військовослужбовців, пробуджувати глибоку зацікавленість у прагненні до фізичної досконалості й етичних ідеалів, словом – підпорядкувати всілякі спортивні клуби, суспільні об'єднання, самодіяльності цій головній меті. Лише таким чином можна зробити свій внесок у формування духовної підготовки, підготовки естетичних смаків, етичних норм і принципів, добитися впливу на загальнокультурний розвиток військовослужбовців.

Практична реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки стане можливою, якщо звернутися до спеціальних форм робочого планування. Схема такого планування для практичних і методичних занять приблизно така:

- мета й завдання заняття;
- зміст професійно-військових і методичних знань, умінь та навичок, ухвалення розв'язання завдань;
- навчальний матеріал професійно-прикладної фізичної підготовки;
- зміст і засоби контролю;
- рекомендована література для самопідготовки.

Таким чином, стан професійно-прикладної фізичної підготовки й вимоги реформ в збройних силах України переконують у необхідності перегляду програмного змісту фізичної підготовки, новій орієнтації в напрямках й обов'язково в пошуку ефективних методів навчання фізичної підготовки військовослужбовців, розробки роздаткових інформаційних матеріалів, посилення мотиваційної дії на формування воїнів.

Викликані цим чинником зміни в характері професійної підготовки фахівців, зі свого боку, підвищують вимоги і до фізичної готовності, ефективності навчального процесу, і до професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців [36; 43; 57].

Важливим питанням теорії й методики фізичної підготовки є підвищення якості та ефективності навчального процесу на основі вдосконалення

організації академічних занять і контролю фізичного розвитку й фізичної підготовки військовослужбовців військової частини.

У цьому плані, як ми вважаємо, основним напрямом удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців є організація його в направлено-орієнтований за завданнями й оптимально керований процес.

Оскільки практика фізичної підготовки не виявляє прикладу оптимально керованого процесу, слід звернути особливу увагу на вдосконалення його окремих аспектів.

Уперше в дослідженнях шляхів підвищення ефективності навчального процесу ставиться питання теоретичної розробки й широкого застосування в практиці військової частини основ фізичної підготовки.

Спрямована фізична підготовка військовослужбовців може бути здійснена шляхом підбору фізичних вправ, відповідним чином організованих з урахуванням варіативності обсягу та інтенсивності навантажень у кожній вправі й у цілому на основі контролю динаміки психофізичних показників і системи управління цілеспрямованої підготовки на всіх її етапах.

Спрямована за часом, засобами й методами фізична підготовка військовослужбовців дасть змогу здійснити їх ефективну підготовленість.

Аналізуючи роботи [13; 18; 41; 30; 33], що досліджують питання методики організації та проведення занять із прикладною спортивною спрямованістю (спеціалізація навчальних груп за видами спорту), слід зазначити основне завдання дослідження – пошук оптимального співвідношення засобів загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки й психологічної в загальному обсязі навчального часу.

Досліджувалися проблеми підвищення ефективності навчального процесу з фізичної підготовки шляхом розподілу військовослужбовців на групи з використанням методів антропометрії, широкого спектра фізіологічних проб, психофізіологічного тестування тощо.

Доцільно більш детально розглядати питання підвищення ефективності навчального процесу із фізичної підготовки як єдиний цілісний процес у

системі військової підготовки. Види спорту, які традиційно склалися, та, відповідно, наявність офіцерів які представляють спортивну направленість (спеціалізацію). Цим пояснюється причинно-наслідковий зв'язок відбору військовослужбовців у навчальні групи. У більшості робіт, які розкривають фізичну підготовленість військовослужбовців, указано на їх недостатній фізичний розвиток і фізичну підготовленість [17, с. 15].

Комплектування навчальних груп вищеназваним контингентом, дасть змогу достатньо ефективно вирішувати питання підвищення розвитку фізичних якостей для оволодіння професією військовослужбовець.

За основу визначення рівня фізичної підготовленості й динаміки її вдосконалення взято нормативи “Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України – 97” (НФП-97) [66].

Використання засобів і методів загальної фізичної підготовки в комплексі із заняттями, зі спортивною спрямованістю, зокрема легкоатлетичні багатоборства, тощо, дає змогу досягти в навчальних групах стійкої позитивної тенденції в оволодінні програмними вимогами та вдосконаленні основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості за результатами складання норм із НФП-97 не дають об'єктивної характеристики фізичної підготовленості військовослужбовців, динаміки її досконалості, оскільки внаслідок обмеженості методики оцінки не враховуються супутні, психічні чинники, рівень мотивації, тощо.

## **1.2. Мотиваційні аспекти формування особистості військовослужбовця.**

Актуальними завданнями фізичної підготовки у військовій частині залишаються зміцнення здоров'я військовослужбовців, підвищення їх працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Формування фізичного здоров'я військовослужбовців, підготовка національної свідомості (захист Батьківщини), орієнтація на здоровий спосіб

життя, збереження фізичного здоров'я нації, підготовка всебічно розвинутої особистості з активною громадською позицією – це найважливіші завдання, які ставить суспільство перед військовослужбовцями.

У процесі дослідження нами визначено, що головною умовою навчання військовослужбовців у військових частинах є формування їх мотиваційної готовності до професійної діяльності, що розглядається як інтегративний стан особистості й уміщує в собі оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності [97, с. 119].

Так, результати досліджень [94, с. 66–69] свідчать, що під час ознайомлення зі станом професійної діяльності військовослужбовців виявлено наявність перших труднощів, які проявляються насамперед у пасивності, несформованості вмінь виконувати навчально-виховні завдання військової підготовки, у використанні в його діях шаблону, трафарету, у неусвідомленому копіюванні досвіду.

Досліджуючи педагогічні аспекти формування готовності солдата, Л. В. Рибалка [98] звертається до проблеми індивідуалізації навчання. Готовність військовослужбовців до індивідуалізації навчання він розглядає з позицій цілісності особистості, з урахуванням ролі мотивів психологічних процесів, як якість, що зумовлюється стійкими усвідомленими мотивами й психологічними особливостями, які характеризують людину як неповторну особистість.

Таким чином, рівень сформованості компетентності військовослужбовця розглядається нами як запас теоретично-методичних ресурсів і якість їх застосування в процесі військової діяльності, а її розвиток відбувається через надбання знань та вмінь протягом навчання та раціональне їх використання в професійній діяльності.

### **1.3 Висновки до першого розділу**

Під час аналізу літературних джерел із питань історичних етапів розвитку методики навчання військової підготовки нами було виділено цікаві факти про

підготовку молоді в системі розвитку особистості щодо захисту своєї держави. Під час навчання важливе місце займає військово-прикладна підготовка, головним засобом якої є фізичні вправи. Аналіз теоретичних поглядів із питань військової підготовки дає підставу констатувати, що фізична підготовка солдатів здійснювалося з метою підготовки стійких вольових та фізичних якостей. У процесі історичного розвитку військова підготовка набувала нових ідей щодо вдосконалення військового мистецтва, створювалися нові методи й системи навчання, в основу яких покладено любов до Батьківщини та готовність захищати її. Головну увагу направлена на підготовку захисника за допомогою різнобічної підготовки, але не достатньо уваги приділено вдосконаленню навичок, необхідних для успішного виконання своїх обов'язків.

Ефективна військова підготовка потребує спеціального підходу до відповідного вибору методів.

На сьогодні одним із напрямів у системі фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, яка сприяє формуванню професійних знань, фізичних здібностей, умінь і навичок.

В основі змісту професійно-прикладної фізичної підготовки в системі військової підготовки лежать компоненти та вимоги до діяльності військової справи, на підставі яких нами запропоновано індивідуально-психологічну характеристику. Головною умовою є формування його мотиваційної готовності до професійної діяльності, важливою складовою якої є елементи військової компетентності.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Відповідно до сформованих у кваліфікаційній роботі мети, об'єкта, предмета дослідження та потреби проведення всебічного їх аналізу та отримання об'єктивних результатів було визначені відповідні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел, нормативно-правових документів і даних мережі Інтернет.
2. Порівняння та аналогії.
3. Опитування (анкетування, бесіди).
4. Методи математичної статистики.

Основними методами отримання первинної інформації був аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, даних інформаційної мережі «Інтернет». Загалом, дослідження літератури допомагає ознайомитися із існуючими роботами, вірно обрати тему, раціонально спланувати подальші етапи дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури використовувався з метою створення комплексного уявлення про розвиток фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Також вивчалися нормативні та регламентуючі документи, що містять положення, які визначають розвиток фізичної підготовки у військових частинах ЗСУ.

Метод порівняння та аналогії. Метод порівняння дозволяє виявляти і співставляти рівні у розвитку явища, яке досліджується, та у якому відбулися зміни, визначити тенденції його розвитку. Метод аналогії дає змогу встановити відношення еквівалентності (відповідності, схожості) між двома системами, що розглядаються, за деякими ознаками.

Використовувались нормативи для оцінювання фізичної підготовленості використовувалися для визначення загально-координаційної фізичної підготовленості, характеристики рівня розвитку основних рухових якостей та навичок (загальної витривалості, швидкості, загальної спритності, сили й

силової витривалості м'язів плечового поясу та черевного пресу, вибухової сили ніг, гнучкості й прикладного плавання).

Застосовувався комплекс із 13 нормативів: комплексна силова вправа, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, підйом переворотом на перекладині, підтягування на перекладині, метання гранати Ф-1 на дальність, човниковий біг 10x10 м, біг на 100 м, біг на 400 м, біг на 1000 м, біг на 3000 м, загальна контрольна вправа на смузї перешкод,. Умови виконання нормативів оцінювання фізичної підготовленості повністю відповідали документу “Настанова з фізичної підготовки Збройних Сил України (НФП–97)”.

Анкетування військовослужбовця на визначення мотиваційного прагнення до служби у лавах збройних силах України. Розроблена нами анкета на визначення мотивації навчання військової підготовки включала вербальний (словесний) текст у вигляді закритих мотивів-суджень [86, с. 45], із якими військовослужбовець міг погоджуватися, приймаючи їх як свою точку зору, чи не погоджуватись. Окремо взяті відповіді-судження не були діагностичними. Тільки за сукупністю відповідей ми могли визначити структуру мотивації, спрямованість особистості. Військовослужбовці вибирали ті мотиви, які їм імпонують, але не більше кількості, виділених нами груп. Залежно від того, які мотиви та в якій кількості вибирав для себе військовослужбовець, ми робили судження про його індивідуальну мотивацію.

Використовувались методи математичної статистики для обробки статистичних даних. Обробку статистичних даних проводили за стандартною методикою (критерій Стюдента) за допомогою праці М. І. Шевандріна [93].

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проходило на кафедрі теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова та військовій частині А 3537 в 3 етапи з вересня 2020 по жовтень 2021 року. На першому етапі (вересень 2020 р. – грудень 2020 р.) проводилося вивчення літературних джерел, було визначено мету і завдання дослідження. Проаналізовано форми та методи педагогічного контролю, що дає

змогу робити аналіз методики проведення фізичної підготовки військовослужбовців. На другому етапі (січень 2021 р.) за допомогою аналізу проведених занять з фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині А 3537. Була розроблена методика навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців застосування спеціальних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей військовослужбовців. На третьому етапі (січень 2021 р. – жовтень 2021 р.) проводився педагогічний експеримент з метою перевірки та вдосконалення розробленою нами методики навчання основам фізичної підготовки військовослужбовців.



### РОЗДІЛ III

## ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Підготовка військовослужбовців військової частини має на меті підготувати фахівців військової підготовки, які б володіли знаннями, уміннями й навичками, необхідними для успішної підготовки до захисту Вітчизни. У процесі вивчення гуманітарних, та спеціальних військових дисциплін.

Умови професійної підготовки кадрів тісно пов'язані з типом політичної системи, станом соціального середовища, економіки, загальним рівнем розвитку соціальної сфери. Перехід до ринкових відносин, національне відродження в усіх сферах життя українського суспільства й процес розбудови незалежної Української держави зумовили нові положення професійної підготовки військовослужбовців. У нових реаліях розвитку України виникає нагальна потреба посилення методичних аспектів навчання основ фізичної підготовки серед військовослужбовців. В умовах незалежності нашої держави та демократизації й гуманізації українського суспільства загалом і для більш ґрунтовного вивчення й удосконалення підготовки військовослужбовців.

Дослідження проблеми навчання військовослужбовців основам фізичної підготовки в навчальному процесі військової частини.

### **3.1. Загальна фізична підготовка як основний компонент поліпшення фізичного стану військовослужбовця у системі військової підготовки.**

Найбільш поширеним питанням у роботах, присвячених вивченню підвищення ефективності навчального процесу військовослужбовця, є засоби й методи поліпшення рівня їх загальної фізичної підготовки [4; 9; 10; 11; 20; 21; 98]. Ці питання досконало досліджувалися, авторами розроблено комплексні педагогічні впливи під час занять із фізичної підготовки із застосуванням елементів легкої атлетики, гімнастики, важкої атлетики й плавання. Характерно, що, досліджуючи комплексний вплив на розвиток основних фізичних якостей військовослужбовця, результати досліджень окремо не аналізують можливості впровадження диференційованого підходу з

урахуванням психофізичних можливостей організму військовослужбовця [26, с. 3].

Широкий спектр впливу засобів загальної фізичної підготовки на організм військовослужбовця в умовах навчальної групи в цілому не дає змогу цілеспрямовано й ефективно розвивати “відстаючі” фізичні якості, проводити корекцію рухових умінь кожного військовослужбовця в умовах занять із фізичної підготовки в навчальній групі, підгрупі [15; 45].

Оперативний контроль ефективності тренувальних засобів загальної фізичної підготовки досить ускладнений внаслідок діапазону широти їх впливу на організм [69, с. 15–20].

Рівень фізичної підготовленості військової частини визначався за результатами розвитку фізичних якостей відповідно до нормативних вимог [146]. На основі проведеного аналізу результатів багатоборства, яке включало; виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод; підтягування на перекладині; виконання комплексно-силової вправи; біг 100 м; біг на 400 м; човниковий біг 10х10; біг 1000 м та 3000 м (таб.3.1)

*Таблиця 3.1*

### **Результати багатоборства**

| Перелік вправ               | Одиниці виміру | Результати військовослужбовців |            |           |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------|------------|-----------|
|                             |                | «високий»                      | «середній» | «низький» |
| Підтягування на перекладині | Разів          | 15                             | 9          | 5         |
| Комплексна силова вправа    | Разів          | 52                             | 48         | 44        |
| Біг на 400 м                | с              | 1,10                           | 1,15       | 1,25      |
| Біг на 100 м                | с              | 12,7                           | 13,5       | 14,0      |
| Човниковий біг              | хв,с           | 1,11                           | 1,15       | 1,19      |
| Біг на 1000 м               | хв,с           | 3,30                           | 3,40       | 4,10      |
| Біг на 3000 м               | хв,с           | 12,35                          | 13,00      | 13,45     |



Військовослужбовців було поділено на три групи (рис 3.1). Установлено, що на початковому етапі навчання фізична підготовленість військовослужбовців має низький рівень (рис.3.1).

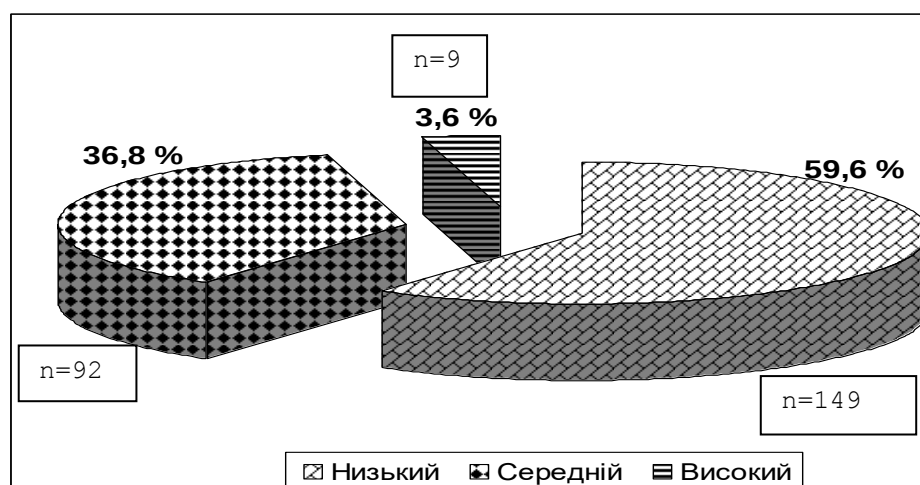


Рис. 3.1. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців на початку року (n=250)

Так, майже 59,6 % військовослужбовців мають низькі показники з фізичної підготовленості, що свідчить про потребу модифікації системи методів, форм та засобів навчання фізичної підготовки для поліпшення рівня спеціальної фізичної підготовки та перегляду змісту програм.

Таблиця 3.2.

**Визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців перед початком експериментального дослідження**

| Рівень фізичної підготовленості | Усього військовослужбовців (n=250) |      | Експериментальна група (n <sub>1</sub> =128) |       | Контрольна група (n <sub>2</sub> =122) |       |
|---------------------------------|------------------------------------|------|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|
|                                 | n                                  | %    | n                                            | %     | n                                      | %     |
| Високий                         | 9                                  | 3,6  | 5                                            | 3,92  | 4                                      | 3,28  |
| Середній                        | 92                                 | 36,8 | 44                                           | 34,37 | 48                                     | 39,34 |
| Низький                         | 149                                | 59,6 | 79                                           | 61,71 | 70                                     | 57,38 |

Усіх військовослужбовця поділено на дві групи (експериментальну й контрольну). Як бачимо з таблиці 3.2, у військовослужбовця експериментальної групи немає різких відмінностей від контрольної щодо визначення фізичного стану: високий рівень (ЕГ – 3,92 %; КГ – 3,28 %), середній рівень (ЕГ – 34,37 %;

КГ – 39,34 %), низький рівень фізичної підготовленості (ЕГ – 61,71 %; КГ – 57,38 %), тому можна стверджувати, що випадкова вибірка дасть можливість порівняти експериментальну методику навчання фізичної підготовки зі стандартною.

Розглядаючи методику й організацію навчального процесу з фізичної підготовки в умовах використання різних форм, упроваджених методами “колових”, “комплексних” навчальних занять, слід зазначити можливість оперативності зміни керування навчальною групою протягом одного заняття або циклу (тижневого, місячного) в цілому, можливість контролювати міри впливу фізичних навантажень на військовослужбовця усієї навчальної групи, відповідним чином організовуючи та підбираючи “станції”, комплекси фізичних вправ, час їхнього проходження, інтенсивність виконання цих вправ й інтервали відпочинку між ними.

Однак в метод побудови колових тренувань покладено недостатню можливість індивідуалізації тренувальних впливів і, як наслідок, неупорядковане перспективне планування використання основних засобів організаційної підготовки військовослужбовця.

На основі досліджень В. М. Горшкова [28], В. І. Іванова, Ж. К. Холодова [89] нами встановлено, що для поліпшення ефективності впливу занять із фізичної підготовки метод колових тренувань доцільно використовувати на завершальному етапі циклу. Особливо важливо це на етапі комплексної оцінки зміни фізичної підготовленості, рівня набутих умінь і навичок військовослужбовця у кінці навчального року.

Наприклад, метод колового тренування, який характеризується чіткою регламентацією програми з використанням вправ у системі початкової військової підготовки доцільно включати в комплексне тренування.

В експериментальній групі для окреслення ефективності впливу на розвиток фізичних якостей військовослужбовця використовували комплекс колового тренування для виконання на заняттях із фізичної підготовки, розроблений В. В. Михайловим (рис. 2.2) [62, с. 70–74], який передбачав вісім

станцій, та С. І. Присяжнюком [74, с. 38–43], котрий включав дев'ять станцій.

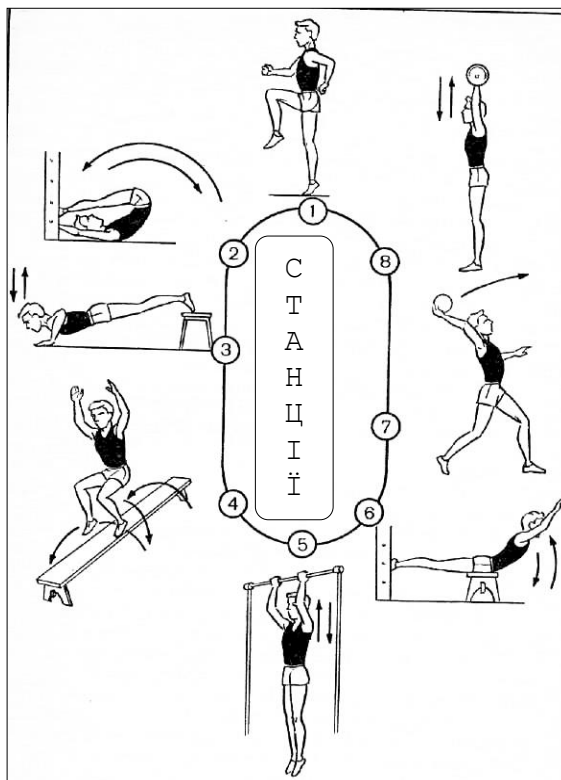


Рис. 3.2. Комплекс колового тренування (за В. В. Михайловим)

Станція 1. Біг на місці з високим підніманням стегна в середньому та максимальному темпі 20–40 с.

Станція 2. В. п. – лежачи на спині, хват руками за нижню рейку гімнастичної стінки. Згинання та розгинання в тазостегнових суглобах (ноги прямі, носки відтягнуті).

Станція 3. В. п. – упор лежачи, ступні на високій опорі. Згинання й розгинання рук. Корпус прямий. Висота опори 30 см.

Станція 4. Стрибки по черзі через гімнастичну лаву ліворуч та праворуч із рухом уперед.

Станція 5. Підтягування на високій поперечині.

Станція 6. В. п. – упор лежачи на стегнах, ступні закріплені.

Максимальне прогинання в поясниці (ноги прямі).

Станція 7. Вихідне положення – “натягнутий лук”. Кидки баскетбольного (волейбольного) м’яча вперед-уверх з одночасним кроком уперед.

Станція 8. Жим штанги від грудей (вага штанги розподілялася відповідно

до індивідуальних можливостей організму військовослужбовця).

Дозування кількості повторів, тобто обсяг навантаження й інтенсивність виконання розраховувалися відповідно до даних “максимального тесту” ( $M_T$ ). Наприклад, у спеціальних завданнях з’ясовували найбільшу кількість підтягувань, яку військовослужбовець може виконати на перекладині. Виходячи з цього у подальшому під час реалізації програми колового тренування для кожного військовослужбовця формувалися завдання за прикладом:  $M_T$ , або  $M_T/2$ , або  $M_T/3$ , або  $M_T/4$  тощо. Час перебування на станціях та висота опори змінювалась, ураховуючи індивідуальні можливості організму кожного військовослужбовця.

Розміщення станцій по колу є лише зовнішньою ознакою колового методу тренування. Основні його особливості – чітка регламентованість величини навантаження та продовження інтервалів відпочинку; індивідуалізація тренувального навантаження; поступове збільшення вимог; періодична зміна вправ, що використовуються на станціях; використання тільки добре засвоєних вправ; послідовне включення в роботу різних груп м’язів.

Нами визначено характерні ознаки методу колового тренування під час підготовки військовослужбовців:

1. комплексний підбір вправ і тренувального навантаження, що забезпечував можливість паралельного розвитку декількох фізичних якостей та умінь протягом одного заняття.
2. послідовне чергування комплексних й односпрямованих тренувальних занять. Наприклад, у літній час легкоатлетичні заняття (біг, стрибки, метання) чергувалися з односпрямованими заняттями для вдосконалення підготовки з прикладного плавання.
3. відносно рівномірний розподіл тренувального навантаження протягом усього року. Основні заняття проводилися тричі на тиждень відповідно до навчального плану. У фазі довгострокових перерв підтримувався досягнутий рівень фізичної підготовленості.
4. доцільне чергування розвиваючого та підтримуючого режимів

тренування в умовах сезонних змін. Наприклад, восени переважали заняття швидко-силової спрямованості в залах і закритих приміщеннях, узимку в структурі занять увага приділялася вправам, спрямованим на розвиток витривалості.

Стежка здоров'я має довжину 1200 м (рис. 3.3). За нею розміщені дев'ять станцій. В ролі снарядів на цій стежці здоров'я використовуються рельєф місцевості, спорядження малих архітектурних форм тощо.

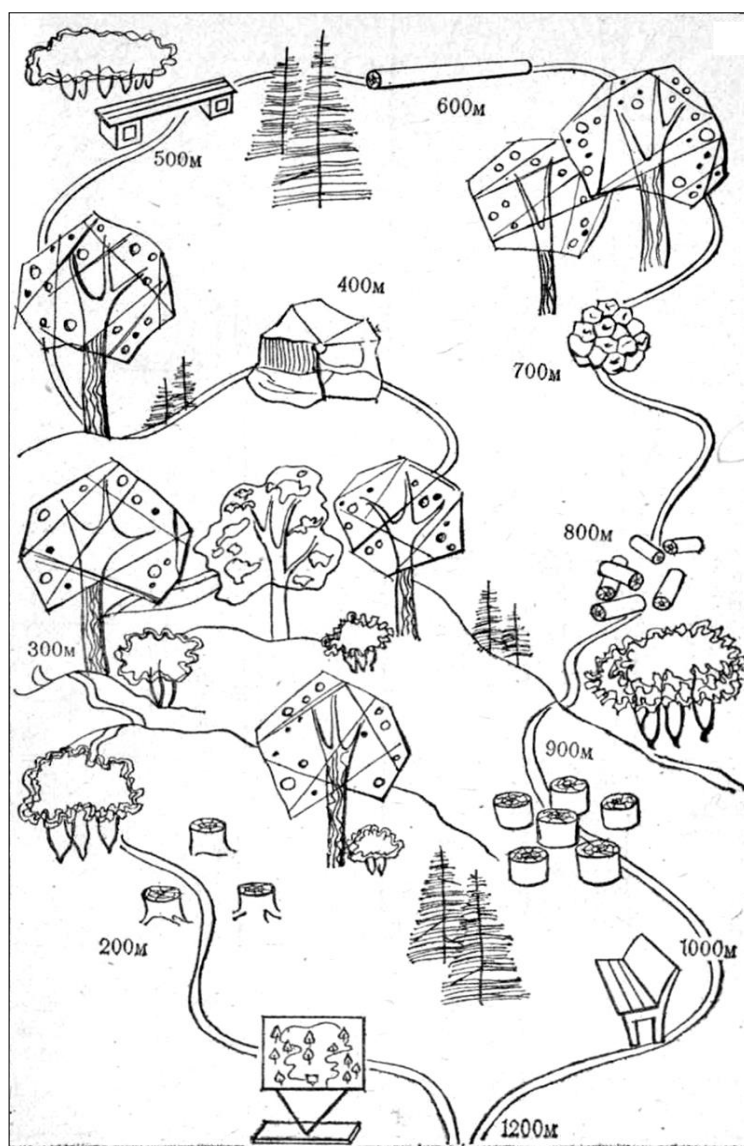


Рис. 3.3. Комплекс колового тренування (за С. І. Присяжнюком)

Які снаряди використано: пні, дерева, валуни, лавки, колоди для загальнорозвиваючих вправ, каміння, дрова “лісовий гарнітур”.

Комплекс вправ, які виконуються біля дерева:

1. почергові махи лівою, правою ногою з упору;



2. нахил назад, збільшуючи прогинання, перехватами по чергово руками за дерево. Повернутись у вихідне положення таким же чином;
3. лежачи на спині, тримаючись ногами за дерево, піднімання тулуба, торкаючись руками дерева;
4. із вису підтягування;
5. присідання на одній нозі, іншу – вперед;
6. ізометрична вправа. Імітація виривання дерева із землі;
7. стоячи в основній стійці на відстані 1,5 кроку від дерева, падінням уперед перейти в упор. Згинання та розгинання рук. Відштовхнувшись, повернутись у вихідне положення;
8. стоячи в основній стійці на відстані 1,5 кроку від дерева, падінням уперед перейти в упор і відштовхнутися руками у вихідне положення;
9. присідання з по черговими перехватами руками в розкачуванні;
10. у висі стоячи по чергові повороти тулуба в сторони з відведенням рук у сторони;
11. стоячи боком до дерева, прогинання в сторону.

Комплекс вправ, які виконуються на лавці:

1. із положення сидячи, по чергові нахили до кожної ноги;
2. із упору сидячи, підйом ніг, зігнутих у колінах, до грудей;
3. згинання й розгинання рук в упорі лежачи;
4. згинання та розгинання рук, ноги на лавці;
5. вправи з допомогою партнера. Із положення сидячи, руки за голову, нахили назад;
6. присідання з упором на лавку;
7. по чергові присідання на одній нозі;
8. лежачи на лавці, дістати ногами лавку за головою;
9. стрибки на двох (одній) ногах через лавку та ін.

Експериментальний фактор цього дослідження полягав у тому, що військовослужбовці експериментальної групи почали займатися за програмою, яка включала загальну фізичну підготовку, але водночас надавала можливість

цілеспрямовано розвивати свої рухові здібності й, передусім, швидкісно-силові здібності.

У контрольній групі рухова активність військовослужбовця обмежувалася навантаженням у вигляді занять фізичними вправами в обсязі стандартної програми в поєднанні з різними видами фізичних навантажень у позанавчальний час.

Велику увагу приділено розвитку спритності, яка створює основу для успішного оволодіння складними в координаційному плані діями фізичної підготовки. Із цією метою використано ті ж самі засоби, що й для розвитку швидкісно-силових здібностей, а також вправи з набивними м'ячами, вправи на рівновагу, стрибки через скакалку, біг із подоланням нескладних перешкод, гімнастичні й акробатичні вправи. Розвиток спритності проходив шляхом зростання координаційних труднощів. Для цього застосовували незвичні вихідні положення, змінювали способи виконання вправ тощо.

Паралельно з розвитком спритності розвивали гнучкість із допомогою типових цього вправ на розтягування, які характеризуються поступовим збільшенням амплітуди рухів до можливої межі на цьому етапі.

Для розвитку загальної витривалості на заняттях використовували такі засоби: ходьба й біг різної інтенсивності (70, 60 і 50 % від максимальної швидкості досліджуваного), біг помірної інтенсивності. Основними методами розвитку загальної витривалості були рівномірний і різного виду варіанти перемінного методів тренування, ігровий метод.

Розроблена методика навчання передбачала застосування різних засобів і методів фізичної підготовки військовослужбовця із врахуванням етапів їх підготовки й послідовності рівня розвитку фізичних якостей. Так, якщо на першому етапі фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки, займали провідне місце, то на другому в військовослужбовця із високим рівнем фізичного стану поступово зростала кількість вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Одним із засобів фізичної підготовки, який сприяє ефективному розвитку

сили та витривалості, формуванню базової фізичної підготовленості військовослужбовця, покращенню їхнього функціонального стану й здоров'я на етапі початкового навчання, є легкоатлетичні вправи (види вправ, що розвивають загальну витривалість організму).

Для визначення фізичного розвитку військовослужбовця використано антропометричні вимірювання.

### **3.2. Методика навчання основам спеціальної фізичної підготовки в системі військової підготовки**

Військовослужбовці як фахівці з військової справи, котрі активно впливають на майбутнє держави, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними й здоровими [16; 29; 38; 81; 82].

Провідна роль у формуванні правильного та науково обґрунтованого розуміння процесу тренування в легкій атлетиці належить роботам В. К. Бальсевича, Й. В. Бачинського [7], В. М. Волкова [22], Л. П. Сергієнка [79], С. В. Моржухіна [14].

Ці автори відзначають необхідність застосування на заняттях із фізичної підготовки тренувальних навантажень задля розвитку функціональних можливостей підростаючого організму.

Учені встановили, що особистісні риси, які характеризують морально-психологічний портрет військовослужбовця, важливі психофізіологічні та фізичні якості, що визначають стійкість організму до стресів і матеріалізують професійні знання, навички та вміння як параметри надійності, а також динамічне здоров'я та професійне довголіття, ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичною підготовкою і спортом (І. О. Смолук [83], Б. М. Шиян [95; 96] та ін.).

Очевидно, що розвитку саме цих фізичних якостей і варто надавати перевагу на етапі початкового навчання фізичної підготовки. Проте аналіз чинної системи фізичної підготовки дає право стверджувати, що рекомендовані засоби недостатньо ефективні й недостатньо впливають на розвиток

професійно-прикладних якостей військовослужбовця.

Під час розробки методики навчання загальної фізичної підготовки військовослужбовця враховувався той факт, що раціонально побудована фізична підготовка сприяє скороченню часу адаптації військовослужбовця до умов навчання, зміцненню здоров'я, підвищенню їхньої працездатності та успішності навчання. Регулярні заняття фізичними вправами стимулюють і регулюють діяльність важливих функціональних систем, що є засобом цілеспрямованого впливу на організм [84; 95; 96].

Базовими видами фізичних навантажень обрано ходьбу та біг як природні способи пересування людини, під час яких у динамічну роботу включені майже всі м'язи тіла. Нами враховано, що під час виконання швидкої ходьби, довготривалого бігу прискорюється обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Крім того, використання ходьби як фізичної вправи, передусім, передбачало оздоровчий вплив на функціональні системи організму. Біг включено як один з основних засобів усебічного фізичного розвитку та засіб активного відпочинку, оздоровлення й збереження працездатності. Ефективно переключаючи види ходьби з різними варіантами бігу, ми поступово мали змогу збільшувати фізичне навантаження на організм. Крім усього іншого, широке використання і ходьби, і бігу допомагало формувати та вдосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні в майбутній професійній діяльності, а саме: загальну витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко та економно пересуватися, долати перешкоди й т. д. У процесі занять за допомогою впровадження ходьби та бігу в військовослужбовця виховували такі вольові риси, як уміння розраховувати свої фізичні сили й орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування, ходьба та, особливо, біг допомагали підвищувати рівень розвитку інших фізичних якостей і досягати успіху в інших видах фізичних навантажень [3, с. 8].

Процес розробки методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців побудовано на основі застосування відповідних методів –

словесних, наочних, практичних, а також засобів та дій, основними з яких є фізичні вправи.

Під час вивчення теорії використовували педагогічні методи (розповідь, бесіди, лекції, демонстрування тощо), а під час навчання техніки рухів – як загальні, так і спеціальні.

Методи навчання застосовували відповідно до дидактичних принципів, а зміст цих принципів ґрунтувався на психофізіологічних можливостях організму військовослужбовця та рівні розвитку їхньої рухової підготовленості [ 64].

Викладення теоретичного матеріалу за допомогою словесних методів обов'язково поєднувалося з наочною демонстрацією ілюстративного матеріалу або відповідних рухових дій. Отримані знання в подальшому реалізовувалися безпосередньо в практичній діяльності.

Одна з обов'язкових вимог викладання теоретичного матеріалу словесними методами було – прагнення, щоб розповідь була образною, жвавою, емоційною та послідовною й ґрунтувалася переважно на показі ілюстративних фактів.

Зі словесних методів широко використовувалася бесіда, організована у формі діалогу. Такий методичний підхід давав змогу через чітко продуману систему запитань і відповідей на них, опираючись на рівень знань військовослужбовця, поступово підводити їх до вирішення поставлених завдань.

Набуття рухових умінь і навичок військовослужбовця ґрунтувалося, передусім, на їхній фізичній готовності до виконання того чи іншого руху, що залежало від рівня розвитку фізичних і координаційних якостей, а також психічного розвитку, основу якого в цьому випадку складала мотиваційна діяльність.

Установлено, що названі параметри значною мірою впливали на техніку засвоєння спеціальних рухів.

Обов'язковою умовою під час практичних занять була вимога щодо точності виконання структури рухів. На цьому етапі використовували велику

кількість підвідних вправ. Так, наприклад, під час навчання бігу з подоланням перешкод використовували підвідні та спеціальні легкоатлетичні вправи (піднімання правої (лівої) ноги з підтягуванням носка на себе, охоплення руками коліна й підтягування його до грудей, різке опускання ноги з допомогою рук тощо).

Вправи виконували на місці, під час ходьби, бігу, з використанням орієнтирів. Лише після того, як військовослужбовці оволодівали правильним виконанням підвідних вправ, переходили до спеціальної вправи – бігу з високим підніманням стегна з метою подолання перешкоди.

Для навчання ефективного керування рухами застосовували принцип раціональності: із багатьох варіантів вирішення рухового завдання правильним уважали те, що забезпечувало високу точність виконання дії.

Одне рухове завдання може вирішуватись із використанням структурних варіантів, але в підсумку військовослужбовці через підвідні вправи приходять до використання під час завдання найбільш ефективного правильно виконаного руху. Такий підхід не тільки сприяє розширенню арсеналу рухів, а й привчає самостійно вирішувати індивідуальну раціональність виконання певних рухових завдань.

Запас рухів, заготовлений на цьому етапі навчання, є вирішальним фактором для подальшого вдосконалення координаційних можливостей майбутніх вчителів із початкової військової підготовки під час виконання рухових завдань.

Крім підвідних рухів, у процесі засвоєння військовослужбовцями комплексу необхідних вправ із військової фізичної підготовки широко використовувалися так звані регулятори рухів, які в одному випадку обмежували рух, в іншому – вказували його напрямок, а ще в іншому – фіксували увагу й стимулювали зусилля військовослужбовця.

На початковому етапі військовослужбовець навчали нових рухів під гучне ритмічне голосове супроводження, звертаючи їхню увагу на значущість тембру голосу та психологічне сприйняття команд і подальшу рухову готовність до

виконання фізичних вправ.

Наступний етап навчання рухів характеризувався цілісним їх розучуванням як логічної основи продовження формування спеціальних рухових навичок.

При цьому широко використовували метод варіативно змінної вправи, тобто рухи військовослужбовець виконували з різних вихідних положень за дотримання принципу від легкого до важкого через більш важке.

Завершальний етап навчання спеціальних рухів військовослужбовця – військовослужбовців був присвячений закріпленню стереотипу виконання рухових навичок, що, як відомо, тісно пов'язане з розвитком фізичних здібностей.

Під час розвитку фізичних якостей військовослужбовця особливу увагу приділяли тривалості й інтенсивності виконання фізичних вправ.

Так, навчання виконання швидкісних вправ проводили методом короткочасних навантажень протягом 5–6 с з інтервалами відпочинку між ними 60–90 с.

При цьому як інтервал відпочинку, так і тривалість навантаження періодично змінювали із метою запобігання стабілізації досягнутих рівнів розвитку швидкості. Ці вимоги стосувались і підготовка інших фізичних здібностей. Наприклад, вправи силової спрямованості виконували військовослужбовець у швидкому й помірному темпах відповідно, із малими та середніми обтяженнями в межах 20–60 % від максимальних зусиль.

Для розвитку загальної витривалості застосовували фізичні навантаження у вигляді вправ (біг 1000 м, 3000 м).

Під час підготовка спритності в процесі навчання рухових дій використовували таку послідовність: початковий розвиток рухової функції, яка визначає спритність; подальший розвиток функціональних можливостей організму; максимальний їх розвиток із дуже високим темпом виконання в екстремальних умовах з обмеженим терміном.

Особливу увагу військовослужбовця звертали на значущість інтервалів

відпочинку для ефективності навчання фізичних вправ.

Під час виконання фізичних вправ визначали такі інтервали відпочинку:

- повні, завдяки яким організм відновлює працездатність до чергового повторення фізичних вправ;
- неповні, після яких фізична працездатність ще не відновилась, але наблизилася до початкового рівня; вони становили приблизно 60–70 % тривалості повних інтервалів;
- скорочені, за яких повторне виконання фізичних вправ пропонувалося на фоні значно зниженого рівня фізичної працездатності.
- підвищенні, коли повторне виконання вправ передбачається через проміжок часу в 1,5–2 рази більше, ніж потрібно для відновлення працездатності.

Використання різних типів інтервалів відпочинку під час навчання військовослужбовця виконання фізичних вправ військової спрямованості давало змогу вибірково виховувати в них різні фізичні здібності.

*Методика навчання долаття єдиної смуги перешкод.* Умови виконання вправи долаття єдиної смуги перешкод переважно важкі для непідготовленого військовослужбовця.

Вивчення техніки подолання окремої перешкоди ми починали з вивчення техніки подолання горизонтальних перешкод, поступово переходячи до вивчення техніки подолання вертикальних перешкод і, нарешті, перешкод із вузькою опорою.

Стрибки були основним способом подолання невисоких і нешироких перешкод. Їх рекомендувались виконувати швидко (з ходу), без уповільнення швидкості руху та затримки біля перешкод.

Виконання стрибків прикладної спрямованості поділялося за технікою виконання на:

- безопорне (виконується без опори на перешкоду);
- опорне (виконується з опорою на перешкоду);
- стрибки в довжину та глибину.



Виконання безопорних стрибків у довжину за технікою поділялося на стрибки з приземленням на одну ногу та з приземленням на обидві ноги.

Особлива увага військовослужбовця концентрувалася на факті, що опорні стрибки застосовуються під час подолання перешкод висотою до рівня грудей, наприклад зруйнована драбина. Для подолання перешкоди захватом руками зверху й одночасним поштовхом ногами від землі майбутні вчителі повинні відштовхуватися в упор на руки. Навалившись грудьми на перешкоду, корпус тіла переноситься правою (лівою) стороною вперед. Приземлення здійснюється на ступні розставлених ніг.

Таблиця 3.3.

**Організаційно-методичні вказівки щодо навчання  
військовослужбовців подолання елементів смуги перешкод**

| Послідовність дій                                                                            | Розпорядження, команда                                                                                                            | Організація навчання                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <i>I. Ознайомити</i>                                                                         |                                                                                                                                   |                                                              |
| 1. Назвати прийом                                                                            | Стрибок через стінку з опорою рукою й ногою                                                                                       | Відділення шикуються у дві шеренги за три кроки від стінки   |
| 2. Показати прийом у цілому у швидкому темпі                                                 | Стрибок у прямому та протилежному напрямках                                                                                       | Відділення шикуються в дві шеренги в трьох кроках від стінки |
| 3. Указати на практичне застосування прийому                                                 | Подолання перешкод висотою до рівня грудей                                                                                        |                                                              |
| 4. Показати прийом у повільному темпі, одночасно пояснивши техніку виконання                 | Головне в техніці – енергійний розбіг та силове відштовхування лівою ногою перед перешкодою                                       |                                                              |
| <i>II. Навчити</i>                                                                           |                                                                                                                                   |                                                              |
| 1. Виконати стрибок через перешкоду висотою 0,8 м /через першу сходинку зруйнованої драбини/ | В. п. – за три кроки від першої сходинки драбини. Подолати з опорою рукою й ногою та повернутися до строю: перша пара – “Вперед!” | Виконати 3–5 разів                                           |
| 2. Виконати стрибок через стінку з повільного розбігу                                        | В. п. – за п’ять кроків від стінки. Подолати з опорою рукою й ногою та повернутися до строю; перша пара – “Вперед!”               | Відділення шикуються у дві шеренги за три кроки від стінки   |
| 3. Виконати з швидкого розбігу                                                               | Сильний поштовх лівою ногою. Не затримуватися на перешкоді.                                                                       | Відділення шикуються у дві                                   |

|  |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
|  |  | шеренги за три крок від стінки |
|--|--|--------------------------------|

*Продовження таблиці Таблиці 3.3.*

| Послідовність дій                                                      | Розпорядження, команда                                                                                                                                                                                     | Організація навчання                            |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <i>III. Вдосконалювати</i>                                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| 4. Виконати стрибок з опорою рукою та ногою з різних вихідних положень | В. п. – лежачи перед стінкою за сім метрів, піднятися, пробігти та подолати її, пробігти сім кроків, повернутися на 180° і перейти в положення лежачи. Поток, дистанція сім кроків; перша пара – “Вперед!” | Вправу потоком виконати 3 рази                  |
| 5. Виконати стрибок у швидкому темпі (змагання в парах)                | Умови ті самі                                                                                                                                                                                              | Вправу виконати потоком                         |
| 6. Провести естафету у швидкісному темпі подолання стінки в протигазі  | В. п. – подолати стінку з опорою рукою й ногою, оббігти прапорець, подолати стінку у зворотному напрямку; передати естафету дотиком рук наступному товаришу. Перша пара – “Вперед!”                        | Вправу виконати потоком до виявлення переможців |

Підбігши до перешкоди й опираючись руками на її верхній край поштовхом ніг вийти в упор. Піднімаючи праву (ліву) ногу та опершись внутрішньою частиною стопи на верхній кінець перешкоди, доцільно прийняти положення як під час стрибка з опорою рукою та ногою над перешкодою. Для закінчення подолання пронести другу ногу над перешкодою, зіскочити з неї й продовжити рух.

Пі час подолання перешкод висотою не більш як 1,5 м застосовуються перелізання з опорою на стегно.

Біг до перешкоди та, захвативши руками її верхній край, поштовхом ніг військовослужбовець повинен вийти в упор на руки. Далі методом перенесення лівої ноги над перешкодою необхідно сісти на стегно й, опираючись підборами лівої ноги на перешкоду та подаючи плечі вперед, пронести праву ногу над перешкодою, зіскочити з неї й продовжити рух. Перелізання може

виконуватися також з опорою на стегно правої ноги.

Під час подолання широких перешкод (парканів) застосовується перелізання з опорою на груди.

Залежно від перешкоди потрібно подолати її й зіскочити з неї одним із таких способів:

- перевалитися через перешкоду, як під час перелізання з опорою на груди;
- перенести через перешкоду ліву, потім праву ногу і зіскочити з одночасним поворотом наліво (направо);
- сісти на перешкоду, звисити ноги та зіскочити з положення сидячи;
- спертися на перешкоду правою ногою й перенести через неї ліву ногу, зіскочити з положення опори на руку та ногу.

Для закріплення навичок із техніки виконання перелізання два-три рази проводилося тренування всього потоку військовослужбовця. Швидкість виконання вправи збільшувалася відповідно до ступеня виправлення грубих помилок під команду: *“Колоною, дистанція 10 метрів – Уперед!”*.

*Методика навчання метання гранати Ф-1 на дальність.* Нами встановлено, що успішно проходило навчання тих військовослужбовців, які були більш фізично підготовлені, володіли доброю рухливістю суглобів.

Метання гранати виконували з місця та в русі, при цьому характерною була вибухова робота м'язів. Сутність її полягала в миттєвому скороченні м'язів з упереджено-розглянутого стану в момент, коли тіло військовослужбовця, котрий метає гранату, займало положення немовби натягнутого для стрільби лука. Під час метання з місця це відбувалося в момент замаху (повороту тулуба з одночасним відведенням руки з гранатою назад), під час метання в русі – у кінці розбігу.

Навчання метання гранат на точність військовослужбовців проводили в такій послідовності:

1. Вивчення способів тримання (хвата) гранати й автомата.

Військовослужбовця навчали, що наступальну та оборонну гранати необхідно тримати в руці запалом догори, щоб великий, перший, другий і

третій пальці міцно охоплювати її корпус, а мізинець упирався в дно гранати. Спусковий важіль повинен бути притиснутий до долоні в ділянці великого пальця. При цьому військовослужбовцям наголошували, що м'язи передпліччя й кисті мають бути розслабленими, оскільки це впливає на плавне відведення руки з гранатою під час замаху.

Зброя в руці не повинна заважати розбігу, відведенню руки з гранатою, виконанню кидка й зупинці (після кидка). Військовослужбовця навчали міцно тримати автомат пальцями лівої руки вище прицільної планки. Ремінь заздалегідь підтягувався і намотувався на магазин. Рука військовослужбовця з автоматом вільно опускалася донизу, зброя стволом була нахилена вперед.

2. Вивчення техніки кидка з місця по умовній цілі (прапорцю) на відстань до 30 м.

У техніці метання гранати стоячи з місця існувало два способи замаху: вгору–назад і вниз–назад. Під час метання гранати стоячи з місця способом “вниз назад” військовослужбовець ставали обличчям до цілі. Права рука була напівзігнута в лікті перед грудьми, зброя – у лівій руці стволом уперед–догори, вільно опущена вниз. Відставляючи праву ногу назад носком управо та згинаючи її в коліні, військовослужбовець розвертає корпус праворуч і переносить вагу тіла на зігнуту в коліні праву ногу. Одночасно з цим вільним і поступовим рухом він робить замах, відводячи для цього праву руку з гранатою дугою вниз–назад. У кінцевому положенні замаху рука була випрямлена, розслаблена й повернута пальцями догори. Увагу військовослужбовця концентрували на тому факті, що автомат у лівій руці треба рухати в напрямку пояса, допомагаючи повороту тулуба праворуч. У момент виконання замаху військовослужбовця навчали дивитися в бік цілі. Переносячи вагу тіла на ліву ногу, вони виводили лікоть руки вперед–догори та з одночасним розгином її в ліктьовому суглобі швидким хльостовим рухом кисті метали гранату. Ліва рука з автоматом рухалась униз–назад і притискувалася до боку, ніби фіксуючи корпус у площині метання, не дозволяючи йому повертатися вліво.

3. Метання гранат по умовній цілі з постійним збільшенням відстані;

4. Метання гранат по концентричних колах на відстань 20, 25, 30 і 35 м;
5. Метання гранат по концентричних колах на 40 м серіями.

Навчання техніці метання гранати ми починали з метання гранат по нахиленому щиті розміром 1,5X1,5 м із колами на дальність від 20 до 30 м. Спочатку зі військовослужбовцями ми відпрацьовували окремі елементи техніки без кидка гранати, потім – метання гранат по цілі з поступовим збільшенням дистанції.

Навчально-виховна мета такого заняття полягала в удосконаленні техніки метання гранат на точність та вольових і фізичних якостей військовослужбовців.

Підготовча частина (розминка) передбачала виконання військовослужбовцями таких видів фізичних навантажень: ходьба, біг у повільному темпі, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість, підготовчі вправи (метання гранат на 25–35 м по умовній цілі).

Основну частину проводили в такій послідовності виконання технічних завдань:

1. Метання гранат по концентричних колах на 40 м (1–2 серії по 18 кидків).
2. Метання гранат по концентричних колах із завданням не вийти за габарити 100 балів (п'ять кидків) і за габарити 60 балів (10 кидків – дві серії).
3. Метання гранат за умовами виконання вправи на покращення особистого рекорду (1 серія).
4. Метання гранат лівою рукою із заплющеними очима по нахиленому щиту з колами на відстань 10–12 м.

Завершальна частина тренувального заняття передбачала виконання військовослужбовцями таких видів фізичних навантажень, як біг у повільному темпі, вправи на приведення організму військовослужбовця у відносно спокійний стан.

Перед тим, як приступити до навчання метати гранати на дальність, ми навчали метання гранати з розбігу. Навчання кидка гранати з розбігу починалося з імітації кидка схресним кроком. За підготовчу вправу обрано

виконання кидка гранати з двох кроків на три рахунки.

Вправу виконували за загальною командою спочатку без зброї, потім зі зброєю й повторювали це виконання чотири-п'ять разів.

Навчання бігу з автоматом у руці ми вважали за потрібне розпочинати з ходьби прискореним кроком. Автомат у руці здійснював вільний рух угору–вперед стволом, трохи розвернутим управо; права рука вільна – перед грудьми. Потім – біг у повільному темпі із автоматом з поступовим збільшенням швидкості.

У подальшому наступний відрізок 15–20 м військовослужбовець пробігали схресним кроком. Бійці

рухались уперед лівим боком, плечі були відведені назад і трохи розвернуті вправо. Ліва рука з автоматом зігнута в лікті – перед грудьми. Права рука з гранатою розслаблена й відведена назад.

Зробивши кидок, військовослужбовець за інерцією рухався вперед і, щоб утриматися від переходу через планку після кидка, перескакував із лівої ноги на праву, різко гальмуючи рух уперед, та зберігав рівновагу.

У завершальній частині розбігу увагу військовослужбовця звертали на те, що необхідно координувати відведення руки з гранатою й роботу ніг. М'язи руки повинні бути максимально розслаблені. Четвертий кидковий крок мав бути за довжиною оптимально доцільним для кидка. Надто довгий крок спричиняв основну помилку під час метання – “провалювання”.

Навчання військовослужбовця метання гранати на дальність проводилось у такій послідовності:

- вивчення способів тримання (хвата) гранати й автомата;
- вивчення техніки кидка з місця;
- метання гранати з розбігу (з одного та з трьох бігових кроків);
- метання гранати з розбігу (у цілому).

Освоєння техніки метання здійснювали за допомогою таких підготовчих вправ:

- метання гранати з місця. Виконувалось із вихідного положення стоячи,

ступні ніг на ширині плечей, паралельні, голова повернена в напрямі метання, граната піднята над плечем. Під час відведення руки з гранатою назад (замаху) військовослужбовець прогиналися в поясниці, руку відводили як найдалше за голову й кидали гранату на 15–20 м;

–метання гранати з місця з вихідного положення стоячи, лівим боком у бік метання. Під час замаху рукою назад військовослужбовця вчили згинати праву ногу в коліні. У процесі кидка стежили за активним розгинанням правої ноги й виходом грудьми в бік кидка. Кидок завершувався рухом передпліччя та кисті, що захльостує, з одночасним виходом на носок лівої ноги;

–метання гранати з кроком уперед. Виконувалось із вихідного положення стоячи, грудьми в напрямі кидка. Одночасно з рухом лівої ноги вперед, прогинаючись у поясниці, військовослужбовець відводили гранату далеко назад, згинали праву ногу в коліні, у момент постановки лівої ноги на ґрунт робили кидок, послідовно включаючи в роботу м'язи ніг, тулуба й кидкової руки. Під час виходу в положення “натягнутого лука” стежили за тим, щоб права рука не була зігнута в ліктьовому суглобі, а в процесі кидка кисть руки переміщувалась із-за голови через плече;

–метання гранати з трьох кроків із розбігу. Виконувалось із вихідного положення стоячи, особою у бік кидка, рука з гранатою перед собою. Із кроком лівої ноги вперед починали відведення руки з гранатою по дузі вниз–назад, потім швидко робили схрестний крок правою ногою й повертали плечі вправо, руку з гранатою повністю відводили назад, кисть на рівні плеча. Ступню правої ноги ставили на ґрунт під кутом до лінії розгону, ліву руку зі зброєю виводили в положення перед грудьми. Із кроком лівої ноги (останній кидковий крок) виходили в положення для кидка. Розгинаючи праву ногу та повертаючись грудьми в бік метання, робили кидок, проносячи руку із-за голови через плече.

Відпрацьовуючи техніку метання цим способом, ми стежили за тим, щоб схрестний крок бійці виконували прискореним рухом лівої ноги й пружною постановкою правої:

–довжина останнього кидкового кроку була в межах 4–5 довжин стопи,

крок цей виконувався швидко, стопу ставили на землю пружно та трохи ліворуч від лінії розбігу;

–відведення руки відбувалося плавно, рух ніг і тулуба здійснювався послідовно.

Оволодівши технікою метання з одного та з трьох кроків, ми переходили до навчання техніки метання з розбігу.

Спочатку кидки виконували з неповного розбігу (8–10 кроків). У міру засвоєння техніки кидка довжина розгону й сила кидка збільшувалася. Швидкість і довжина попереднього розбігу були такими, щоб майбутні фахівці могли вправитися з технікою рухів у завершальній частині розгону та зберегти ритм кидкових кроків.

Метання з розбігу на результат проводилося не частіше одного разу на тиждень, а решту часу відводили на вдосконалення техніки метання й розвиток фізичних якостей. У зимових умовах в основному військовослужбовцям пропонували виконувати вправи з набивними м'ячами різної маси. Кидки виконували однією та двома руками із-за голови, при цьому більше уваги приділялося ритму кидкових кроків. Особливо ретельно зі військовослужбовцями відпрацьовували безупинний перехід від розбігу до кидка.

Основну частину заняття за розробленою методикою проводили в наступній послідовності:

- 1) біг по розмітці та імітація кидка;
- 2) метання гранати впівсили з неповного розбігу (10–15 кидків);
- 3) метання гранати з повного розбігу (15–20 кидків);
- 4) метання гранати на максимальну дальність (5–6 кидків).

Після виконання 3–4 кидків військовослужбовці проводили легкі пробіжки, вправи на розслаблення. У разі виявлення помилок в техніці метання переходили до імітаційних вправ і кидків на невелику відстань. У кінці основної частини після метання проводили біг із прискореннями на відрізках 30–40 м (5–6 разів) і стрибки в довжину з невеликого розбігу.



Завершальна частина тренувального заняття включала біг у повільному темпі та вправи на відновлення організму військовослужбовця.

Окрім перерахованих вправ, передбачено метання тенісного м'яча по щиту з місця, із кроку, із трьох кроків і з розгону. У зимових умовах метання різних за вагою м'ячів у залі сприяло засвоєнню техніки метання гранат.

Рухливість суглобів допомагала виконувати всі рухи з великою амплітудою й ефективно використовувати м'язи спини, ніг і живота. Вправи для розвитку рухливості суглобів виконувались з урахуванням індивідуальної підготовленості військовослужбовця, систематично та багато разів. При цьому слід пам'ятати, що надмірне захоплення розвитком рухливості в суглобах несприятливо відбивається на розвитку максимальної сили м'язів, тому до дозування вправ потрібно підходити суворо індивідуально.

*Методика навчання рукопашного бою.* Основними завданнями навчання військовослужбовців щодо рукопашного бою були навчання прийомів самооборони, поліпшення фізичної підготовленості військовослужбовця, удосконалення набутих знань із рукопашного бою.

Методика навчання рукопашного бою ґрунтувалася на історичному досвіді слов'янських бойових мистецтв і прикладному аналізі досягнень сучасної науки

За працею І. Г. Богдана, М. С. Дубовиса [12] нами виділено основну мету навчання:

- виховання бійців у дусі патріотизму, любові до Батьківщини, вірності, обов'язку, поваги до історії;
- розвиток уміння ведення рукопашного бою з використанням зброї, підручних засобів і без них у складних умовах, зокрема в обмежених просторах і за обмеження сенсорного сприйняття;
- підвищення психологічної стійкості за рахунок поєднання фізичного тренування із психологічним тренінгом.

Навчально-тренувальний процес був направлений на навчання дій у рукопашному бою, необхідних для вирішення вірогідних бойових завдань, передачі досвіду учням у загальноосвітніх закладах і вироблення постійної

готовності та оперативності у вирішенні нестандартних ситуацій.

Програма підготовки до рукопашного бою за нашою системою включала вивчення таких основних тем (4 год на тиждень):

1. Теоретичні основи рукопашного бою.
2. Базові елементи рукопашного бою.
3. Захоплення та звільнення від них.
4. Удари й захист від них.
5. Ведення рукопашного бою зброєю, підручними засобами.
6. Ведення рукопашного бою в обмежених просторах.

Оптимальності навантаження ми досягали за допомогою використання правильного розподілу трудомістких вправ у процесі занять; зміни темпу обробки вправ і дій; правильного застосування сукупності законів біомеханіки, фізики й біологічних особливостей під час відробітку техніки рукопашного бою; доцільного використання тренажерів, устаткування, інвентарю.

Попередження травматизму на заняттях забезпечувалося на початковому етапі навчання сповільненою швидкістю роботи, на подальших – відпрацьованою технікою самострахуванням.

Вправи із самострахування широко використовувалися нами в початковому процесі. Групи вправ, які забезпечували безболісне падіння під час кидків, зіткнень із противником, називали вправами із самострахування. Головне в техніці виконання прийомів самострахування – перетворення поступального руху падаючого тіла в обертальний і за рахунок послідовного торкання частинами тіла землі, а також випереджаючих ударів руками та ногами зменшити силу удару в момент падіння.

Вправи із самострахування включали такі обов'язкові елементи: перекиди (уперед, назад, через плече), падіння (уперед, назад, набік).

*Перекид вперед через плече.* Із високої стійки, нагинаючись уперед і вліво, пропускали праву руку між ногами долонею донизу, ставили праве плече на землю, голову відводили до лівого плеча, а підборіддя до грудей. Відштовхнувшись ногами, перекочувалися по діагоналі з правого плеча в

напрямі лівої сідниці й приймали положення на лівому боці. Перекид закінчували випереджаючим ударом лівою рукою та ногою об землю. У кінцевому положенні ліва нога зігнута, а права розташована спереду на всій ступні.

*Падіння вперед.* З основної стійки військовослужбовці падали вперед на трохи зігнуті й розведені ліктями в боки руки, із наступним перекочуванням із грудей на живіт.

*Падіння назад.* З основної стійки, присідаючи й падаючи назад, перекочувалися на спину. У момент торкання землі сідницями військовослужбовці навчали завдавати випереджаючого удару руками. Руки тримали під кутом 40–45° відносно тулуба.

*Падіння набік.* З основної стійки, присідали й одночасно повертали корпус управо (вліво), опускаючись на землю правою (лівою) сідницею та перекочувалися у групуванні на правий (лівий) бік. У момент торкання землі сідницями завдавали випереджаючого удару правою (лівою) рукою й ногами об землю. У кінцевому положенні на боку права (ліва) нога зігнута, а ліва (права) нога – спереду на всій ступні.

Усі вправи із самострахування розучували груповим методом. Перекиди рекомендувалося виконувати від середини площадки на край; спочатку із положення упору присівши, а потім – із середньої й високої стійки. Під час вивчення перекидів подавали команди: “*Упор присівши – Прийняти!*”, “*Перекид уперед – починай!*”. Перекид уперед через плече розучували в такій послідовності: після ознайомлення з вправою солдат ставав на праве (ліве) коліно та ліву (праву) ступню, просував праву (ліву) руку ніж ноги долонею донизу, повернену ліктем уперед під себе, відштовхуючись ногами й опускаючись на праве (ліве) плече, виконував перекочування по діагоналі з правого плеча на ліву сідницю та, завдаючи випереджаючого удару лівою рукою й ногами, ставав у положення групування на лівому боці. Під час виконання цього прийому ми стежили за технікою виконання вправ і виправляли помилки. У подальшому перекиди виконували з високої стійки,

рухаючись кроком і бігом.

Для розучування падіння (крім падіння вперед) ми розробили таку послідовність виконання вправ:

- прийняття кінцевого положення;
- відпрацювання випереджаючих ударів руками й ногами;
- виконання падінь у групуванні, сидячи на землі;
- виконання падінь із низької, середньої й високої стійок;
- виконання падінь у русі разом з іншими вправами й діями.

Падіння вперед рекомендували розучувати за такою послідовністю:

- перекид уперед, лежачи на животі;
- перекат уперед із коліна;
- падіння вперед із високої стійки на зігнуті руки;
- падіння вперед стрибком із послідовним перекочуванням через груди,

живіт, стегна;

- виконання падінь у русі;
- виконання падінь у поєднанні з іншими вправами й діями.

Вправи із самострахування розучували на перших заняттях, а потім виконували на всіх наступних заняттях.

*Методи навчання рукопашного бою.* Успіх підготовки військовослужбовця із рукопашного бою багато в чому залежав від правильного застосування методів навчання, під якими ми розуміли шляхи та способи формування відповідних навиків у військовослужбовця і вмінь, розвиток й удосконалення фізичних і психологічних якостей.

У процесі навчання рукопашного бою застосовано різноманітні методи, основними з яких були такі: методи використання слова (усний виклад матеріалу), методи наочності й практичні методи. Усі вони давали змогу повноцінно вирішувати завдання технічної, фізичної та морально-вольової підготовки бійців.

Застосування різних методів навчання залежало від завдань, програми навчання, складу військовослужбовців та рівня їх підготовленості, кількості

часу, який відводиться на заняття, стану навчально-матеріальної бази, рівня практичної й методичної підготовленості керівника занять.

Одним із провідних методів у навчальному процесі з рукопашного бою був словесний. За допомогою слова керівник заняття пояснював матеріал, ставив завдання, формував ставлення до них, керував їх виконанням, аналізував та оцінював результати. Основними різновидами цього методу були пояснення, розповідь, бесіда, лекція. Щодо рукопашного бою ці методи мали, як правило, лаконічну форму й давали змогу зберегти високу моторну щільність занять, органічно пов'язуючи слово з рухом.

Пояснення – це короткий виклад техніки виконання рухів у рукопашному бою, тактичне обґрунтування тієї або іншої дії та його фізіологічна дія на організм.

У процесі навчання рукопашного бою пояснення поєднувалося з практичним показом рухів і дій, демонстрацією відеофільмів, схем, плакатів та іншої наочної допомоги. Пояснення викладача було коротким, чітким, за можливості – образним, зрозумілим для військовослужбовця.

Дуже часто для пояснення нового матеріалу застосовували розповідь – оповідний виклад навчального матеріалу з метою освітлення процесів, що вивчаються, фактів або явищ у їх розвитку або описовий розбір дій тих, які займаються.

У практиці навчання рукопашного бою розповідь найчастіше використовували для повідомлення історичних фактів застосування рукопашних сутичок у бою, пояснення прикладного значення рукопашного бою, організації й методики проведення навчальних занять, аналізу та порівняння рівня підготовленості особового складу й інших навчальних матеріалів.

Військовослужбовця навчали і за допомогою лекції – розгорненого усного викладу навчального матеріалу (низка зв'язаних між собою окремих питань) з окремої теми програми. Вона найбільш складний різновид методу усного викладу матеріалу.

Поєднуючи в собі розповідь і пояснення, лекція давала можливість глибоко та всебічно розкривати зміст питань, які вивчалися, викладати найбільш складні поняття, узагальнення, закономірності.

Бесіда була діалогічним або питально-відповідним способом викладу й закріплення навчального матеріалу (поєднання розповіді з перевіркою знань у військовослужбовця).

Великі можливості для успішності навчання мали методи наочності. У практиці навчання рукопашного бою до цих методів належали показ і демонстрація.

Показ був найбільш економічним і коротким шляхом ознайомлення із військовою підготовкою з діями в рукопашному бою. Він є сукупністю технічних дій, за допомогою яких у військовослужбовця за допомогою зорових, рухових, зорово-рухових та інших відчуттів і сприйнять створювався й формувалася конкретний (наочний) образ руху, що вивчається.

У всіх випадках показ слугував зразком для наслідування.

У процесі навчання показ зазвичай супроводжувався коротким поясненням техніки та виконувався в цілому у швидкому й повільному темпах, а також за частинами в разі потреби.

Нами застосовувався і різновид показу – демонстрація навчального матеріалу за допомогою різних технічних засобів навчання (показ діапозитивів, кіно, відеофільмів, схем, плакатів та іншої наочної допомоги). Слід підкреслити, що демонстрація переважно виступала методичним прийомом, що входив до складу пояснення або розповіді, а не самостійним методом.

Практичні методи навчання займали провідне місце в організації навчання рукопашного бою й зумовлювали активну рухову діяльність майбутніх фахівців. У їх основі лежить практичний відробіток у строгій відповідності до методики вправ, рухів і дій у різноманітних умовах та обставинах для вироблення в військовослужбовця необхідного вміння у веденні рукопашного бою, а також розвитку й удосконалення фізичних і психологічних якостей. Основними з них були односторонній і двосторонній групові методи.

Односторонній груповий метод полягав у тому, що військовослужбовець під загальним керівництвом викладача одночасно або по черзі виконували необхідні дії без “супротивника”. “Супротивник” може використовуватися лише як допоміжний засіб.

При цьому відпрацьовані дії й рухи військовослужбовець виконували за командою керівника заняття або самостійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок.

Односторонній метод застосовувався в процесі вивчення стійки, переміщень у стійці, перекидів, падінь, перекочувань, ковзань, ударів ногою, рукою, ножем, лопаткою, автоматом, уколовши багнетом й ін., а також у процесі виконання деяких підготовчих вправ.

Зміст двостороннього групового методу полягав у тому, що вивчення та тренування у виконанні рухів і дій проводили у взаємодії з напарником (умовним “супротивників”, у парах).

На початковому етапі навчання розучування дій рекомендували проводити за загальною командою керівника занять із виправленням загальних та індивідуальних помилок, у подальшому техніка й тактика дій у рукопашному бою виконувалася переважно самостійно за завданнями керівника й під його контролем. При цьому “супротивник” спочатку повинен був не заважати напарникові відпрацьовувати техніку на собі, а далі міг частково чинити опір.

Успіх в застосуванні цього методу навчання багато в чому залежав від чіткості та зрозумілості постановки завдання (попередніх розпоряджень), розуміння військовослужбовцями суті й знання ними виконуваних дій (свідомої та активної участі військовослужбовця у навчальному процесі), своєчасного й постійного контролю за технікою дій із боку керівника заняття.

Окрім цих двох методів, що стосувалися в основному організації майбутніх фахівців у процесі занять, нами виділялися ще й практичні методи, які належали до навчально-пізнавальної діяльності, зокрема:

- 1) метод вправи без супротивника. Він застосовувався переважно під час відпрацювання базових елементів рукопашного бою, ефективним для

вдосконалення техніки рухів, свідомого аналізу своїх дій і рішень та формування вміння їх контролювати.

2) метод вправи з умовним “супротивників” використовувався для вдосконалення ударної техніки зброєю, підручними засобами, ногами, руками; розвитку здатності в військовослужбовця визначати й оцінювати дистанції, запам’ятовувати м’язові відчуття під час поразки “супротивника”. Умовними “супротивниками” були манекени, мішені та спеціальні снаряди.

3) метод вправи із “супротивником” здійснювався у вигляді парних бойових вправ на обумовлені й напівобумовлені дії. Він використовувався нами для вдосконалення техніки дій, розвитку фізичних якостей, просторово-часових узаємодій (відчуття дистанції та часу), підготовка вольових якостей, формування вміння вести рукопашний бій в оптимальному режимі своїх фізичних можливостей.

4) метод вправи з декількома “супротивниками” рекомендувалося використовувати для навчання тактики дій і формування вміння вести рукопашний бій із чисельно переважаючим супротивником. Комплексні вправи включали пересування по місцевості з подоланням перешкод, метанням гранат, холодної зброї; ведення стрільби на коротких дистанціях (або її імітацію); безпосередньо рукопашні бої (індивідуальні й групові).

У зв’язку з тим, що методи, уживані в процесі навчання рукопашного бою, перебували в тісному взаємозв’язку, ми не могли обмежуватися лише однією якою-небудь групою. Незважаючи на те, що в процесі навчання основоположну роль відігравали специфічні методи, успіх навчання залежав у результаті від того, наскільки раціонально вони поєднувалися з іншими способами педагогічної дії.

Бойовими засобами рукопашного бою нами обрано способи застосування зброї й інших дій.

Основним засобом, який формував технічну, тактичну та психологічну готовність бійця до рукопашного бою були парні й групові бойові вправи. У нашій системі розрізняли два види таких вправ: обумовлені та



напівобумовлені.

Для якісного якнайшвидшого засвоєння матеріалу, що вивчається, велике значення мало попередження й своєчасне виправлення помилок.

Помилками ми вважали відхилення, які порушували механізм руху, спотворювали його структуру, своєчасність і доцільність дій.

Автоматизовані помилки виникали в результаті багатократних повторень неправильних рухів, у процесі яких вироблявся стереотип неправильного рухового навичку.

Неавтоматизовані помилки найчастіше виникали на початковому етапі навчання й були неминучим явищем, обумовленим невідповідністю нервово-м'язового апарату та психіки до виконання нових незвичайних рухів. Вони пов'язані з недостатністю контролю з боку рухових аналізаторів у роботі зі встановленню складних умовно-рефлекторних зв'язків, або іншими словами у виробленні нових координацій.

Ланцюгові помилки спотворювали рух або положення в цілому. Тоді помилках спотворення правильності в одній частині тіла призводило до низки негативних наслідків у всьому ланцюзі руху. Так, неправильне положення ніг у бойовій стійці призводило до втрати точності й рівноваги під час виконання атакуючих або захисних дій.

На початковому етапі навчання нами виявлено та описано основні причини вищеназваних помилок, зокрема:

- недостатнє розуміння військовослужбовцями суті й цілей рукопашного бою (усувається додатковими теоретичними заняттями);

- недостатнє розуміння техніки дій (усувається дохідливим поясненням та якісним додатковим показом);

- погана координація рухів унаслідок слабкої фізичної підготовленості військовослужбовця (для виправлення доцільно використовувати в процесі розучування відповідні підготовчі вправи);

- недостатній самоконтроль військовослужбовця (усувається шляхом мобілізації уваги на виконувани рухи й дії);

–стомлення – стан, при якому незвичні рухи виконуються із зайвою м'язовою та нервовою напругою (для усунення слід суворо дотримуватися оптимальної швидкості виконання).

Для групового методу навчання ми рекомендували військовослужбовцям спочатку вказувати й усувати помилки, загальні для всіх військовослужбовця, а потім індивідуальні (останні за допомогою персональних указівок і зауважень викладача без зупинки процесу навчання).

Під час використання різних методів для виправлення виявленої загальної помилки застосовувався метод порівняння, який полягав у практичній демонстрації спочатку технічної дії, виконаної з помилкою (дотримуючись при цьому педагогічного такту), а потім – без помилки з відповідними поясненнями керівника заняття.

*Загальні організаційно-методичні вказівки.* У процесі навчання рукопашного бою ми намагалися добиватися від свідомого засвоєння військовослужбовцями матеріалу, отриманого на занятті, активної й цілеспрямованої участі всієї групи в заняттях. Усе це досягалося роз'ясненням суті вправ, які вивчаються, і дій, їх впливів на організм.

Активність під час навчання досягалась умілою організацією, проведенням занять із застосуванням змагального методу, оцінкою й заохоченням військовослужбовця, наданням часу для самостійного виконання вправи.

Швидкому засвоєнню матеріалу, який вивчається, сприяли не тільки зразкова та дохідлива розповідь і показ тієї чи іншої вправи або дії, але й використання на заняттях навчальних кінограм, кінофільмів, плакатів, діапозитивів, схем та іншої наочної допомоги в поєднанні з дохідливим й образним поясненням.

Систематичність у навчанні досягалася правильним розподілом навчального матеріалу за заняттями й регулярним їх проведенням, не рідше 2–3-х разів на тиждень.

Поступове ускладнення навчального матеріалу та його доступність для військовослужбовця давали змогу краще засвоювати фізичні дії. Навчання

рекомендувалося проводити з урахуванням індивідуальних особливостей та з поступовим підвищенням фізичного навантаження.

Систематичне проведення занять, багатократне, різностороннє повторення дій, які вивчаються, в різних поєднаннях і різноманітних обставинах сприяли міцності набутих навиків і вихованню фізичних та морально-вольових якостей.

Навчання фахівців із військової підготовки фізичних вправ здійснювалось у такому порядку: ознайомлення, розучування, удосконалення. На всіх етапах процесу навчання відбувався біомеханічний аналіз руху й оцінка засвоєння, а також виправлення помилок.

Залежно від підготовленості військовослужбовця і складності руху, розучування здійснювали в цілому або за частинами, за допомогою підготовчих вправ, що підводять. Прості та легкі вправи й рухи досить було показати загалом і декілька разів роз'яснити, складні вправи ми показували в цілому, а потім – за частинами, з одночасним поясненням техніки виконання.

Інтерес військовослужбовця до занять значною мірою залежав від правильного підбору різноманітних вправ і рухів, умілого їх чергування, матеріальної забезпеченості заняття, ситуацій, у якій проходить заняття й так далі.

Навчальне заняття за нашою методикою складалось із трьох частин: підготовчої, основної і завершальної.

Підготовчу частину проводили із метою підготовки організму до майбутньої більш напруженої роботи в основній частині заняття й уключала шикування, перевірку військовослужбовця за списком групи, пояснення змісту та завдань заняття. Це дисциплінувало їх, підвищувало їхню увагу, націлювало на осмислене ставлення до вправ, які вивчаються, і дій.

У підготовчій частині військовослужбовцям рекомендувалося виконувати повороти на місці й у русі, ходьбу та біг різними способами, вправи на увагу, різні способи подолання природних і штучних перешкод, загальнорозвиваючі вправи, нескладні, але різноманітні за дією на організм. Підготовчу частину проводили в складі всієї навчальної групи, її тривалість в одногодинному

занятті приблизно 7–10 хв, а у двогодинному – 10–25 хв.

Основна частина передбачала формування й удосконалення рухових навиків у військовослужбовця, розвиток фізичних і волевих якостей, психологічної стійкості в стресових та екстремальних ситуаціях, тренування застосування набутих навиків в ускладненій ситуації.

Із цією метою застосовували загальнорозвиваючі вправи й дії складної структури, ігри, естафети, змагання, комплексні тренування.

Залежно від мети основна частина занять могла проводитись як у складі всієї навчальної групи, так і за підгрупами. Її тривалість за одногодинного заняття – приблизно 35–40 хв, а за при двогодинного – 65–85 хв. У зміст завершальної частини заняття, яка передбачала приведення організму військовослужбовця у відносно спокійний стан, включали ходьбу, вправи на глибоке дихання й розслаблення м'язів у русі та на місці.

Завершальну частину рекомендували проводити в складі навчальної групи, на неї відводили в одногодинному занятті 3–5 хв, а в двогодинному – 5–10 хв.

На початковій стадії навчання військовослужбовців запропоновано вивчення комплексів прийомів що забезпечило швидке розучування військовослужбовцями складних елементів рукопашного бою.

### **3.3 Висновок до третього розділу**

Нами розглядалось виховання спеціальної фізичної підготовки, як процес формування прикладних якостей військовослужбовців, що необхідні для найефективнішого виконання поставлених завдань у професійній діяльності. У класичному розумінні спеціальна фізична підготовка передбачає переважний розвиток професійно важливих якостей та рухових навичок на основі загальної фізичної підготовленості. Спеціальну фізичну підготовку доцільно розглядати як складову частину професійної підготовки, яка є по суті організованим і цілеспрямованим процесом оволодіння знаннями, уміннями та навичками.

Спеціальна фізична підготовка за своєю спрямованістю передбачала два основних напрями – спортивна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка.

*Нами спеціальна фізична підготовка* практикувалась як процес виховання фізичних здібностей, які забезпечують розвиток рухових якостей, необхідних для конкретної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка у спортивній практиці військовослужбовців використовувалась в навчальному процесі переважно як цілеспрямований комплекс методів, які повинні були сприяти розвитку окремих або недостатньо розвинутих елементів рухового процесу, тобто - розглядалась у якості засобів корекції розвитку фізичних якостей з метою покращення спортивного результату. Тому розроблені нами програми зі спеціальної фізичної підготовки підпорядковувались певному виду спортивної діяльності і переважно були спрямовані на практичне засвоєння поставленого завдання. Теоретичні знання з технічного виконання руху, фізіологічних і тактичних особливостей, що його супроводжують, вже визначались нами як початок процесу формування рухової навички.

Загально визначено, що обов'язковою передумовою формування певної навички має бути фізична підготовка. Перенасиченість програмних вимог інформаційними завданнями може впливати на ефективність розвитку спеціальних якостей, тобто рухова навичка може виявитись нестабільною.

Навчання без окремо представленої теоретичної інформації з формування кожної рухової навички по виконанню технічної дії (тобто, при яких ситуаціях вона може використовуватись, де саме, за який час, їх варіативність у сполученні з оточенням, мотивацією та прогнозованими наслідками тощо), як показує досвід, є недостатньо досконалим і використання її у реальних коліях не буде таким ефективним.

Крім того, обізнаність щодо деталей технічного виконання, вироблення умінь зосереджуватись, концентрувати увагу, своєчасно розслаблятися, регулювати психологічний та м'язовий стан невід'ємно є складовими формування навички при виконанні технічних дій і загалом виступають у якості теоретичних засад спеціальної фізичної підготовки.

Проблема вирішувалась за рахунок раціональної насиченості програмних вимог таким обсягом технічних дій, які надають автоматизму прийняттю рішення до дій з урахуванням ситуативних факторів з бездоганним технічним виконанням рухового процесу з метою стабілізації, тобто, формуванням м'язової пам'яті.

У цій теорії особливе місце посідає концепція закономірного чергування етапів засвоєння дій.

Формування умінь проходило через декілька стадій. Спочатку - ознайомлення з умінням, усвідомлення його сенсу. Потім - початкове оволодіння ним і, насамкінець, самостійне і з часом більш точно виконання практичних завдань. Основоположником було положення, що аналіз літератури, робіт провідних фахівців у галузі спеціальної фізичної підготовки, а також власний практичний досвід привели до загального розуміння необхідності удосконалення спеціальної фізичної підготовки на основі раціонального розподілу тематики занять, спрямованої на засвоєння знань, умінь і формування навичок в цілому.

Аналіз літератури, робіт провідних фахівців у галузі спеціальної фізичної підготовки, а також власний практичний досвід привели до загального розуміння необхідності удосконалення спеціальної фізичної підготовки на основі раціонального розподілу тематики занять, спрямованої на засвоєння знань, умінь і формування навичок в цілому.

## РОЗДІЛ IV

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 4.1. Перевірка ефективності впливу методики загальної фізичної підготовки військовослужбовців.

Ефективність впливу методики загальної фізичної підготовки військовослужбовців відповідно до нормативів (човниковий біг 10x10 м; біг на 100 м; біг на 400 м; біг на 1000 м; біг на 3000 м; загальна контрольна вправа на смузі перешкод) можна простежити в таблицях 3.1–3.4.

Аналіз даних таблиці 4.1 свідчить, що після впровадження в навчальний процес військовослужбовця методики загальної фізичної підготовки помітно зросла кількість військовослужбовців із високим рівнем фізичної підготовки (різниця складає 15,08 %), у той же час значно зменшилася кількість військовослужбовців із низьким та середнім рівнем фізичної підготовки.

*Таблиця 4.1*

#### Якісний аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців у процесі навчання загальній фізичній підготовці експериментальної групи

| Рівень фізичної підготовленості | Початок дослідження<br>(вересень) |       | Кінець дослідження<br>(грудень) |    | Різниця  |       |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------|---------------------------------|----|----------|-------|
|                                 | <i>n</i>                          | %     | <i>N</i>                        | %  | <i>N</i> | %     |
| Низький                         | 79                                | 61,71 | 33                              | 26 | 46       | 35,71 |
| Середній                        | 44                                | 34,37 | 70                              | 55 | 26       | 20,63 |
| Високий                         | 5                                 | 3,92  | 25                              | 19 | 20       | 15,08 |

Аналіз результатів засвідчив, що на момент завершення дослідження військовослужбовців експериментальної групи мали позитивні зрушення, що дає підстави визнати розроблену авторську методику ефективною та підтверджує доцільність її впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Таблиця 4.2

**Якісний аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців у процесі  
навчання загальної фізичної підготовки контрольної групи**

| Рівень фізичної підготовленості | Початок дослідження (вересень) |       | Кінець дослідження (грудень) |      | Різниця |      |
|---------------------------------|--------------------------------|-------|------------------------------|------|---------|------|
|                                 | N                              | %     | n                            | %    | n       | %    |
| Низький                         | 70                             | 57,38 | 78                           | 64   | 8       | 6,62 |
| Середній                        | 48                             | 39,34 | 43                           | 35,2 | 5       | 4,14 |
| Високий                         | 4                              | 3,28  | 1                            | 0,8  | 3       | 2,48 |

Наведені дані таблиці 4.2 демонструють, що зміни, які відбулися в військовослужбовців контрольної групи, які навчалися за діючою методикою навчання фізичної підготовки, не є суттєвими, а навпаки показник фізичної підготовки військовослужбовців погіршився.

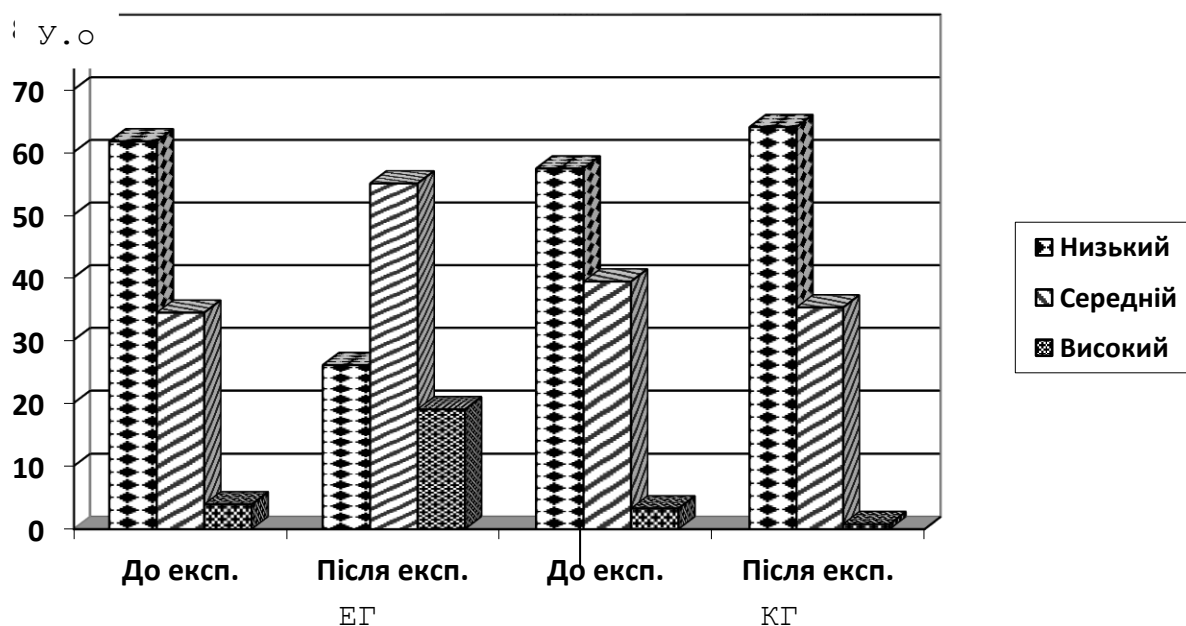


Рис. 4.1. Рівні фізичної підготовленості військовослужбовців у процесі навчання загальної фізичної підготовки експериментальної та контрольної груп.

Згідно з таблицями 4.1–4.2 очевидно, що середній показник у військовослужбовців експериментальної групи помітно збільшився, а в контрольній групі середній показник залишився сталим. Установлено, що в



військовослужбовців експериментальної групи відбулися статистично достовірні покращення розвитку витривалості, водночас у військовослужбовців контрольної групи цей показник погіршився.

#### **4.2. Оцінка ефективності впливу методики навчання спеціальної фізичної підготовки до підготовка професійних здібностей військовослужбовців**

Забезпечення успішної навчальної діяльності будувалося на алгоритмі річного циклу занять із фізичної підготовки з урахуванням особливостей графіка навчальних занять військової частини. Це забезпечувало оптимальну динаміку фізичних навантажень залежно від періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, практик, зимових і літніх канікул та давало можливість систематично й поступово збільшувати навантаження в процесі проведення навчальних занять.

Відповідно до узгодженого навчального плану військової частини заняття з прикладної фізичної підготовки проводили три рази на тиждень, через день із додатковими днями відпочинку в неділю. Така кількість занять зумовлювалася ще й тим, що більшість військовослужбовця мала низький рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Між тим науковцями встановлено, що саме оздоровчому заняттю фізичної спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять на тиждень.

Успішності занять фізичними вправами також сприяло планування фізичних навантажень з урахуванням фізичних можливостей організму військовослужбовця та вибору оптимальних засобів і методів розвитку фізичних якостей з урахуванням пріоритетних мотиваційних прагнень (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність в обраному виді спорту). Ця методична особливість давала змогу кожному військовослужбовцю виконувати своє, індивідуальне, та водночас посилене завдання, що сприяло формуванню в військовослужбовця упевненості у власних силах. Під час виконання фізичних вправ (комплекси колового

тренування) військовослужбовцям рекомендувалося страхувати один одного для створення сприятливих умов взаємодопомоги й взаємоконтролю.

Постійні консультації військовослужбовця із офіцером щодо методичних нюансів побудови занять із використанням фізичних вправ різної спрямованості, спеціальні бесіди присвячені темі раціонального харчування й засобів відновлення та короткі коментарі впродовж практичних занять значно підвищували рівень теоретичних знань військовослужбовця із прикладної фізичної підготовки.

Розроблені комплекси підготовчих вправ можна було використовувати також для самостійних занять із фізичної підготовки, а також упродовж усього життя людини.

Аналіз ефективності впливу запропонованої методики за рахунок її впровадження в навчальний процес із прикладної фізичної підготовки свідчить, що в військовослужбовця експериментальної групи статистично достовірно ( $P < 0,05$ ) покращилися показники означених видів фізичних навантажень. Також встановлено, що найбільш вагомий приріст результатів простежується із таких контрольних вправ: підйом переворотом на перекладині (79,30 %); згинання й розгинання рук в упорі на брусах (71,22 %); підтягування на перекладині (31,16 %); метання гранати Ф–1 на дальність (14,23 %). У військовослужбовця контрольної групи статистично достовірні покращення результатів відбулися тільки у вправах із підтягування на перекладині (9,43 %), згинання й розгинання рук в упорі на брусах (18,42 %), і спортивної стрільби (5,67 %),  $P < 0,05$ .

Таблиця 4.3

**Динаміка показників нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців  
експериментальної та контрольної груп**

| Показник                                             | Експериментальна група |                    |            |       | Контрольна група |                    |            |       |
|------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|------------|-------|------------------|--------------------|------------|-------|
|                                                      | до експерименту        | після експерименту | різниця, % | Р     | до експерименту  | після експерименту | різниця, % | Р     |
|                                                      | M±m                    | M±m                |            |       | M±m              | M±m                |            |       |
| Біг на 100 м (с)                                     | 14,62±0,03             | 14,07±0,02         | -3,76      | <0,05 | 14,63±0,03       | 14,56±0,03         | -0,48      | >0,05 |
| Біг на 400 м (хв, с)                                 | 1,17±0,34              | 1,11±0,28          | -7,19      | <0,05 | 1,18±0,36        | 1,17±0,35          | -1,10      | >0,05 |
| Біг на 1000 м (хв, с)                                | 3,56±1,86              | 3,34±0,98          | -2,23      | <0,05 | 3,56±1,68        | 3,54±1,68          | -0,79      | >0,05 |
| Біг на 3000 м (хв, с)                                | 13,27±3,44             | 12,57±2,84         | -3,64      | <0,05 | 13,28±3,17       | 13,26±3,14         | -0,26      | >0,05 |
| Загальна контрольна вправа на смузі перешкод (хв, с) | 2,33±0,41              | 2,24±0,019         | -5,91      | <0,05 | 2,34±0,38        | 2,32±0,13          | 0,94       | >0,05 |
| Спортивна стрільба, (очок)                           | 64,58±0,25             | 77,68±0,18         | 20,28      | <0,05 | 65,02±0,26       | 68,71±0,17         | 5,67       | <0,05 |
| Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (разів)  | 8,06±0,26              | 13,80±0,24         | 71,22      | <0,05 | 8,58±0,37        | 10,16±0,31         | 18,42      | <0,05 |
| Комплексна силова вправа (разів за хв)               | 44,98±0,58             | 52,03±0,31         | 15,67      | <0,05 | 45,55±0,72       | 45,78±0,69         | 0,50       | >0,05 |
| Метання гранати Ф-1 на дальність (м)                 | 35,48±0,33             | 40,53±0,26         | 14,23      | <0,05 | 36,61±0,34       | 37,03±0,32         | 1,15       | >0,05 |
| Підйом переворотом на перекладині (разів)            | 4,59±0,17              | 8,23±0,14          | 79,30      | <0,05 | 4,35±0,21        | 4,76±0,19          | 9,43       | >0,05 |
| Підтягування на перекладині (разів)                  | 11,94±0,30             | 15,66±0,25         | 31,16      | <0,05 | 12,00±0,36       | 13,16±0,35         | 9,67       | <0,05 |
| Човниковий біг 10х10 м (с)                           | 28,37±0,15             | 26,45±0,13         | -6,77      | <0,05 | 28,16±0,15       | 28,03±0,12         | -0,46      | >0,05 |
|                                                      |                        |                    |            |       |                  |                    |            |       |

Про ефективність розробленої методики навчання фізичної підготовки свідчить динамічне зростання в військовослужбовців експериментальної групи показників фізичної підготовленості (табл. 4.3).

Результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність запропонованої експериментальної методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців.

Виходячи з положення про те, що найінтенсивніший розвиток фізичних якостей відбувається у віці 17–20 років, запропоноване нами застосування фізичних навантажень у навчальному процесі прикладної фізичної підготовки військовослужбовців сприяє значному підвищенню ефективності його впливу на організм молодшої особи.

Аналіз результатів зміни показників фізичної підготовленості, представлених у таблицях 4.4–4.5, свідчить, що в експериментальній групі помітно зросла кількість військовослужбовців із високим і середнім рівнями розвитку фізичних якостей. Кількість військовослужбовців із низьким рівнем фізичної підготовленості помітно зменшилася.

*Таблиця 4. 4*

**Якісний аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців після  
військової підготовки експериментальної групи**

| Рівень фізичної підготовленості | До експерименту |    | Після експерименту |    | Різниця   |    |
|---------------------------------|-----------------|----|--------------------|----|-----------|----|
|                                 | кількість       | %  | кількість          | %  | кількість | %  |
| Високий                         | 0               | 0  | 30                 | 23 | 30        | 23 |
| Середній                        | 42              | 33 | 83                 | 65 | 41        | 32 |
| Низький                         | 86              | 67 | 15                 | 12 | 71        | 55 |

Зміни, що відбулися в контрольній групі (табл. 4.5), не є настільки суттєвими, зокрема зменшилася кількість військовослужбовців із високим рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 4.5

**Якісний аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців після  
військової підготовки контрольної групи**

| Рівень фізичної підготовленості | До експерименту |      | Після експерименту |    | Різниця   |     |
|---------------------------------|-----------------|------|--------------------|----|-----------|-----|
|                                 | кількість       | %    | кількість          | %  | кількість | %   |
| Високий                         | 2               | 1,6  | 0                  | 0  | 2         | 0,4 |
| Середній                        | 30              | 24   | 40                 | 33 | 10        | 9   |
| Низький                         | 90              | 74,4 | 82                 | 67 | 8         | 7,4 |

Результати експерименту загалом підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність запропонованої експериментальної методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців.

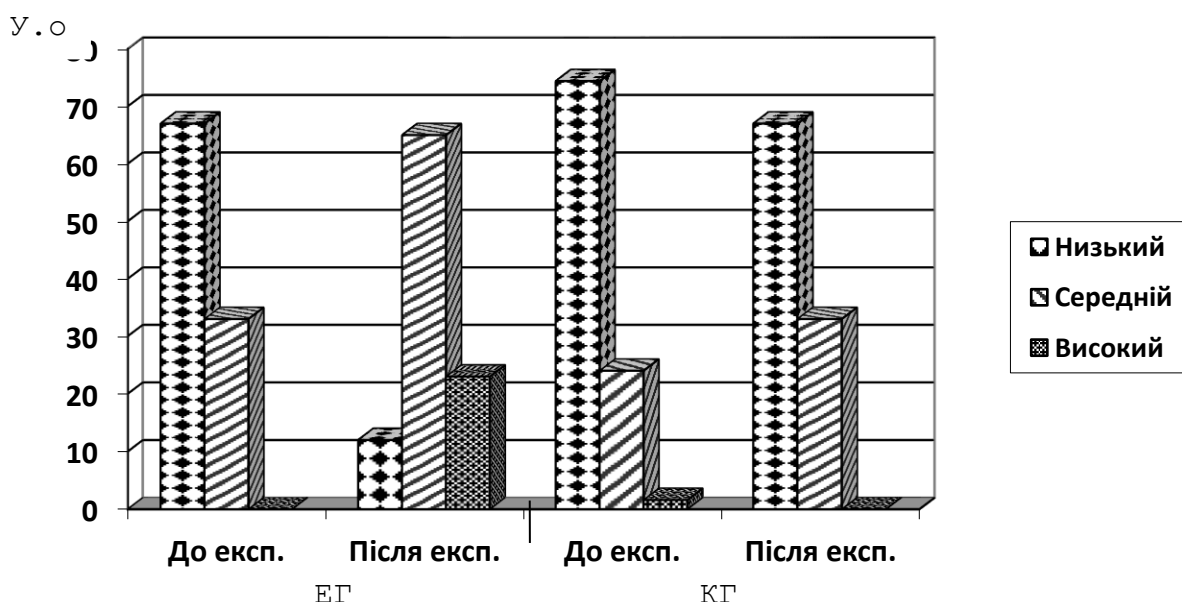


Рис. 4.2. Рівні фізичної підготовленості військовослужбовців експериментальної та контрольної груп

Аналіз результатів дослідження (рис. 4.2) на кінець експерименту переконує, що в обох групах приріст показників розвитку швидко-силових умінь, спритності, витривалості, здатності керувати своїми рухами проходив паралельно, але в різних темпах. Якщо в контрольній групі показники виконання вказаних вище нормативів достовірно не змінилися  $P > 0,05$  (що, мабуть, можна зв'язати з недостатньою руховою активністю військовослужбовців, котрі виконували тільки стандартну програму з фізичної

підготовки), то в військовослужбовців експериментальної групи під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, які застосовувалися на навчально-тренувальних заняттях, відбувся достовірний приріст показників за всіма досліджуваними нормативами ( $P < 0,05$ ).

Результати експерименту загалом підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців.

Наші дослідження підтверджують переконаність спеціалістів у тому, що тільки в результаті тренування розкривається спортивний талант.

Як видно з даних таблиці 4.6, подана вище методика навчання фізичної підготовки не погіршила, а, навпаки, покращила індивідуальні показники фізичного розвитку та функціонального стану організму військовослужбовців. Рівень фізичного розвитку в військовослужбовців експериментальної групи залишився майже не змінним, крім ваги тіла, яка зменшилася на 4,13 %, а показники функціонального стану покращилися: затримка дихання після вдиху (11,13 %); затримка дихання після видиху (11,60 %); за статистичної достовірності  $P < 0,05$ . Це стосується й військовослужбовців контрольної групи, але ці зміни незначні.

Аналіз ефективності впровадження розробленої нами методики в навчальний процес військовослужбовця.

Таблиця 4.6

**Динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану організму в військовослужбовців експериментальної та контрольної груп**

| Показник                          | Експериментальна група |                    |            |       | Контрольна група |                    |            |       |
|-----------------------------------|------------------------|--------------------|------------|-------|------------------|--------------------|------------|-------|
|                                   | до експерименту        | після експерименту | різниця, % | p     | до експерименту  | після експерименту | різниця, % | p     |
|                                   | M±m                    | M±m                |            |       | M±m              | M±m                |            |       |
| Довжина тіла (см)                 | 179,65±0,68            | 179,65±0,68        | 0,00%      | >0,05 | 178,31±0,68      | 178,31±0,68        | 0,00%      | >0,05 |
| Вага тіла (кг)                    | 73,89±0,99             | 70,84±0,94         | -4,13%     | <0,05 | 73,58±0,83       | 73,21±0,82         | -0,50%     | >0,05 |
| Округлість грудної клітки (см)    | 97,55±0,64             | 99,08±0,63         | 1,57%      | >0,05 | 95,78±0,65       | 95,80±0,72         | 0,02%      | >0,05 |
| Кистьова динамометрія (кг)        | 51,20±0,61             | 52,05±0,55         | 1,66%      | >0,05 | 50,57±0,49       | 50,57±0,49         | 0,00%      | >0,05 |
| Станова динамометрія (кг)         | 149,82±0,41            | 156,89±0,95        | 4,72%      | <0,05 | 150,91±0,34      | 153,69±0,62        | 1,84%      | <0,05 |
| ЧСС у спокої (с)                  | 71,38±0,52             | 67,26±0,55         | -5,77%     | <0,05 | 69,30±0,67       | 67,72±0,68         | -2,28%     | >0,05 |
| Затримка дихання після вдиху (с)  | 45,19±0,77             | 50,22±0,71         | 11,13%     | <0,05 | 45,87±0,59       | 47,87±0,58         | 4,36%      | <0,05 |
| Затримка дихання після видиху (с) | 35,69±0,56             | 39,83±0,56         | 11,60%     | >0,05 | 35,12±0,51       | 36,40±0,52         | 3,65%      | <0,05 |
|                                   |                        |                    |            |       |                  |                    |            |       |

### **4.3. Експериментальне дослідження ступеня готовності військовослужбовця до оволодіння професією військовослужбовець.**

Методологічною основою дослідження процесу підготовки військовослужбовця до діяльності (до оволодіння професією військовослужбовець) є сукупність основних філософських положень, наукових принципів психології, які відбивають стратегію наукового пізнання й формування особистості. У нашому експерименті в основу розробки методичного інструментарію покладено базисні принципи матеріалістичної психології: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку й принцип історизму.

Принцип детермінізму давав нам змогу, організовуючи дослідження з вивчення готовності особистості до професійної діяльності, враховувати різні фактори, що детермінують зазначену готовність і впливають на динаміку, механізми її становлення. У констатуючому експерименті виявлялися можливі чинники, які зумовлюють готовність особистості до педагогічної діяльності. На достатніх за обсягом вибірках військовослужбовця вивчали вплив різноманітних факторів (курс та спеціалізація навчання, попереднє місце проживання) на індивідуальний розвиток досліджуваної готовності й тенденцію її становлення в військовослужбовців.

Принцип вивчення готовності до майбутньої професії військовослужбовець в розвитку вимагав спеціальної організації її дослідження. Так, відповідно до нього нами використовувався порівняльний метод [54, с. 45]. Він давав нам змогу, враховуючи курс навчання військовослужбовця, з'ясувати відмінності в становленні окремих компонентів готовності особистості до оволодіння професією та загалом виявляти її шляхом зіставлення результатів їх вивчення на репрезентативних вибірках військовослужбовця. Адекватно до вибраних (з урахуванням особливостей кожного із курсів і компонента готовності) методик проводився одночасний “зріз” певних показників (протягом 10–12 днів) у військовослужбовців. Це значною мірою вирівнювало вплив на готовність



військовослужбовців та факторів соціально-політичного, економічного, іншого суспільного характеру. Отримані середньостатистичні результати експерименту певною мірою давали змогу провести порівняльну характеристику готовності військовослужбовців різного періоду підготовки до діяльності, до військової служби в той чи інший проміжок часу. Крім того, із метою вивчення особливостей онтогенетичних змін у становленні готовності особистості, проводилися короткотривалі “повздовжні зрізи” [54]. Це давало можливість проаналізувати певні індивідуальні відмінності в розвитку готовності військовослужбовця до професійної діяльності, виділити групи військовослужбовців різного рівня розвитку [46], установити фактори, що детермінують певні психологічні особливості особистості.

Задля уникнення випадків змішування вікових, генетичних [34, с. 119] особливостей розвитку готовності з історичними, когортними вивчали динаміку становлення, готовності особистості до професії військовий, що обумовлена історичними, соціально-економічними змінами в суспільстві, змінами в навчально-виховному процесі, її залежністю від соціального походження, місця проживання, професійної спрямованості військовослужбовця тощо.

Вивчення психологічних особливостей підготовки військовослужбовця до професії проводилося на теоретичному й емпіричному рівнях [2, с. 8–18]. У дослідженні теоретичний рівень вивчення поєднувався та доповнювався практичним, експериментальним розділами за допомогою теоретичних методів (аналізу, синтезу, узагальнення, класифікації, групування тощо).

Методи дослідження умовно поділено на такі групи: 1) спостереження, аналіз результатів діяльності, узагальнення незалежних характеристик; 2) методи психодіагностики [23]; 3) педагогічний експеримент; 4) методи обробки та інтерпретації результатів дослідження: їх якісна та кількісна характеристика.

За допомогою якісної характеристики виявляли наявність того чи іншого показника, установлення його залежності від різних чинників. Кількісну

оцінку результатів дослідження проводили методами математичної статистики (варіаційний, кореляційний аналіз та ін.).

Більшість використаних нами в дослідженні й спеціально адаптованих методик перевірялася на валідність і надійність. Рівень валідності використаних тестів [90, с. 144] та анкет визначали методом конструктної й експертно-емпіричної валідизації (знаходили коефіцієнт кореляції між окремими показниками анкети, тесту та показниками тесту, з одного боку, й експертною оцінкою результатів діяльності військовослужбовця – з іншого) [14, с. 76]. Адаптовані нами для дослідження методики завдяки своїй конструкції у більшості випадків показали високу змістову валідність.

Надійність методик із вивчення мотивації оволодіння професією військовослужбовець визначалася шляхом повторного опитування однієї й тієї ж вибірки учнів через 2–3 тижні після першого [18, с. 68]. У більшості методик коефіцієнт кореляції перебував у межах значень, допустимих для такого виду досліджень.

Емпіричну валідність вимірювали з допомогою методу кореляційного аналізу. Для всіх методик коефіцієнт кореляції виявився статистично значущим із вірогідністю помилки  $P < 0,05$ .

Методом кореляційного аналізу визначали також коефіцієнт кореляції між середніми значеннями оцінок експертів і самооцінками респондентів показників готовності до майбутньої педагогічної діяльності. Він виявився для всіх випадків значущим з імовірністю похибки ( $P < 0,05$ ). Це свідчило про високий рівень кореляційного взаємозв'язку між самооцінкою й експертною оцінкою показників готовності особистості військовослужбовця до майбутньої педагогічної діяльності.

#### **4.4. Висновки до четвертого розділу**

На основі фахової літератури розроблено модель військовослужбовця, обґрунтовані фактори, що впливають на військову діяльність. Проведено

якісний аналіз змін фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану військовослужбовців протягом дослідження, котрі свідчать про позитивні зрушення в військовослужбовців експериментальної групи.

Визначено рівень сформованості мотиваційного прагнення до вдосконалення фізичних якостей залежності від спеціальності навчання (додаткової спеціалізації) та попереднього місця проживання; рівень когнітивного прагнення до оволодіння професією; рівень ситуативної тривожності залежно від навчання. Результати формувального експерименту не лише показали значно вищу ефективність занять із методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців, а й засвідчили їхній позитивний вплив на підготовку в військовослужбовців професійних здібностей, на механізм розвитку їхньої мотиваційної сфери. Забезпечення позитивного емоційного фону впроцесі загалом сприяло значному підвищенню активності військовослужбовців, їхній упевненості в собі, зростанню пізнавального інтересу, розвитку їхніх мотивів, прагнень, потреб у самовираженні, розвитку професійного інтересу, позитивного ставлення до професійної діяльності, що, зі свого боку, позитивно вплинуло на розвиток навчальної та професійної мотивації військовослужбовця. Організація навчання фізичної підготовки як процесу, зорієнтованого на професійну діяльність, сприяла значному зростанню інтересу військовослужбовців як до занять зі спеціальної та прикладної фізичної підготовки, так і до обраної професії; прояву їхньої ініціативності; становленню професійно важливих ціннісних орієнтацій. За такої організації військовослужбовець чіткіше усвідомлювали зв'язок необхідності володіння основами фізичної підготовки з успішною майбутньою професійною діяльністю.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що проблема фізичної підготовки фахівців військової справи стала низкою наукових досліджень у галузі фізичної та військової підготовки. Зокрема, проаналізовано особливості професійно-прикладної фізичної підготовки, методичні положення побудови спеціальної фізичної підготовки, розроблено вимоги до психофізичних якостей фахівців. Проте в наукових дослідженнях майже немає розробок щодо підготовки військовослужбовців. Важливою складовою частиною підготовки військовослужбовців є розробка та впровадження сучасних методик навчання, які б забезпечували оволодіння ними спеціальними знаннями й комплексом необхідних умінь та навичок, ураховували фізичні можливості військовослужбовця і їх мотиваційні вподобання.

2. Результати досліджень засвідчують, що ефективність навчання фізичної підготовки військовослужбовців підвищується за умови високого рівня фізичної підготовленості молоді та позитивної мотивації до майбутньої військової діяльності.

3. Означено, що на початковому етапі навчання фізична підготовленість військовослужбовців – за результатами багатоборства; метання гранати на дальність; загальна контрольна вправа на смузі перешкод; підтягування на перекладині; комплексно-силова вправа; підйом переворотом на перекладині; біг на різні дистанції – має переважно низький рівень розвитку (59,6 %). Для 36,8 % молоді характерний середній рівень підготовленості й лише для 3,6 % – високий. Тому розробка методики підвищення рівня розвитку фізичних якостей має важливе значення для професійної підготовки та зміцнення здоров'я.

4. Визначено компоненти психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності: мотиваційний – передбачає формування позитивної мотивації військовослужбовців до військової діяльності; когнітивний – наявність у військовослужбовців ґрунтовних теоретичних

знань; емоційно-вольовий – наявність позитивного емоційного настрою та ситуаційної тривожності військовослужбовців до військової діяльності.

Установлено показники, рівні мотиваційної сформованості та психологічного прагнення військовослужбовців до професійної діяльності. Виявлено п'ять груп формування мотивів, які спонукали до служби, а саме: соціально значимі мотиви; мотиви розвитку, які передбачають удосконалення своєї особистості й майбутньої діяльності; мотиви, пов'язані з плануванням майбутньої життєдіяльності; престижні мотиви; мотиви-вимоги.

5. Розроблено методику навчання фізичної підготовки військовослужбовців, спрямовану на всебічний розвиток організму, формування психофізичної готовності військовослужбовця. Методика навчання фізичної підготовки ґрунтується на застосуванні фізичних вправ військового спрямування (рукопашний бій, спортивна стрільба, основна гімнастика, метання гранати на дальність, долаття смуги перешкод) і методів (повторний, інтервальний, перемінний, змагальний, рівномірний, метод колового тренування) з урахуванням етапів їх підготовки.

6. Підтверджено ефективність розробленої нами методики навчання фізичної підготовки військовослужбовців, що засвідчує статистично достовірне поліпшення показників із фізичної підготовленості ( $P < 0,05$ ). Це підтверджується зростанням кількості військовослужбовців із високим та середнім рівнями розвитку фізичних якостей і зниженням їх кількості із низьким рівнем фізичної підготовленості. Проте в військовослужбовців контрольної групи достовірно зросла фізична підготовленість лише зі спортивної стрільби, згинанні та розгинанні рук в упорі на брусах і підтягуванні на перекладині.

Експериментальна методика навчання фізичної підготовки військовослужбовців спричинила позитивні зміни показників функціонального стану організму військовослужбовців експериментальної групи.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО / Є. Д. Анохін // Основи захисту Вітчизни. – 2007. – № 10. – С. 25–26.
2. Анцифорова Л. И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности / Анцифорова Л. И. – М. : Психологический журн., 1991. – № 2. – С. 8–18.
3. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури / Артюшенко О. Ф. – Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
4. Афонін А. П. Підвищення ефективності контролю фізичної підготовки студентів / А. П. Афонін, В. І. Марчик, В. І. Карпов // Труди 4 міської наук.-прак. конф. “Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді”. – Кривий Ріг : [б. в.], 2001. – С. 7–8.
5. Бабенко В. Г. Формування мотивації фізичної підготовки в системі професійної освіти працівників МВС України : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук / В. Г. Бабенко. – К., 2005. – 20 с.
6. Барбина Э. С. Теоретико-методологические основы профессиональной подготовки будущих учителей : науч.-метод. пособие / Барбина Э. С. – Харьков : Айлант, 2001. – 70 с.
7. Бачинський Й. В. Легка атлетика : посібник / Бачинський Й. В. – Л. : [б. в.], 1996. – 95 с.
8. Бахтін А. М. Програма “Захист Вітчизни” / [Бахтін А. М., Василенко С. М., Винограденко Е. В. та ін.] – Миколаїв : [б. в.], 2005. – С. 29.
9. Белозерцев Е. П. Подготовка учителя в условиях перестройки / Белозерцев Е. П. – М. : Педагогіка, 1989. – 207 с.
10. Белоусова В. В. Место и направленность методов нравственного воспитания на занятиях по физическому воспитанию / В. В. Белоусова, А. Г. Макаров // Теория и практика физ. культуры. – М. : [б. и.], 1988. – № 12. – С. 11–14.

11. Беспалов Ю. В. Пути повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в вузе / Ю. В. Беспалов, М. Н. Тарасенко // Теория и практика физ. культуры. – М. : [б. и.], 1972. – № 1. – С. 67–68.
12. Богдан І. Г. Спорт. Боротьба в школі : посіб. для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К. : Радян. шк., 1990. – 108 с.
13. Боген М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям : учеб. пособ. для слуш. ф-та усовершенствования и аспирантов ГЦОЛИФКа / Боген М. М. – М. : [б. в.], 1985. – 42 с.
14. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – М. : МГУ, 1987. – 304 с.
15. Булавенко Ю. К. Загальний фізичний розвиток учнів: вправи та корисна інформація / Ю. К. Булавенко // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 1. – С. 15–17.
16. Буліч О. Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною / О. Г. Буліч // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2003. – Вип. 7: Т. 2, – С. 201–204.
17. Валеев Д. А. Экспериментальное исследование профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза по специальности “Бурение нефтяных и газовых скважин”: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / Д. А. Валеев – Л., 1975. – 23 с.
18. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи й практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – К. : [б. в.], 1993. – 234 с.
19. Визитей Н. Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Визитей Н. Н. – Кишинев : [б. и.], 1989. – 126 с.



20. Виленский М. Я. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя / М. Я. Виленский, В. С. Макеева // Пед. образование и наука. – М. : [б. и.], 2003. – № 3. – С. 10–15.
21. Виленский М. Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – М. : [б. и.], 1987. – № 10. – С. 11–13.
22. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : ФиС, 1983. – 175 с.
23. Выготский Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника / Выготский Л. С. – М. : Наука, 1983. – 226 с.
24. Выдрин В. М. Физическая культура и её теория / В. М. Выдрин // Теория и практика физ. культуры. – М. : [б. и.], 1986. – № 5. – С. 24–27.
25. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – Х. : [б. в.], – 2004. – № 4. – 64 с.
26. Герасимова Л. В. Контроль за розвитком силових здібностей / Л. В. Герасимова // Фіз. вих. в шк. України. – 2009. – № 7. – С. 2–4.
27. Гордон С. М. Техника спортивного плавания / Гордон С. М. – М. : Физ. культура и спорт, 1997. – 98 с.
28. Горшков В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков // Физ. культура в шк. – 2003. – № 7. – С. 62–71.
29. Гриненко М. Ф. Закаливание студентов в процессе занятий физическими упражнениями / М. Ф. Гриненко, Р. С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 1971. – № 1. – С. 64–65.
30. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / Гужаловский А. А. – М. : Физ. культура и спорт, 1986. – 356 с.

31. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. 1996. – № 9. – С. 9–15.
32. Державна програма розвитку фізичної культури на 2007–2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122–130.
33. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. В. Домашенко – Л., 2003. – 20 с.
34. Дубинин Н. П. Генетика, поведение, ответственность: о природе антиобщественных поступков и путях их предупреждения / Дубинин Н. П. – М. : Политиздат, 1989. – 351 с.
35. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Евсеев Ю. И. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 23–25.
36. Емец А. И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / А. И. Емец . – К. : [б. и.], 1985. – 25 с.
37. Заболотний В. Д. Допризовний підготовці – державний підхід / В. Д. Заболотний // Фіз. вих. в шк. – 2003. – № 2. – С. 51–53.
38. Зайцев А. Г. Валеологическая готовность к воинской службе / А. Г. Зайцев, Г. К. Зайцев // Педагогика. – 2006. – № 6. – С. 62–69.
39. Закон України “Про освіту” // Голос України. – К. : [б. в.], 1996. – 77 с.
40. Закон України “Про вищу освіту” // Голос України. – К. : [б. в.], 2002. – 36 с.
41. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Голос України – К. : [б. в.], 1993. – 22 с.

42. Іванов В. Б. Роль фізичної підготовки у військово-професійній діяльності / В. Б. Іванов, В. В. Черепов // Фіз. вих. в шк. – 2006. – № 2. – С. 51–53.
43. Іванько О. А. Фізична культура і спорт як соціальна сфера діяльності людини / О. А. Іванько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 18. – С. 138–143.
44. Канішевський С. М. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти / С. М. Канішевський // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : тези доп. Всеукр наук.-практ. конф. – К. : [б. в.], 1998. – С. 5–6.
45. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в ВНЗ. – К. : [б. в.], 1998. – № 2. – С. 2–7.
46. Кричевский Р. Л. Психология малой группы / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : МГУ, 1991. – 207 с.
47. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с.
48. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. воспитанию и спорту / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
49. Кудряшов А. Ф. Лучшие психологические тесты / Кудряшов А. Ф. – Петрозаводск : [б. и.], 1992. – 317 с.
50. Лелека В. М. Спеціальна фізична підготовка майбутніх учителів з початкової військової підготовки / В. М. Лелека // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту. – Чернігів : [б. в.], 2010. – № 81. – С. 306–311.
51. Лубышева Л. И. Концепции формирования физической культуры человека / Лубышева Л. И. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.

52. Ляшенко А. М. До питання про методику навчання плаванню / А. М. Ляшенко, І. О. Дєлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 33–35.
53. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – М. : [б. и.], 2001. – 319 с.
54. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, програми, процедури: навч. посіб. для вищої школи / Максименко С. Д. – К. : Наук. думка, 1998. – 226 с.
55. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. вузов / Максименко А. М. – М. : Физ. культура, 2005. – 535 с.
56. Марфушкіна О. М. Техніка плавання стилем брас: Авторська методика / О. М. Марфушкіна // Палітра педагога. – 2002. – № 2. – С. 26–28.
57. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры / Матвеев Л. П. – М. : Физ. культура и спорт, 1983. – С. 52–73.
58. Матвеев Л. П. Очерки по теории физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1984. – С. 126–129.
59. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев : учеб. для ИФК. – М. : Физ. культура и спорт, 1988. – 208 с.
60. Мельников А. В. Педагогічні основи оцінювання професійної кваліфікації викладацького складу кафедр фізичної підготовки і спорту вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. / А. В. Мельников – Хмельницький, 2006. – 22 с.
61. Минияров В. М. Экспериментальное обоснование дифференцированного использования средств и методов физической культуры в формировании организаторских способностей у студентов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / В. М. Минияров – М., 1979. – 20 с.
62. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенству / Михайлов В. В. – М. : Физ. культура и спорт. – 1989. – 95 с.

63. Моржухина С. В. Особенности подготовки студентов факультетов физической культуры к обучению технике бега / С. В. Моржухина // Пед. образование и наука. – 2007. – № 1. – С. 64–66.
64. Мудрік І. В. Функції педагогічного управління фізичним вихованням студентів / І. В. Мудрік // Освіта і управління. – К. : [б. в.], 2006. – Т. 9. – № 1. – С. 78–83.
65. Про затвердження положення про проходження військової служби особами офіцерського складу, прапорщиками (мічманами) Збройних сил України : указ Президента України від 7 листопада 2001 р. № 1053/2001. – К. : [б. в.], 2001.
66. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП–97). – К. : [б. в.], 1997. – 120 с.
67. Наталов Г. Г. С чего начать модернизацию образования / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 2003. – № 12. – С. 2–12.
68. Національна доктрина розвитку освіти. – К. : [б. в.], 2002. – № 347. – 13 с.
69. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 2002. – № 3. – С. 15–20.
70. Операйло С. І. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. І. Операйло // Фіз. вих. в шк. – 2006. – № 1. – С. 3–5.
71. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська л-ра, 1995. – 320 с.
72. Платонов В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М. : Физ. культура и спорт, 1990. – 304 с.

73. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / С. Г. Приймак. – Л., 2003. – 261 с.
74. Присяжнюк С. И. От тропы здоровья – к значку ГТО / Присяжнюк С. И. – Киев : Здоровье, 1985. – 64 с.
75. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодёжи / [Раевский Р. Т. , Канишевский С. М., Домашенко А. В. та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. – М. : [б. в.], 2002. – № 1. – С. 31–37.
76. Раевский Р. Т. Физическое воспитание студенческой молодёжи в XXI веке: прогностическая концепция / [Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Лапко В. Г. та ін.] // Олимпийский спорт и спорт для всех : тезисы V Междун. науч. конгресса. – Мн. : Белорусская гос. акад. физ. культуры, 2001. – С. 374.
77. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Раевский Р. Т. – М. : [б. в.], 1985. – 274 с.
78. Рибалка Л. В. Психологія розвитку творчої особистості : навч. посіб. / Рибалка Л. В. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
79. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 438 с.
80. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Сергієнко Л. П. – Х. : Виховання і спорт, 2007. – 271 с.
81. Сергиенко Л. П. Управление физическим воспитанием студенческой молодежи: комплексное тестирование силовых способностей юношей / Л. П. Сергиенко, Т. Б. Ревуцкий // Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді (проблеми, концепції та нові педагогічні технології). – Дніпропетровськ : УДХТУ, 2000. – С. 28–40.
82. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 608 с.

83. Смолюк І. О. Трансформація освітнього середовища в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу / І. О. Смолюк // Фізичне виховання спорт, культура, здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.
84. Столяров В. И. Спорт и современная культура: методологический аспект / В. И. Столяров // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 2–5.
85. Татаринов Б. Н. Проблемы сочетания различных компонентов физической культуры студенческой молодёжи / Б. Н. Татаринов, Б. Н. Минаев. – Ростов н/Д : Изд-во Ростов. ун-та, 1990. – 80 с.
86. Томчук М. І. Психологічні основи військово-патріотичного виховання учнів / М. І. Томчук, В. В. Шевченко. – Миколаїв : [б. в.], – 1999. – 81 с.
87. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
88. Филин В. П. Методы исследований в спорте / В. П. Филин, А. С. Ровный. – Харьков : Основа, 1992. – 148 с.
89. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Холодов Ж. К. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 144 с.
90. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
91. Цибіз Г. Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму / Цибіз Г. Г. – К. : КПП Друкар – Сталь, 2002. – 324 с.
92. Чесноков А. В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре // А. В. Чесноков / Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 2001. – № 10. – С. 18–21.

93. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н. И. Шевандрин : в 3 ч. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 288 с.
94. Щербіна С. Формування активної професійної позиції у майбутніх педагогів С. Щербіна // Рідна школа / – К. : [б. в.], 2001. – № 1. – С. 66–69.
95. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, 2005. – 208 с.
96. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання студентів / Шиян Б. М. – Т. : Богдан, 2003. – 272 с.
97. Юрченко В. Вплив взаємин між викладачами і студентами на “Я” – концепцію” майбутнього вчителя / В. Юрченко // Освіта і управління. – К. : [б. в.], 1997. – № 1. – С. 119.
98. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования / В. С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 58–61.