

## **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ОФІЦЕРАМИ ОРГАНІВ УПРАВЛІННЯ**

**Сергій ЖЕМБРОВСЬКИЙ**

*Національна академія оборони України*

**Анотація.** Проаналізовано рівень теоретичних знань та методичних вмінь керівників занять з фізичної підготовки з офіцерами. Визначені шляхи удосконалення системи підготовки керівників для занять з фізичної підготовки.

**Ключові слова:** керівник заняття з фізичної підготовки; офіцери органів управління; теоретичні знання методичні вміння.

**Постановка проблеми.** Процес реформування Збройних Сил (ЗС) України викликає зміни їх організаційно-штатної структури, удосконалення бойової підготовки, зміну форм і способів організації та проведення занять в системі командирської та професійної підготовки офіцерів, що в свою чергу обумовлює необхідність корекції як всієї існуючої системи фізичної підготовки в ЗС України, так і її організаційно-методичної основи [1, 2, 3, 4, 8]. Поступове скорочення чисельності військ також призводить і до зменшення штатних посад фахівців фізичної підготовки, що викликає необхідність проведення відповідних заходів по двом основним напрямкам [1, 2, 4, 8]:

- підготовка великої кількості позаштатних фахівців фізичної підготовки (потребує великих матеріальних затрат та часу);
- зміна існуючих підходів до організації та проведення форм фізичної підготовки (особливо занять з офіцерами).

Основна форма підготовки офіцерів – це заняття в системі командирської та професійної підготовки (в тому числі заняття з фізичної підготовки) залишається майже не змінною ще з радянських часів. Між тим, як показує практика, організація та зміст занять з фізичної підготовки офіцерів, лише частково відповідають сучасним вимогам та не передбачають орієнтацію на розвиток рухових якостей та в не достатній ступені вирішують оздоровчі завдання, не зважаючи на їх актуальність для офіцерів у зв'язку з негативними тенденціями у стані їх здоров'я [5]. Необхідність переорієнтації завдань та змісту фізичної підготовки (особливо для офіцерів органів управління) у свою чергу вимагає нових підходів до організації всіх форм фізичної підготовки офіцерів, покращення якості їх планування, підготовки керівників, контролю, обліку та всебічного забезпечення. Основною формою фізичної підготовки для офіцерів залишаються навчальні заняття, які проводяться у визначений розпорядком дня час та проводяться під керівництвом призначеного наказом командира керівника. Так, якщо за останні роки в системах планування, контролю та обліку фізичної підготовки офіцерів пріоритетним напрямком є переорієнтація на їх спрощення та індивідуалізацію, то в системі підготовки керівників все залишається без змін.

Аналіз літературних даних [1, 7] виявив в системі підготовки керівників форм фізичної підготовки відсутність заходів, спрямованих на підвищення теоретичних знань та методичних вмінь керівників навчальних та самостійних (де керівником є той, хто навчається) занять з офіцерами. Основою є знання та вміння, які сформовані ще під час навчання у військово-навчальних закладах та придбані на особистому досвіді (як правило, багаторічної давнини). Слід відзначити, що аналогічна проблема існує і у Збройних силах Російської Федерації [6], де належний рівень теоретичних знань та методичних вмінь офіце

рів з питань організації фізичної підготовки у підпорядкованих підрозділах спостерігався лише у біля 20 % обстежених.

У зв'язку з цим **мета** дослідження полягала визначенні напрямків удосконалення системи підготовки керівників занять з фізичної підготовки з офіцерами органів управління.

**Завданнями дослідження:**

1. Вивчити рівень підготовки офіцерів як керівників навчальних занять з фізичної підготовки;
2. Перевірити відповідність існуючого рівня їх підготовки вимогам щодо якості та результативності проведення занять.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і документів; соціологічні методи (анкетування), педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація досліджень.** Для вирішення мети нами було проведено: аналіз літературних джерел і документів; опитування офіцерів у вигляді анкетування щодо їх поглядів на систему підготовки керівників з фізичної підготовки; проведено педагогічне тестування рівня сформованості теоретичних знань, сформованості методичних вмінь та визначення рівня фізичної підготовленості офіцерів. В дослідженнях взяли участь 233 офіцери, представника сухопутних військ, віком 30-40 років, професійна діяльність яких не вимагає спеціального розвитку фізичних якостей, а процес фізичної підготовки спрямований на зміцнення здоров'я та підтримку високої працездатності (офіцери органів управління).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведене опитування офіцерів виявило низку недоліків, пов'язаних з теоретико-методичними основами підготовки керівників форм фізичної підготовки. Так, лише 50% респондентів серед офіцерів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості вважають свій рівень теоретичних знань достатнім для планування та коригування програм індивідуальних фізичних тренувань, здійснення контролю за рівнем свого фізичного стану.

Погляди офіцерів щодо необхідності проведення самостійних занять під керівництвом фахівця фізичної підготовки (чи підготовленого інструктора) розділились майже порівну. Так, 57,8 % вважають за необхідне присутність інструктора на занятті, але віддають йому роль контролюючу та дорадчу. Необхідним безпосереднє проведення заняття інструктором вважають 40,3 % опитаних офіцерів. І лише 1,9 % респондентів відмовляються від послуг методиста.

Як визнають опитані офіцери, фахівців-інструкторів з фізичної підготовки та спорту слід ширше залучати при проведенні таких розділів фізичної підготовки, як рукопашний бій (85,4 %), гімнастика (42,1 %), подолання перешкод (27,9 %), комплексні заняття (26,3 %). Залучення фахівців з фізичної підготовки та спорту до інших розділів – військово-прикладне плавання, прискорене пересування та легка атлетика, лижна підготовка, спортивні ігри, згідно з поглядами більшості опитаних, не обов'язково.

Аналіз отриманих результатів виконання тестових завдань офіцерами оцінки рівня їх теоретичної підготовленості з питань управління основами індивідуального (власного) здоров'я, нормалізацією маси тіла та артеріального тиску засобами фізичної підготовки, методів оцінки індивідуального рівня здоров'я та програмами занять оздоровчої спрямованості виявив об'єктивну картину сформованості теоретичних знань, наведено у табл. 1.

Таблиця 1

**Результати тестового опитування офіцерів  
щодо визначення теоретичних знань з фізичної підготовки**

Рівень знань	Кількість	%
Низький	12	5,2
Нижче середнього	135	58,2
Середній	85	36,6
Вище середнього	1	0,4
Високий	-	-

Як можна побачити з наведених даних зі всіма завданнями тесту не справився жоден з офіцерів. Також не було офіцерів, які б не відповіли хоча б на одне запитання. Рівень знань основної кількості офіцерів був визначений як низький та нижче середнього. Ці знання можна характеризувати як відсутні та часткові (кількість правильних відповідей знаходилась в межах 0 % - 49 %). Неповні знання (кількість правильних відповідей знаходилась в межах 50 % – 74 %) показали 36,6 % офіцерів. Рівень знань, достатній для проведення занять (кількість правильних відповідей знаходилась в межах 75 % – 89 %) було зареєстровано лише у 1 випадку.

При порівнянні рівня теоретичних знань у офіцерів з різним рівнем фізичної підготовленості спостерігається статистично не значуще покращення її показників з підвищенням рівня фізичної підготовленості. Так, якщо кількість правильних відповідей в групі офіцерів з низьким рівнем фізичної підготовленості знаходилась на рівні 44 %, то в групах з середнім та високим її рівнем кількість таких відповідей складала 48 % та 49 % відповідно.

Найменша кількість правильних відповідей було дана офіцерами в питаннях, пов'язаних зі змістом управління власним здоров'ям та складанням тренувальних програм. Між тим, як показали результати дослідження, офіцери хоча і приділяють не значну увагу теоретичними аспектами фізичної підготовки, а саме параметрами (направленістю засобів, інтенсивністю, обсягом навантажень), характером та формами проведення занять, майже 87 % з них вважають за необхідне періодично підвищувати рівень своїх знань. На нашу думку, це пов'язано зі стереотипами, які склалися у офіцерів щодо одноманітності застосування форм та засобів фізичної підготовки, які спрямовані, як правило, виключно на "натаскування" для успішного виконання контрольних вправ.

Визначення рівня сформованості методичних вмінь було проведено за допомогою самооцінки. Питання закритої анкети вимагали вибору одного з трьох варіантів відповідей та мали свою оцінку:

- так можу, мені це вже доводилось робити – 2 бали;
- вважаю, що зможу – 1 бал;
- не зможу – 0 балів.

Сумарна оцінка загального рівня сформованості вмінь розраховувалась, як відношення суми набраних офіцером балів до максимально можливої суми балів за всі питання в цілому та визначалась за шкалою: початковий рівень – менше 34 %; недостатній рівень – від 35 % до 68 %; достатній рівень – більш 69 %.

Після обробки отриманих результатів дослідження було визначено, що початковий рівень методичних вмінь мають – 16,1 % офіцерів, не достатній рівень – 60,9 % та достатній лише – 23 %.

Як свідчать дані узагальнені у табл. 2 основні труднощі у обстежених можуть виникати при організації та проведенні індивідуальних фізичних тренувань, теоретичних занять, складанні та коригуванні програм, виникненні ситуацій, пов'язаних з наданням першої медичної допомоги та спортивним травматизмом.

З підвищенням рівня фізичної підготовленості спостерігалось збільшення кількості офіцерів, які мають достатній рівень методичних вмінь (рис. 1).

Хоча залежності між рівнем фізичної підготовленості та рівнем методичних вмінь офіцерів виявлено не було при розгляді індивідуальних показників спостерігалась тенденція до більш критичного відношення до рівня своїх вмінь у групі з більш високим рівнем фізичної підготовленості. Тобто чим вище рівень теоретичних знань тим нижче особиста самооцінка вмінь і навпаки. Цей факт свідчить про приховану небезпеку при проведенні занять впевнених в собі але не достатньо підготовленими керівниками груп.

Таблиця 2

## Самооцінка методичних вмінь офіцерів

Питання	Так можу, мені це вже доводилось робити, %	Вважаю, що зможу, %	Не зможу, %
Чи можете Ви скласти комплекс вправ ранкової фізичної зарядки?	42,3	54,1	3,6
Чи можете Ви методично правильно провести навчально-тренувальне заняття з фізичної підготовки?	30,6	59,5	9,9
Чи можете Ви здійснювати контроль за фізичним навантаженням тих, хто навчається під час проведення занять?	21,6	59,4	18,9
Чи можете Ви самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять?	1,8	63,1	36,1
Чи можете Ви рекомендувати обґрунтований режим харчування друзям та знайомим?	13,5	51,4	35,1
Чи можете Ви організувати та провести суддівство змагань з будь якого виду спорту?	24,3	46,8	28,8
Чи можете Ви розробити для себе та рекомендувати для інших оптимальний руховий режим занять фізичними вправами?	11,7	68,5	19,8
Чи можете Ви розповісти про специфіку впливу фізичних вправ на організм людини?	12,6	73,9	12,6
Чи можете Ви рекомендувати засоби, які спрямовані на попередження травматизму?	37,8	56,7	8,1
Чи можете Ви надати першу медичну допомогу?	35,1	56,7	8,1
Чи можете Ви дати рекомендації по застосуванню лазні, сауни, масажу, самомасажу?	22,5	53,1	24,3
Чи можете Ви провести бесіду про значення фізичної культури та спорту в організації здорового способу життя?	30,6	60,3	9,1

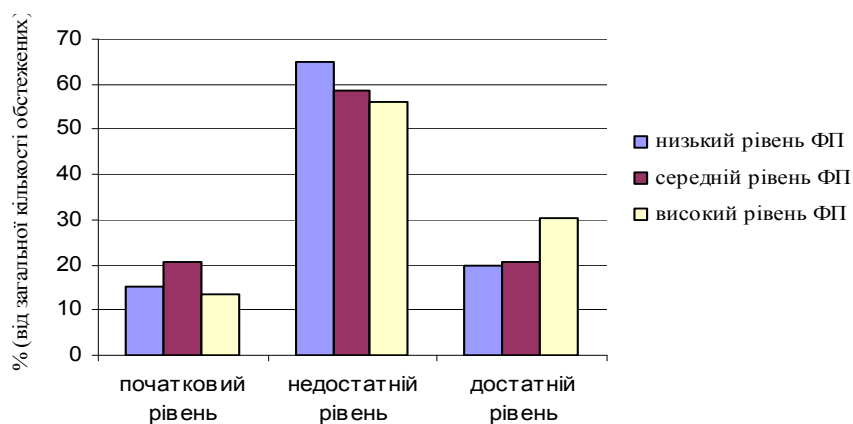


Рис. 1. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та самооцінки методичних знань

### Висновки

1. Таким чином, стає зрозумілим, що на сучасному етапі рівень теоретичних знань та методичних вмій офіцерів, необхідний для проведення як індивідуальних фізичних тренувань, так і організованих занять, недостатній, а уся система підготовки керівників потребує суттєвого удосконалення:

- поряд з існуючими способами підготовки керівників вважати за доцільне включення до планів бойової підготовки заходів та проведення з керівниками груп фізичної підготовки інструкторсько-методичних та показових занять 2-3 рази на рік.
- вважати необхідним планування та проведення семінарів у групах офіцерів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості з метою роз'яснення змісту індивідуальних програм та їх своєчасного коригування 2 рази на рік;
- передбачати проведення зборів керівників груп фізичної підготовки бригади, корпусу та для частин, які не мають штатних посад начальника фізичної підготовки та спорту, протягом 1-2 днів 1 раз на рік.

2. Визначено, що зі зниженням рівня теоретичних знань та методичних вмій збільшується кількість офіцерів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості.

### Список літератури

1. Аналіз структури та змісту систем фізичної підготовки офіцерів збройних сил різних країн світу : звіт про НДР (проміжний) / Нац. акад. оборони України. – Інв. № 5666. – К., 2006. – 204 с.
2. *Боринський І.* Фізична підготовка : „попелюшка при рекордсменах” // Військо України. – 2006. – № 1. – С. 40–41.
3. Біла книга 2007. Оборонна політика України. – К. : М-во оборони України, 2008. – 120 с.
4. *Величко О.* Підтюпцем до Європи не добіжиш... Існуюча система фізичної підготовки у Збройних Силах України потребує корекції // Військо України. – 2006. – № 3 (69). – С. 42 – 43.
5. *Вороненко В. В.* Динаміка захворюваності кадрового складу Збройних Сил та населення України // Військова медицина України. – 2003. – Т. 3, № 1/2. – С. 22 – 26.
6. *Девятков В. А.* Самооценка уровня теоретической и методической подготовленности слушателей военных академий / В. А. Девятков, В. Н Мальцев // Материалы итоговой научной конференции за 1994 год. – СПб., 1995. – С. 14 – 15.
7. Наставова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-97). К. : М-во оборони України, 1997. – 150 с.
8. *Фіногенов Ю. С.* Перспективи удосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2/3. – С. 71–74.

## ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОФИЦЕРАМИ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ

Сергей ЖЕМБРОВСКИЙ

*Национальная академия обороны Украины*

**Аннотація.** Проведен аналіз рівня теоретических знань и методических умений руководителей занятий по физической подготовке с офицерами. Определены пути усовершенствования системы подготовки руководителей занятий по физической подготовки

**Ключевые слова:** руководитель занятия по физической подготовке; офицеры органов управления; теоретические знания и методические умения.

**THE WAYS OF IMPROVEMENT SYSTEM  
OF EDUCATION INSTRUCTORS FOR PHYSICAL TRAINING  
WITH OFFICERS OF REGULATORY ORGANS**

**Sergiy ZHEMBROVSKYY**

**Abstract.** The level of theoretical knowledge and methodical skills of instructors for physical training classes with officers was analysed. The ways of improvement system of education instructors for physical training with officers were determined.

**Key words:** instructor for physical training classes with officers, officers of regulatory organs, theoretical knowledge, methodical skills