

Д.П. Положенко

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність проблеми підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів визначена керівними документами Міністерства Оборони України та необхідністю укріплення обороноздатності Української держави.

Об'єктом дослідження стало питання адаптації курсантів до умов вищого військового навчального закладу в період первинного військового навчання.

Предметом уваги стали причини низьких показників адаптації курсантів до навчального процесу.

У дослідженні відображені дані, отримані протягом шести останніх років при перевірці рівня

фізичної підготовленості приблизно 1300 абітурієнтів і курсантів. Для порівняння взяли групи курсантів, у яких в 2000-2002 роках первинне військово-професійне навчання проводилося без участі фахівців фізичної підготовки необхідної кваліфікації.

Рівень фізичної підготовки молоді, що складає вступні іспити до вищих військових навчальних закладів Міністерства оборони України, має тенденцію до зниження. Про це свідчить витяг з даних за результатами вступних іспитів до Одеського інституту Сухопутних військ (у подальшому ОІСВ) за останні шість років, наведений у таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз результатів вступних іспитів до ОІСВ

Рік	Показники виконання фізичних вправ			
	Середній бал	Підтягування на перекладці (сила)	Біг на 100 м (швидкість)	Біг на 3 км (витривалість)
2000	3,68	12,9	14,63	12,47
2001	3,59	12,8	14,67	12,50
2002	3,53	11,8	14,52	13,02
2003	3,51	11,3	14,48	12,59
2004	3,44	11,1	14,61	13,08
2005	3,40	10,5	14,49	13,12

Протягом кількох років (2000, 2001, 2002) курсантів, зарахованих на навчання до ОІСВ, відправляли для проходження початкової військово-професійної підготовки поза межі інституту на 4-5 місяців. Заняття в цей період проводили командири підрозділів без участі фахівців фізичної підготовки.

Досвід засвідчив, що після впровадження цього заходу рівень фізичної підготовки, моральний та психологічний стан курсантів не тільки не поліпшувався, а навпаки, погіршувався. Про це наочно свідчать дані, наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз результатів перевірки рівня фізичної підготовленості курсантів через п'ять місяців у навчальному центрі поза межами інституту

Рік	Показники			
	Середній бал	Сила	Швидкість	Витривалість
2000	2,97	- 37%	- 1,2с	- 62с
2001	3,25	- 26%	- 1,1с	- 48с
2002	3,31	- 20%	- 0,9с	- 42с

Слід вказати, що навіть після повернення із зимової канікулярної відпустки фізичний стан курсантів не поліпшився. Це було зафіксовано при додатковій перевірці рівня фізичної підготовленості. Ступінь перевтоми курсантів був настільки значним, що він тримався після повернення їх з навчального центру ще протягом 2-3 місяців. Лише до літньої екзаменаційної сесії курсанти 1-го курсу, що займалися під наглядом фахівців з фізичної підготовки, поліпшили свій фізичний рівень.

Досвід переконливо засвідчив, що спроби адаптації курсантів до фізичних навантажень, які проводилися не в спеціальному навчальному центрі ОІСВ, не досягли своєї мети.

У зв'язку з вищевикладеним, постало питання про додаткові заходи з боку кафедри фізичної підготовки та спорту ОІСВ. Вони спрямовані на більш швидку (за

шість тижнів) адаптацію курсантів до умов навчання у вищому військово-навчальному закладі.

З метою вирішення питання був розроблений і впроваджений принципово новий підхід до планування, організації та проведення деяких форм фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота), які мають свої особливості.

І. Загальні вимоги

1. Проведення всіх форм занять з фізичної підготовки у спортивному одязі. Це пов'язано, по-перше, з тим, що заняття проводились у спекотний літній період (червень, серпень); по-друге, з необхідністю поступової адаптації до військової форми одягу; по-третє, з попередженням травматизму; в-четвертих, зі зменшенням фізичного навантаження та морально-психологічного напруження на молодий організм курсантів.

2. Суворе дотримання вимог:

- методики навчання;
- дозування фізичного навантаження;
- застосування заходів безпеки та попередження травматизму.

3. Забезпечення постійного нагляду та контролю як за фізичним, так і за психологічним станом курсантів.

4. Відміна поточного оцінювання курсантів з вправ, прийомів та дій, що вивчаються. Це сприяло:

- підвищенню бажання навчатися та відвідувати заняття;
- зняттю страху перед заняттями;
- поліпшенню засвоєння різноманітних вправ, прийомів та дій.

5. Збереження позитивного настрою, бажання навчатися. Створення емоційно-психологічного підйому після заняття; зацікавленості та очікування наступних занять.

ІІ. Навчальні заняття

1. Загальний бюджет годин навчальних занять на цей період був розподілений за розділами фізичної підготовки наступним чином (таблиця 3).

Таблиця 3

Бюджет навчального навантаження

№ з/р	Розділи фізичної підготовки	Вид заняття	Кількість годин
1.	Тема 1. „Роль фізичної підготовки в Збройних силах України”	теоретичне (лекція)	2
2.	Тема 2. Гімнастика	практичні	4
3.	Тема 3. Подолання перешкод	практичні	4
4.	Тема 4. Рукопашний бій	практичні	4
5.	Тема 5. Прискорене пересування	практичні	4
6.	Тема 6. Військово-прикладне плавання	практичні	4
7.	Тема 7. Комплексні заняття	практичні	14
Всього			36

2. Навчальні заняття викладачі кафедри фізичної підготовки та спорту проводили разом з командирами взводів. При цьому заняття, які проводилися до обіду, планувалися на другу й третю пари занять, а по обіді – через півтори години після нього. Це сприяло якісному засвоєнню їжі та запобіганню шлункових захворювань.

3. Вказані заняття не планувалися після польових, які також пов'язані з фізичними навантаженнями та ще й з додатковими навантаженнями під час переміщень з полігону до табору. Неврахування даної вимоги призвело б, по-перше - до запізнення на заняття з фізичної підготовки; по-друге - до неспроможності курсантів впоратися з подальшими навантаженнями.

4. Забезпечувалася наявність прохолодної води, аби запобігти перегріву курсантів.

5. В обов'язковому порядку надавалися 5-10 хвилинні перерви в затінку після кожних 40-45 хвилин занять.

6. У заняттях, які проводилися до обіду, не планувалося більше одного взводу на одного викладача, а на післяобідні – більше двох взводів.

III. Ранкова фізична зарядка

1. Проводилася щодня (крім вихідних і святкових днів) по 30 хвилин.

2. Виконувалася за двома варіантами:

а) прискорене пересування;

б) силова спрямованість.

3. Варіанти зарядки чергувалися.

4. Щоденно здійснювався її контроль та методичне керівництво викладачами кафедри.

IV. Спортивно-масова робота

1. Була спланована обсягом 5 годин на тиждень:

а) у вівторок і четвер – по 1 годині;

б) в неділю та святковий день – 3 години.

2. Проводилась у вівторок та четвер з тією ж метою, що й ранкова фізична зарядка, але фізичне навантаження було в півтора раза більшим і варіант спортивно-масової роботи за спрямованістю не збігався з варіантом зарядки в ці дні.

3. В неділю організувалися купання курсантів на водній станції навчального центру та спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол). Курсанти отримували високе емоційне задоволення від оздоровчих сил природи (особливо ті з них, які раніше не бачили моря) та знімали нервово-психічне напруження, яке накопичувалося за тиждень.

4. В передостанню неділю було організовано та проведено спортивне свято. Було враховано, що за місяць первинного військово-професійного навчання накопичилася, як фізична, так і психологічна втома; з метою її усунення в план свята були включені показові виступи з рукопашного бою та гирьового жонглювання; змагання, не пов'язані з тривалими нервово-психічними напруженнями та фізичними навантаженнями (воєнізована комічна естафета, біг на 100 м., легкоатлетична естафета 6 х 400 м., підтягування на перекладці, підйом обертом на перекладці за п'ять хвилин, волейбол). Одразу після змагань було проведено нагородження переможців і призерів в усіх видах, як в особистій, так і в командній першості. Не залишилися поза увагою і ті, що не стали призерами змагань: їм були вручені утішальні призи. Враховуючи ту

обставину, що молодому організму курсанта в досить складний період адаптації потрібні вітаміни й солодощі, призи склалися з фруктів за сезоном та святкових пирогів, яких курсанти бажали та очікували більше за все.

Під час проведення всіх форм фізичної підготовки планово, дозовано, поступово підвищувалося навантаження з суворим дотриманням рекомендацій, методик і керівних документів.

Контроль рівня фізичної підготовленості був проведений лише в кінці 6-го тижня. Порівняльний аналіз результатів вступних іспитів та контрольної перевірки після шести тижнів первинного військового навчання наведено в таблицях 4, 5.

Таблиця 4

Порівняльна таблиця середніх результатів з перевічених вправ

Вправа	Середній результат	
	Вступні іспити 1-10.07.2004 р.	Перевірка в навчальному центрі ОІСВ 23-29.08.2004 р.
Біг на 100 м	14,4	14,5
Підтягування на перекладці	11,1	11,8
Біг на 3 км	12,59	11,48

Наведені дані засвідчують, що завдання адаптації курсантів виконано. Такі фізичні якості, як сила та швидкість, стабілізувалися, а витривалість вдалося значно поліпшити.

Таблиця 5

Порівняльний аналіз результатів контрольного бігу на 3 км

Місце проведення	Здавало	Вибігли з 11 хв.		Вибігли з 12 хв.	
		кількість	%	кількість	%
ОІСВ (вступні іспити)	233	4	1,7	37	15,9
Навчальний центр ОІСВ (перевірка через 6 тижнів)	218	25	11,5	108	49,5

Наведені факти переконливо свідчать про доцільність проведення первинної військової підготовки курсантів у навчальному центрі провідного вищого військового навчального закладу Сухопутних військ ЗС України та про неспроможність відокремленого навчального центру організувати підготовку курсантів на належному методичному й організаційному рівні.

Разом з тим у цьому році планується провести первинну військову підготовку в іншому навчальному центрі, який також не має необхідної навчально-матеріальної бази та фахівців з фізичної підготовки, що може призвести до повторення сумного досвіду недалекого минулого (2000-2002), і

як наслідок, вплине на якість підготовки офіцерських кадрів для лав Збройних сил України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, (НФП-97), затверджена наказом міністра оборони України № 400 від 05.11.97 р. – К., 1997.

2. Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України / Уклад.

Глібо С.В., Афонін В.М., Кізло Л.М. – К., 2001. – 164 с.

3. Русско-украинский и украинско-русский словарь, / Сост. Петраковський А.Ю. – Харьков: ЧП „Свитовид”, 2002. – 576 с.

4. Таубе А.М. и др. Русско-английский словарь. – М.: Сов. Энцикл., 1970. – 1056 с.

Подано до редакції 6.02.06

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается проблема подготовки современного военного специалиста, ставшая актуальной в Украине в последние годы. Статья адресована в первую очередь специалистам физической подготовки и посвящена вопросу ускорения адаптации курсантов в период начального военно-профессионального обучения (НВПО). Представлены результаты исследования и практической работы, которые были проведены по

данной теме. Раскрываются и обосновываются особенности планирования и организации проведенных мероприятий, анализируется степень их эффективности. Автор обращает внимание на необходимость проведения НВПО курсантов в учебном центре высшего военного учебного заведения с обязательным участием специалистов физической подготовки и спорта.

SUMMARY

The article deals with the problem of training modern military specialists. First of all the article is addressed to specialists of physical training. It is devoted to the question of cadet's adaptation at the period of their primary military professional education (PMPE). The article presents the results of research and practical work that were done on this subject. There are

presented and substantiated the peculiarities of planning and organizing measures in the article. The author analyzes the degree of effectiveness of the suggested methods; emphasizes necessity of PMPE conducted by specialists of physical training in special training centres of institutes of higher military education.