

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

У статті представлено результати теоретичної розробки та експериментальної перевірки авторської програми професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, а також методичні принципи її реалізації.

Ключові слова: *фізична підготовка, майбутні офіцери-прикордонники, авторська програма, професійно-особистісна фізична підготовка.*

Вимоги до фізичної готовності випускників, що забезпечують виконання ними обов'язків за призначенням, є визначальними при організації професійно-особистісної фізичної підготовки (ПОФП) у період військово-професійного навчання [1]. Визначення педагогічних цілей, методів, засобів і форм професійно-особистісної фізичної підготовки на основі оздоровчого середовища вищого військового навчального закладу (ВВНЗ) дозволяє формувати військово-професійні навички засобами й методами ПОФП [3]. Виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, формування понятійного апарату й алгоритму індивідуальних занять, знання методів самоконтролю, дозволить довести фізичну готовність випускників до виконання обов'язків військово-професійної діяльності до необхідного рівня, збільшить довголіття професійної діяльності офіцерів, забезпечить виконання соціального замовлення в системі безперервної освіти [2]. Реалізувати ці завдання можливо за використання авторської програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки курсантів.

Мета статті. Розробити та експериментально перевірити авторську програму професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників та методичні принципи її реалізації.

Результати аналізу фізичного стану абітурієнтів ВВНЗ сприяли створенню програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки курсантів. Програма передбачала врахування індивідуальних фізичних показників особистості. До основи авторської програми покладено мо-

дель професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Ми акцентували увагу на формуванні ціннісного ставлення молоді до занять фізичною підготовкою і спортом, розробляли рекомендації з урахуванням індивідуального рівня фізичного стану й фізкультурно-спортивних інтересів. На основі результатів вивчення проблеми нами розроблено модель професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників (рис. 1). Вона має описовий характер і включає зміст, структуру фізичної підготовки, складовою якої у військово-професійному навчанні є ПОФП.

Результати дослідження індивідуально-функціонального стану тих, хто навчається, в системі довузівської й вузівської освіти визначили необхідність створення авторської програми реалізації представленої моделі. Коротко зупинимось на її теоретичних засадах.

Вимоги до фізичної готовності випускників, що забезпечують виконання ними обов'язків за призначенням, є визначальними при організації ПОФП у період військово-професійного навчання. Визначення педагогічних цілей, методів, засобів і форм професійно-особистісної фізичної підготовки на основі оздоровчого середовища ВВНЗ дозволяє формувати військово-професійні навички засобами й методами ПОФП. Виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, формування понятійного апарату й алгоритму індивідуальних занять, знання методів самоконтролю, дозволить довести фізичну готовність випускників до виконання обов'язків військово-професійної діяльності до необхідного рівня, збільшить довголіття професійної діяльності офіцерів, забезпечити виконання соціального замовлення в системі безперервної освіти. Реалізувати ці завдання можливо за використання авторської програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки курсантів. Така програма складається з п'яти блоків:

Така програма складається з п'яти блоків:

I блок – зміст та структурні компоненти програми;

II блок – основні показники фізичного стану майбутніх офіцерів-прикордонників;

III блок – методичні рекомендації щодо підвищення фізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до службової діяльності;

IV блок – індивідуалізація професійно-особистісної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників;

V блок – методичні принципи фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Блок I – зміст та структурні компоненти програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. На нашу думку, в умовах достовірного погіршення показників фізичного стану призовного контингенту, зростання кількості юнаків, які регулярно вживають спиртні напої, наркотики, тютюнові вироби, створення програми професійно-особистісної фізичної підготовки є найбільш прогресивним і з педагогічної точки зору може виявитися оптимальним у вирішенні завдань військово-професійного навчання.

Зміст програми стосувався характеристики структурних компонентів і методів визначення основних фізичних показників курсантів. Структура програми передбачала: тестування фізичної підготовленості, тестування фізичного розвитку, оцінювання фізичної працездатності, функціональних можливостей і здоров'я курсантів, показники споживання кисню, оцінювання аеробних можливостей, кількісна оцінка ризику виникнення захворювань, оцінювання соматичного здоров'я, самооцінка здоров'я.

Блок II – основні показники фізичного стану майбутніх офіцерів-прикордонників.

При обґрунтуванні змісту й методики професійно-особистісної фізичної підготовки основний акцент було спрямовано на фізичні вправи, що характеризуються більшим обсягом і помірною інтенсивністю. Оскільки оцінювання параметрів сумарного навантаження при виконанні всіх фізичних вправ утруднялося через їхню різнохарактерність, то сумарний обсяг навантаження нами орієнтовно визначався за часом, витраченим на виконання вправ.

Крім цього показника, параметрами фізичного навантаження, які також ураховувалися при розробці індивідуальних завдань для курсантів, були пульсова й енергетична цінність навантаження (табл. 1).

Таблиця 1

Основні параметри фізичного навантаження, що враховуються на заняттях професійно-особистісною фізичною підготовкою

Показники	Сторона навантаження	
	Зовнішня	Внутрішня
Обсяг фізичного навантаження	- час виконання вправи; - відстань, дистанція; - загальна кількість рухів	- загальна пульсова цінність роботи; - енергетична цінність роботи

Інтенсивність фізичного навантаження	- швидкість (темп) рухів; - потужність роботи	- інтенсивність за ЧСС; - енергетична інтенсивність
--------------------------------------	--	--

Блок III – методичні рекомендації щодо підвищення фізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до службової діяльності.

Технологія нормування фізичного навантаження на заняттях з оздоровчо-прикладною спрямованістю включає такі послідовні елементи: тестування курсантів для визначення їхньої аеробної витривалості; визначення виду й режиму занять; розрахунок інтенсивності занять; розрахунок енерговитрат за одне заняття; розрахунок сумарного навантаження на тиждень; прогнозування запланованих результатів.

Авторська програма професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників складалася із двох частин: перша – була спрямована на зміцнення здоров'я учасників експерименту з урахуванням їх вихідних індивідуальних показників, корекцію й стабілізацію основних функцій організму, розвиток його аеробних можливостей; друга – мала своїм завданням формування й удосконалення життєво важливих і прикладних рухових навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Програма була розрахована на фізкультурно-педагогічний вплив як на контрольну, так і на експериментальну групи. У контрольній групі тренувальний вплив носив традиційну фізкультурно-прикладну спрямованість. Наприкінці кожного місяця занять здійснювався поточний контроль за фізичним станом курсантів.

Особливої уваги необхідно було приділити показникам, що характеризують службово-професійні навички й аеробну витривалість. Із цією метою важливо було підібрати такі рухові режими для курсантів, які б могли базуватися на їх резервних можливостях, а також урахувувати їх соматичне здоров'я й спортивні інтереси.

Вирішення цього завдання здійснювалося на основі визначення індивідуальних індексів функціонального стану (ІФС). На базі основних параметрів ІФС нормувалося фізичне навантаження за обсягом та інтенсивністю, а також рекомендувалися найбільш оптимальні фізичні вправи, що забезпечують вирішення поставлених завдань.

На початковому періоді (2-3 тижні) всім військовослужбовцям експериментальної групи рекомендувалося підвищення обсягів рухової активності. В обов'язковому порядку виконувати ранкові фізичні вправи, а

також спортивні ігри, повільний біг 30-40 хв., різні силові вправи з гантелями й ін.

Основним завданням у цьому періоді було природним шляхом, за рахунок поступового нарощування обсягів рухової активності в ході навчально-виховного процесу забезпечити підвищення порогу аеробної витривалості у курсантів і сформувати в них потребу в русі.

Основне завдання авторської програми полягало в тому, щоб забезпечити поступове підвищення функціональних резервів й аеробної працездатності курсантів і на цій основі підготувати їх до виконання встановлених нормативів з фізичної підготовки, сформувати в них нові професійно-важливі навички.

IV блок – індивідуалізація професійно-особистісної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

На основі запропонованих параметрів і величин фізичного навантаження розроблялися індивідуальні програми для курсантів з різним рівнем аеробної витривалості й попереднім фізкультурно-спортивним досвідом. План підготовки, кількість і інтенсивність різних вправ кожен з курсантів намічає індивідуально, на основі показників на початковому етапі, але за наявності консультацій з боку викладача. Всі показники курсанти заносять до щоденників індивідуальних досягнень, малюють криві результативності підготовки, намічають нові показники, яких вони можуть досягти під час підготовки.

Блок V – методичні принципи фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. У ході дослідження розроблено методичні принципи професійно-особистісної фізичної підготовки, які були апробовані в ході педагогічного експерименту. До основних з них зараховано:

1. Принцип раціональної продуктивності професійно-особистісної фізичної підготовки. Виконання вимог цього принципу передбачає необхідність розумної достатності фізичних навантажень в організації педагогічних впливів, чітко збалансованих з індивідуальними властивостями, мотивацією й характером фізкультурно-спортивних інтересів майбутніх офіцерів-прикордонників.
2. Принцип систематичності й послідовності у вирішенні завдань ПОФП. Цей принцип забезпечує послідовне, чітко дозоване освоєння фізичних вправ, адекватних аеробним можливостям організму курсантів.
3. Принцип комплексного впливу засобів фізичної підготовки на організм майбутнього офіцера-прикордонника. Цей принцип спрямовано на використання різних засобів ПОФП і педаго-

гічних прийомів їхнього застосування на початковому періоді військово-професійного навчання.

4. Принцип оптимального співвідношення засобів оздоровчої й прикладної спрямованості в змісті професійно-особистісної фізичної підготовки, що передбачає варіювання інтенсивності й обсягів фізичних навантажень в інтересах зміцнення здоров'я курсантів і на цій основі розвиток у них професійно-важливих фізичних якостей і прикладних рухових навичок з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності.
5. Принцип вибіркового педагогічного впливу. В основі цього принципу лежить педагогічна доцільність й обґрунтованість проведення занять ПОФП як під керівництвом викладача, так і самостійно. Головне при цьому, створити необхідну інформаційно-методичну базу й навички застосування авторської програми при проведенні індивідуального фізичного тренування.

Зазначені принципи покладено до основи методики організації й проведення ПОФП. До змісту авторської програми ПОФП увійшли переважно загальнорозвивальні й прикладні фізичні вправи циклічного характеру, спрямовані на розвиток аеробних властивостей майбутніх офіцерів-прикордонників й представляють для них емоційний і фізкультурно-спортивний інтерес. До їхнього числа віднесено: спортивні й рухливі ігри; прискорена ходьба й біг; тренажерна гімнастика з аеробною спрямованістю; орієнтування на місцевості; подолання природних і штучних перешкод й ін. Результати порівняльного педагогічного експерименту виявили досить високу ефективність авторської програми.

Таким чином, авторська програма професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників спрямована на підвищення якості фізичної підготовки. Ефективність підготовки обумовлена індивідуалізацією процесу, пристосуванням до особистісних досягнень курсантів і плануванням можливих зрушень у фізичній підготовці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антошків Ю. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій / Антошків Ю., Петришин Ю. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3, Вип. 8. – С. 6–10.
2. Ануфійєв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів

внутрішніх справ : навч. посіб. / М.І. Ануфієв, С.С. Бутов, О.Ф. Гіда. – К.: Нац. акад. внутр. справ України., 2003. – 337 с.

3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте. – 1999 (спецвып.). – С. 56-60.

МАРИОНДА И. И.

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ-ПОГРАНИЧНИКОВ

В статье представлены результаты теоретической разработки и экспериментальной проверки авторской программы профессионально-личностной физической подготовки будущих офицеров-пограничников, а также методические принципы ее реализации.

Ключевые слова: физическая подготовка, будущие офицеры-пограничники, авторская программа, профессионально-личностная физическая подготовка.

MARIONDA I.

THE AUTHOR'S PROFESSIONAL AND PERSONALITY PHYSICAL TRAINING PROGRAM OF THE FUTURE BORDER SERVICE OFFICERS

The article reveals the theoretical and experimental implementation results of the author's professional and personality physical training program of the future border service officers, and the methodical principles of its realization.

Key words: physical training future officers, border guards, authoring software, professional and personal physical training.