

учитель, который должен быть ознакомлен с достижениями не только общей, возрастной, педагогической психологии, но и с основами психофизиологии и ее разделами – возрастной психофизиологией, нейропсихологией.

**Ключевые слова:** формирование взаимоотношений, младшие школьники, учитель.

***Natalia Olkhova-Marchuk. Forming of Interpersonal Mutual Relations of Junior Schoolchildren During Lessons of Physical Culture.*** Time of staying of children at junior school is important for formation of child's personality. That is why it is important to get to know how do lessons of physical training influence interrelations of junior schoolchildren in society. So, education and raising up of schoolchildren, formation of schoolchildren's personality culture in modern society is a burning problem in modern society and is a central problem of the whole educational system. That is why a teacher plays such an important role on this stage. A teacher should have knowledge of age, pedagogical psychology, psychophysiology and neurophysiology.

**Key words:** formation of interrelations, junior schoolchildren, teacher.

УДК 796.072.2

**Віталій Попад'їн**\*,  
**Сергій Номеровський**\*\*,  
**Ірина Головійчук**\*\*\*,  
**Олексій Максак**\*\*\*\*

### **Роль і місце фізичної підготовки в процесі бойового вдосконалення військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України**

\* Центр морських операцій Військово-Морських сил Збройних сил України (м. Севастополь);

\*\* Науковий центр Військово-Морських сил Академії Військово-Морських сил  
імені П. С. Нахімова (м. Севастополь);

\*\*\* Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара (м. Дніпропетровськ);

\*\*\*\* Економіко-технологічний університет (м. Бровари)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** В умовах сучасної військово-технічної революції значно посилюється взаємозв'язок рівня розвитку фізичних здібностей воїна з реалізацією завдань, які стоять перед підрозділами й частинами [2].

Сьогодні сталися істотні зміни в озброєнні та бойовій техніці Української армії. Успішне застосування національних Збройних сил (ЗС) України в імовірній сучасній глобальній війні й у регіональних конфліктах неможливе без високої технічної оснащеності та бойової виучки особового складу військ (сил). Сучасні бойові дії ведуться безперервно в будь-яких умовах і характеризуються великою напруженістю [5; 7].

Як показує сучасна практика служби в армії та на флоті, висока автоматизація й механізація військ (сил) не лише звільняють воїна від необхідності бути готовим до перенесення високих фізичних і психологічних навантажень, а й ще більшою мірою, ніж це було в минулому, вимагають від нього високих показників сили, швидкості та витривалості [1; 3].

Водночас рівень рухової підготовленості допризовної й призовної молоді далекий від оптимального, фахівці відзначають стійке зниження якісних показників фізичної підготовленості призовних контингентів. Початкова військова підготовка фактично скасована, військово-спортивні та військово-патріотичні клуби тримаються лише на ентузіазмі своїх керівників, різко знизилась ефективність системи фізичної підготовки молоді. Наявні навчальні програми з фізичної підготовки не задовольняють вимог сучасних армії і флоту [4; 6].

Виходячи з вищевикладеного, виникає проблемна ситуація, що полягає в діалектичній суперечності між:

- високими вимогами до фізичного стану призовних контингентів, обумовленими підвищеним рівнем технічної оснащеності армії (флоту), і низьким рівнем їх фізичної підготовленості;
- різноманіттям форм занять та відсутністю взаємозв'язків між ними.

Звідси – необхідність високої спеціальної підготовки воїна, формування його творчого мислення, самостійного підходу до розв'язання практичних завдань, усебічного розвитку його інтелектуальних і фізичних здібностей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Проведені дослідження М. С. Корольчука, П. П. Криворучко, В. Г. Корейш, М. М. Кобозєва, М. Д. Шошури, М. В. Щодро підтвердили велике значення фізичної підготовки військ (сил) для успішного ведення бойових дій, у тому числі під час багатоденних навчань, що наближаються до реальної бойової обстановки.

Результати досліджень вітчизняних учених (М. Носка, 2003; Д. Присяжнюка, 2010; І. Г. Загорко, 2001; А. О. Єгоричева, 2003; В. І. Григор'єва, М. О. Третьякова, 2003; В. І. Ільїнича, 2003; В. І. Пліско, 2008; В. П. Краснова і В. Ф. Панченко, 2007; В. Л. Волкова, 2011) свідчать, що кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав ЗС України, а 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості.

Отже, наявний рівень фізичної підготовленості, фізичних та психофізіологічних здібностей молоді в Україні не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності і професійної праці фахівців військових підрозділів та може призвести до значних помилок під час виконання службових обов'язків, завдань за професійним призначенням.

Аналіз науково-аналітичних джерел (Г. Т. Головченко і Т. В. Бондаренко, 2001; Л. В. Волков, 2010; Р. Т. Раєвський, 2007; О. Г. Гладошук, 2008; М. М. Бака, 2004; С. І. Глазунов, 2003; О. М. Ольховий, 2005 та ін.) дає підставу констатувати, що системне використання методів і певних засобів, які діють на організм моряків, у сукупності з різними педагогічними прийомами сприяє спеціальній фізичній підготовці (СФП) тісно переплітається з розумовим, етично-естетичним і технічним навчанням особового складу в процесі освоєння військової діяльності.

У зв'язку з тим, що фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого належить стан розвитку фізичних здібностей і формування спеціальних рухових умінь та навичок, функціональні зміни організму і його окремих систем та органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо, і потребує значного резерву сили, стійкості до значних навантажень та витривалості, **мета** нашого дослідження – ефективно застосовування системи педагогічних впливів і засобів фізичної підготовки в навчально-виховному процесі для підвищення енергетичного потенціалу організму військовослужбовців ЗС України й постійного опанування професійно важливими якостями військових спеціалістів.

**Завдання** дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність застосування різноманітних раціональних рухових режимів та оздоровчих фізичних вправ у навчальному процесі з фізичної підготовки, які б відповідали закономірностям розвитку професійно важливих і фізичних здібностей військовослужбовців.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу здійснено відповідно до тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень кафедри олімпійського та професійного спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова і Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка “Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом” (№ 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.).

**Методами** досліджень були теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури; медично-педагогічні спостереження; опитування; контрольні-педагогічні випробування; логічні методи. Експериментальні дані отримані на базі корабельних з'єднань Центру морських операцій Військово-Морських сил (ВМС) ЗС України із залученням військовослужбовців строкової служби (n = 125) на першому етапі служби (етапі прискореної адаптації до умов і характеру військової служби у зв'язку з новими умовами праці, побуту та відпочинку) протягом 2011 р.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** На наш погляд, однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку індивіда в умовах проходження служби й життєдіяльності на кораблі, специфічної організації бойової підготовки флоту є цілеспрямовані інтенсивні, з оптимальними навантаженням, навчальні заняття із фізичної підготовки, з переважним застосуванням загальнокондиційних, прикладних і спеціальних вправ, організаційні можливості яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку компонентів фізичної, морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Причому дослідження свідчать, що більшість фізичних вправ виконують комплексні завдання й не обмежуються вдосконаленням одного органа чи однієї системи, а фізичні здібності та форми їх прояву, зі свого боку, взаємопов'язані, і чим сильніше взаємозв'язок – тим більша біологічна надійність організму.

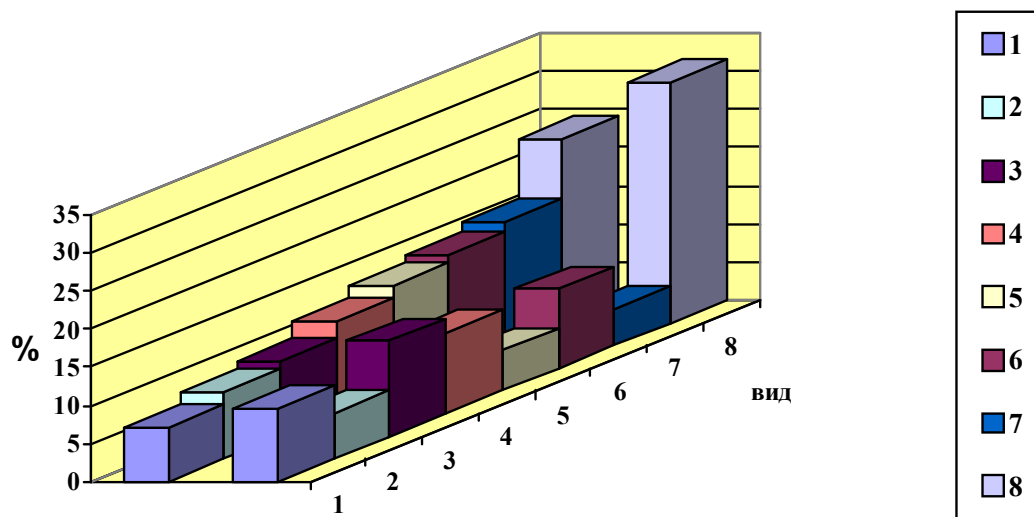
У процесі фізичної підготовки військовослужбовців використовувались методи організації процесу розвитку фізичних й особистісних здібностей – змагальний та колового тренування. Здебільшого використовували тільки останній метод у зв'язку з можливістю регулювання конкретних обсягів й інтенсивності навантаження.

Крім того, різноманітні, спеціально направлені фізичні тренування дали змогу досягнути значного прогресу в розвитку уваги, пам'яті, мислення, на 50 % покращився загальний фізичний розвиток, на 40 % – рухова координація й на 38 % – статична силова витривалість.

Узагальнення результатів педагогічного спостереження підкреслюють, що взаємозв'язок процесу формування рухових навичок і розвитку фізичних здібностей рівномірно розвивають у військовослужбовців військово-прикладні й професійні навички.

Проведений анкетне опитування дало змогу виявити, що серед найбільш дієвих засобів фізичної підготовки, якими військовослужбовці займаються та хотіли б займатися, є активно-рухові види спорту й системи фізичних вправ. Плаванням займаються 24,11 % опитаних (хотіли б займатися 31,63 %), оздоровчим бігом та легкою атлетикою – 16,25 % та 4,76 %, відповідно, міні-футболом та футболом – 14,87 % та 10,41 %; єдиноборствами – 13,78 % та 5,30 %; тенісом – 12,19 % та 10,59 %; волейболом – 9,93 % та 12,46 %; багатоборством – 8,85 % та 5,96 %; шахами й шашками – 7,18 % та 9,53% (рис. 1).

Запропоновано також групи вправ, які найбільш зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність військового фахівця, а також є засобами профілактики серцево-судинних, простудних захворювань і захворювань дихальних органів. Такими вправами, на думку 37,92 % респондентів, які брали участь в опитуванні, є вправи на витривалість; 23,55 % респондентів обрали вправи на координацію рухів; 16,51 % – вправи на силу; 13,46 % – на гнучкість; 8,56 % – на швидкість.



А Б

**Рис. 1.** Активно-рухові види оздоровчого тренування й спорту,

якими військовослужбовці займаються (А) і хотіли б займатися (Б)

Примітка: 1 – шахи й шашки, 2 – багатоборство, 3 – волейбол, 4 – теніс, 5 – єдиноборства, 6 – міні-футбол і футбол, 7 – оздоровчий біг та легка атлетика, 8 – плавання

Наші дослідження дали змогу назвати конкретні психофізіологічні, фізичні здібності й форми їх прояву та рухові навички, які потрібно розвивати та вдосконалювати в процесі фізичної підготовки з урахуванням специфіки й військово-професійної спрямованості служби у ВМС ЗС України, загальних педагогічних закономірностей і принципів, визначених та експериментально перевірених педагогічних умов.

Велике значення мають динамічна витривалість ( $9,73 \pm 0,46$ ); реакції розрізнення ( $9,13 \pm 0,52$ ), перемикання ( $9,13 \pm 0,52$ ), вибору ( $9,13 \pm 0,64$ ); розумова працездатність ( $9,73 \pm 0,46$ ); рівновага, вестибулярна стійкість ( $9,13 \pm 0,74$ ); здатність точно відчувати й дозувати за величиною силове напруження м'язів рук, пальців рук ( $9,07 \pm 0,59$ ); проста рухова реакція ( $8,93 \pm 0,59$ ); реакція на

рухомий об'єкт ( $8,80 \pm 0,56$ ); статична витривалість м'язів тулуба ( $8,73 \pm 0,46$ ); спритність рук, пальців рук ( $8,73 \pm 0,70$ ); швидкість рухів ( $8,67 \pm 0,49$ ); рухливість суглобів ( $8,47 \pm 0,74$ ); комплекс базових фізичних здібностей ( $8,07 \pm 0,70$ ).

Отже, за шість місяців інтенсивної фізичної підготовки, урахувавши специфіку розвитку тренувального ефекту, ефективність засвоєння програми бойової підготовки, індивідуальні характеристики морально-вольових здібностей військовослужбовців, встановлено, що рівень фізичної підготовленості підвищився в 43,83 % військовослужбовців; не змінився – у 44,38 %; знизився – у 11,79 %.

**Висновки.** Фізична готовність військовослужбовців полягає в наявності здорового тіла, здатності переносити тривалі фізичні навантаження й швидко відновлювати сили після цього, у бажанні виконати завдання та в упевненості в собі, аби сміливо діяти в будь-якій ситуації.

Вибір стратегії фізичного навантаження на організм військовослужбовця повинен передбачати не тільки реалізацію оздоровчого завдання, а й урахувати необхідність побудови міцного фундаменту теоретичних знань, організаторсько-методичних умінь і фізичної працездатності, який би дав змогу людині довгі роки підтримувати високий життєвий тонус та протидіяти негативним факторам зовнішнього середовища.

Такий підхід під час планування компонентів фізичної підготовки військових фахівців передбачає наявність комплексного педагогічного впливу з урахуванням вікових пріоритетів усебічного фізичного вдосконалення та інтересів і потреб особистості молодшої людини.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження ефективності запропонованого комплексного застосування засобів і методів фізичної підготовки ЗС України, різних способів, напрямів, принципів рухової активності в процесі організації практичних занять із фізичної підготовки, які розвивають професійно важливі фізичні і психофізіологічні здібності, що дає можливість підвищувати стійкість організму військових фахівців до несприятливих факторів навчально-бойової діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки / Верхошанский Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців // Матеріали всеармійської науково-методичної конференції (Київ, 24 листопада 2011 р.) / Мін-во оборони України; Національний університет оборони України. – К. : НУОУ, 2011. – 180 с.
3. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011.
5. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : ПВА “Книга пам'яті України”, 2004. – 464 с.
6. Фізична підготовка у військах : практичні рекомендації : навч.-метод. посіб. / [В. І. Барков, В. В. Балишев, С. І. Глазунов, Г. І. Сухорада та ін.]. – К. : НАОУ, 2005. – 280 с.
7. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 68–72.

#### **Анотації**

*Розглянуто посилення взаємозв'язку рівня розвитку фізичних здібностей військовослужбовців з якістю виконання завдань за призначенням, підвищення ролі фізичної підготовки в процесі їх бойового вдосконалення. Проаналізовано наявний рівень фізичної підготовленості призовних контингентів, проблемну ситуацію, що полягає в суперечності між високими вимогами до нього та його реальними показниками, між різноманітністю форм підготовки й відсутністю взаємозв'язків між ними. Обґрунтовано необхідність високої спеціальної підготовки воїнів, усебічного розвитку їхніх інтелектуальних і фізичних здібностей. Наведено дані теоретичного аналізу проблеми й практичних експериментальних досліджень, проведених із військовими моряками строкової служби ( $n = 125$ ) протягом першого етапу служби в корабельних з'єднаннях вітчизняного флоту. Запропоновано авторську методику комплексного застосування різноманітних раціональних рухових режимів й оздоровчих фізичних вправ у навчальному процесі з фізичної підготовки цієї категорії військовослужбовців.*

**Ключові слова:** фізичний розвиток, спеціальна, підготовленість, засоби, здібності.

**Виталий Попадьян, Сергей Номеровский, Ирина Головийчук, Алексей Максак. Роль и место физической подготовки в процессе боевого совершенствования военнослужащих Военно-Морских сил Вооруженных сил Украины.** *Рассмотрены усиление взаимосвязи уровня развития физических способностей военнослужащих с качеством выполнения задач по предназначению, повышение роли физической подготовки в процессе их боевого совершенствования. Проанализированы существующий уровень физической подготовлен-*

ности призывных контингентов, проблемная ситуация, которая состоит в противоречии между высокими требованиями к нему и его реальными показателями, между разнообразием форм подготовки и отсутствием взаимосвязей между ними. Обоснована необходимость высокой специальной подготовки воинов, всестороннего развития их интеллектуальных и физических способностей. Приведены данные теоретического анализа проблемы и практических экспериментальных исследований, проведенных с военными моряками срочной службы ( $n = 125$ ) на протяжении первого этапа службы в корабельных соединениях отечественного флота. Предложена авторская методика комплексного использования разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений в учебном процессе по физической подготовке данной категории военнослужащих.

**Ключевые слова:** физическое развитие, специальная, подготовленность, средства, способности.

**Vitaliy Popadin, Sergiy Nomerovskiy, Iryna Golovyichuk, Oleksiy Maksak. Role and Place of Physical Readiness in the Course of Combat Improvement of Ukrainian Navy Personnel.** It was studied strengthening of interrelation of the level of physical abilities development of the personnel with quality of performance of the mission tasks and increase of a role of physical preparation during the combat improvement. Existing level of physical readiness of the invocatory contingents, a problem situation which consists in a contradiction between high requirements to this contingent and its real indicators, between a variety of forms of preparation and absence of interrelations between them are analysed. It is proved the necessity of high special preparation of the marines, full development of their mental and physical abilities. There are provided the data of the theoretical analysis of a problem and the practical pilot studies held with enlisted sailors ( $n = 125$ ) throughout the first stage of service on the ship of domestic fleet. It is offered the author's technique of the complex use of different rational impellent modes and improving physical exercises during the physical preparation of this category of the personnel.

**Key words:** the physical development, special, readiness, means, abilities.

УДК 612.66:796.012–057.875–055.2

Володимир Сергієнко

### Віковий розвиток швидкісних здібностей студенток

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Знання чинників, що обумовлюють ефективність рухової діяльності студентів, має суттєве значення для педагога під час оцінювання рухових здібностей особистості й прогнозування її успіхів у навчальній, побутовій і спортивній діяльності. Застосування ж тренувальних засобів повинно відповідати не лише віковим і статевим відмінностям, а й індивідуальному рівню рухової підготовленості та адаптаційним можливостям організму. Для правильного добору тренувальних впливів у процесі фізичного виховання, раціонального врахування їх взаємодії із соціальними, біологічними й психологічними чинниками впливу на фізичний стан важливе значення має диференційований контроль розвитку рухових здібностей студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Питання технології тестування й контролю розвитку швидкісних здібностей завжди були та залишаються серед найголовніших у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Поряд із тим дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини студентів рівень розвитку швидкісних здібностей є незадовільний [1; 2; 3; 5].

Технологія тестування та нормативи оцінки для окремих тестів анаеробних здібностей висвітлювалася в зарубіжній літературі [6; 7; 8]. У вітчизняній літературі ці технології подані в працях Т. Ю. Круцевич (2005), В. О. Романенка, (1999, 2005), Л. П. Сергієнко (2001, 2010). Проте, узагальнюючи наукові публікації, можна зазначити, що технології оцінювання розвитку швидкісних здібностей студентів описані епізодично. Вони недостатньо використовуються в наукових дослідженнях і практичній діяльності викладачів із фізичного виховання й спорту.

**Завдання статті** – дослідити вікові зміни фізичного розвитку й швидкісних здібностей та їх кореляційні взаємозв'язки в студенток 17–20 років основного навчального відділення вищих навчальних закладів.