

**Р. І. Любчик**старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту  
Національної академії Національної гвардії України

## МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРИ ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У системі фізичної підготовки підрозділів НГУ методична підготовка відіграє важливу роль. Однією з головних задач під час процесу формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ є підвищення їх методичної підготовленості. Метою методичної підготовки є підготовленість майбутніх офіцерів до управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців НГУ, загартування для проходження служби у лавах НГУ та успішного виконання службово-бойових завдань. Для досягнення цієї мети курсант-випусник повинен вміти: навчання фізичним вправам, прийомам та діям; провести навчальні заняття з фізичної підготовки, ранкову фізичну зарядку, та заняття з інших форм фізичної підготовки; перевірити та оцінити фізичну підготовленість військовослужбовців, фізичну підготовку підрозділів. Успіх в вирішенні задач багато в чому залежить від якості проведення занять та методичної майстерності керівника занять. Знання загальних основ методичної підготовки та їх розумне застосування підвищує ефективність навчання, мінімізує ризики отримати травму військовослужбовцям.

Формування педагогічних знань, умінь та навичок майбутніх офіцерів розпочинається з початком навчання в військовому закладі вищої освіти та триває на протязі усієї служби у лавах НГУ. Зі зміною службового становища офіцера змінюється і об'єм та структура необхідних знань, умінь та навичок. Якщо на початку служби головними виступають знання, уміння та навички з практичного навчання особового складу які знаходяться в його підпорядкуванні, то з часом головними стають знання та уміння з методичного контролю за навчальним процесом, організації фізичної підготовки у підрозділах НГУ. Розуміння закономірностей формування педагогічних знань, навичок, умінь пришвидшує процес підвищення методичної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ як під час навчання у ВЗВО так і під час служби у військах. У фізичній підготовці засвоєння методичних умінь пов'язане з опануванням техніки виконання фізичних вправ та розвитком фізичних якостей. Осмислене навчання та опанування педагогічних знань, умінь та навичок полегшує опанування техніки виконання фізичних вправ. Формування педагогічних знань, умінь та навичок під час процесу вивчення техніки фізичних вправ є більш дієвим способом, ніж з формуванням їх після оволодіння рухового навичку.

**Ключові слова:** методична підготовка, фізичне виховання, фізична готовність, майбутні офіцери, НГУ.

**Постановка проблеми.** Ведення бойових дій, оновлення зразків озброєння та техніки та взагалі вимоги до сучасного офіцера як фахівця військової справи вимагає від нього високого рівня фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Дії в складних умовах сучасного бою, сто відсоткове застосування можливостей сучасного озброєння під силу тільки підготовленим військовим. Знову на перший план виходить фізична підготовка та високий рівень фізичної готовності, що є важливою складовою професійної підготовки у військовому закладі вищої освіти. Рівень фізичної готовності майбутнього офіцера НГУ на пряму залежить від якості навчання. У зв'язку з цим у ВЗВО важливо з формувати методичні навички в проведенні основних предметів бойової підготовки, серед яких важливе місце займає фізична підготовка. За для вдалої реалізації навчального процесу, процесу формування високого рівня

фізичної готовності, процес фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів НГУ не повинен зводитись тільки до виконання фізичних вправ, а має містити в собі відповідний комплекс теоретичних знань, методичних умінь та практичних навичок. Саме тому методичній підготовленості майбутніх офіцерів потрібно приділяти достатньої уваги.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Після проведеного аналізу наукової та методичної літератури у галузі методичної підготовки військовослужбовців в системі професійної підготовки наукових праць О. Хацаюка, О. Петрачкова, В. Білошицького, С. Романчука, О. Ольхового, А. Забори, В. Колеснікова, аналізуючи власний педагогічний досвід, проведення анкетування як курсантів випускників так і фахівців з фізичного виховання, отримуємо підтвердження про потребу вдосконалення індивідуальної методичної підготовленості.

Під час проведення дослідження в роботах дослідників О. Петрачкова [1], С. Романчука [2] А. Забори [3] в цих наукових працях розкриваються питання щодо вирішення проблем недостатнього рівня методичної підготовленості курсантів, але на наш погляд не в повній мірі підходящі до застосування під час особистого методичного вдосконалення. Напрямок та шляхи вдосконалення системи підготовки керівників занять з фізичного виховання відображено в роботах С. Жембровського, С. Номеровського, О. Хацаюка. Спираючись на отримані результати вище перелічених авторів ми визначились з основними складовими організації дослідження. Нами було опрацьовано деякі навчально-методичні посібники в галузі фізичної підготовки [4; 5; 6] в яких розкрито питання методики удосконалення теоретичних знань та практичних навичок майбутніх офіцерів в процесі навчання у ВЗВО. Зазначаємо той факт, що при наявності значної кількості матеріалу відсутні методичні рекомендації з проведення підготовчої частини навчального заняття.

**Метою** нашої статті є удосконалення методичних знань та практичних умінь в проведенні підготовчої частини заняття з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Підготовка керівника з числа курсантів до проведення навчального заняття складається з самостійної підготовки, підготовки плану проведення заняття, перевірки місць занять та інвентарю. Під час підготовки курсант вивчає теоретичні основи та керівні документи, методичні рекомендації по навчанню чи тренуванню. Практично виконує підготовчі та спеціальні вправи, уточнює методику навчання. Важливим моментом при підготовці курсанта до проведення заняття є написання розгорнутого плану проведення заняття, при цьому важливо усвідомити зміст та завдання заняття, навчальні питання, продумати хід та організацію, підготувати матеріальне забезпечення.

Викладацькому складу кафедри фізичної підготовки та спорту важливо надавати допомогу та консультації в складних для сприйняття курсантами питаннях, а також надавати допомогу під час методичної практики в проведенні підготовчих частин та занять в цілому. Допомога та керівництво відіграє позитивний вплив та дозволяє розвинути педагогічну та командирську майстерність [7, с. 55].

Ефективним способом для обґрунтування методичної та фізичної підготовленості курсантів НА НГУ в процесі професійної підготовки виступає аналіз спеціальних ситуацій з вирішенням навчально-виховних завдань. В практичній діяльності такий метод використовується в різноманітних формах навчально-методичної роботи. Моделювання ситуації повинно підбиратися безпосередньо з практичної діяльності викладачів фізичної підготовки і спрямовувати на розвиток педагогічної доцільності при прийнятті рішення.

При вдосконаленні методичної практики з фізичної підготовки майбутніх офіцерів доцільно застосовувати інтерактивні методи педагогічного впливу. Використання інтерактивних технологій та методів в військово-педагогічній діяльності передбачає відмінну від звичного навчального процесу, а саме не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного осмислення за допомогою реалізації в практичній діяльності.

Інтерактивні технології та методи педагогічного впливу ефективні як навчально-тренувальній діяльності так і в спортивній, вони дозволяють вирішувати різноманітні дидактичні та виховні завдання, у зв'язку з необхідністю вирішення проблем в практичній діяльності по підвищенню загального рівня активності та мотивації курсантів в усіх сферах навчально-бойової діяльності.

Досвід та знання учасників педагогічного процесу являється основним джерелом взаємозбагачення та навчання. Завдяки обміну досвідом та знаннями майбутні офіцери переймають деякі освітні функції, що являється фактором підвищення їх мотивації та підвищення ефективності навчального процесу.

До інтерактивних методів впливу на особистісний розвиток курсантів при формуванні професійної компетентності в процесі фізичної підготовки можна віднести: метод кругового тренування; змагання; вирішення фізкультурно-спортивних задач в колективі; мозковий штурм; занурення в атмосферу фізкультурно-спортивного співробітництва або суперництва при вирішенні навчальних ситуацій; оцінка своїх дій та дій партнерів.

Хоча під час вибору оптимально-працюючої методики та змісту фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ для формування високого рівня фізичної готовності особливо важливим та так би мовити головним з шляхів залишається активна самостійна робота для розвитку та вдосконалення своїх можливостей. Організація самостійної роботи передбачає усвідомлення курсантом своїх недоліків, та допомога викладача в плануванні роботи по самовдосконаленню. Крім того необхідно залучення курсантів до підготовки навчально-методичних матеріалів по проведенню підготовчої частини чи заняття в цілому з фізичної підготовки. За допомогою підготовки та розробок навчально-методичних матеріалів, комплексів спеціальних та фізичних вправ орієнтованих на підготовку до проведення заняття вимагають від майбутніх офіцерів великого емоційного та інтелектуального напруження та активних творчих пошуків, завдяки чому розвивається уява, збільшується багаж професійних знань та навичок, а також умінь моделювання навчального заняття.

Спираючись на вище вказане пропонуємо під час підготовки особового складу до проведення підготовчої частини заняття на старших курсах

використовувати подані нами рекомендації за для підвищення щільності та інтенсивності вправ які виконуються.

### **Проведення загальнорозвиваючих вправ на місці поточним способом.**

#### **Вимоги до тих, що навчаються:**

##### **Знати:**

– послідовність дій при проведенні загальнорозвиваючих вправ на місці способом, що вивчається;

– команди та дії по ним керівника та тих, що навчаються;

– термінологію фізичних вправ.

##### **Вміти:**

• чітко назвати вправу за цільовим призначенням (за термінологією);

• при необхідності зразково показати вправу;

• словесно визначити початкове положення;

• подавати команди та добиватись їх точного виконання;

виконання;

• дозувати фізичне навантаження;

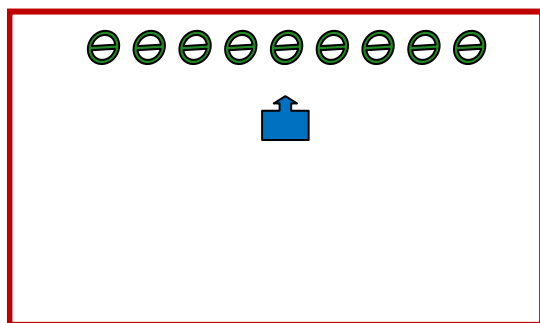
• провести способом, що вивчається

2-3 вправи для м'язів рук та плечового поясу, тулуба, ніг та усього тіла.

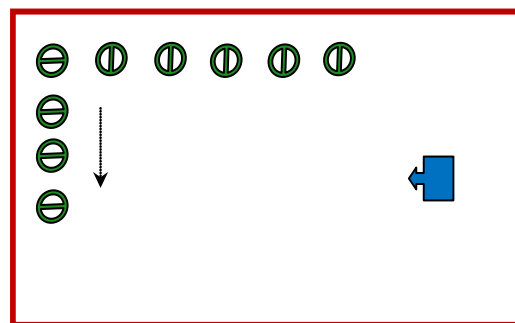
#### **Послідовність дій:**

##### **1. Шикуння особового складу.**

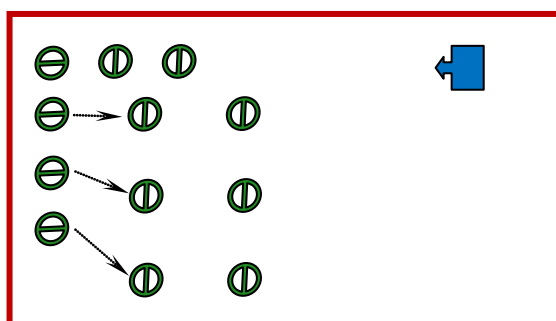
Особовий склад навчального відділення (взводу) шикуються в одну шеренгу (мал. 1). По команді повертається праворуч та починає рух по периметру майданчика (мал. 2). Для безпосереднього проведення загальнорозвиваючих вправ на місці підрозділ перешикуюється із колони по-одному в колону по-чотири (по-три).



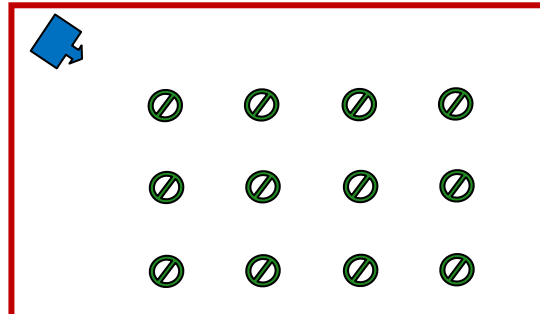
мал. 1



мал. 2



мал. 3



мал. 4

З цієї метою керівник подає команду: **«ЛІВОРУЧ ПО-ЧОТИРИ (ПО-ТРИ) РУШ»** та вказує інтервал і дистанцію. Для зупинки особового складу подається команда **«НА МІСЦІ»**, а потім – **«СТІЙ»**. Після цього підрозділ повертається півоберта ліворуч або праворуч, а керівник займає місце з боку самого низькорослого військовослужбовця.

##### **2. Назва вправи**

Назва вправи може здійснюватись двома способами: за цільовим призначенням або за термінологією. За цільовим призначенням називаються складні вправи, для назви яких необхідно оговорити увесь їхній зміст. Решта вправ називаються за термінологією.

##### **3. Показ вправи**

Показ вправи здійснюється у випадку, коли вправа називалась за цільовим призначенням. Для показу подається команда **«ПОКАЗУЮ»**. Керівник показує вправу, стоячи обличчям до строю в дзеркальному відображенні. З метою забезпечення більшої наочності показ може бути здійснено стоячи боком до строю.

У випадку, коли назва вправи здійснювалась за термінологією показ вправи не проводиться.

##### **3. Прийняття початкового положення**

Якщо виконання вправи здійснюється без показу, то для прийняття початкового положення керівникові необхідно визначити його, починаючи з положення ніг, наприклад: **«Ноги на ширині плечей, руки в сторони, пальці в кулак долонями донизу»**. У випадку, коли вправа показується, початкове положення не оговорюється. Безпосереднє прийняття початкового поло-

ження здійснюється по команді **«ПОЧАТКОВЕ ПОЛОЖЕННЯ ПРИЙНЯТИ»**. Керівник приймає початкове положення разом з тими, що навчаються, у дзеркальному відображенні. Спосіб прийняття початкового положення вказується перед командою на його прийняття, наприклад: **«Відстановкою лівої ноги – ПОЧАТКОВЕ ПОЛОЖЕННЯ ПРИЙНЯТИ»**.

#### **4. Проведення вправи**

Початок проведення першої вправи здійснюється по команді **«ПОТОКОМ, ВПРАВУ ПОЧИНАЙ»**, про цьому керівник виконує її разом з тими, що навчаються, 1-2 рази, далі приймає положення стрийової стійки та веде рахунок в такт рухів. Завершення виконання першої вправи виділяється інтонацією, далі витримується пауза, під час якої керівник та ті, що навчаються приймають початкове положення наступної вправи та з відновленням рахунку розпочинається виконання наступної вправи. Після паузи, коли відновлено рахунок та розпочато виконання наступної вправи, керівник заняття виконує її разом з усіма до тих пір, поки більшість особового складу не буде правильно виконувати запропоновану вправу. Далі він приймає положення стрийової стійки та веде рахунок в такт рухів. В подальшому усі наступні вправи виконуються у тому ж самому порядку що й друга вправа. Для завершення виконання останньої вправи замість останнього рахунку подається команда **«СТІЙ»**, наприклад: **«Раз, два, три – СТІЙ»**.

Виправлення помилок здійснюється в процесі виконання вправи в такт рухів.

#### **5. Шиккування особового складу**

Навчальне відділення (взвод) шикуються в одну (дві) шеренги на місці, визначеному керівником.

При такій організації та проведенні підготовчої частини заняття вирішуються завдання організації курсантів, загального укріплення організму, підготовку до напруженої роботи в основній частині заняття. Шиккування, перевірка та пояснення змісту заняття підвищують активність військовослужбовців, сприяє укріпленню військової дисципліни.

При перевірці змісту та організації індивідуальної методичної підготовленості керівника проводиться за наступними критеріями:

- практичні дії;
- знання теоретичних основ;
- знання організації та методики проведення занять чи тренування.

При перевірці аналізується:

план проведення заняття на відповідність змісту, відповідності схеми проведення заняття, правильність написання термінології, підбір вправ підготовчої частини, конкретність та повнота організаційно-методичних вказівок, дозування навантаження, відображення в плані проведення заняття методики дій керівника та тих, що навча-

ються, заходів безпеки, підбір матеріального забезпечення та навчальної літератури, оформлення та повнота плану проведення заняття;

– показ вправ та їх якість, знання спортивної термінології, послідовність та повнота пояснення, наочність, поєднання показу вправи з аналізом техніки виконання вправи;

– методи та методичні прийоми при навчанні;

– надання допомоги та страхування;

– попередження, виявлення та виправлення помилок;

– організація тренування та дозування навантаження;

– дії керівника, практична підготовленість, зовнішній вигляд, вміння триматися перед строем, правильність та впевненість під час подання команд та проведення заняття;

– матеріальне забезпечення заняття, підготовка місць проведення заняття.

**Висновки і пропозиції.** Отже успішне формування високого рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ знаходиться в прямій залежності від вмінь керівника заняття, тренування застосовувати відповідні прийоми, способи та форми навчання. Методична майстерність з фізичної підготовки припускає ґрунтовні знання командира процесу навчання фізичним вправам, оволодіння практичними навичками та уміннями з організації заняття та методики їх проведення. Вважаємо доцільним використовувати наведену вище методичну розробку з проведення підготовчої частини заняття, за для успішного формування високого рівня фізичної готовності.

#### **Список використаної літератури:**

1. Петрачков О.В., Білошицький В.В., Любич Р.І., Коновалов Д.О., Василенко М.М. Удосконалення методичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у системі фізичної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. № 24, Т. 2. 2020. С. 57–61.
2. Романчук С.В. Методична підготовленість командирів підрозділів щодо організації фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2009. № 13 (Т.4). С. 178–181.
3. Забора А.В., Колесніков В.В., Сагайдак С.М. Удосконалення методичної підготовленості викладачів спеціальної фізичної підготовки органів МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків. 2019. С. 279–283.
4. Хацаюк О.В., Гаркавий О.А., Стаднік А.В., Ананченко К.В. Організація фізичної підготовки у навчальних закладах НГУ : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 260 с.
5. Турчинов А.В., Пилипець О.В., Белошенко Ю.К., Любич Р.І. Організація та методика прове-

- дення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 125 с.
6. Гаркавий О.А., Хацаюк О.В., Забродський С.С., Белошенко Ю.К., Климович В.Б., Одеров А.М. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України : навч. метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 97 с.
7. Методична підготовка курсантів: навчально-методичний посібник для курсантів усіх спеціальностей / С. Е. Сич [та ін.]. Мінск : БНТУ, 2013. 55 с.

**Liybchich R. Methodical training of future NGU officers in physical education as an integral part of the formation of physical fitness in the process of training**

*Methodical training plays an important role in the system of physical training of NGU subdivisions. One of the main tasks during the process of forming the physical readiness of future NGU officers is to increase their methodological training. The purpose of methodical training is the preparation of future officers to manage the process of physical development of NGU servicemen, hardening for service in the ranks of NGU and the successful completion of combat missions. To achieve this goal, the graduate cadet must be able to: learn physical exercises, techniques and actions; to conduct training sessions on physical training, morning physical exercise, and classes on other forms of physical training; check and assess the physical fitness of servicemen, physical training of units. Success in solving problems largely depends on the quality of classes and methodological skills of the head of classes. Knowledge of the general basics of methodological training and their reasonable application increases the effectiveness of training, minimizes the risk of injury to servicemen.*

*The formation of pedagogical knowledge, skills and abilities of future officers begins with the beginning of training in a military institution of higher education and continues throughout the service in the ranks of the NGU. As an officer's position changes, so does the amount and structure of knowledge, skills, and abilities required. If at the beginning of the service the main knowledge, skills and abilities for practical training of personnel under his control, then over time the main knowledge and skills for methodological control over the educational process, the organization of physical training in the NGU. Understanding the patterns of formation of pedagogical knowledge, skills, abilities accelerates the process of improving the methodological training of future officers of the NGU both during training in the Air Force and during service in the army. In physical training, the acquisition of methodological skills is associated with mastering the technique of physical exercises and the development of physical qualities. Meaningful learning and mastering of pedagogical knowledge, skills and abilities facilitates mastering the technique of performing physical exercises. The formation of pedagogical knowledge, skills and abilities during the process of learning the technique of physical exercises is a more effective way than with the formation of them after mastering motor skills.*

**Key words:** *methodical preparation, physical education, physical readiness, future officers, NGU.*