



УДК 796.011.3

## Компетентнісний та діяльнісний підходи як шляхи підвищення фізичної підготовки курсантів закладів вищої військової освіти

*Артем Турчинов,*

кандидат педагогічних наук, доцент,  
Національна академія Національної гвардії України,

*Юрій Таймасов,*

кандидат педагогічних наук, старший викладач,  
Навчальний пункт аварійно-рятувального загону  
спеціального призначення

Головного управління ДСНС України у Харківській області

**В** результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки» (1 — 8 семестри) у курсантів повинні бути сформовані компетентності: здатність до самоорганізації та самоосвіти, здатність застосовувати методи та засоби фізичної підготовки для забезпечення як службово-бойової діяльності так і повноцінної соціальної та професійної діяльності. Компетентнісна та діяльнісна орієнтація навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки являється недостатньо ефективною [3, 4], не відповідає вимогам суспільства та особистості, не індивідуалізовані засоби фізичної підготовки в повсякденному житті, оціночні засоби, що застосовуються не мають практичного призначення [1, 7].

Тому актуальні педагогічні технології, робочі програми, орієнтовані на такі структурні компоненти як мотиваційний, когнітивно-діяльнісний, нові контрольні вправи і диференційований зміст заняття [2, 6].

Компетентнісний підхід припускає чітку орієнтацію сукупності компетенцій на поставлені задачі професійної діяльності

майбутніх офіцерів. Компетентністю можна вважати здатність курсанта до застосування отриманих знань для вирішення конкретних завдань професійної діяльності. Діяльнісний підхід — процес організації навчального процесу, в якому головне місце відводиться активній та різносторонній, самостійній, пізнавальній й творчій роботі. Акцент робиться на практику й продуктивність роботи в малих групах.

Наше дослідження направлено на удосконалення фізичного виховання курсантів шляхом деталізації компетенцій, що формуємо. Для розвитку діялісного відношення до фізичної підготовки розроблена система змагань з фізичної підготовленості [5], впровадження засобів кросфіту в навчальний процес, з диверсифікацією змісту занять, вибору спортивних залів й рухової активності, впровадження електронного журналу й рейтингової системи оцінок.

Рівень стану здоров'я населення є показником рівня цивілізованої країни. Останні наукові дослідження (І. Сфімова, Т. Круцевич) свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, з 10

курсантів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 курсантів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебувають на диспансерному обліку. Майже половина складу курсантів (46,5 %) не відповідають середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я.

**Н**ауковцями (Н. Завидівська, І. Ополонець) доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Дослідження науковців (М. Булатова, В. Білогур, О. Вацеби, Г. Грібан, Л. Волкова, В. Платонова) показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ), на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [3]. У дослідженні ми спирались на праці науковців у галузі педагогіки та фізичної культури, зокрема, це праці Л. Волкова, О. Дубогай, А. Леонтьєва, Р. Сиренко, В. Столярова, Б. Шияна та інші [3].

На думку фахівців (Р. Амінов, Н. Базилевич, І. Панов), застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Дослідження ряду авторів показують, що кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості — різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Пошук раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення курсантів із застосуванням кросфіту у фізкультурно-оздоровчій роботі є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання курсантів.

*Мета статті* — експериментально перевірити вплив занять кросфітом на формування у курсантів ВВНЗ позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Дослідження проводилось на базі спортивного комплексу НАНГУ протягом 2017 року. В експерименті взяли участь 650 курсантів з першого по четвертий рік навчання, в рамках навчальних занять, при цьому 200 годин від загального часу для засобів кросфіту, що мають високу варіативність, інноваційність. Нами було організовано моніторингове дослідження рівня фізичної підготовленості, реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження, представлено нові контрольні випробування, види змагань, розроблено програми занять на основі направленості кросфіту (гімнастика, важка атлетика, гирьовий спорт, аеробна витривалість, гирьовий спорт, пліометрика, пауерліфтинг) [6, 7].

**Ш**ланується виявити динаміку показників, що вивчаємо, рівня сформованості компетенцій з фізичної підготовленості, відвідуванні спортивних секцій. В якості нових контрольних вправ нами обрано вправу «планка», що характеризується здатністю м'язів до інтенсивного статистичного навантаження з акцентом на м'язи черевного пресу, так статистичне навантаження у вправі «планка» дозволяє укріпити м'язи черевного пресу, м'язи стабілізатори тулубу, дельтовидну м'язу й двоглаву м'язу плеча, м'язи ніг. Рівні: «відмінно» — 2 хвилини і вище; «добре» — від 1 до 2 хвилин; «задовільно» — від 40 секунд до 1 хвилини, «незадовільно» — нижче 40 секунд. Також рекомендована вправа — присідання з бодібаром (1 — 10 кг), який вимагає відповідної координації рухів, комплексно закріплює м'язи ніг та поперекового відділу спини, можливе виконання як в домашніх так і професійних умовах. В даній вправі виконання оцінюється за 10-бальною системою: 1 — 4 бали — низький, от 4 до 7 балів — середній, від 7 — 10 відмінний рівень.

Змагання між групами по загальній фізичній підготовленості включали в себе: 1) човниковий біг (біг з дотиком м'яча протягом 20 с, відстань між м'ячами 7 м; зараховується максимальна кількість дотиків за 20 с);

2) нахили вперед та положення сидячи (см., оцінка гнучкості); 3) згинання розгинання рук в упорі лежачи (повт.); 4) стрибки на скалці (максимальна кількість повторень, до першої помилки). Контрольні вправи були розроблені і апробовані колективом навчально-методичного засідання кафедри фізичної підготовки та спорту НАНГУ. До-

ступні змагання дозволили сприяти компетенцій з фізичної підготовки.

Аналіз фізичної підготовленості курсантів з початку дослідження показав (табл. 1, 2), що у курсантів-жінок «відмінний» рівень координаційних якостей лише у 0,56 %, а незадовільний у 73 %. У курсантів-чоловіків спостерігається ідентичний

Таблиця 1

## Нормативи з загальної фізичної підготовки.

Контрольні вправи	Курсанти-жінки				Курсанти-чоловіки			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	відмінно	добре	задовільно	незадовільно
Човниковий біг протягом 20с, дистанція 7м (повт.)	14	13	12	до12	16	15	14	до 14
Нахили вперед в положення сидячи (см)	20	10	5	до 5	20	10	5	до 5
Згинання й розгинання рук упорі лежачи/дів. в упорі на колінах (повт.)	30	20	10	до 10	60	50	40	до 40
Стрибки на скакалці до першої помилки (повт.)	300	200	100	до 100	400	300	200	до 200

Таблиця 2

## Результати фізичної підготовки курсантів на початку навчального року

Контрольні вправи	Стать	$x \pm \sigma$	відмінно, %	добре, %	задовільно %	незадовільно, %
Човниковий біг протягом 20 с, дистанція 7 м (повт.)	Чол.	10,8±2,8	2,38	9,52	15,47	72,6
	Дів.	3,67±4,9	0,56	5,58	20,6	73
Нахили вперед (см)	Чол.	9,8±7,09	16,6	38,09	10,7	35,7
	Дів.	16,7±9,12	35	40,7	12,3	11,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кільк. разів) (упор на колінах дів.)	Чол.	34,5±16,2	3,57	9,5	28,5	58,5
	Дів.	29,1±12,9	53,6	26,8	15	4,46
Стрибки на скакалці (разів до першої помилки)	Чол.	194,9±170,2	13,09	9,52	16,6	60,7
	Дів.	147,5±127,6	6,7	17,3	34,07	41,8

Таблиця 3

Результати у вправах «планка» та присідання ( $x \pm \sigma$ )

Рівні	Чоловіки		Дівчата	
	Присідання, раз.	«Планка», с	Присідання, раз.	«Планка», с
	8,44±1,8	146±132,2	9,02±1,7	116,6±41,8
Відмінно	83,1%	67,6%	88,8%	52,2%
Добре	14,1%	29,6%	10%	45,5%
Задовільно	2,81%	2,80%	1,1%	1,1%
Незадовільно	0%	0%	0%	0%

характер швидкісних, координаційних здібностей, що свідчить про необхідність застосування засобів функціонального тренінгу (кросфіту) (човниковий біг 3×5 м, 4×10 м, човниковий біг з переносом ваги (медбол 3 кг)). В заліковій вправі на гнучкість у курсантів-жінок «відмінний» рівень 35 %, «добрий» у 40,7 %; у курсантів-чоловіків відповідно 16,6 % та 38,09 %.

Доступний варіант виконання згинань і розгинань рук в «упорі лежачи» показав «відмінний» рівень 53,6 % у дівчат та «добрий» рівень 26,8 %; при цьому курсанти-чоловіки показали «відмінний» рівень — 3,57 %, «добрий» рівень лише 9,57 %. Це свідчить, що необхідно знайти підходи до розвитку сили м'язів грудної клітини у курсантів-чоловіків, особливо засобами атлетичної гімнастики, розширити метод кругового тренування. Результати вправи в стрибках на скалці як у курсантів-чоловіків, так і в курсантів-жінок переважно відноситься до «задовільно» та «незадовільно» рівнів (табл. 1-2).

Результати у нових вправах свідчать про те, що значна частина курсантів виконували присідання й «планку» на «відмінному» рівні, що в свою чергу підвищує мотивацію й інтерес до занять, генерує діяльнісне відношення до навчальних занять.

Разом з цим аналіз показав низький рівень фізичної підготовленості курсантів на початку навчального року як серед чоловіків, так і серед жінок. Пошук нових підходів до розвитку фізичної підготовленості, засобів мотивації до додаткових занять фізичною підготовкою залишається актуальним.

## Література

1. *Алексейчук І.* Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / *І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 2002. — Т. 1. — С. 173–175.

2. *Базилевич Н.* Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / *Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог* // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ ім. Григорія Сковороди». Спецвипуск. — Переяслав-Хмельницький, 2016. — С. 136–142.

3. *Бочкарева С.* Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / *С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов* // Вестник Рос. экон. ун-та им. Г.В. Плеханова. — 2017. — № 4 (94). — С. 42–47.

4. *Волков Л.* Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. — К. : Освіта України, 2016. — 464 с.

5. *Завидівська Н.* Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / *Н. Завидівська, І. Ополонець* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. — № 2 (10). — С. 50–54.

6. *Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре* / *И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, С.А. Мартынов* // Гуманитарное образование в экономическом вузе : междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. — Москва, 2017. — С. 168–178.

7. *Ефремова Н.* Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования / *Н.Г. Ефремова, С.Б. Маврина* // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Пенза, 2017. — С. 121–125.

8. *Мамонова О.* Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / *О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова* // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. — Москва, 2016. — С. 519–526.

05.02.2018