

Тема 11. ПРИНЦИПИ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА СТОРОНИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

11.1. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців

11.2. Засоби, методи і основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців

11.1. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців

Фізична підготовка, як і будь-який інший педагогічний процес, повинна здійснюватися на основі певних науково обґрунтованих і чітко сформульованих принципів, серед яких є найбільш загальні, педагогічні та специфічні. З першими двома групами принципів ви ознайомилися під час вивчення дисципліни ТМФВ. Тому на цей раз проведемо ознайомлення з специфічними принципами.

Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців – це особливі положення (установки, правила), що витікають із закономірностей процесу покращення фізичної готовності особового складу до участі у бойових діях, сприяють управлінню та забезпечують суттєве підвищення ефективності системи фізичної підготовки (Рис.11.1.1).

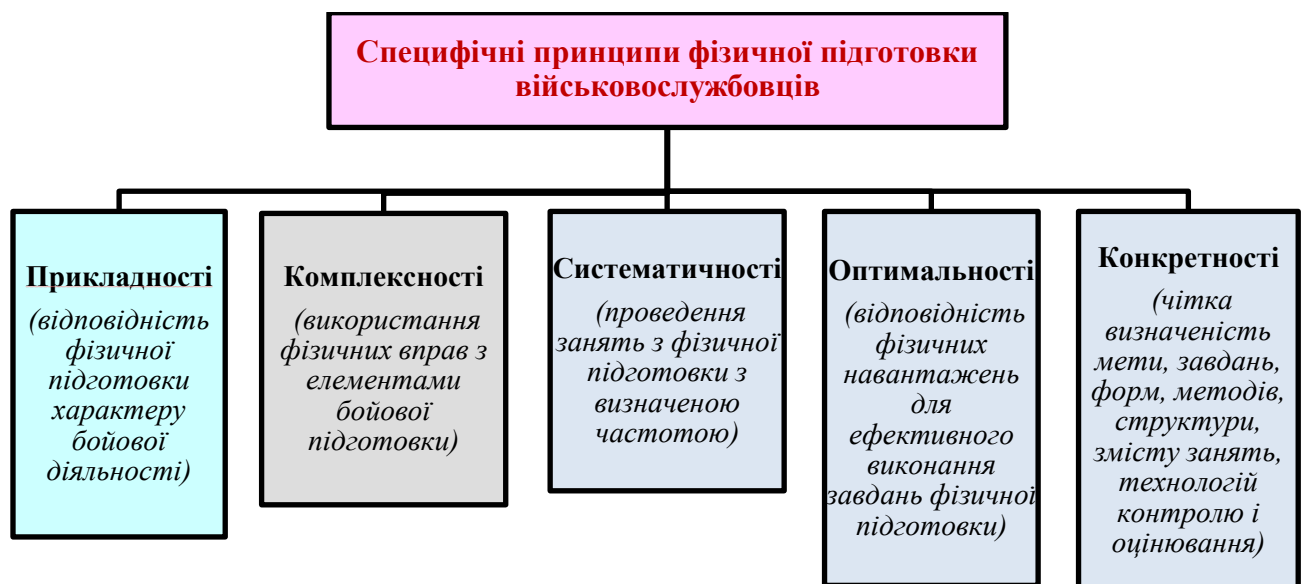


Рис. 11.1.1. Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців

До специфічних принципів фізичної підготовки військовослужбовців належать:

- **прикладності** (відповідність фізичної підготовки характеру бойової діяльності);
- **підпорядкованості** (узгодженість фізичної підготовки з іншими видами бойової підготовки);
- **комплексності** (використання фізичних вправ з елементами бойової підготовки);
- **систематичності** (проведення занять з фізичної підготовки з визначеною частотою);
- **оптимальності** (відповідність фізичних навантажень для ефективного виконання завдань фізичної підготовки);
- **конкретності** (чітка визначеність мети, завдань, форм, методів, структури, змісту занять, технологій контролю і оцінювання).

Названі вище специфічні принципи доповнюються принципами навчання, виховання, розвитку, згуртування та інші, дотримання яких є також обов'язковим.

11.2. Засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців

Засоби фізичної підготовки у широкому розумінні – це усе те, що використовується для досягнення відповідної мети і вирішення тих чи інших завдань. Вони можуть бути природними, технічними словесними, руховими та ін. На думку вчених, засобами можуть бути не тільки різні предмети, сили природи і фізичні вправи, а також духовні сили самої людини (Рис. 11.2.1).



Рис. 11.2.1. Засоби фізичної підготовки військовослужбовців

Специфічність засобів фізичної підготовки полягає в тому, що їх дія спрямована не на неживі предмети, а на саму людину. Всі засоби, необхідні для фізичного тренування військовослужбовців, описані в Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженій наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р.

До засобів фізичної підготовки військовослужбовців належать фізичні вправи, оздоровчі сили природи, загартовуючі та гігієнічні чинники, інфраструктура спортивних споруд, спортивні прилади, тренажери, обладнання і спорядження (Рис. 11.2.2).



Рис. 11.2.2. Класифікація засобів фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізичні вправи за їх переважною дією на ті чи інші функції (здібності) людини поділяються на такі: силові, швидкісні, на спритність, витривалість; а також на такі, що формують військово-прикладні навички – смуга перешкод, прийоми рукопашного бою, вправи на спеціальних приладах (*лопінгу, гімнастичному колесі, батуті, трамбаті* ін.), плавання в обмундируванні та зі зброєю, пірнання, підводне орієнтування, стрибки з парашутом тощо (Рис. 11.2.3).

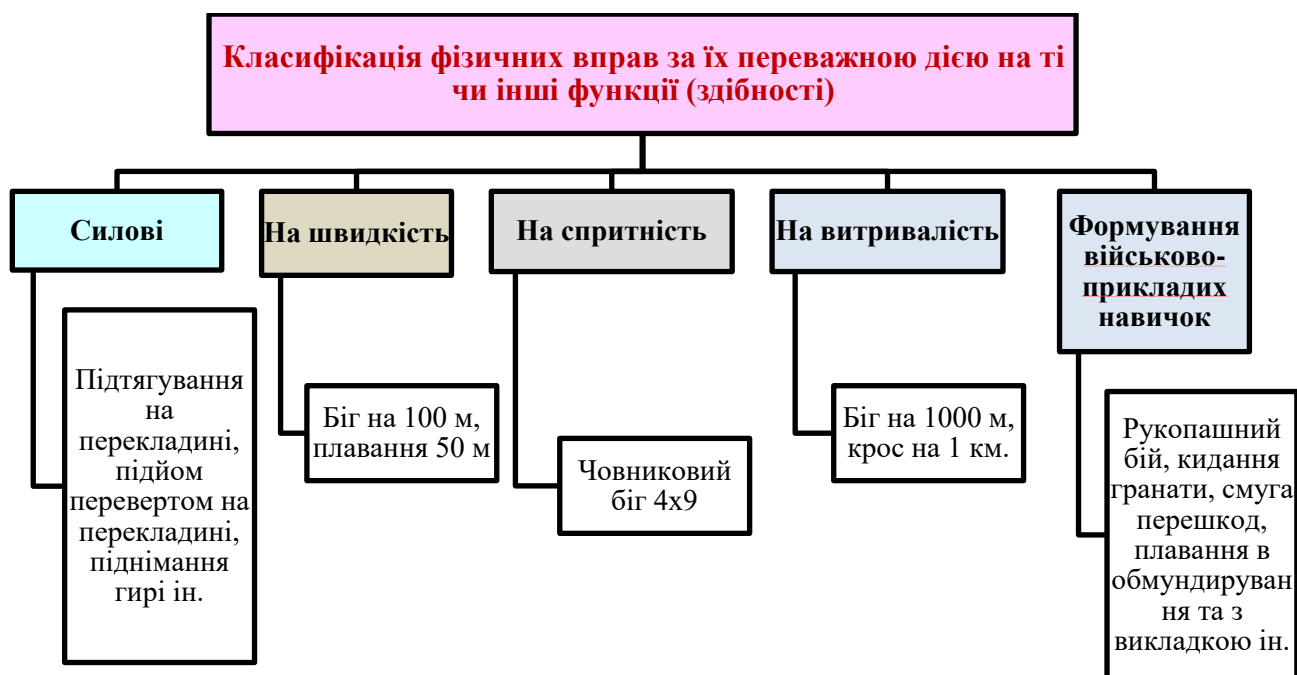


Рис. 11.2.3. Класифікація фізичних вправ за їх переважною дією на ті чи інші функції (здібності)

Фізичні вправи можуть групуватися за ознакою спільності рухових навичок, що лежать в їх основі. Такі групи вправ називаються **розділами**. До них відносяться: *гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, лижна підготовка, плавання, прискорене пересування, легка атлетика, гребля, спортивні ігри.*



Рис. 11.2.4. До засобів фізичного вдосконалення належать й елементи військово-професійної діяльності

До засобів фізичного вдосконалення за певних умов належать й елементи військово-професійної діяльності – військово-професійні прийоми і дії, що можуть

використовуватися під час занять фізичною підготовкою для підвищення фізичної готовності військовослужбовців до виконання своїх професійних обов'язків (Рис. 11.2.4).



Рис. 11.2.5. Оздоровчі сили природи

Оздоровчі сили природи - сонце, повітря і вода використовуються в практиці фізичної підготовки в поєднанні з фізичними вправами. Їх систематичне застосування зміцнює здоров'я і загартовує організм, підвищує працездатність військовослужбовців. Крім загартовуючого впливу оздоровчі сили природи підсилюють вплив фізичних вправ на організм. Тому всі заняття на відкритому повітрі значно збільшують ефект фізичних вправ (Рис. 11.2.5).

Гігієнічні чинники - також сприяють підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців. До них відносяться санітарно-гігієнічна обстановка (чистота приміщень, спортивних споруд, достатній об'єм повітря, освітлення), особиста гігієна військовослужбовця в процесі навчально-бойової і спортивної діяльності, режим відпочинку, сну і харчування, гігієна одягу (Рис. 11.2.6).



Рис. 11.2.6. Гігієнічні чинники

Інфраструктура спортивних споруд – спортивні зали, плавальні басейни, спортивні майданчики, тренажерні приміщення, обладнані дистанції для кросу та марш-кидків вважаються допоміжними засобами фізичної підготовки, невід'ємною складовою тренувального процесу військовослужбовців.

Спортивні прилади, тренажери, обладнання і спорядження – також використовуються як засоби фізичної підготовки. Вони покращують ефективність тренувань, створюють умови для безпечного проведення занять та спортивних заходів.

Методи фізичної підготовки – раціональні способи застосування засобів фізичної підготовки, для досягнення мети та вирішення конкретних завдань.

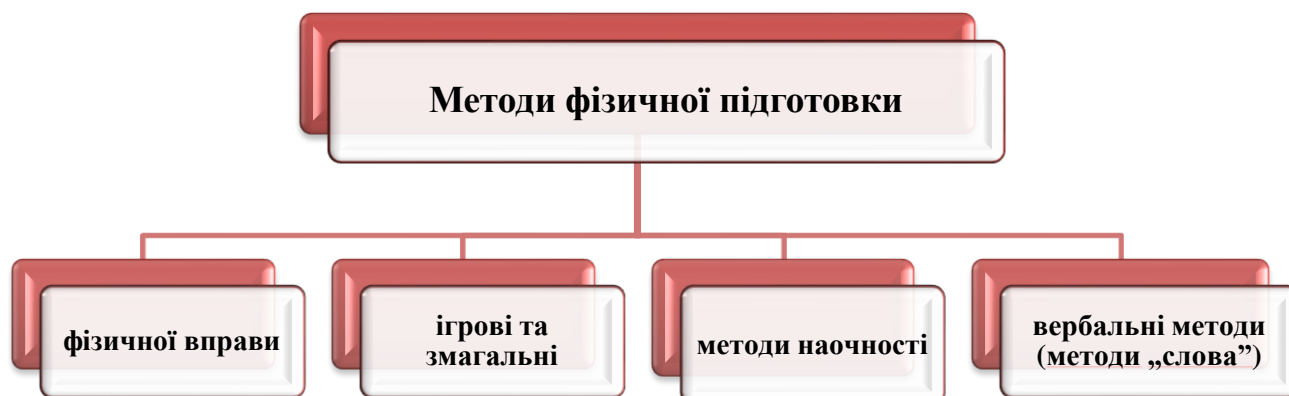


Рис. 11.2.7. Класифікація методів фізичної підготовки військовослужбовців.

Всі методи, необхідні для фізичного тренування військовослужбовців, описані в Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженій наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р. (Рис. 11.2.7).

Підбір методів здійснюється з врахуванням специфіки засобів, що використовуються у фізичній підготовці військовослужбовців. Вибір методів фізичної підготовки також визначає початковий рівень підготовленості військовослужбовців та цілі, які планується досягти.

До методів, що використовуються у фізичній підготовці військовослужбовців, належать:

- методи фізичної вправи;
- ігрові та змагальні методи;
- методи наочності;
- вербальні методи (методи „слова”).

Сторонами методики фізичної підготовки військовослужбовців є такі (Рис. 11.2.8):

- методика навчання рухам;
- методика виховання фізичних якостей.

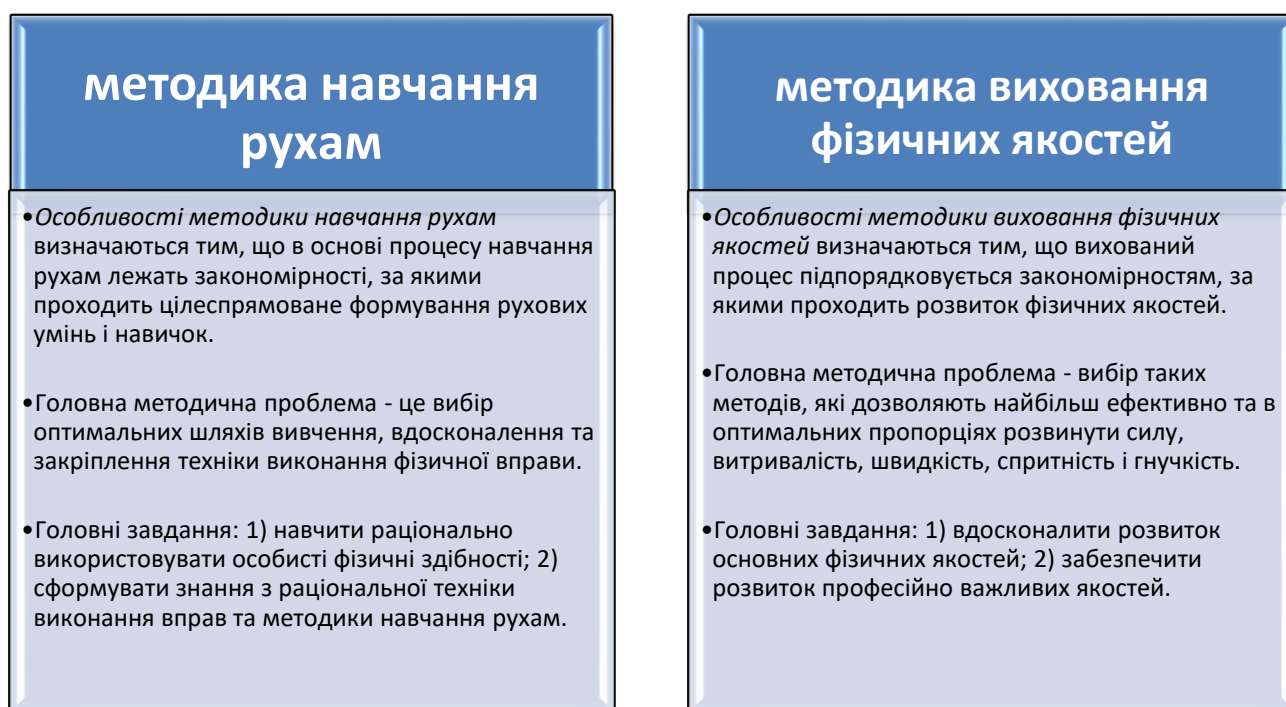


Рис. 11.2.8. Сторони методики фізичної підготовки.

Особливості методики навчання рухам визначаються тим, що в основі процесу навчання рухам лежать закономірності, за якими проходить цілеспрямоване формування рухових умінь і навичок.

Головна методична проблема - це вибір оптимальних шляхів вивчення, вдосконалення та закріплення техніки виконання фізичної вправи.

Головні завдання:

- 1) навчити раціонально використовувати особисті фізичні здібності;
- 2) сформувані знання з раціональної техніки виконання вправ та методики навчання рухам.

Особливості методики виховання фізичних якостей визначаються тим, що вихований процес підпорядковується закономірностям, за якими проходить розвиток фізичних якостей.

Головна методична проблема - вибір таких методів, які дозволяють найбільш ефективно та в оптимальних пропорціях розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

Головні завдання:

- 1) вдосконалити розвиток основних фізичних якостей;
- 2) забезпечити розвиток професійно важливих якостей.

Література та джерела:

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.
3. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
4. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Що таке специфічні принципи фізичної підготовки в ЗСУ?
2. Якими є назви специфічних принципів фізичної підготовки в ЗСУ?
3. Що означають засоби фізичної підготовки у широкому розумінні?
4. Якою є класифікація засобів фізичної підготовки в ЗСУ?
5. Якою є класифікація фізичних вправ за їх переважною дією на ті чи інші функції (здібності)?
6. Якими є назви розділів фізичної підготовки військовослужбовців?
7. Чому військово-професійні прийоми і дії є засобом фізичної підготовки?
8. В який спосіб використовуються оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники у фізичній підготовці в ЗСУ?
9. Якими є назви методів фізичної підготовки в ЗСУ?
10. Якими є сторони методики фізичної підготовки в ЗСУ, їх особливості, головні методичні проблеми та завдання?