

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF FUTURE BORDER OFFICERS DURING THE MORNING CHARGING

Статтю присвячено обґрунтуванню методичних основ розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки. Автори зазначають, що належна фізична культура є свідченням готовності людини до професійної діяльності.

Водночас розвиток фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників реалізується у вищому військовому навчальному закладі через застосування різних форм фізичної підготовки, зокрема і ранкової фізичної зарядки. Методичні основи розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки містять підбір та грамотне поєднання відповідних методів, прийомів, засобів та форм. Розвиток фізичної культури, фізичних, моральних і психічних якостей курсантів під час проведення ранкової фізичної зарядки забезпечується застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу.

Авторами зазначається, що ранкова фізична зарядка є однією із форм фізичної підготовки військовослужбовців, завдяки фізичній підготовці відбувається розвиток фізичних якостей майбутніх офіцерів-прикордонників. Основними фізичними якостями військовослужбовців-прикордонників є витривалість, сила, швидкість і спритність. Методичні основи розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки представлені як певний алгоритм. Передусім він пов'язаний із використанням активних інноваційних методів і різноманітних форм навчання для посилення мотивації саморозвитку майбутніх офіцерів-прикордонників, самовдосконалення, високого рівня фізичної культури. Загальну витривалість можна розглядати як елемент фізичної культури. Швидкісна витривалість визначається спроможністю підтримувати досягнуту швидкість наприкінці дистанції.

Автори звертають увагу, що швидкість визначається здатністю особового складу виконувати рухові дії за мінімально коротким проміжком часу. Сила – це здатність організму протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль.

Розвиток фізичної культури досягається добром вправ, у яких як фізичні, так і морально-психічні якості виявляються найбільшою мірою; застосуванням раціональних методичних прийомів виконання вправ, що сприяють розвитку цих якостей.

Особливістю фізичної зарядки є можливість проведення на заняттях цілеспрямованого впливу з метою розвитку у майбутніх офіцерів-прикордонників фізичних якостей, необхідних в оперативно-службовій діяльності.

Ключові слова: фізична культура, ранкова фізична зарядка, майбутні офіцери-при-

кордонники, фізична підготовка, фізичні вправи.

The article is devoted to substantiation of methodical bases of development of physical culture of future frontier officers during carrying out morning physical training. The authors note that proper physical culture is evidence of a person's readiness for professional activity.

At the same time, the development of physical culture of future border officers is realized in a higher military educational institution through the use of various forms of physical training, including morning exercise.

Methodical bases of development of physical culture of future frontier officers during carrying out morning physical training contain selection and competent combination of the corresponding methods, receptions, means and forms. The development of physical culture, physical, moral and mental qualities of cadets during the morning exercise is ensured by the use of methods of persuasion, example, competition, encouragement, coercion and influence of the team.

The authors note that morning exercise is one of the forms of physical training of servicemen, due to physical training is the development of physical qualities of future border officers. The main physical qualities of border guards are endurance, strength, speed and agility. Methodical bases of development of physical culture of future frontier officers during carrying out morning physical training are presented as certain algorithm. It is primarily associated with the use of active, innovative methods and various forms of training to increase the motivation of self-development of future border guards, self-improvement, a high level of physical culture.

Overall endurance can be considered as an element of physical culture. Speed endurance is determined by the ability to maintain the achieved speed at the end of the distance.

The authors note that speed is determined by the ability of personnel to perform motor actions in a minimum short period of time. Strength is the body's ability to resist external resistance through muscular effort.

The development of physical culture is achieved by a selection of exercises in which both physical and moral-mental qualities are manifested to the greatest extent; application of rational methodical methods of performing exercises that promote the development of these qualities.

The peculiarity of physical training is the possibility of carrying out targeted influence in the classroom in order to develop the future border guards officers of the physical qualities necessary for operational and service activities.

Key words: physical culture, morning physical training, future border guards, physical training, physical exercises.

УДК 378. 351.745.7
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/37.55>

Татарін О.В.,

канд. пед. наук,
заступник голови комітету –
начальник організаційного відділу
спортивного комітету
Державної прикордонної служби
України

Сич Р.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри вогневої
та тактико-спеціальної підготовки
Національної академії
Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

Мірошніченко В.І.,

докт. пед. наук, професор,
начальник кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін
Національної академії
Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Для успішного вирішення завдань оперативно-службової діяльності офіцери-прикордонники мають бути не лише компетентними в галузі охорони державного кордону, мати сформовані професійні уміння та навички, а й бути фізично підготовленими. Від сформованості фізичної культури офіцерів-прикордонників залежить значною мірою успіх їхньої професійної (оперативно-службової) діяльності загалом.

Посилюють актуальність теми й складні військово-політичні і соціально-економічні умови в зоні проведення антитерористичної операції. Завдяки належній фізичній підготовленості прикордонники можуть ефективніше діяти у різних ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Нормативно-правову базу дослідження становлять закони України «Про вищу освіту», «Про Державну прикордонну службу України», Стратегія розвитку Державної прикордонної служби України, законодавство з прикордонних питань.

Різноманітні аспекти фізичної підготовки військових фахівців знаходяться у центрі уваги науковців, серед яких: О. Гнидюк, С. Жембровський, В. Краснов, М. Линець, А. Мельников, В. Панченко, С. Присяжнюк, О. Старчук (розвиток окремих фізичних якостей, покращення фізичної підготовленості тощо).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Хоча в працях сучасних дослідників (А. Мельников, Р. Сич, О. Фігура) порушується проблема специфіки фізичної підготовки прикордонників, питання щодо методичних основ розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки в прямій постановці ще не було представлено на розгляд наукової спільноти. Уважаємо, що з урахуванням актуальності для діяльності прикордонного відомства, загальних тенденцій суспільного розвитку сьогодення, особливостей повсякденної діяльності та освітнього процесу у вищому військовому навчальному закладі питання розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки потребує окремого вивчення.

Мета статті. Метою статті є обґрунтування методичних основ розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленого завдання та з'ясування методичного потенціалу ранкової фізичної зарядки щодо розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників звернемося до тлумачень фізичної культури в різних джерелах. Так, у «Педагогічному словнику» поняття «фізична культура» тракту-

ється як частина загальної культури суспільства, одна зі сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини [1].

Слушними в контексті нашого дослідження є наукові підходи, що пов'язують фізичну культуру із сукупністю досягнень суспільства у створенні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого розвитку фізичної дієздатності підлітків, молоді і дорослих [2], із діяльністю, яка спрямована на фізичне вдосконалення людини [3], із сукупністю інтелектуального, соціально-психологічного, рухового компонентів [4].

Ми поділяємо думку О. Сичова, що фізична культура є процесом і результатом діяльності людини щодо перетворення своєї фізичної (тілесної) природи; що вона є якісною характеристикою діяльності, яка задовольняє потреби в підготовці людини до праці, захисту Вітчизни, до інших форм життєдіяльності за допомогою її фізичних, біологічних сил і можливостей шляхом оздоровлення та загартування; є галуззю діяльності, яка задовольняє потреби суспільства у формуванні фізичної готовності людини до різних форм її життєдіяльності [5, с. 19].

Із наведеного визначення очевидно, що належна фізична культура є свідченням готовності людини до професійної діяльності. Водночас, як засвідчують результати аналізу літератури, розвиток фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників реалізується у вищому військовому навчальному закладі через застосування різних форм фізичної підготовки, зокрема й ранкової фізичної зарядки.

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан і є обов'язковим елементом розпорядку дня, проводиться через 10 хвилин після підйому. Відривати військовослужбовців від виконання ранкової фізичної зарядки заборонено [6].

Варіанти фізичної зарядки розробляються начальником фізичної підготовки і спорту та затверджуються командиром військової частини. Згідно з керівними документами [6], у військовій частині, де не передбачена штатна посада начальника фізичної підготовки і спорту, наказом командира військової частини призначається нештатний начальник фізичної підготовки і спорту з числа найбільш підготовлених офіцерів (прапорщиків, мічманів). Начальник фізичної підготовки і спорту розробляє і подає на затвердження командиру військової частини план проведення ранкової фізичної зарядки для підрозділів частини.

Методика ранкової фізичної зарядки містить час, місце, зміст, методи та прийоми її проведення, урахування низки особливостей.

Ранкова фізична зарядка проводиться протягом 30–50 хвилин. У вихідні та святкові дні ранкова фізична зарядка не проводиться. Форма одягу для фізичної зарядки оголошується черговим частини залежно від пори року та погодних умов. Фізична зарядка проводиться у вигляді комплексного тренування із застосуванням раніше вивчених на практичних заняттях фізичних вправ.

Зміст ранкової фізичної зарядки відображено у таблиці.

У перший місяць навчання курсантів під час фізичної зарядки проводяться вправи для загального розвитку, спеціальні вправи і вправи удвох. Закінчується фізична зарядка бігом на 800–1000 м. У подальшому фізична зарядка містить вправи з різних розділів фізичної підготовки.

Спеціальні вправи включають: енергійні повороти, нахили й обертання тулуба і голови, стрибки з поворотами, прості прийоми рукопашного бою. Вправи вдвох включають нахили, повороти, присідання, перекидання через спину партнера, перетягування і зіштовхування один одного.

Частота пульсу під час проведення фізичної зарядки не повинна перевищувати 160 ударів за хвилину.

У зимових умовах за низької температури фізична зарядка проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби і бігу в поєднанні із вправами для загального розвитку і спеціальними вправами. Через небезпеку сильного охолодження фізична зарядка проводиться в шинелях (куртках) і включає ходьбу, яка чергується з помірним за швидкістю і тривалістю бігом. У теплу пору року за наявності відповідних умов під час фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання. Під час проведення фізичної зарядки в приміщенні виконуються вправи для загального розвитку, вправи на тренажерах, з гантелями, гирями. Фізична зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

Місяця для проведення фізичної зарядки закріплюються за курсантськими підрозділами. Вони

мають бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу розмічаються показчиками.

Контроль над проведенням фізичної зарядки здійснюється щодня черговим частини і періодично командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту та військово-медичної служби.

Методичні основи розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки містять підбір та грамотне поєднання відповідних методів, прийомів, засобів та форм. Розвиток фізичної культури (фізичних, моральних і психічних якостей) під час проведення ранкової фізичної зарядки забезпечується застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу, об'єктивною оцінкою зрушень якостей, що розвиваються.

Як зазначалося раніше, ранкова фізична зарядка є однією з форм фізичної підготовки військовослужбовців. А фізична культура є результатом такої підготовки. Завдяки фізичній підготовці відбувається розвиток фізичних якостей майбутніх офіцерів-прикордонників.

Фізичні якості – це властивості організму, що забезпечують рухову діяльність військовослужбовця. Основними фізичними якостями військовослужбовців-прикордонників є витривалість, сила, швидкість і спритність.

Виділяють загальну, спеціальну силову, швидкісну витривалість. Витривалість має велике значення в життєдіяльності особового складу. Вона дає змогу: 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності; 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; 3) швидко відновлювати силу після значних навантажень [7, с. 4]. Загальну витривалість можна розглядати як елемент фізичної культури. Швидкісна витривалість визначається спроможністю підтримувати досягнуту швидкість наприкінці дистанції.

Швидкість визначається здатністю особового складу виконувати рухові дії за мінімально

Таблиця 1

Варіант	Зміст		
	Підготовча частина 2-4 (4-6) хв.	Основна частина 24-26 (40-42) хв.	Заклучна частина 2-4 хв.
Перший – вправи для загального розвитку. Другий – прискорене пересування. Третій – комплексне тренування.	Ходьба, біг, вправи для загального розвитку м'язів рук, тулуба і ніг у русі.	Вправи для загального розвитку м'язів рук, тулуба і ніг на місці, вправи удвох, спеціальні вправи, біг на 500–1000 м. Прискорене пробігання відрізків 50–100 м. Прискорене пересування до 4 км або біг до 3 км. Спеціальні бігові вправи, прискорення до 100 м. Вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах і тренажерах. Подолання окремих ділянок смуги перешкод та виконання прийомів рукопашного бою. Біг на 3–4 км.	Повільний біг, ходьба з вправами у глибокому диханні і для розслаблення м'язів

короткий проміжок часу. Сила – це здатність організму протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль.

У деяких працях указується на напівфункціональний характер фізичної зарядки, яка здійснюється лише у розвитку фізичних якостей. Водночас вона виявляється у таких функціях: навчальній і виховній, біологічного розвитку й удосконалення, оздоровчій і профілактичній, відпочинку та відновлення. Напівфункціональність фізичної зарядки здійснює загальний позитивний вплив на весь організм курсанта, його психіку, розумову і фізичну працездатність.

Погоджуємося зі свідченнями чисельних досліджень про головну роль фізичної підготовки для формування й удосконалення професійних якостей фахівців [8, с. 112]. Насамперед це поліпшення здоров'я і фізичної культури курсантів, збільшення працездатності і стійкості організму до впливу несприятливих умов професійної діяльності. Окрім того, розвиток фізичної культури досягається добром вправ, у яких як фізичні, так і морально-психічні якості виявляються найбільшою мірою; застосуванням раціональних методичних прийомів виконання вправ, що сприяють розвитку цих якостей.

Оскільки особливістю фізичної зарядки є можливість проведення на заняттях цілеспрямованого впливу з метою розвитку у майбутніх офіцерів-прикордонників фізичних якостей, необхідних в оперативно-службовій діяльності, значну роль у розвитку фізичної культури курсантів відіграють матеріальне забезпечення, фінансове, медичне, методичне, агітаційно-пропагандистське забезпечення ранкової зарядки, як і фізичної підготовки загалом.

Нами було встановлено, що методичні основи розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки представлені як певний алгоритм. Насамперед він пов'язаний із використанням активних інноваційних методів і різноманітних форм навчання для посилення мотивації саморозвитку майбутніх офіцерів-прикордонників, самоудосконалення, високого рівня фізичної культури.

Висновки. Отже, методичні основи розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників під час проведення ранкової фізичної зарядки містять підбір та грамотне поєднання відповідних методів, прийомів, засобів та форм. Розвиток фізичної культури, фізичних, моральних і психічних якостей під час проведення ранкової фізичної зарядки забезпечується застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу; об'єктивною оцінкою зрушень якостей, що розвиваються. Завдяки цьому відбувається цілеспрямований вплив із метою розвитку у майбутніх офіцерів-прикордонників фізичних якостей, необхідних в оперативно-службовій діяльності.

Перспективними напрямками подальших досліджень окресленої проблематики є визначення поняття фізичної працездатності майбутніх офіцерів-прикордонників, з'ясування гендерних підходів до розвитку фізичної культури курсантів, особливостей майбутньої професійної діяльності курсантів та досвіду застосування тренінгових програм.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ярмаченко М. Педагогічний словник. Київ, 2001. 514 с.
2. Доминський А.Ц. Основи теорії фізичної культури. Донецьк : Домінанта, 1996. 338 с.
3. Матвеев Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 5–8.
4. Лубышева Л.И. О концепции физкультурного воспитания студентов. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 5–6. С. 15–18.
5. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія. Київ, 2010. 436 с.
6. Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). Хмельницький : НАДПСУ, 2003. 118 с.
7. Розвиток фізичних якостей персоналу Державної прикордонної служби України : навчальний посібник. Черкаси, 2009. 19 с.
8. Мельніков А. Фізична підготовленість як фактор впливу на професійну придатність майбутніх офіцерів-прикордонників. *Науковий вісник Чернівецького університету: Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. 747. С. 109–113.