

10. Dick, F. W. (2007). *Sports training principles*. 5<sup>th</sup> ed. London: A & C Black.
11. Fleck, S. (2004). *Designing resistance training program*. 3<sup>d</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Iedynak, G. A. (2005a), "The age dynamics of some indicators of the physical condition of students with limited functions in the conditions of traditionally organized physical activity", *Young sports science of Ukraine*, 9 (2), pp. 161–166.
13. Iedynak, G. A. (2005b), The age dynamics of some indicators of the physical condition of boys with limited functions in conditions of traditionally organized physical activity, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 3, 11–18.
14. Iedynak, G. A., Mytskan, B. M. and Galamanjuk, L. L. (2011). Theoretical and methodical foundations of motor activity of children with cerebral palsy in physical education, *Newsletter of Precarpathian University. Phys. culture*, 13, 53–62.
15. *International Paralympic Committee. IPC handbook* (2003). Bonn, Germany: Authorized.
16. Issurin, V. B., Yessis, M. (2008). *Block periodization: breakthrough in sport training*. Michigan: Ultimate athlete concepts.
17. Mujika, I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Priego Quesada, J. I., Lucas-Cuevas, A. G., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P. (2014). Effects of exercise in people with cerebral palsy. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 36–41. doi: 10.7752/jpes.2014.01006.
19. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan*, 6<sup>th</sup> ed. Boston: McGraw Higher Education.
20. *Training and Coaching the Paralympic Athlete* (2017). Edited Yves C. Vanlandewijck, Walter R. Thompson. London: John Wiley & Sons.
21. Winnick, J. P. (2004). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

УДК 378.635.5: 355.233.22-055.2

Віктор Добровольський

## ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Метою дослідження було обгрунтувати та розробити програму фізичної підготовки для курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах. Для виконання даної мети було застосовано наступні методи: аналіз літературних джерел та наукових досліджень, синтез та обгрунтування наукових досліджень. Особливістю авторської програми є чіткий розподіл завдань, які покладаються на форми фізичної підготовки в рамках завдань професійного навчання курсантів-жінок. Зміст, навантаження та завдання фізичної підготовки розділено на три етапи: етап адаптації (I-II курси), етап професійно-прикладної фізичної підготовки (III-IV курси), етап вдосконалення функціональної підготовленості. За результатами впровадження авторської програми фізичної підготовки ми очікуємо такі результати: удосконалення загальної витривалості; покращення показників функціонального стану; зміцнення соматичного здоров'я; набуття методичних знань та опанування навичок в організації самостійних занять фізичними вправами.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсант, жінка, етап, програма, удосконалення.

*The aim of the study was to substantiate and develop a program of physical training for female cadets in higher military educational institutions. To accomplish this goal, the following methods were used: analysis of literary sources and scientific research, synthesis and substantiation of scientific research. The specific feature of the author's program is a clear division of tasks, which rely on forms of physical training within the tasks of professional training of female students. The content, activity load and tasks of physical training are divided into three stages: the stage of adaptation (I-II years of study), the stage of professional-applied physical training (III-IV years), the stage of improvement of functional readiness. As a result of implementation of the author's program of physical training we expect the following results: improvement of overall endurance; improvement of functional state indicators; strengthening of somatic health; acquisition of methodological knowledge and skills in organization of self-training and performing physical exercises.*

**Keywords:** physical training, cadet, woman, female cadet, stage, program, improvement.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Аналіз наукової літератури [2, 6, 7] показав, що за об'єктивних і суб'єктивних причин питань обґрунтуванню фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в даний час приділяється недостатньо уваги.

Дослідження комплексу нормативно-змістовних документів показало їх недостатню наукову обґрунтованість з позиції забезпечення ефективності військово-професійного навчання, мотивації до занять фізичною підготовкою, перевірки аспектів її ефективності [3].

Одним з можливих шляхів усунення цих недоліків є наукове обґрунтування діючої системи фізичної підготовки курсантів-жінок з метою підвищення ефективності її цільової та етапної спрямованості [2, 4].

Основоположною ланкою цієї оптимізації повинен бути комплекс заходів, що враховує специфічні морфо-функціональні особливості жіночого організму, здатний усунути неузгодженість між вимогами професійної діяльності до розвитку психофізіологічних якостей абітурієнта та випускника ВНЗ [2].

Результати досліджень показали, що деякі фізіологічні показники, що характеризують статеві відмінності між чоловіками і жінками, визначають меншу витривалість жінок при виконанні фізичної роботи, що виражається в збільшенні пульсу, дихання, більш вираженому зменшенні продуктивності праці, швидке настання втоми у порівнянні з чоловіками. При виконанні важкої фізичної роботи з плином часу у жінок можуть виникнути захворювання статевої сфери, у них частіше розвиваються захворювання опорно-рухового апарату, їм важче виконувати роботу стоячи і, особливо, роботу з фізичним напруженням на присядки. При тривалому навантаженні на ноги може виникнути набрякність ніг, варикозне розширення вен, плоскостопість [5].

Таким чином, жінки за своїми морфологічними особливостями і фізичними можливостями сильно відрізняються від чоловіків, що робить їх більш схильними до впливу несприятливих факторів професійної діяльності, і не всі рекомендації по обґрунтуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки, розроблені для осіб чоловічої статі, можуть бути використані стосовно жінок.

Все вищевикладене обумовлює необхідність диференційованого підходу до підбору фізичних вправ, а також до створення програм фізичної підготовки, що відповідають певним вимогам з урахуванням особливостей жіночого організму, так як накопичений до теперішнього часу практичний досвід і наукові дані в цьому відношенні, на жаль, в більшій мірі стосуються чоловіків.

В наукових дослідженнях доведено, що вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів-жінок з урахуванням тих змін, які виникли в армії за останні роки і в конкретних спеціальностях зокрема [3, 6]. З огляду на складність і багатогранність даної проблеми, однозначних рішень її, в наукових дослідженнях, немає. Звичайно ж, не можна говорити в даному випадку про окремі способи оптимізації. О.М. Боярчук [2] визначає, що при розробці програм з фізичної підготовки для військовослужбовців-жінок необхідно розглядати одночасно систему способів, що охоплюють всі основні компоненти навчального процесу – його цілі, завдання, методи, засоби, форми організації, аналіз результатів і т. п. Саме звідси виходить закономірна необхідність вибрати з урахуванням конкретних співвідношень часу, матеріальної бази, етапу навчання, рівня підготовленості жінок і завдань, які вони вирішують, оптимальну необхідну структуру фізичної підготовки [4].

Звідси випливає вимога до програми фізичної підготовки курсантів-жінок – сприяти формуванню в організмі необхідного адаптаційного рівня функціональних систем, який би забезпечив високу професійну працездатність в передбачуваних умо-

вах життєдіяльності, тобто в основу формування програми повинні лягти вимоги, які об'єктивно пред'являються до курсантів, як характером і умовами їх військово-професійного навчання, так і вимогами до фізичної готовності майбутньої професійної діяльності [2].

Відомо, що протягом навчального періоду центральна нервова система (ЦНС) курсантів, особливо курсантів-жінок, відчуває надзвичайно велике навантаження. Крім навчального навантаження позначається також вплив навколишнього середовища. Напруга підсилюють соціально-побутові проблеми, проблеми міжособистісних відносин в побуті і в навчальній групі, постійний дефіцит часу, що дозволяє діяльність курсантів-жінок вважати адекватною діяльності фахівців операторського профілю, характерною особливістю якої є гіподинамія [1].

Програма фізичної підготовки повинна включати проміжні етапи: адаптації, початкового навчання, закріплення професійних навичок і вмінь, вдосконалення бойової майстерності [4].

Дискретність функціонування процесу фізичної підготовки, який визначається перервами на сесії, канікулярними відпустками, стажуванням, що викликає певне зниження показників фізичної підготовленості курсантів-жінок [2].

Дану обставину необхідно враховувати при плануванні змісту кожного етапу фізичної підготовки курсантів-жінок. Необхідно передбачити в кожному етапі цикл адаптації, цикл навчання, завданням якого має бути виконання і закріплення вимог для даного етапу, а також цикл випереджаючого розвитку певних якостей і навичок, необхідних для подальшого етапу фізичної підготовки і етапу військово-професійного навчання [6].

З огляду на специфіку побудови в навчальному процесі загальноосвітніх і спеціальних дисциплін, рівень розвитку фізичної підготовленості і важливих психофізіологічних якостей абітурієнтів і інші аспекти, необхідно прийняти за етап початкового навчання період навчання курсантів на I і II курсах, за винятком періоду адаптації, що визначається періодом первинної військової підготовки і першим місяцем навчання. Етап закріплення професійної майстерності – період навчання на III і IV курсах, етап вдосконалення професійної майстерності – V курс навчання [3].

Ю.А. Бородін [1] визначає, що головний напрямок в цьому має бути зосереджений на тому, щоб показати, навіщо, чому необхідно розвивати ті чи інші якості; як це робити найбільш раціонально, самостійно з урахуванням фізіологічних аспектів, як доцільно і ефективно організувати індивідуальні та групові заняття в різних умовах військово-професійної діяльності.

С.В. Романчук [4] довів, що ефективність функціонування моделі фізичної підготовки у ВНЗ значною мірою залежить від ступеня обґрунтування нормативної системи, що забезпечує контроль за досягненням результатів педагогічного процесу. Порівняно мала кількість досліджень в галузі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок, а зокрема курсантів-жінок, за останні 12 років, призвело до того, що в Настанові з фізичної підготовки кількість контрольних вправ необґрунтовано зменшено до чотирьох. Подальше підвищення боєготовності Збройних Сил України вимагають інтенсифікації наукових досліджень, присвячених фізичній підготовці курсантів-жінок, зокрема обґрунтування нормативної системи, з метою вдосконалення підготовки фахівців до військово-професійної діяльності.

В роботах О.М. Ольхового [3] доведено, що основоположним принципом при розробці нормативних вимог для кожного курсу навчання повинен бути принцип спрямованості цих нормативів на розвиток такого рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок, який був би оптимальним для відповідного етапу навчання.

**Мета дослідження** – було обґрунтувати та розробити програму фізичної підготовки для курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах.

Для виконання даної мети було застосовано наступні **методи**: аналіз літературних джерел та наукових досліджень, синтез та обґрунтування наукових досліджень. За результатами проведеного констатувального експерименту визначено найбільш ефективних засобів для проведення фізичної підготовки для формування високоякісних фахівців жіночої статі та аналізу останніх наукових досліджень було розроблено авторську програму фізичної підготовки для курсантів-жінок та впроваджено у навчально-виховний процес.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Основний матеріал розглянутих теоретичних передумов може бути використаний при обґрунтуванні програми, змісту, організації, спрямованості і взаємозумовленості різних форм фізичної підготовки курсантів-жінок в процесі професійного навчання (рис. 1). Авторська програма впроваджувалася в систему фізичної підготовки курсантів-жінок таким чином, щоб загальний час проведення занять фізичними вправами не перевищував визначений у настанові з фізичної підготовки (чотири години занять та п'ять годин спортивно-масової роботи на тиждень).

У пункті постійної дислокації заняття з фізичної підготовки проводилися відповідно до розкладу занять 2 рази на тиждень, спортивно-масова робота проводилася 3 рази: у понеділок та середу – по 1 годині, в неділю – 3 години з обов'язковим залученням максимальної кількості курсантів жіночої статі.

За результатами впровадження авторської програми фізичної підготовки курсантів-жінок у навчально-виховний процес ВВНЗ ми очікуємо такі результати:

- удосконалення загальної витривалості м'язів плечового поясу, спини та живота;
- покращення показників функціонального, психологічного стану курсантів-жінок;
- набуття методичних знань та опанування навичок в організації самостійних занять фізичними вправами, спрямованими на підтримання та відновлення систем організму, після значного фізичного навантаження, протягом тривалого часу;
- зміцнення соматичного здоров'я.

#### **Висновок.**

Таким чином, упровадження авторської програми дозволить удосконалити показники фізичної підготовленості, які характеризують розвиток загальних фізичних якостей, покращити показники фізичного розвитку, функціонального та психологічного стану курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ.

Враховуючи результати наших досліджень, які виявили взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та показниками професійної підготовленості, можна з достовірністю говорити про покращення рівня професійних якостей жінок за результатами впровадження програми фізичної підготовки курсантів-жінок.

1. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, С. В. Романчук, В. С. Таран // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / [под ред. С. С. Ермакова]. – Х., 2003. – №1. – С. 30–40.
2. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Боярчук Олександр Михайлович // Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2010. – 20 с.
3. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів [Електронний ресурс] / О. М. Ольховий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(2). – С. 208–211. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf).

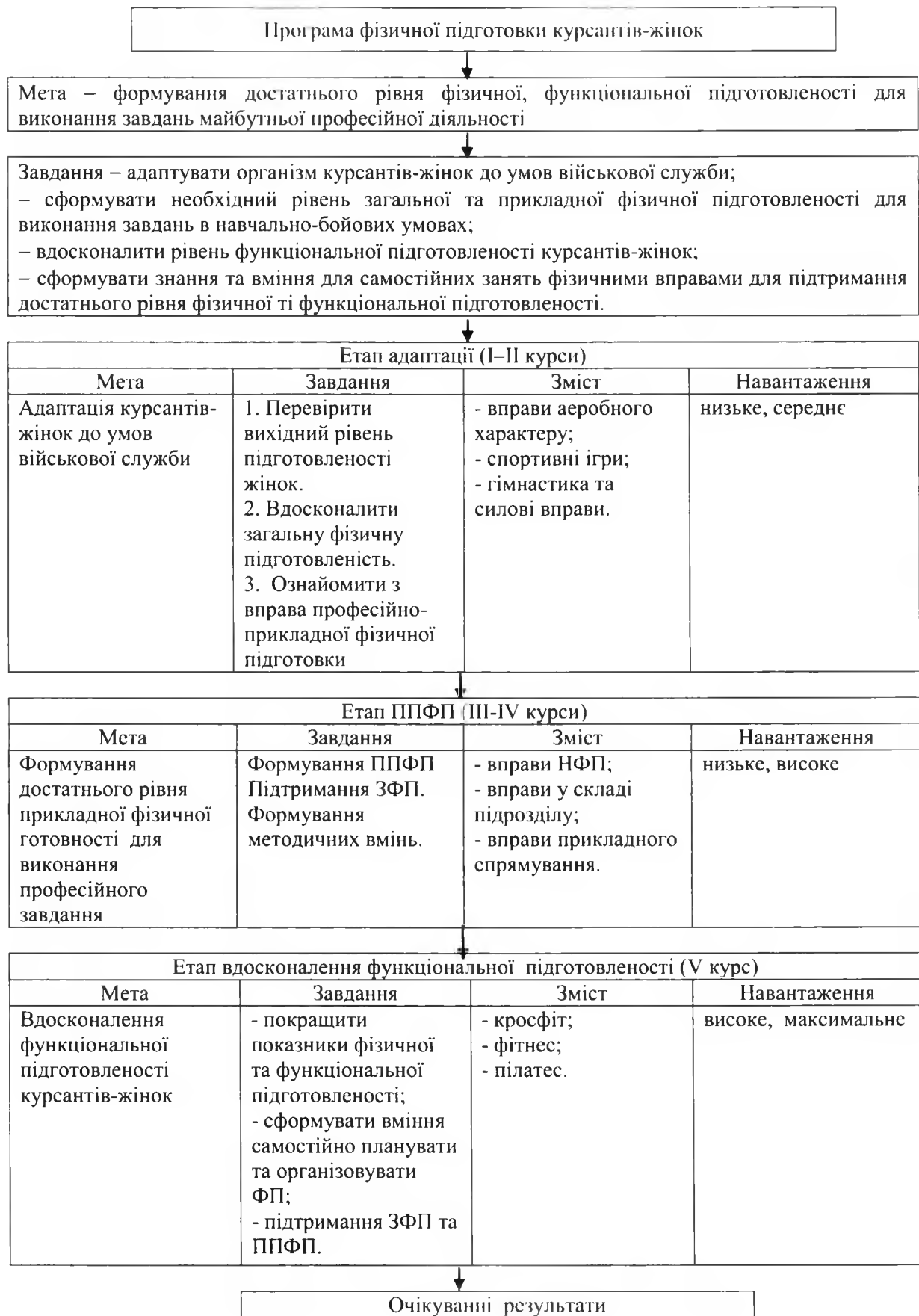


Рис. 1. Структурна модель авторської програми фізичної підготовки курсантів-жінок.

4. Романчук С. В. Модель фізичної підготовки в військових навчальних закладах Сухопутних військ / С. В. Романчук // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту : [зб. наук. пр.]. – Чернігів, 2012. – Вип. 98, т. 1. – С. 216–222.
5. Романчук С. В. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності України : навч. метод. посібник / С. В. Романчук, О. М. Боярчук – Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 367 с.
7. Фізичне виховання військовослужбовців : [навч. посіб.] / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук ; [за ред. Г. П. Грибана]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

#### References:

1. Borogin, Yu.A., Dobrovolskii, V.B., Romanchuk, S.V., & Taran, V.S. (2003). Vospitanie psikhicheskoi ustoychivosti kursantov sredstvami I metodami fizicheskoi podgotovki [Education of mental stability of cadets by means and methods of physical training]. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei. – Physical education of students of creative specialties, 1, 30–40 [in Ukraine].
2. Boiarchuk, O.M. (2010). Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroinykh syl Ukrainy v systemi profesiinoi diialnosti [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity]. Extended abstract of candidates thesis. Lviv [in Ukraine].
3. Olkhovyi, O.M., (2013). Kontseptsiiia profesiino spriamovanoi systemy fizychnoi pidhotovki kursantiv [Concept of professionally directed system of physical training of cadets]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho unibersitetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University, Vol. 112(2), 208–211. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf) [in Ukraine].
4. Romanchuk, S.V. (2012). Model fizychnoi pidhotovki v viiskovykh navchalnykh zakladakh Sukhoputnykh viisk [ Model of physical training in the military educational institutions of the Land Forces]. Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho unibersitetu – Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University, 98, 1, 216–222 [in Ukraine].
5. Romanchuk, S.V. & Boiarchuk, O.M. (2012). Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroinykh syl Ukrainy v systemi profesiinoi diialnosti Ukrainy [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity of Ukraine]. Zhytomyr : ZhVI NAU [in Ukraine].
6. Romanchuk, S.V. (2012). Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk ZS Ukrainy [Physical training of cadets of military training institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. L. :ASV [in Ukraine].
7. Pichuhin M.F., Hryban H.N., Romanchuk, V.M., & Romanchuk, S.V. (2011). Fizychnе vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of servicemen]. Zhytomyr : ZhVI NAU [in Ukraine].

УДК 373.3.016: 796

Геннадій Єдинак

### ЗАЛЕЖНІСТЬ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 6-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ ВІД ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ І РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

*Досліджували міру залежності стану адаптації 6-річних першокласників до навчальної діяльності від зміни у них показників фізичного стану і розумової працездатності протягом навчального року. Для цього одержали необхідні дані у 37 хлопчиків та 45 дівчаток, відібраних методом випадкової вибірки поміж таких, яким на початку першого року навчання у школі виповнилося 6 років, а за станом здоров'я вони належали до основної медичної групи. Результат засвідчив, що нові умови життєдіяльності (навчання у школі) не сприяють утворенню в них адекватної адаптації. Це є одним із провідних чинників низького соматичного здоров'я таких дітей. Виявлене певною мірою зумовлено недостатніми функціональними можливостями систем організму і фізичною підготовленістю протягом навчального року. Одержані дані необхідно враховувати при формуванні та реалізації змісту фізичного виховання, а також реалізовувати його у найрізноманітніших формах протягом кожного дня навчального тижня.*

**Ключові слова:** адаптація до навчання, залежність адаптації, шестирічні першокласники, фізичне виховання.

*The degree of dependence of the state of adaptation of the 6-year-old first-graders to the educational activity from the change in their physical state and mental performance during the school year was studied. To*