

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

ПОПАДЬІН ВІТАЛІЙ ВАЛЕРІЙОВИЧ

УДК 355.233.22

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



ЛУГАНСЬК – 2013

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент  
**Сероштан Віктор Михайлович**, Державний заклад  
„Луганський державний медичний університет”,  
завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Ганчар Іван Лазарович**, Одеська національна морська  
академія, професор кафедри фізичного виховання і  
спорту;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
**Максименко Ігор Георгійович**, Державний заклад  
„Луганський національний університет імені  
Тараса Шевченка”, в. о. директора Інституту фізичного  
виховання і спорту.

Захист відбудеться *25 червня 2013 року о 12.00 годині* на засіданні спеціалізованої вченої ради К 29.053.04 у Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, ауд. 376.

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2).

Автореферат розісланий *24 травня 2013 року*.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Т. М. Бугеря

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** У Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту в Україні (2004 р.) та Законі України „Про фізичну культуру і спорт” (1993 р.) акцентується увага на важливості фізичної підготовки у Збройних силах України.

Стан Збройних сил України на сучасному етапі, а також майбутні реформи в армії пов’язані не тільки з військовими аспектами, але і з розв’язанням багатьох соціальних проблем військовослужбовців, зокрема зміною їхнього юридичного статусу й тих пріоритетів у галузі культури й фізичного виховання в країні, які висувуються в теперішній час на перший план.

Аналіз ситуацій розв’язання та усунення локальних і глобальних військових конфліктів у світі за останнє десятиріччя (В. Маслов, О. Молоков, Г. Сухорада, Ю. Фіногенов та інші) свідчить, що ефективність реалізації відповідних завдань, які висувуються перед особовим складом, залежить не тільки від вогневої майстерності та матеріально-технічного забезпечення, а й визначається станом фізичної працездатності та рівнем розвитку фізичних та морально-вольових здібностей військових фахівців.

За даними Ю. Бородіна, Дж. Вільмора, В. Волкова, Г. Грибана, І. Максименка, М. Носка, В. Пліска, І. Попески, А. Тейлора, О. Тимошенка збалансоване застосування фізичних навантажень різної спрямованості в процесі розвитку загальних та професійно-прикладних фізичних здібностей за умов наявності науково обґрунтованого методичного арсеналу забезпечує не тільки позитивні зміни у функціональному стані особистості, а й сприяє вдосконаленню компонентів морально-вольової підготовленості та формуванню функціонального потенціалу.

Розв’язанню зазначених питань присвячені наукові праці Є. Анохіна, В. Афоніна, Л. Вейднер-Дубровіна, І. Ганчара, С. Глазунова, Ю. Дем’яненка, В. Евстаф’єва, Б. Єндальцева, І. Закорка, С. Коровіна, В. Леонт’єва, А. Маракушина, О. Ольхового та інших, в яких досліджуються шляхи підвищення як загальних, так і спеціальних фізичних здібностей у представників різних родів військ у процесі фізичної підготовки.

Однак, у більшості випадків розроблені методичні рекомендації мають поверхневий або односторонній характер і не забезпечують комплексний педагогічний вплив на особистість військовослужбовців, що значно знижує ефективність їх запровадження на практиці та не дає змоги підвищити стан фізичної та психофізіологічної підготовленості відповідного контингенту до того рівня, якого потребують сучасні умови ведення оборонних і наступальних дій та вимоги до військовослужбовців-контрактників.

Аналіз теоретико-методичних засад, наукове обґрунтування сучасних поглядів щодо проблеми сформованості у військовослужбовців професійно важливих рухових навичок, розвитку фізичних здібностей з врахуванням специфіки служби на морі дали змогу виявити низку *суперечностей* між: об’єктивними вимогами бойової діяльності до фізичного стану особового складу та реальними фізичними

можливостями контингенту; потребами військових фахівців у знаннях, практичних уміннях, навичках і необхідністю введення інноваційних педагогічних технологій у зміст підготовки та методичне забезпечення навчального процесу.

Наявність низки суперечностей, важливе практичне значення проблеми та недостатня розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **„Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки”**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Проблема, що вирішується в дисертації, відповідає тематиці науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка „Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом” (№ 0108U000854 від 19 лютого 2008 року) та зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету України з фізичної культури і спорту на 2010-2015 рр.

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 7 від 29 лютого 2012 року) та узгоджено на засіданні Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 4 від 24 квітня 2012 року).

**Мета і завдання дослідження.** *Мета дослідження* полягає в розробленні та експериментальній перевірці ефективності методики розвитку фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки.

Відповідно до теми й мети дослідження було поставлено такі *завдання*:

- здійснити теоретичний аналіз досліджуваної проблеми розвитку фізичних здібностей військовослужбовців різних родів військ у процесі загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

- провести аналіз сучасного стану розвитку фізичних здібностей особового складу на різних етапах проходження військової служби у військово-морських силах Збройних сил України;

- визначити зміст та структуру фізичної підготовленості особового складу військово-морських сил на різних етапах професійної діяльності, які виконують службові завдання за призначенням;

- розробити навчальну програму з фізичної підготовки військовослужбовців служби за контрактом;

- розробити та експериментально перевірити ефективність моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців-контрактників військово-морських сил Збройних сил України.

*Об'єкт дослідження* – фізична підготовка особового складу військово-морських сил Збройних сил України до професійної діяльності.

*Предмет дослідження* – розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-

педагогічної та навчально-методичної літератури, концептуально-порівняльного та системно-структурного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики щодо організації і змісту процесу фізичної підготовки, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт та створити модель розвитку фізичних здібностей в системі фізичної підготовки військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження, медико-біологічне та педагогічне тестування з метою діагностування рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту;

– *педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний)* здійснювався з метою отримання інформації, необхідної для розроблення навчальної програми та методики розвитку фізичних здібностей військовослужбовців у системі фізичної підготовки військово-морських сил в умовах несприятливих чинників зовнішнього середовища навчально-бойової діяльності з використанням засобів фізичної підготовки в процесі військової служби, а також для перевірки її ефективності;

– *методи математичної обробки статистичних даних*, що включають метод середніх величин, вибірковий метод, факторний та кореляційний аналізи для якісного та кількісного опрацювання експериментальних даних;

– *графічні*: для ілюстрації та порівняння результатів експерименту в графічних формах та таблицях.

Експеримент організовано на базі військових частин корабельних з'єднань військово-морських сил Збройних сил України і здійснено із залученням військовослужбовців військової служби за контрактом, які здійснюють професійну діяльність в особливих та специфічних умовах військової служби на морі.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше*:

– розглянуто фізичну підготовку військовослужбовців як відкриту систему з багатьма взаємопов'язаними компонентами, впровадження яких забезпечує комплекс педагогічних дій, ефективність яких залежить від низки зовнішніх чинників, серед яких правове, кадрове та матеріально-технічне забезпечення;

– визначено особливості структури фізичної підготовленості особового складу військово-морських сил Збройних сил України на різних етапах проходження військової служби;

– вивчено вікові особливості розвитку фізичних здібностей військовослужбовців у різних умовах організації бойової та фізичної підготовки;

– побудовано модель розвитку загальних та професійно-прикладних фізичних здібностей представників військово-морських сил, які виконують функціональні обов'язки і завдання згідно з вимогами до навчально-бойової діяльності;

– створено експериментальну навчальну програму та навчально-методичне забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців служби за контрактом;

– упроваджено й експериментально перевірено ефективність моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців-контрактників військово-морських сил Збройних сил України.

*Дістали подальшого розвитку* основні положення професійної підготовки військовослужбовців військово-морських сил щодо організації процесу фізичної підготовки, визначення змісту контролю і критеріїв оцінювання стану військових

фахівців в умовах удосконалення фізичних, моральних та вольових здібностей.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в:

– розробці та впровадженні в навчально-виховний процес професійної підготовки військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України моделі та методики розвитку фізичних здібностей;

– отриманні результатів науково-методичного аналізу, які забезпечать підґрунтя для організації якісного навчання і виховання окремого професіонала та цілісного військового колективу, що сприяє не тільки розвитку фізичних та психофізіологічних здібностей, а й комплексному формуванню особистості;

– визначенні збалансованого обсягу фізичних навантажень різної спрямованості, які впливатимуть на підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості та забезпечення потенціалу для розвитку професійно-прикладних фізичних здібностей.

Основні положення та результати дослідження були *впроваджені* в навчально-виховний процес фізичної підготовки військовослужбовців військової служби за контрактом Академії військово-морських сил імені П. С. Нахімова (акт від 27.02.2013 р.), у навчальний процес слухачів інститутів підготовки фахівців оперативно-тактичного рівня Національного університету оборони України (акт від 05.03.2013 р.) та в систему професійної підготовки особового складу у військових частинах військово-морських сил (акти від 21.01.2013 р. та 25.02.2013 р.).

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях автором: [4] – розроблена трирівнева оцінка фізичної підготовленості до професійної діяльності в умовах служби за контрактом; [5] – збалансовано співвідношення обсягів фізичного навантаження різної спрямованості засобами плавання щодо підвищення рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості й формування працездатності в навчально-виховному процесі; [8] – здійснено теоретичне узагальнення й обґрунтування ефективності застосування спеціальних засобів фізичної підготовки в процесі розвитку професійно значущих фізичних здібностей.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дисертаційної роботи висвітлено на науково-практичних конференціях різного рівня:

– *міжнародних*: „Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2012), „Молода спортивна наука України” (Львів, 2012), „Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я” (Чернігів, 2012), „Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі та шляхи їх вирішення” (Чернігів, 2011), „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2010, 2012), „Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2011, 2013);

– *всеукраїнських*: „Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України” (Суми, 2011).

**Публікації.** Основні результати дослідження опубліковано у 12 наукових працях, це зокрема: 3 одноосібні статті та 4 статті в співавторстві у фахових наукових виданнях України; 3 одноосібні статті у збірниках матеріалів і тез науково-практичних конференцій, 1 навчально-методичний посібник, 1 навчальна програма.

**Структура і обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 4 додатків, списку використаних джерел, що містить 235 найменувань, із них - 20 іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 272 сторінки, основний зміст – 181 сторінка. У роботі наведено 12 таблиць та 9 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи; розкрито зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; охарактеризовано методи, наукову новизну та практичне значення роботи, відображено апробацію й упровадження її результатів у практику фізичної підготовки військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України.

У **першому розділі** „*Теоретичний аналіз проблеми розвитку фізичних здібностей військовослужбовців Збройних сил України в системі фізичної підготовки*” узагальнено праці провідних науковців з проблем підвищення професійно-прикладних та навчально-методичних основ фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання військовослужбовців; особливості розвитку загальних й професійно важливих фізичних здібностей фахівців з урахуванням закордонного досвіду; впливу негативних чинників зовнішнього середовища навчально-бойової діяльності на рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Охарактеризовано особливості фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням специфіки службової діяльності на морі та життям на кораблі та виявлено недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки ВМС ЗС України у системі військово-професійного навчання.

Аналіз літератури з теорії та методики фізичного виховання і спорту засвідчує, що розвиток й підтримання на оптимальному рівні тих фізичних здібностей, до яких висуває вимоги конкретна професія, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і є сутністю наукового підґрунтя та впровадження взаємопов'язаних засобів, методів та форм організації системи педагогічних дій щодо формування працездатності та розвитку належного рівня компонентів фізичної підготовленості військовослужбовців в навчально-виховному процесі (Є. Анохін, В. Ареф'єв, О. Величка, Г. Грибан).

Застаріле теоретичне підґрунтя та наявність завдань, що не мають актуальності в умовах радикального реформування управлінської структури та складу Збройних сил України, потребують перегляду та оптимізації чинних положень, а також розробки та систематизації засобів, методів й форм удосконалення компонентів фізичної підготовленості у взаємозв'язку з новою періодичністю процесу підготовки військ (О. Молоков, О. Ольховий, Ю. Фіногенов).

У **другому розділі** „*Сучасний стан здоров'я та розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України*” визначено методи й організаційні особливості проведення досліджень, стан здоров'я та особливості розвитку фізичних здібностей, сформовано зміст та структуру фізичної підготовленості військовослужбовців на різних етапах проходження служби.

Організація теоретичних й експериментальних досліджень, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, висновки й практичні рекомендації здійснювалася протягом 2009-2013 років і були взаємопов'язані чотирма етапами.

*На першому етапі* (квітень 2009 – травень 2010 рр.) дослідницька робота була організована й спрямована на вивчення та аналіз літературних джерел, що висвітлюють різні аспекти досліджуваної проблеми.

*Другий етап* досліджень (травень 2010 – квітень 2011 рр.) включав низку педагогічних та лабораторних експериментів констатувального характеру, у яких взяли участь військовослужбовці ( $n = 126$ ), що здійснюють професійну діяльність в особливих та специфічних умовах військової служби на корабельних з'єднаннях військово-морських сил Збройних сил України. З урахуванням того, що в основі розвитку фізичних здібностей у системі фізичної підготовки повинна бути науково обґрунтована технологія педагогічного впливу на організм військовослужбовців, було застосовано комплексну методику дослідження стану фізичної підготовленості фахівців.

Основне завдання цього етапу досліджень полягало у вивченні об'єкта, визначенні особливостей стану компонентів здоров'я організму, основних систем та органів, що забезпечують оптимальну життєдіяльність військовослужбовця на всіх етапах професійного навчання та формування особистості в складних умовах військової служби, а також у з'ясуванні стану фізичного розвитку, фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості вищезгаданого контингенту.

*Третій етап* досліджень (травень 2011 – січень 2013 рр.) – розроблення та впровадження моделі та навчально-методичного забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців-контрактників залежно від характеру й особливостей військової праці в екстремальних ситуаціях та професійного навчання на фоні значних й психічних навантажень. Визначення доцільності розроблених практичних рекомендацій щодо розвитку фізичних здібностей і підвищення рівня фізичної працездатності за допомогою педагогічного експерименту формувального характеру.

На цьому етапі було обґрунтовано зміст та структуру навчальної програми з фізичної підготовки, методики й моделі розвитку фізичних здібностей з метою вдосконалення професійної майстерності та підвищення рівня військово-спеціальної підготовленості осіб служби за контрактом. Для перевірки ефективності розроблених педагогічних комплексів досліджуваний військовий контингент був розділений на дві групи – контрольну та експериментальну. Військовослужбовці експериментальної групи ( $n = 60$ ) займалися за розробленою програмою та методикою розвитку фізичних здібностей, а контрольна група ( $n = 60$ ) – за стандартною програмою. Проведення формувального педагогічного експерименту здійснювався на базі корабельних з'єднань ВМС ЗС України. У результаті було отримано дані про стан найбільш вагомих показників структури фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовців та визначена доцільність упровадження відповідної моделі.

*На четвертому етапі* дослідження (липень 2012 – січень 2013 рр.) був проведений математичний аналіз та інтерпретація отриманих експериментальних даних, а також сформульовані відповідні висновки.

Повноцінне виконання різноманітних функціональних обов'язків та службових завдань за призначенням у реальних бойових умовах багато в чому залежить від стану



здоров'я організму особового складу і масштабів використання його психофізіологічного потенціалу.

Визначення та аналіз стану фізичного розвитку військовослужбовців в експериментальних дослідженнях здійснювалося за такими показниками: середня довжина й маса тіла становить  $175 \pm 5,7$  см і  $67,6 \pm 8,21$  кг відповідно; середньостатистичні дані індексу маси тіла для досліджуваних військовослужбовців складає  $22,1 \pm 0,16$ , що відповідає нормі; середній показник ЖЄЛ становить  $2,4 \pm 0,12$  л; середній показник життєвого індексу становить  $63,5 \pm 9,93$   $\text{мл} \times \text{кг}^{-1}$ , що відповідає середньому рівню функціонування дихальної системи чоловіків, які не несуть службу; силовий індекс для нашого контингенту чоловіків становить половину від потрібного і має  $59,6 \pm 9,19\%$ , показник швидкісно-силового індексу становить  $1,14 \pm 0,12$  у.о., що відповідає рівню нижчому за середній; середні показники ЧСС становлять  $80 \pm 5,61$   $\text{уд} \times \text{хв}^{-1}$ , що відповідає верхньому граничному порогу норми; індекс Руф'є свідчить про відмінний функціональний стан серцево-судинної системи і становить  $2,8 \pm 0,72$  у.о.; величини артеріального тиску вважаються фізіологічною нормою.

Розрахунок середньостатистичних показників розвитку компонентів фізичної підготовленості військового контингенту дає підстави говорити про необхідність урахування особливостей організації процесу підготовки на різних етапах професійного навчання під час визначення стратегії педагогічного впливу на організм військовослужбовців засобами фізичної підготовки в зв'язку з різницею у їхньому рівні підготовленості. Встановлено, що за більшістю досліджуваних параметрів спостерігаються недостовірні зміни, тобто військовослужбовці не здатні досягти бажаних показників необхідних для ефективної реалізації професійних обов'язків.

Аналіз статистичних даних щодо стану фізичної підготовленості військовослужбовців служби за контрактом корабельного складу на різних етапах служби дав можливість констатувати, що більшість показників не мають достовірних змін протягом усього періоду. Однак виявлено також, що у юнаків на навчально-підготовчому етапі спостерігається достовірне зростання таких показників, як біг 400 ( $P < 0,05$ ), згинання й розгинання рук в упорі лежачи ( $P < 0,001$ ), підйом тулуба за 1 хв. ( $P < 0,001$ ), м'язового відчуття ( $P < 0,001$ ). У другому періоді служби подібна ситуація спостерігається тільки за результатами підтягування, кистьової динамометрії, сума рухів у теппінг-тесті і коефіцієнту теппінг-тесту ( $P < 0,001$ ). На останньому етапі професійної діяльності визначена позитивна достовірна динаміка таких показників: підтягування, підйом тулуба за 30 с, кистьова динамометрія, м'язове відчуття та згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях за 10 с.

Аналіз структури загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців ВМС ЗС України, здійснений на основі 17 параметрів, виявив особливості як змісту її формування, так і величини внеску факторів у структуру фізичної підготовленості залежно від етапу проходження служби.

Виявлено, що пріоритет швидкісної витривалості спостерігається в усіх випадках процесу формування відповідної структури. Зміст головного фактору в процесі розвитку фізичних здібностей, крім того, доповнюють показники стану

розвитку загальної витривалості та м'язового відчуття. У другому факторі структури фізичної підготовленості військовослужбовців, визначений вплив показників силової витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей. Внесок третього фактора вищезгаданої структури позначений значною вагою показників – швидкісно-силових здібностей, спритності, сили, спеціальної та загальної витривалості. Зміст четвертого фактора відображає стан розвитку витривалості нервової системи та максимальної сили на навчально-підготовчому етапі; на другому етапі військової служби – спеціальної витривалості; на третьому етапі професійного навчання – спеціальної та силової координації. Вагомим показником у структурі фізичної підготовленості в п'ятому факторі на навчально-підготовчому етапі – м'язове відчуття, загальна координація та швидкісна точність; на другому етапі – швидкісна координація рухів рук; на третьому етапі – стан розвитку спритності та гнучкості. Шостий фактор структури фізичної підготовленості на етапах військової служби визначає високий рівень коефіцієнту значущості показників, які характеризують спеціальну силову координацію, швидкісну координацію рухів рук.

У висновках до розділу зазначається, що застосування методів факторного аналізу дало можливість отримати інформацію щодо вибору пріоритетів і спрямованості відповідних засобів та розрахунок долі впливу компонентів структури фізичної підготовленості на конкретному періоді професійної підготовки. Аналіз та диференціація за відповідними коефіцієнтами дали змогу здійснити розроблення процесу планування обсягів фізичних навантажень військовослужбовців.

У **третьому розділі** „*Наукове обґрунтування моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України*” розроблено навчальну програму з фізичної підготовки, модель та методику розвитку фізичних здібностей військовослужбовців у процесі професійної діяльності, визначені співвідношення обсягів фізичних навантажень різної спрямованості, впроваджено модель та перевірено ефективність її застосування в процесі професійної підготовки.

На підставі реалізації завдань удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців служби за контрактом виникла нагальна необхідність розроблення навчально-методичного забезпечення процесу підготовки зазначеного контингенту.

На основі даних констатувального експерименту про зміст та структуру фізичної підготовки в системі професійного навчання особового складу була запропонована навчальна програма з фізичної підготовки для військовослужбовців служби за контрактом ВМС ЗС України, яка включає як обов'язковий мінімум такі інтегровані дидактичні одиниці, як тематику теоретичних, практичних та контрольних занять. Добір змісту навчальної програми з дисципліни „Фізична підготовка” здійснений на основі теоретико-методичного аналізу констатувального педагогічного експерименту, особистому педагогічному досвіді роботи в лавах ВМС ЗС України.

Навчальний матеріал кожної дидактичної одиниці диференційований через розділи й підрозділи програми:

- *теоретичний*, що формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення до системи фізичної підготовки Збройних сил України;
- *практичний*, що складається з двох підрозділів: *методико-практичного*, який

забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних, професійних і життєвих цілей особи, та *навчально-тренувального*, що сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних здібностей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) та прикладних навичок (рукопашного бою, подолання перешкод, прикладного плавання) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку фізіологічних функцій, підвищення рівня функціональних та рухових здібностей, направлено на формування морально-вольових здібностей і властивостей особи;

– *контрольний*, який є визначальним у диференціюванні й об'єктивному обліку процесу та результатів навчально-бойової діяльності плавскладу ВМС ЗС України.

Формування навчально-методичного забезпечення та реалізація положень навчальної програми з фізичної підготовки особового складу служби за контрактом дало змогу обґрунтувати створення структурної моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців у системі фізичної підготовки, яка визначила комплексну систему взаємопов'язаних компонентів, які при створенні організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети процесу підготовки військ відповідно до вимог створення нової структури сучасної контрактної армії, яка відповідатиме подальшим завданням безпеки й оборони держави (рис. 1).

До структурних компонентів моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців служби за контрактом ВМС ЗС України входять:

– цільовий компонент, що включає формулювання мети та завдань розвитку основних та професійно-прикладних фізичних здібностей військовослужбовців;

– змістовий компонент, який передбачає розроблення методики розвитку фізичних здібностей шляхом визначення змісту, форм, методів та принципів навчально-виховного процесу підготовки в умовах розвитку фізичних здібностей;

– етапний компонент, що передбачає раціональну побудову послідовних етапів навчально-виховного процесу розвитку основних та професійно-прикладних фізичних здібностей особового складу;

– оцінювально-результативний компонент, який є підсистемою контролю й оцінювання проміжних та кінцевих результатів розвитку фізичних здібностей військового контингенту.

Це дало змогу спрогнозувати ступінь придатності до виконання різних військово-професійних завдань; визначити закономірності, які відбуваються у структурі фізичної підготовленості військовослужбовців та розробити середньостатистичні співвідношення вибірових обсягів педагогічних навантажень; упровадити методику розвитку фізичних здібностей військового контингенту у навчально-тренувальний процес.

На початковій стадії експерименту для визначення вихідних даних рівня розвитку загальних та спеціально-прикладних фізичних здібностей було проведено педагогічне тестування, в якому військовослужбовці військово-морських сил ( $n = 120$ ) були обстежені за 17 показниками (табл. 1).

Отримані результати дали змогу поділити особовий склад на дві рівнозначні групи по 60 чоловік (контрольна та експериментальна), в яких середньогрупові вихідні показники не мали достовірних відмінностей ( $P > 0,05$ ).

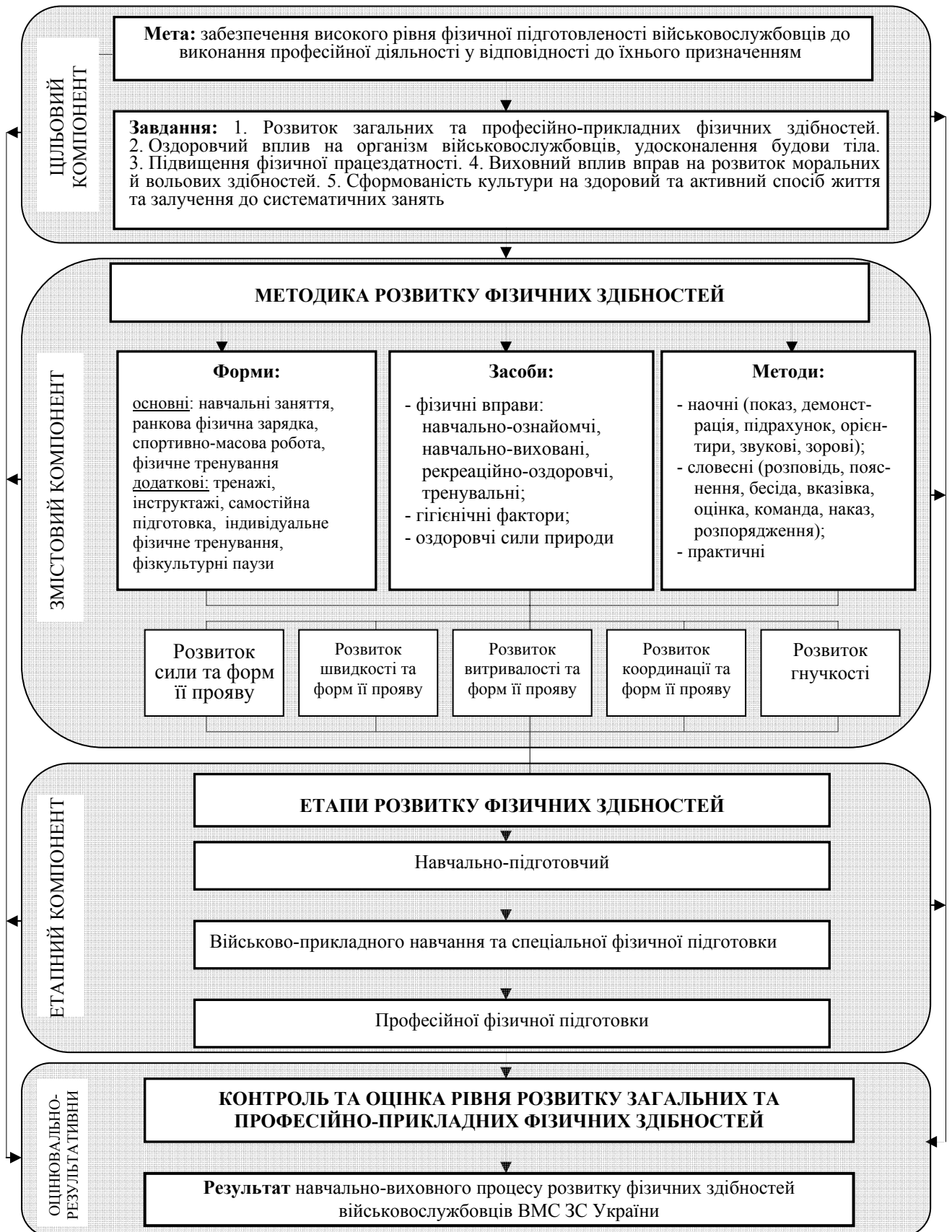


Рис. 1. Структура моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців у системі фізичної підготовки військово-морських сил Збройних сил України

Аналіз результатів формувального етапу експерименту свідчить про значну перевагу військовослужбовців експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою (табл. 1).

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники розвитку фізичних здібностей  
військовослужбовців корабельного складу служби за контрактом  
військово-морських сил Збройних сил України (n=120)**

Показники	До експерименту $\bar{X} \pm \delta$	Після експерименту КГ			Після експерименту ЕГ		
		КГ $\bar{X} \pm \delta$	При- ріст, %	t	ЕГ $\bar{X} \pm \delta$	При- ріст, %	t
<i>Загальна фізична підготовленість</i>							
Стрибок у довжину з місця, см	200,6±21,4	206,4±12,5	2,9	1,79	232,1±9,1	15,7	<b>10,4</b>
Біг 100 м, с	15,8±1,21	15,4±1,08	2,5	1,89	14,7±0,73	7	<b>5,98</b>
Біг 400 м, с	79,7±9,4	78,7±7,5	1,3	0,64	70,1±6,5	12	<b>6,45</b>
Біг 1000 м, хв., с	4,22±0,42	4,05±0,34	4	<b>2,42</b>	3,54±0,41	16,1	<b>8,9</b>
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,1±1,21	9,8±1,05	3	1,44	8,4±0,93	16,8	<b>8,56</b>
Підтягування, разів	7,5±3,6	8,6±2,7	14,7	1,88	11,4±1,9	52	<b>7,36</b>
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	24,7±9,3	30,4±6,1	23,1	<b>3,94</b>	37,1±7,5	50,2	<b>7,97</b>
Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хв., разів	35,0±9,3	38,2±8,8	9,1	1,92	49,8±5,9	42,3	<b>10,32</b>
Максимальне зусилля кисті, кг	38,5±9,1	41,5±7,9	7,8	1,91	46,5±6,2	20,8	<b>5,58</b>
Нахил тулуба вперед, см	4,8±11,0	1,5±7,1	31,3	1,94	1,73±8,2	36	1,72
<i>Професійно-прикладна фізична підготовленість</i>							
50% від макс. зусилля без зорового орієнтуру, кг, % відхилення	15,3±3,8 20,5%	20,8±2,2 15,2%	5,3	<b>9,62</b>	21,9±2,7; 6,5%	14	<b>10,88</b>
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на пальцях за 10 с, разів	9,1±2,7	9,8±1,9	7,7	1,63	12,8±2,1	40,7	<b>8,31</b>
Кількість влучних рухів за 30 с, разів	48,6±10,3	53,2±8,8	9,5	<b>2,61</b>	59,6±7,1	22,6	<b>6,75</b>
Кількість промахів за 30 с, разів	4,3±2,15	4,0±1,82	7	0,82	3,6±1,04	16,3	<b>2,25</b>
∑ рухів у теплінг-тесті, разів	170,6±20,3	175,4±18,7	2,8	1,34	177,1±17,6	3,8	1,86
Коефіцієнт теплінг-тесту, у.о.	4,9±0,89	5,2±0,79	6,1	1,94	5,6±0,82	14,3	<b>4,44</b>
Комплексна спец. вправа, с	12,2±1,58	12,0±1,42	1,6	0,72	11,2±1,49	8,2	<b>3,54</b>

Упровадження розробленої моделі розвитку фізичних здібностей сприяло покращенню результатів в ЕГ, а саме: стрибок у довжину з місця на 15,7% з 200,6±21,4 до 232,1±9,1 см (t=10,4; P<0,05); з бігу на 100 м на 7% з 15,8±1,21 с до 14,7±0,73 с; бігу на 400 м на 12% з 79,7±9,4 с до 70,1±6,5 с (t=6,45; P<0,05); бігу на 1000 м на 16,1% (з 4,22±0,42 с до 3,54±0,41 с), при цьому у КГ t=2,42 і в ЕГ t=8,9; човниковий біг 4 x 9 м на 16,8% (з 10,1±1,21 с до 8,4±0,93 с) з достовірним характером (t=8,56; P<0,05) (рис. 2).

Параметри професійно-прикладної фізичної підготовленості достовірно покращились у військовослужбовців експериментальної групи. Стан м'язового відчуття за показниками відхилення від максимального результату в ЕГ військового контингенту зменшується на 14% (з 20,5% до 6,52%), у КГ на 5,3% (рис. 3).

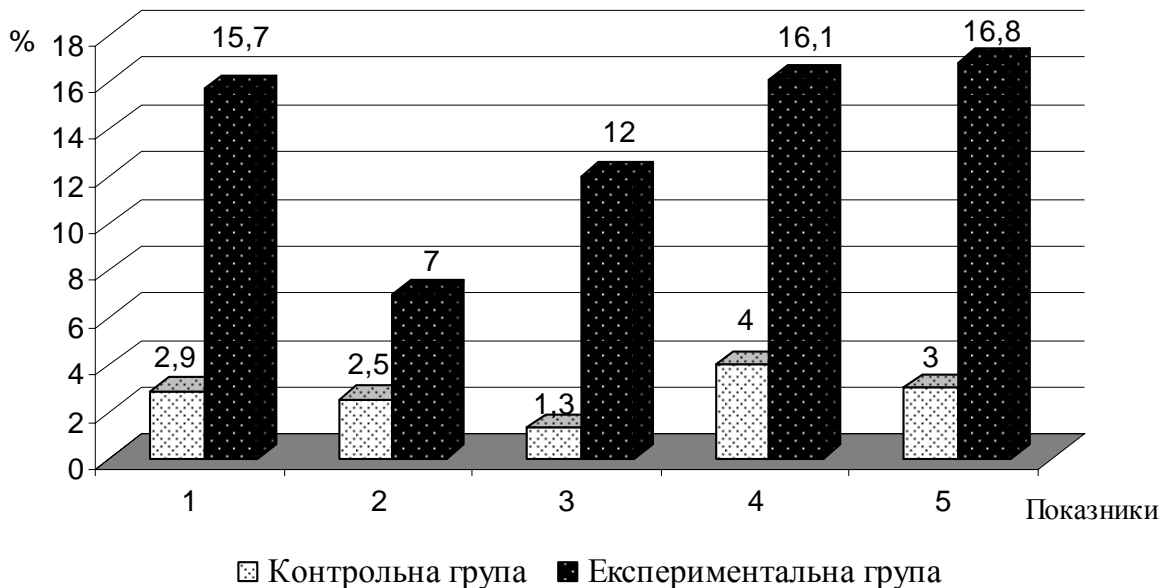


Рис. 2. Динаміка розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості військовослужбовців ВМС ЗС України після експерименту, %

Примітка: 1 – стрибок в довжину з місця; 2 – біг 100 м; 3 – біг 400 м; 4 – 1000 м; 5 – човниковий біг 4 x 9 м

Зміна результатів тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях за 10 с дає підстави засвідчити наявність достовірних відмінностей ( $t=8,31$ ;  $P<0,05$ ) в ЕГ, а саме: збільшення на 40,7% з  $9,1\pm 2,7$  до  $12,8\pm 2,1$  разів (рис. 3).

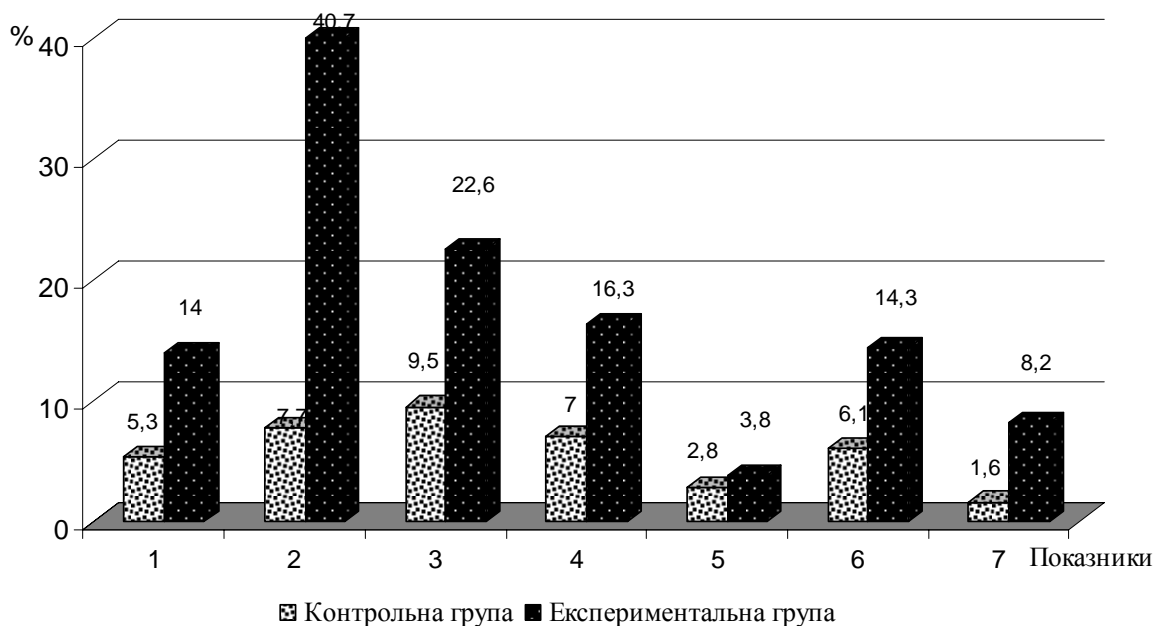


Рис. 3. Динаміка розвитку професійно-прикладних фізичних здібностей військовослужбовців ВМС ЗС України після експерименту, %

Примітка: 1 – 50% зусилля від максимального; 2 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на пальцях за 10 с; 3 – кількість влучних рухів за 30 с; 4 – кількість промахів за 30 с; 5 – сума рухів у теппінг-тесті; 6 – коефіцієнт теппінг-тесту; 7 – комплексна спеціальна вправа

За результатами контрольної вправи кількість влучних рухів за 30 с, що відображає швидкість координації рухів рук людини, встановлено достовірну

позитивну динаміку в обох групах, а саме: у КГ відбувалося збільшення кількості рухів у середньому на 9,5% з  $48,6 \pm 10,3$  до  $53,2 \pm 8,8$  разів ( $t=2,61$ ;  $P<0,05$ ), в ЕГ – на 22,6% із  $48,6 \pm 10,3$  до  $59,6 \pm 7,1$  разів ( $t=6,75$ ;  $P<0,05$ ). Виявлено достовірні зміни в ЕГ за параметрами кількості промахів за 30 с: зменшення на 16,3% з  $4,3 \pm 2,15$  до  $3,6 \pm 1,04$  разів ( $t=2,25$ ;  $P<0,05$ ).

У процесі порівняння результатів теплінг-тесту, що дає змогу визначати тривалість збудження нервової системи в умовах максимального її напруження, не виявлено достовірних відмінностей у КГ та ЕГ ( $t=1,34$  та  $t=1,86$  відповідно). Параметри коефіцієнту теплінг-тесту виявили достовірну різницю в ЕГ ( $t=4,44$ ;  $P<0,05$ ): збільшення на 14,3% з  $4,9 \pm 0,89$  у.о. до  $5,6 \pm 0,82$  у.о.

Визначення змін у стані розвитку рухової координації після педагогічного експерименту за показниками комплексної рухової вправи дало змогу констатувати наявність в ЕГ позитивної достовірної динаміки ( $t=3,54$ ;  $P<0,05$ ), а саме: зменшення значень на 8,2% з  $12,2 \pm 1,58$  с до  $11,2 \pm 1,49$  с (рис. 3).

Необхідно зазначити, що характер змін результатів фізичної підготовленості особового складу служби за контрактом військово-морських сил Збройних сил України відбувається згідно особливостей побудови структури експериментальної навчальної програми та методики розвитку фізичних здібностей.

У висновках до розділу вказується, що проведений педагогічний експеримент довів: модель розвитку фізичних здібностей сприяє ефективному засвоєнню необхідних рухових дій, достовірно підвищує рівень загальної та спеціально-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовцями військово-морських сил Збройних сил України.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й висвітлено нове практичне розв'язання актуальної проблеми розвитку фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України. Здобуті результати, реалізація мети і завдань та аналіз результатів дослідження став підґрунтям для таких висновків:

1. Узагальнення літературних джерел та нормативних документів з питань фізичної підготовки армій провідних країн світу дало змогу констатувати такі факти: існує стійка тенденція щодо підвищення її ролі в процесі професійного навчання особового складу; фізична підготовка є одним з найважливіших компонентів повної бойової готовності, базовим фактором у реалізації технічної й психологічної готовності військ; відбувається інтенсифікація, уніфікація й підвищення військово-прикладної та психологічної спрямованості фізичної підготовки.

У результаті усебічного аналізу функціонування чинної системи фізичної підготовки Збройних сил України особливо гостро постало питання щодо вимог військово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості особового складу різних родів військ (сил). Крім того, було виявлено, що важливою складовою боєготовності військовослужбовців поряд з морально-психологічною та воєнно-спеціальною є їхня фізична підготовленість, підвищення якої повинно досягатися спланованим, науковообґрунтованим та систематичним процесом розвитку

фізичних здібностей. Ефективна реалізація цього процесу може забезпечувати й комплексний позитивний вплив на формування міцного фундаменту фізичної працездатності військових спеціалістів.

У теперішній час специфічність фізичної підготовки особового складу екіпажів кораблів визначається умовами служби й життєдіяльністю, особливістю характеру військової праці, які потребують від моряків високого рівня емоційної стійкості, швидкості перероблення інформації, комплексу специфічних координаційних здібностей, усіх форм прояву швидкості, сили та витривалості.

Тривалість і змінний характер військово-професійної діяльності родів військ постійно залежать від впливу на військовослужбовців фізичних, психічних або сенсорних навантажень, характеру положення й загального рухового режиму, особливостей зовнішнього середовища й впливу несприятливих факторів, а тому до фізичного та психічного стану особового складу ставляться надто високі вимоги. Єдиним реальним шляхом удосконалення рухової активності, поліпшення функціональних можливостей організму та покращення фізичної готовності військового фахівця до потрібного рівня є розвиток фізичних здібностей.

2. У результаті проведеного аналізу стану загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості особового складу служби за контрактом ВМС ЗС України виявлено, що на різних етапах підготовки за більшістю досліджуваних параметрів спостерігаються недостовірні зміни, тобто військовослужбовці не здатні досягти бажаних показників, необхідних для ефективного реалізації професійних обов'язків.

Однак реформування сучасної армії потребує від військових спеціалістів дуже високого рівня розвитку фізичних здібностей та їх максимального прояву в бойових екстремальних ситуаціях. Таким чином, наведені дані про стан розвитку фізичних здібностей військовослужбовців на різних етапах служби далекі від бажаного і не відповідають вимогам до фізичної придатності та готовності військовослужбовця контрактної армії в умовах виконання конкретних професійних завдань. Ситуація, яка склалась, є результатом відсутності цілеспрямованого навчально-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу військового контингенту військово-морських сил і потребує негайного розв'язання шляхом розроблення відповідного навчально-методичного комплексу розділів підготовки, насамперед фізичної.

Розроблення та впровадження нових технологій педагогічного впливу на особистість військовослужбовців у процесі фізичного вдосконалення потребує не тільки теоретичного та наукового обґрунтування змісту фізичної підготовки, а й створення експериментального підґрунтя в доборі засобів, методів та форм організації розвитку фізичних здібностей особового складу.

3. У дослідженні було визначено величину внеску факторів, а також їхню структуру, що визначає зміст загальної та спеціальної (професійно-прикладної) фізичної підготовленості залежно від етапу проходження служби за контрактом.

Також було встановлено, що структура фізичної підготовленості відповідного контингенту на навчально-підготовчому етапі складається з п'яти ортогональних факторів, які пояснюють 77,9% від загальної дисперсії вибірки. Внесок головного фактора в загальну дисперсію фізичної підготовленості становить 22,2%, а найбільшу вагу в цьому випадку мають показники загальної та швидкісної витривалості: бігу на 400 м (0,851) та 1000 м (0,835). Зміст другого фактора (17,5%) становлять показники силових



здібностей: згинання й розгинання рук в упорі лежачи (0,752) та підйоми тулуба в положення сидячи за 1 хв. (0,793).

На етапі військово-прикладного навчання та спеціальної фізичної підготовки для безпосереднього виконання службових обов'язків структура фізичної підготовленості досліджуваного контингенту складається з шести ортогональних факторів, а сума їхніх внесків дорівнює 85,9% від загальної дисперсії вибірки. Зміст основного фактора (20,4%) в першу чергу становлять показники бігу на 400 м (0,774) та 1000 м (0,724), які характеризують різні форми прояву витривалості – швидкісної й загальної спрямованості, а також фактор, який відображає таку форму прояву координаційних здібностей, як здатність диференціювати силові параметри руху. Другий за значимістю фактор (18,3%) позначений високим рівнем показників силової витривалості та динамічної сили.

На третьому етапі професійної фізичної підготовки й військово-спеціального навчання та повноцінного виконання функціональних обов'язків у складних умовах військової служби та бойової діяльності структура фізичної підготовленості досліджуваного контингенту складається з шести ортогональних факторів, а сума їхніх внесків дорівнює 84,8% від загальної дисперсії вибірки. У головному факторі, внесок якого становить 20,6%, найбільшу вагу мають показники, що характеризують розвиток швидкісної витривалості та стан розвитку швидкісних здібностей: біг на 400 м (0,847) та біг на 100 м (0,747). Другий за значимістю фактор відображає стан вибухової сили нижніх кінцівок.

Виявлено співвідношення засобів та величини фізичних навантажень для військовослужбовців на етапах професійного навчання й виконання функціональних обов'язків (на навчально-підготовчому етапі, етапі військово-прикладного навчання та професійної фізичної підготовки), а саме: розвиток швидкісно-силових здібностей повинен здійснюватись на різних етапах у співвідношенні 9,5; 3,0 та 3,0% відповідно; швидкість – 10,0; 4,5 та 11,0%; швидкісна витривалість – 12,0; 9,0 та 13,0%; загальна витривалість – 16,0; 5,0 та 6,0%; спритність – 7,0; 13,5 та 7,5%; сила – 7,0; 14, та 9,5%; силова витривалість – 23,0; 13,0 та 10,0%; гнучкість – 0; 0 та 5,5%; спеціальна силова координація – 0; 0 та 6,5%; швидкісна координація – 5,5; 13,0 та 11,5%; спеціальна витривалість – 10,0; 16,0 та 9,0%; спеціальна координація – 0; 4 та 7,5%.

4. На основі узагальнення нормативних, наукових джерел та навчально-методичної документації, а також власного практичного досвіду підготовки військовослужбовців на базі військових частин Центру морських операцій військово-морських сил Збройних сил України встановлено, що з низки об'єктивних та суб'єктивних причин виникли проблеми, що негативно впливають на досягнення мети й реалізації завдань фізичної підготовки, а саме: низька популярність і безсистемність занять фізичною підготовкою і спортом; незадовільна методична підготовка керівників занять з фізичної підготовки; серед основних фізичних здібностей військовослужбовців рівень розвитку загальної витривалості найгірший, а прикладні навички практично не сформовані; навчально-матеріальна база неповністю задовольняє потреби фізичного вдосконалення особового складу; низький загальний рівень фізичної підготовленості призовного контингенту на військову службу за контрактом тощо.

З метою подолання вищезазначених проблем та реалізації завдань удосконалення компонентів фізичної підготовленості осіб контрактної служби виникла нагальна

необхідність розроблення навчально-методичного забезпечення процесу підготовки військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України.

На основі даних констатувального експерименту про зміст та структуру фізичної підготовки в системі професійного навчання фахівців було розроблено навчальну програму з фізичної підготовки для військовослужбовців служби за контрактом військово-морських сил Збройних сил України, мета й завдання якої реалізуються в процесі спеціальної професійно орієнтованої теоретичної, методичної, практичної підготовки і контрольних заходів.

5. З метою формування навчально-методичного забезпечення та реалізації положень розробленої навчальної програми з фізичної підготовки відповідного контингенту нами була розроблена й теоретично обґрунтована структурна модель розвитку фізичних здібностей військовослужбовців ВМС ЗС України, яка представляє собою комплексну систему взаємопов'язаних компонентів, що при створенні організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети процесу професійної підготовки відповідно до вимог формування нової структури сучасної контрактної армії, яка відповідала б майбутнім завданням безпеки й оборони держави.

До структурних компонентів моделі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців служби за контрактом військово-морських сил Збройних сил України входять: цільовий компонент, що включає формулювання мети та завдань розвитку основних та професійно-прикладних фізичних здібностей військовослужбовців; змістовий компонент, який передбачає розроблення методики розвитку фізичних здібностей шляхом формування змісту, форм, методів та принципів навчально-виховного процесу підготовки в умовах розвитку фізичних здібностей; етапний компонент, спрямований на раціональну побудову послідовних етапів навчально-виховного процесу розвитку основних та професійно-прикладних фізичних здібностей особового складу; оцінювально-результативний компонент, який є підсистемою контролю й оцінювання проміжних та кінцевих результатів розвитку фізичних здібностей військового контингенту.

З метою перевірки ефективності моделі та навчально-методичного комплексу (програми, методики, комплексів фізичних вправ) розвитку фізичних здібностей військових моряків проведено формувальний етап експерименту. Військовослужбовці експериментальної групи навчалися за запропонованою програмою та моделлю розвитку фізичних здібностей, а контрольної – за традиційною системою занять.

Аналіз результатів дослідження виявив, що найбільше достовірне зростання параметрів загальної фізичної підготовленості відбувся у військовослужбовців експериментальної групи в результатах тестів силової та швидко-силової спрямованості, а саме: підтягування (52%), згинання й розгинання рук в упорі лежачи (50,2%), підйому тулуба в положення сидячи за 1 хв. (42,3%) та кистьової динамометрії (20,8%). Зміна параметрів розвитку гнучкості на 36% за показниками нахилу тулуба вперед мали недостовірний характер. Менший приріст відбувся за показниками човникового бігу 4 x 9 м (16,8%), бігу на 1000 м (16,1%), стрибка в довжину з місця (15,7%), бігу на 400 м (12%) та бігу на 100 м (7%).

Найбільше збільшення параметрів професійно-прикладної фізичної підготовленості виявлено в результатах згинання-розгинання рук в упорі лежачи на

пальцях за 10 с (40,7%), кількості влучних рухів за 30 с (22,6%), кількості промахів за 30 с (16,3%). Гірша динаміка спостерігалася в результатах коефіцієнту теплінг-тесту (14,3%) та комплексній спеціальній вправі (8,2%).

Наведені результати дають змогу стверджувати, що впровадження в навчальний процес розробленої навчальної програми, моделі та методики розвитку фізичних здібностей сприяли достовірному підвищенню рівня загальної та спеціально-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців служби за контрактом військово-морських сил Збройних сил України.

У процесі наукового пошуку встановлено необхідність подальшого дослідження всього комплексу питань, що стосується проблеми фізичного вдосконалення, підтримання працездатності та рівня військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців в умовах створення професійної армії. У перспективі необхідно звернути увагу на питання розроблення та впровадження в практику навчально-педагогічного процесу фізичної підготовки інноваційних педагогічних й оздоровчих технологій, підготовки індивідуальних програм формування ціннісного ставлення до фізичного стану військовослужбовців та мотивації на здоровий спосіб життя.

#### **Основні результати дослідження висвітлено в таких публікаціях:**

1. **Попадьїн В. В.** Спеціальна фізична підготовка – основа особистої фізичної підготовленості військовослужбовців корабельних спеціальностей Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попадьїн // Науковий часопис Нац. педаг. ун-ту імені П. М. Драгоманова. – К. : НПУ імені П. М. Драгоманова, 2011. – Серія 15(11). – С. 200-203.
2. **Попадьїн В. В.** Спеціальна фізична підготовка як засіб покращення фізичного стану корабельних фахівців Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попадьїн // Вісник Чернігів. нац. педаг. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 86. – С. 134-138.
3. **Попадьїн В. В.** Диференційована оцінка фізичної підготовленості військових зв'язківців до умов служби за контрактом / В. Л. Волков, В. В. Попадьїн // Вісник Чернігів. нац. педаг. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – Вип. 98. – С. 97-100.
4. **Попадьїн В. В.** Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / В. В. Попадьїн, І. М. Головійчук, С. В. Номеровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ, 2012. – № 8. – С. 70-73.
5. **Попадьїн В. В.** Роль і місце фізичної підготовки у процесі бойового удосконалення військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попадьїн, С. В. Номеровський, І. М. Головійчук, О. І. Максак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки ; уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 239-243.
6. **Попадьїн В. В.** Динаміка розвитку фізичних здібностей військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України в процесі професійного навчання /

- В. В. Попад'їн // Науковий часопис Нац. педаг. ун-ту імені П. М. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені П. М. Драгоманова, 2013. – Випуск 5 (30) 13. – С. 195-200.
7. **Попад'їн В. В.** Професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовців ВМС ЗСУ / В. В. Попад'їн, С. В. Номеровський // Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2010. – № 2. – С. 293-303.
  8. **Попад'їн В. В.** Важливість спеціальної фізичної підготовки і її вплив на фізичне вдосконалення плавскладу Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попад'їн // Матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю : у 2 т. ; відп. ред. М. О. Лянной; наук. ред. Т. О. Лоза. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 135-140.
  9. **Попад'їн В. В.** Оптимізація рухової активності військовослужбовців засобами і формами фізичної підготовки у процесі військово-професійної діяльності / В. В. Попад'їн // Молода спортивна наука : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Т. 4. – С. 100-105.
  10. **Попад'їн В. В.** Структурно-функціональна модель фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попад'їн // Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2012. – № 2. – С. 45-52.
  11. **Попад'їн В. В.** Основи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил Збройних Сил України : навчально-методичний посібник / В. В. Попад'їн. – Севастополь : Друкарня академії військово-морських сил України ім. П. С. Нахімова, 2011. – 78 с.
  12. **Попад'їн В. В.** Навчальна програма з фізичної підготовки військовослужбовців військової служби за контрактом Військово-Морських Сил Збройних Сил України / В. В. Попад'їн. – Севастополь : Друкарня академії військово-морських сил України ім. П. С. Нахімова, 2011. – 36 с.

## АНОТАЦІЇ

**Попад'їн В. В. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). - ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганськ, 2013.

Дисертацію присвячено проблемі розвитку фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних сил України у процесі фізичної підготовки, доцільність та ефективність якої визначає надійність фізичного стану для формування та удосконалення особистості в умовах навчально-бойової діяльності.

У дисертації узагальнено професійно-прикладні та навчально-методичні аспекти системи фізичної підготовки військовослужбовців в Україні та інших державах світу; вивчено особливості стану здоров'я та розвитку фізичних здібностей; визначено особливості структури фізичної підготовленості особового складу на різних етапах проходження військової служби; створено експериментальну навчальну програму з фізичної підготовки військовослужбовців служби за контрактом; побудована модель

розвитку загальних та професійно-прикладних фізичних здібностей представників військово-морських сил ЗС України, які виконують функціональні обов'язки й завдання з врахуванням складних умов та вимог навчально-бойової діяльності, перевірено ефективність її застосування в процесі професійної підготовки військовослужбовців служби за контрактом військово-морських сил Збройних сил України.

*Ключові слова:* загальна та спеціальна фізична підготовленість, фізичні здібності, розвиток, працездатність, професійні навички.

**Попадьин В. В. Развитие физических способностей военнослужащих военноморских сил Вооруженных сил Украины в процессе физической подготовки. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», Луганск, 2013.

Диссертационная работа посвящена проблеме развития физических способностей военнослужащих военноморских сил Вооруженных сил Украины в процессе физической подготовки, целесообразность и эффективность которой определяет надежность физического состояния для формирования и совершенствования личности в условиях учебно-боевой деятельности; теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке эффективности разработанной учебной программы по физической подготовке военнослужащих службы по контракту; построения модели развития общих и профессионально-прикладных физических способностей представителей военноморских сил Вооруженных сил Украины, которые выполняют функциональные обязанности и задачи с учетом условий и требований учебно-боевой деятельности.

В первом разделе обобщены работы ведущих научных деятелей по проблемам повышения профессионально-прикладных и учебно-методических основ физической подготовки в системе военно-профессионального обучения военнослужащих; осуществлен анализ нормативных документов, литературных источников и публикаций, касающихся относительно особенностей развития общих и профессионально важных физических способностей военных специалистов с учетом опыта зарубежных стран мира; влияния негативных факторов внешней среды учебно-боевой деятельности на уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма, а также произведен анализ технологии и содержания основных элементов управления вышеупомянутой системой подготовки.

Во втором разделе детализировано описаны методы и организационные особенности проведения исследований, определено состояние здоровья и развития физических способностей, изучено содержание структуры физической подготовленности военнослужащих на разных этапах прохождения службы, отображен действительный уровень общей и специальной физической подготовленности. В качестве объекта исследования выступает учебно-воспитательный процесс по физической подготовке в воинских частях.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе организации боевой и физической подготовки военнослужащих на флоте, а именно: определение состояния

физического развития; получение данных о динамике уровня компонентов общей и специальной физической подготовленности на всех этапах учебно-воспитательного процесса; изучение содержания педагогического влияния на гармоничное и всестороннее развитие личности; определение содержания, структуры и направленности физической подготовленности в зависимости от периода подготовки личного состава службы по контракту для формирования состава экспериментальной и контрольной групп.

В результате обработки данных исследования разработана авторская учебная программа по физической подготовке, модель и методика развития физических способностей военнослужащих в процессе профессиональной деятельности, которые в свою очередь дали возможность определить соотношения объемов физических нагрузок разной направленности в структуре военного обучения, позволяющие оперативно корректировать процесс обучения и развития физических, психофизиологических способностей.

По данным проведенного эксперимента доказана эффективность внедрения учебной программы по физической подготовке, модели развития физических способностей в процесс профессиональной подготовки военнослужащих службы по контракту военно-морских сил Вооруженных сил Украины.

*Ключевые слова:* общая и специальная физическая подготовленность, физические способности, развитие, работоспособность, профессиональные навыки.

**Popadin V. V. The development of personnel's physical abilities of the Naval Forces of Ukraine during the process of physical training. – Manuscript.**

Scientific thesis for the degree of the Candidate of Pedagogical Sciences in the Specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (physical education, basics of health), State Educational Establishment “Lugansk National University named after Taras Shevchenko”, Lugansk, 2013.

The dissertation is devoted to the problem of the development of personnel's physical abilities of the Naval Forces of Ukraine during the process of physical training. The feasibility and effectiveness of the problem determines the reliability of physical condition for the development and improvement of the individual under conditions of combat training activities.

The author summarizes professionally applied and teaching aspects of the physical training system of soldiers both in Ukraine and other countries of the world, investigates the features of the health and development of physical abilities, and determines the peculiarities of the structure of personnel's physical training at various stages of military service. The researcher has created the experimental educational program on physical training of contract personal of military service and a modal of the development of general and professionally applied personnel's physical abilities of the Naval Forces of Ukraine which carry out functional duties and tasks in accordance with the requirements of combat training activities.

**Key words:** general and special physical training, physical abilities, development, efficiency, professional skills.

---

Підписано до друку 22.05.2013. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний.  
Умовн. др. арк. 0,9. Тираж 100 прим. Зам. № 460

---

Видавець і виготовлювач  
Видавництво Державного закладу  
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”  
вул. Оборонна, 2. м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.  
e-mail: alma-mater@list.ru  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.