

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Глазунов С. І.

Національна академія оборони України

Анотація. Підвищити ефективність самостійних занять з фізичного вдосконалення військовослужбовців з низьким рівнем фізичної підготовленості можливо, якщо проводити їх щоденно із залученням фахівця фізичної підготовки для надання методичної допомоги тим хто цього потребує. Контроль присутності військовослужбовців доцільно здійснювати за допомогою біометричного терміналу обліку часу тренування.

Ключові слова: фізичне вдосконалення, самостійні заняття, біометричний термінал.

Постановка проблеми. У сучасному світі розвиток усіх сфер діяльності людини неможливий без використання інформаційних і комп'ютерних технологій. Не стає осторонь також сфера фізичного виховання і спорту. Сучасна фітнесіндустрія неможлива без тренажерів з програмним управлінням, комп'ютерних навчальних та тестувальних програм, електронних посібників. Значну потребу у використанні інформаційних і комп'ютерних технологій має прикладна сфера фізичного виховання — фізична підготовка військовослужбовців. Все гостріше постає питання об'єктивного контролю, оперативного обліку стану фізичної підготовленості військовослужбовців, створення єдиної електронної бази даних. Подібні системи вже створені у арміях провідних країн світу [5, 6]. Важливим питанням є розповсюдження передового досвіду фізичного вдосконалення військовослужбовців, що достатньо ефективно можна здійснювати за допомогою Інтернету, електронних навчально-методичних видань та ін. [1].

Останнім часом постала потреба в організації самостійних занять з фізичного вдосконалення з військовослужбовцями, які прибули на навчання або підвищення кваліфікації але мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Принциповий підхід з боку викладачів щодо вимог керівних документів стосовно питань фізичної підготовки військовослужбовців суттєво впливає на їх морально-психологічний стан. Низький рівень фізичної підготовленості не дозволяє таким військовослужбовцям успішно засвоювати програму навчання. Як правило, вони мають надлишкову вагу, частіше отримують травми та хворіють. Переважна більшість з них не має свідомої потреби у особистому фізичному вдосконаленні та потрібних вольових якостей для організації самостійних занять. Інші шукають

можливості для самостійних занять з фізичного вдосконалення у позаслужбовий час. Нажаль, більшість військовослужбовців, у тому числі і офіцерів, не в змозі самостійно організувати процес особистого фізичного вдосконалення, а потребують уваги з боку командирів та методичної допомоги з боку спеціалістів фізичної підготовки. Планові заняття з фізичної підготовки через недосконалість планування [3] та спрямованість на певну програму навчання не дозволяють швидко досягти бажаного результату. Для цієї категорії військовослужбовців доцільно вводити додаткові щоденні нетривалі заняття з фізичного вдосконалення у ранковий або вечірній час [2]. Методичну допомогу та контроль присутності на цих заняттях здійснює фахівець фізичної підготовки. Нажаль, останній компонент його діяльності займає більше часу, ніж надання дієвої методичної допомоги. Через те значно знижується ефективність таких занять. Для вирішення цієї проблеми ми спрямовували наші зусилля на пошук шляхів підвищення ефективності самостійних занять з фізичного вдосконалення військовослужбовців. Це стало метою нашого дослідження.

Методи, організація досліджень. Дослідження проводилось у рамках НДР "Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України". Шифр: „НФП — 2009”. Під час дослідження використовувались такі методи: аналіз теоретичних джерел з проблем фізичного вдосконалення військовослужбовців, вивчення та узагальнення передового досвіду застосування інформаційних і комп'ютерних технологій у сфері фізичного виховання і спорту, спостереження, бесіди, анкетування, прогнозування та моделювання процесу вдосконалення військових фахівців. У анкетуванні брали участь 122 офіцери-слухачі Національної академії оборони України (НАОУ) різних вікових груп, командного рівня та фаху як очної, так і заочної форми навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Самостійні заняття є однією з форм фізичної підготовки військовослужбовців. Більшість з них розуміє ці заняття як рухову активність у позаслужбовий час. Значною перевагою цієї форми фізичної підготовки є те, що військовослужбовець особисто визначає зміст, тривалість та інтенсивність тренування, тобто не відчуває примусово-розпорядчого тиску з боку керівника заняття. Опитування офіцерів НАОУ дало змогу встановити, що 83% опитаних бажають проводити самостійні заняття індивідуально, але результат таких занять був негативним до прибуття на навчання. Уточнення питання щодо проведення самостійних занять у складі ситуативних груп під контролем викладача дало змогу встановити що 29% офіцерів бажають тренуватися індивідуально, 62% у групі з товаришами, та 9% у групі офіцерів з однаковим рівнем підготовленості. Запрошення військовослужбовців, які мають низький рівень фізичної підготовленості на щоденні ранкові (вечерні) заняття з обов'язковим контролем відвідування цих занять та відстежуванням динаміки змін рівня фізичної підготовленості, антропометричних по-

казників кожного військовослужбовця дає позитивний результат вже на протязі першого місяця таких занять. Військовослужбовці відчувають до себе увагу з боку організаторів таких тренувань та у них формується певна відповідальність за рівень особистої підготовленості. Крім того, щоденні тренування у позаслужбовий час стимулюють військовослужбовців швидше досягти потрібної фізичної кондиції та ефективніше використовувати службовий час для фізичного вдосконалення. Планування фізичної підготовки військовослужбовців передбачає проведення 3-4 годин практичних занять у тижневому циклі. За умов грамотної організації тренувань цього часу достатньо для підтримання досягнутого рівня підготовленості та подальшого фізичного вдосконалення [4].

Під час проведення організованих самостійних тренувань значна кількість військовослужбовців прибуває на спортивні об'єкти та вибуває з них майже одночасно. Таким чином, виникає проблема у швидкості реєстрації військовослужбовців. Фахівець фізичної підготовки особисто займається реєстрацією військовослужбовців, зовсім мало



Рис. 1 Технологічна схема роботи біометричного терміналу обліку часу тренування

часу залишається на контроль тренування й майже не залишається часу на проведення оперативних консультацій, надання методичної допомоги, здійснення контролю за станом тих хто займається.

Допомогти вирішити цю проблему міг би реєстратор обліку відвідування (часу) занять з фізичного вдосконалення. Подібні системи –термінали обліку робочого часу все частіше використовують на підприємствах, у компаніях, у тому числі і великих спортивних центрах. В основу технології покладена ідентифікація людини за різними показниками, так званими ідентифікаторами. Ними можуть бути: відбиток пальця, сітчатка, магнітна картка, проксікартка, код користувача (пароль) та ін. Найбільш надійними та функціональними вважають біометричні термінали [6]. Їх і доцільно використовувати в системі занять фізичною підготовкою військовослужбовців з ідентифікацією за відбитком пальця. Проблемним може стати питання захисту персональних біометричних даних військовослужбовців. Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо оперувати цифровими моделями відбитків пальців. Слід відмітити, що зворотне відновлення реального ідентифікатора (відбитка пальця) із його цифрової моделі неможливо. Крім того цифрові моделі ідентифікаторів компактні, що особливо важливо під час обслуговування великої кількості користувачів.

Технологічна схема роботи біометричного терміналу обліку часу тренування представлена на рис. 1. До початку сканування особистого відбитку пальця військовослужбовець повинен набрати на клавіатурі терміналу персональний ідентифікаційний код або піднести безконтактну картку. Після цього з бази біометричного терміналу витягується шаблон відповідний введеному коду, який порівнюється з відбитком пальця користувача, відзнятий сканером у даний проміжок часу. За допомогою цього методу верифікації досягається швидка двохфакторна аутентифікація користувача, за рахунок чого система може реєструвати більшу кількість відвідувачів за одиницю часу, а це особливо важливо під час масової реєстрації прибуття військовослужбовців на заняття або відправлення з них.

Для складання об'єктивної картини результатів відвідування військовослужбовцями занять з фізичного вдосконалення протягом певного періоду часу, достатньо фіксувати тривалість знаходження на спортивному майданчику (початок та закінчення тренування). Умовою зарахування відвідування занять можна вважати, якщо другий раз той же самий ідентифікатор був зафіксований не пізніше, ніж через 2 години. Впровадження біометричного терміналу обліку часу тренування дозволяє автоматично реєструвати відвідувачів занять та дає можливість

фахівцю з фізичної підготовки надавати дієву методичну допомогу тим, хто цього потребує.

При виборі параметрів функціонування біометричного терміналу обліку часу тренування слід враховувати такі умови: захист від несанкціонованого доступу сторонніх осіб, стійкість до роботи в умовах підвищеної вологості, низьких (високих) температур, можливість оперативного виведення обробленої інформації для аналізу. Крім того, комплекс повинен передбачати такі можливості функціонування: додавання та видалення даних про відвідувачів занять з фізичного вдосконалення, створення контрольних точок, формування журналів обліку та звітів за різними параметрами, експорт звітів у потрібні формати та можливість їх передавання по електронній пошті.

Висновки та рекомендації

1. Дієвою формою фізичної підготовки для підвищення низького рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які прибули на навчання або підвищення кваліфікації, є організація щоденних самостійних занять під контролем викладача.
2. Здійснення контролю присутності військовослужбовців на заняттях значно відволікає фахівців фізичної підготовки від надання ними ефективної та оперативної методичної допомоги під час занять тим, хто цього потребує.
3. Застосування біометричних терміналів обліку часу тренування дає можливість автоматизувати облік відвідування військовослужбовцями занять з фізичного вдосконалення та значно підвищує можливості фахівців фізичної підготовки щодо здійснення консультативних функцій під час цих занять.

Подальші дослідження з розглядуваного питання слід проводити у напрямку пошуку шляхів автоматизації системи моніторингу результатів тестування фізичної підготовленості військовослужбовців.

Список літератури

1. Глазунов С.І. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичного вдосконалення курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів // Теорія та методика фізичного виховання — 2008. — № 10. — С. 14—18.
2. Жембровский С.М. Шляхи удосконалення організаційно-методичних основ навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами органів управління з низьким рівнем фізичної підготовленості // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогіч-

- ні науки: реалії та перспективи. — Випуск 14: збірн. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. — К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. — С. 82 — 87.
3. Романчук В. М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. Спорту. — Львів: ЛДДФК., 2008. — 20 с.
 4. *Теорія и методика* фізичного виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. — Т.2. — Олімпійська література, 2003.
 5. *Army Company Information System (ARCIS)*. URL = <http://www.military-information-technology.com/article.cfm>.
 6. *Michele Buisch* "The defense biometrics identification system". CHIPS. FindArticles.com. 06 Nov, 2009. http://findarticles.com/p/articles/mi_m00BA/is_4_23/ai_n15883954/

Надійшла до редакції 15.10.2009 р.

Глазунов Сергей. Пути повышения эффективности самостоятельных занятий по физическому совершенствованию военнослужащих.

Повысить эффективность самостоятельных занятий по физическому совершенствованию военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности возможно, если проводить их ежедневно с привлечением специалиста физической подготовки для оказания методической помощи тем, кто в ней нуждается. Контроль посещаемости военнослужащих целесообразно осуществлять с помощью биометрического терминала учета времени тренировки.

Ключевые слова: физическое совершенствование, самостоятельные занятия, биометрический терминал.

Glazunov Sergey. Ways to improve self-employment physical perfection of servicemen.

Improve self-employment physical perfection of military low-level physical training may, if they spend every day with the involvement of physical training for assisting those who need it. Monitoring the presence of appropriate personnel to carry out using biometric terminal time accounting practice.

Keywords: physical perfection, independent studies, biometrical terminal.