

Проходження практичного матеріалу планується безпосередньо перед навчальним туристським походом наприкінці навчального року. Студенти оволодівають уміннями укладання рюкзаку; читання топографічної картки, складання схеми маршруту й орієнтування на місцевості за картою, з компасом і без компасу; техніки пересування і заходів безпеки; вибору місця і розташування бівуаку, встановлення наметів, розпалювання багаття, приготування їжі; подання першої медичної допомоги при травмах і нещасних випадках.

Впровадження навчального матеріалу з фізкультурно-оздоровчого туризму підвищує інтерес до занять фізичним вихованням, сприяє активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Майбутні вчителі зможуть використовувати набуті уміння та навички не тільки для активного відпочинку, а й у подальшій роботі з підростаючим поколінням.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-АВТОМОБІЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ППФП

ОЛЕКСАНДР ДЕСЯТКА, СЕРГІЙ ЄРЬОМІН, ДМИТРО ЛОГІНОВ

Львівський військовий орден Червоної Зірки інститут імені гетьмана Петра Сагайдачного Національного університету „Львівська політехніка”

В умовах реформування української армії, одним із головних завдань є покращення якості військово-професійного навчання майбутнього поповнення офіцерського складу Збройних сил [1]. Важливою частиною цього процесу є удосконалення системи фізичної підготовки (ФП) курсантів вищих військово-навчальних закладів (ВВНЗ) [3,4]. Враховуючи даний факт, командування Сухопутних військ Збройних Сил України (ЗСУ) одним з пріоритетних завдань Сухопутних військ вважає „...забезпечення високого рівня ... військово-професійної підготовленості курсантів ВВНЗ” [4].

Зміст, характер, умови навчально-бойової та професійної діяльності особового складу різних військових спеціальностей, видів та родів військ, суттєво відрізняються. Це зумовлює різні вимоги до змісту ФП, необхідність розробки професійно-прикладного напрямку ФП [2]. Названа діяльність повинна включати підбір і раціональне використання таких засобів, методів і форм організації ФП, які найкраще забезпечують вирішення як загальних, так і спеціальних для даного виду, роду військ або військових спеціальностей професійних завдань.

Із врахуванням результатів досліджень попередніх етапів, нами була розроблена експериментальна програма навчальної дисципліни „Фізична підготовка”. Ця програма спрямована на всебічний фізичний розвиток курсантів, підготовку їх до військової праці за спеціальністю «Автомобілі та автомобільне господарство», підвищенню результативності у виконанні

програмних фізичних вправ та підтримання високого рівня працездатності.

В даній статті подано результати 2 етапу педагогічного експерименту, на якому була проаналізована динаміка показників фізичної підготовленості курсантів спеціальності „Автомобілі та автомобільне господарство” впродовж 2004-2005 років.

Середній показник початкового рівня фізичної підготовленості курсантів-автомобілістів було визначено за результатами тестування ($n = 288$) у вересні 2004 року. Середні показники у вправі підтягування на перекладині склали – 12 разів, в бігу на 100 метрів – 14,8 сек., в бігу на 3 км – 13 хв. 03 сек. [2]. Сума балів за фізичну підготовленість курсантів до початку експерименту була приблизно однаковою і становила: у ЕГ – $76,8 \pm 2,7$ бали; КГ – $80,5 \pm 3,9$ бала.

Середні результати курсантів експериментальних груп у підтягуванні на перекладині за один рік експерименту зросли в середньому на 3,1 разів. Показники контрольної групи також зросли, але на 1,3 разів (рис. 1. А).

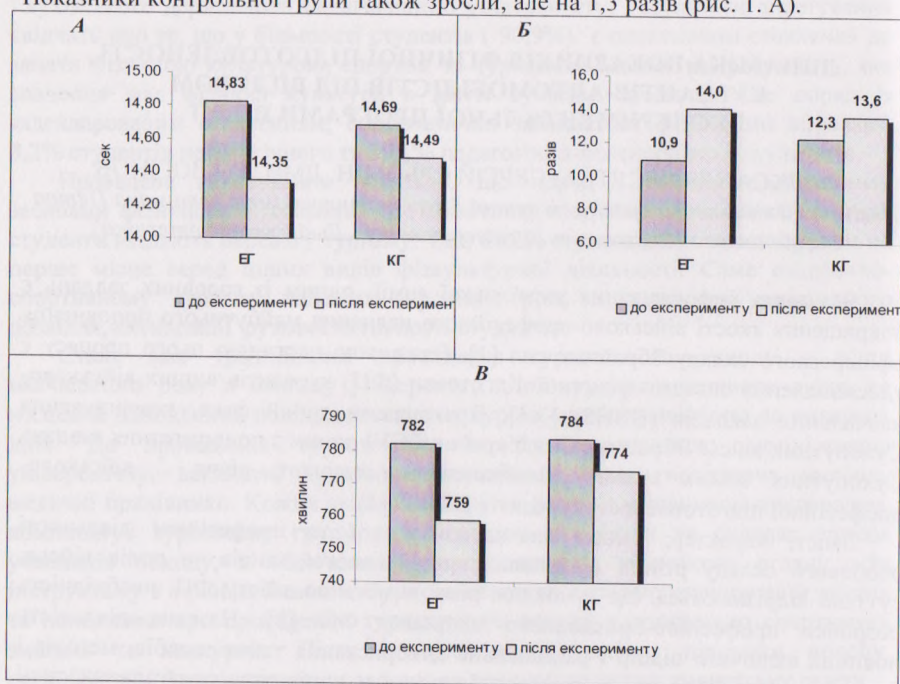


Рис. 1. Результати тестування фізичної підготовленості курсантів-автомобілістів

Показники середніх результатів в бігу на 100 м зросли на 0,49 сек. Показники контрольної групи - на 0,20 сек (рис. 1. Б). Показники бігу на 3 км зростають на 23 сек. Показники контрольної групи - на 11 сек (рис. 1. В).

Аналіз порівняльних результатів статистичної обробки даних показав, що динаміка результатів курсантів ЕГ і КГ позитивна, але приріст результатів різний. Так, приріст результатів в контрольних групах з бігу на 100 м та з бігу

на 3 км можна розглянути як випадковий. Отже, як показує математична обробка, в контрольних групах під час застосування традиційної програми з ФП достовірно покращились лише результати з підтягування на перекладині. В експериментальних групах приріст результатів в усіх вправах є достовірним.

Отримані результати свідчать про ефективність експериментальної програми. Досягнута ефективність запропонованої програми стала можливою за рахунок цілеспрямованого удосконалення системи ФП курсантів.

Таким чином, проведені нами дослідження дозволяють зробити **висновок**, що розроблена програма ППФП дозволяє: вдосконалити у курсантів фізичні якості та військово-прикладні навички з врахуванням їх майбутнього посадового призначення, що має вирішальне значення при проведенні навчальних занять з курсантами даної спеціальності, від яких у свою чергу залежить рівень фізичної підготовленості підлеглих військовослужбовців.

Література:

1. *Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск / под ред. д.п.н., проф. Миронова В.В.: Учебное пособие для слушателей группы начальников ФП и С. С-Пб.: ВДКИФК, 2002.- С. 5-28, 73-84.*

2. *Єршомін С.А. Фізична підготовка у військово-професійній діяльності майбутніх офіцерів спеціальності „Автомобілі та автомобільне господарство” // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі ФК і С. Вип.9: У 4-х т. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2005. – Т.3. – С. 133-138.*

3. *Наказ Командувача Сухопутних військ ЗС України „Про підсумки підготовки Сухопутних військ ЗС України у 2005 році та завдання з їх підготовки на 2006 навчальний рік” № 15 від 15 грудня 2005 року – К., 2005.*

4. *Наказ Міністерства оборони та Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Інструкції про організацію освітньої діяльності у ВВНЗ ЗС України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України” № 221/217 від 13 квітня 2005 року – К., 2005. – 78 с.*

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК МОЛОДШИХ КУРСІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ І ТУРИЗМОМ

ОЛЬГА ЖДАНОВА, ВАЛЕРІЯ ВАСИЛЬКОВА

Львівський державний інститут фізичної культури

Багато чисельні науковці України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - не задовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Корок, 1995, О.В. Дрозд, 1998, І.В. Поташнюк, Г, Є. Іванова, 1999, А.Г. Драчук, 2001).