4511.7
Р691

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОМАНЧУК Віктор Миколайович

УДК 796:355.(477.3)

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Львів - 2007

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С.П. Корольова.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Бородін Юрій Андрійович,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, декан факультету фізичного виховання, фізичної реабілітації і валеології.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Камаєв Олег Іванович,
Харківська державна академія фізичної культури, професор кафедри олімпійського і професійного спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Петришин Юрій Володимирович,
Львівський державний університет фізичної культури, проректор зі спортивної і виховної роботи, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться **23 травня 2007 року** о 14 годин 30 хвилин під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університет фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 18 квітня 2007 року.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради О.М.Вацеба

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Військово-технічна революція кінця минулого століття значно вплинула не тільки на структуру спеціальностей збройних сил, але й на характер професійної діяльності військових фахівців. Ефективність будь-яких збройних сил залежить від якості особового складу більше, ніж від озброєння, тактики або організації. Саме в підготовку офіцерських кадрів варто вкладати кошти й зусилля для створення основ сучасної армії, яку прагне побудувати Україна.

Сутність проблемної ситуації полягає в тому, що об'єктивно з'явилася значна група військовослужбовців – фахівців операторського профілю, центр ваги професійної діяльності яких змістився на рівень психомоторних та інтелектуальних операцій (Макаров Р.Н., 1998; Бородін Ю.А., 2002-2004; Філіппов М.М., 2003; Ложкін Г.В., 2003).

Оператор змушений годинами залишатися в одній більш-менш зручній позі. Мінімальна фізична активність (гіподинамія) та низка інших чинників призводять до порушень діяльності систем організму. Аналізуючи надійність діяльності системи «людина-машина», багато вчених дійшли висновку що найбільш уразливою ланкою в цьому ланцюзі є саме людина (Раєвський Р.Т., 1985; Макаров Р.Н., 1990; Ровний А.С., 2001; Корольчук М.С., 2004).

Доведено, що процес зниження професійно необхідних психофізіологічних якостей операторів починається ще під час навчання у військовому навчальному закладі на старших курсах, а після трьох років служби досягає рівня, що не забезпечує достатньої надійності спеціаліста і може призвести до значних помилок у роботі (Бородін Ю.А., 2002–2007; Сухорада Г.І., 2004; Ольховий О.М., 2005; Романчук С.В., 2006).

Учені встановили, що високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет фахівця, психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресів і матеріалізують професійні знання, навички та вміння у параметри надійності, а також динамічне здоров'я та професійне довголіття найбільш ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичною підготовкою і спортом (Деминский А.Ц., 1995; Матвеев Л.П., 1996; Макаров Р.Н., 1998; Круцевич Т.Ю., 2002; Петришин Ю.В., 2005).

До причин зниження позитивного впливу фізичної підготовки на результати навчання й виховання курсантів вищих військових навчальних закладів відносяться: відсутність типових програм з фізичної підготовки; низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей у більшості кандидатів на вступ до військових інститутів; незавершеність наукового обгрунтування спеціальної спрямованості фізичної підготовки курсантів; неефективне використання часу, який відводиться на фізичну підготовку, та значний (35,6%) відсоток пропусків занять з фізичної підготовки, які проводяться після обіду (Романенко В.А., 1999; Камаєв О.І., 2003; Бородін Ю.А., 2004; Фіногенов Ю.С., 2005; Глазунов С.І., 2007).

Таким чином, проблема, порушена у дисертації, достатньо актуальна і вимагає всебічного дослідження. Вищезазначені чинники недостатньої ефективності фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання змушують шукати способи обгрунтування змісту, організації та застосування форм фізичної підготовки

328/2

на різних етапах військово-професійного навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2003-2005 рр. на тему 2.1.19 "Фізична підготовка слухачів та курсантів ВВНЗ МО України" (номер державної реєстрації 0103U003022) та плану науково-дослідних робіт на 2005-2010 рр. Управління фізичної підготовки Збройних Сил України за темою "Фізична підготовка військовослужбовців з гіподинамічним режимом професійної діяльності", шифр "Оператор" (номер реєстрації 407/30).

Роль автора у виконанні цих тем полягає у дослідженні проблем недостатньої ефективності фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах, обґрунтуванні змісту форм фізичної підготовки на етапах навчання курсантів та його експериментальній перевірці.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів.

Предмет дослідження – зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні змісту та організації фізичної підготовки і перевірці її ефективності на різних етапах військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю.

Завдання дослідження:

1. Дослідити ефективність використання часу на різні форми фізичної підготовки на етапах навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах технічного профілю.

2. Дослідити взаємозв'язок фізичної підготовленості, функціонального стану, рівня соматичного здоров'я та ефективності військово-професійного навчання курсантів.

3. Обґрунтувати зміст та організацію нової форми фізичної підготовки для різних етапів навчання курсантів.

4. Визначити ефективність впливу тренажів на розвиток професійно важливих психічних та психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості, функціонального стану, соматичного здоров'я, ефективності навчання курсантів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні методи дослідження успішності навчання і рівня фізичної підготовленості, психологічне тестування, методика якісної експрес-оцінки фізичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1) уперше розроблено та експериментально обґрунтовано зміст та організацію тренажів з фізичної підготовки на етапах військово-професійного навчання курсантів ВВНЗ технічного профілю;

2) уперше обґрунтовано взаємозв'язок та взаємозумовленість форм фізичної підготовки на етапах навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах технічного профілю;

3) доповнено і розширено дослідження взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості курсантів та рівнем професійно-важливих психофізіологічних, психічних, функціональних станів, рівнем здоров'я та якості навчання курсантів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні їх у навчально-виховний процес та систему фізичної підготовки курсантів таких вищих військових навчальних закладів: Житомирський військовий інститут радіоелектроніки імені С.П.Корольова (акт упровадження від 22 лютого 2007 року); Львівський інститут Сухопутних військ (акт упровадження від 27 лютого 2007 року); Севастопольський військово-морський інститут імені П.С. Нахімова (акт упровадження від 26 лютого 2007 року); Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (акт упровадження від 02 березня 2007 року), Полтавський військовий інститут зв'язку (акт упровадження від 16 лютого 2007 року).

Основні положення роботи представлені у вигляді навчального посібника для викладачів фізичної підготовки, командирів курсантських підрозділів та курсантів вищих військових навчальних закладів "Зміст та організація тренажів з фізичної підготовки на етапах навчання у вищих військових навчальних закладах" (Житомир, 2007).

Запропонована форма фізичної підготовки курсантів може бути рекомендована для застосування у навчально-виховному процесі курсантів технічних спеціальностей військових навчальних закладів Міністерства оборони України та у системі організації та проведення фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі отриманих даних, обґрунтуванні змісту та організації тренажів на етапах військово-професійного навчання курсантів ВВНЗ технічного профілю.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження оприлюднені у таких виступах: на I та II відкритих науково-методичних конференціях "Фізична підготовка військовослужбовців" (Київ, 2003, 2004); на V Міжнародній науковій конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації" (Вінниця, 2004); на IX та XI Міжнародній науковій конференції "Молода спортивна наука України" (Львів, 2005, 2007); на II Міжнародній науково-практичній конференції "Духовне відродження фізичної культури і спорту" (Донецьк, 2005); на засіданнях кафедри фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С.П. Корольова (2002-2007); на засіданні Спортивного комітету Міністерства оборони України з приводу розробки Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП - 2009) (Київ, 2005), на Міжнародній науково-методичній конференції „Фізична підготовка військовослужбовців держав-учасниць СНД" (Севастополь, 2006).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 11 наукових праць, у тому числі навчальний посібник для викладачів, командирів курсантських підрозділів і курсантів вищих військових навчальних закладів; 8 публікацій розміщено у наукових фахових виданнях України; 4 публікації виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі списку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, восьми додатків. Дисертацію викладено на 250 сторінках друкованого тексту, що містять 47 таблиць, 54 рисунки. У роботі використано 205 літературних джерел, з яких 24 – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено об'єкт і предмет, мету і завдання дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їхнє практичне значення; подано інформацію про апробацію результатів роботи, загальні відомості про публікації за матеріалами дисертаційного дослідження.

У першому розділі дисертації **"Особливості військового навчання та подальшої професійної діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю"** узагальнено праці провідних науковців з проблем фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання курсантів, впливу негативних факторів професійного навчання та подальшої діяльності на організм курсантів, здійснено аналіз нормативних документів, літературних джерел та публікацій щодо впливу фізичних вправ на відновлення працездатності та зниження впливу негативних чинників на рівень професійної діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю.

За результатами аналізу робіт В.П. Леонтьєва (1997), Ю.С. Фіногенова (2002), Ю.А.Бородіна (2002-2007), Г.І. Сухоради (2004), О.М. Ольхового (2005), С.В.Романчука (2006) щодо організації та застосування форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах технічного профілю було визначено, що чинна система фізичної підготовки не забезпечує оптимального обсягу рухової активності курсантів протягом навчального дня та тижня. Причинами цього є неефективне планування занять з фізичної підготовки, нерегулярне відвідування занять через хворобу та об'єктивних причин (несення служби у добових нарядах, варті, миття у лазні, прибирання території, зустрічі з командуванням інституту тощо) та невміння й небажання курсантів самостійно займатися фізичною підготовкою у вільний час.

Аналіз досліджень, присвячених впливу чинників професійного навчання на якість засвоєння навчального матеріалу, виявив такі фактори: мотивація, психологічна установка, рівень потенційних можливостей, функціональний стан організму курсанта та інше. Одним з таких чинників є рівень фізичної підготовленості, який не тільки впливає на якість навчання, а й дозволяє вдосконалювати психофізіологічну, психологічну, функціональну готовність курсантів відповідно до особливостей військово-професійного навчання.

Аналіз літератури та результатів досліджень підтвердив, що використання фізичних вправ у процесі військово-професійного навчання курсантів має бути спрямоване на вирішення таких основних завдань:

- формування у курсантів професійно важливих фізичних, психофізіологічних, психічних та професійних якостей;
- сприяти підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу шляхом віддалення стомлення та підвищення працездатності;
- зміцнення здоров'я та покращення функціонального стану курсантів;
- формування стійкої мотивації курсантів до занять фізичним вправами протягом усього строку військової служби;
- зниження впливу негативних чинників військово-професійного навчання та військово-професійної діяльності.

У науково-методичній літературі вивчено вимоги сучасного бою до професійної підготовки фахівців технічних спеціальностей, вплив фізичної

підготовленості на рівень психофізіологічних й психічних якостей курсантів та визначено недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах у системі військово-професійного навчання.

У другому розділі **"Організація та методи дослідження"** деталізовано етапи та використані методи дослідження.

Дослідження проводилися п'ятьма етапами.

Перший етап (січень 1999 р. – вересень 2000 р.) був спрямований на пошук і обґрунтування літератури, публікацій та наукових досліджень за напрямками: вплив професійної діяльності гіподинамічного характеру на організм людини; шляхи підвищення працездатності; вплив систематичних фізичних вправ на покращення функціонального та психологічного стану курсантів; негативний вплив фізичного перевантаження на ефективність навчання курсантів ВВНЗ тощо. Проведена на першому етапі дослідницька робота дозволила: проаналізувати стан чинної системи фізичної підготовки у ВВНЗ та її ефективність; виявити причини, які знижують ефективність фізичної підготовки; перейти до пошуку ефективних шляхів планування, організації та застосування форм фізичної підготовки на етапах військово-професійного навчання курсантів; визначити тему, мету, об'єкт і методи дослідження, сформулювати завдання дослідження.

Другий етап (жовтень 2000 р. – червень 2001 р.) складався з формуючого експерименту, спрямованого на дослідження планування та відвідування курсантами форм фізичної підготовки, а також визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, рівня психофізичних якостей, функціонального стану. Для цього ми проаналізували показники курсантів протягом усього періоду навчання у ВВНЗ (з 1996 по 2001 роки) (n =103).

Аналіз розкладу занять на навчальний рік дозволив визначити основні недоліки у плануванні занять з фізичної підготовки, які проводяться до та після обіду. Визначено відсоток занять, які проводяться з проміжком від 4 до 9 днів; які плануються на наступний день після проведення попереднього заняття; які плануються в один день; які плануються першою чи другою парами занять. Визначено стан психологічних якостей курсантів, які визначають готовність до подальшої професійної діяльності (концентрація, переключення, стійкість уваги, ефективність роботи, ступінь спрацьованості, психологічну стійкість). Проведено аналіз рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів за період навчання у ВВНЗ. Аналіз показників фізичного здоров'я курсантів дозволив визначити реальний стан функціональних систем організму.

На цьому етапі було визначено теоретичну й практичну значимість дослідження та його наукову новизну.

Третій етап (липень 2001 р. – вересень 2001 р.) містив дослідження, спрямовані на визначення змісту, планування та організації тренажів з фізичної підготовки для курсантів, формування контрольної та експериментальної груп, визначення початкових даних та їх статистичну обробку.

Четвертий етап (вересень 2001 р. – травень 2006 р.) склав основну частину досліджень. На цьому етапі було проведено експериментальну перевірку результатів упровадження тренажів з фізичної підготовки у систему навчання курсантів військового навчального закладу на етапах навчання.

На цьому ж етапі практична перевірка тренажів з фізичної підготовки, упроваджених в інших ВНЗ МО України, підтвердила їхню ефективність.

П'ятий етап (травень 2006 р. – січень 2007 р.) був присвячений остаточній статистичній обробці результатів дослідження. Було підготовлено пояснювальну записку до експериментальної частини, обґрунтовано висновки основного експерименту та роботи загалом.

Протягом періоду дисертаційних досліджень було опубліковано наукові статті, які обґрунтовують зміст, організацію тренажів та висвітлюють результати дослідження.

У третьому розділі **"Дослідження ефективності організації та проведення форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладів технічного профілю на етапах військово-професійного навчання курсантів"** відображено дійсний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психофізіологічної та психічної готовності, функціонального стану та фізичного здоров'я, регулярності занять фізичними вправами та якості навчання курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю. Вивчено вплив надмірних фізичних навантажень на стан психологічної підготовленості й рівень професійно-важливих якостей курсантів. Перевірено взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та станом соматичного здоров'я курсантів. Обґрунтовано авторську форму фізичної підготовки курсантів технічних військових навчальних закладів.

Визначено недоліки у плануванні занять з фізичної підготовки: великий (від 4 до 9 днів) проміжок між заняттями (у середньому за весь період навчання кількість занять спланованих з такими порушеннями складає 25,2%); проведення занять першою чи другою парами (у середньому 23,9% усіх занять).

Визначено, що одним з основних чинників нерегулярності занять курсантів фізичними вправами є відвідуваність занять з фізичної підготовки. Так, на I і II курсах навчання курсанти пропускають 16,8 та 28,2% занять відповідно; на III і IV курсах навчання курсанти пропускають відповідно 35,7 та 40% занять. У середньому 30% групи відсутні на заняттях, при цьому деякі курсанти можуть бути відсутні на декількох заняттях поспіль. Проведення більш детального дослідження дозволило визначити, що 35,6% курсантів пропускають понад третину занять з фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Відсоток курсантів, які пропускають заняття з фізичної підготовки, залежно від відсотка пропусків занять (у %)

Відсоток пропусків	Від 0 до 10%	Від 11 до 20%	Від 21 до 30%	Від 31 до 40%	Від 41 до 50%	Більш ніж 51%
Відсоток курсантів, які пропускають заняття	14,9	25,0	24,5	11,3	12,5	11,8

Проведені дослідження рівня фізичної підготовленості підтвердили висновки робіт Ю.А.Бородіна, Г.І. Сухоради та С.В.Романчука щодо недостатньої ефективності системи фізичної підготовки на старших курсах. Наші дослідження довели, що показники курсантів з бігу на 100 метрів (швидкість), бігу на 3000 метрів (витривалість) та підтягування на поперечині (сила) мають регресивний характер ($P>0,05$) або є відносно стабільними. Визначено достовірну різницю показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Так, на I і II курсах навчання

відбувається значне покращення результатів (P<0,001), на старших курсах – поступове зниження показників (P<0,05). При цьому середній результат, показаний курсантами V курсу, переважає тільки показники курсантів I курсу.

Наші дослідження виявили, що психологічна підготовка курсантів технічних ВВНЗ здійснюється недостатньо ефективно протягом усього періоду навчання. Зниження показників психологічних якостей курсантів V курсу навчання зумовлює недостатню готовність майбутніх операторів складних систем виконувати свої професійні обов'язки на високому рівні (P<0,05). Ще більше погіршує показники психологічної підготовленості курсантів планування занять з фізичної підготовки на першій та другій парах занять. Надмірне фізичне навантаження, яке курсанти отримують на заняттях з фізичної підготовки, утруднює розумову працю, викликає стійке стомлення, знижує ступінь входження у роботу та інші психологічні якості (P<0,01).

Аналіз фізичного здоров'я та функціонального стану залежно від рівня фізичної підготовленості курсантів визначив, що показники курсантів з високим рівнем фізичної підготовленості достовірно кращі, ніж показники курсантів з низьким рівнем фізичної підготовленості (P<0,001). Результати аналізу підтверджуються й періодичністю звернення курсантів до лікаря. Так, курсанти групи "гірші" на 22,9% частіше звертаються до санітарної частини (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників здоров'я та функціонального стану курсантів з відміннім та задовільним рівнями фізичної підготовленості (n=296)

Курс навч.	Рівень ФП	n	Індекс Руф'є (ум.од.)	Індекс Кетле (г/см)	Коефіцієнт Квааса (ум.од.)	Рівень здоров'я (ум.од.)
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	„кращі"	31	7,69 ± 0,59	372 ± 4	15,89 ± 0,31	12,62 ± 0,46
	„гірші"	27	9,53 ± 0,43	395 ± 5	16,15 ± 0,29	7,27 ± 0,35
2	„кращі"	35	7,88 ± 0,47	375 ± 3	15,86 ± 0,32	13,82 ± 0,52
	„гірші"	24	9,89 ± 0,53	399 ± 5	16,23 ± 0,33	6,85 ± 0,42
3	„кращі"	36	7,30 ± 0,41	379 ± 3	15,83 ± 0,38	14,26 ± 0,56
	„гірші"	21	10,17 ± 0,42	412 ± 4	16,18 ± 0,32	6,73 ± 0,39
4	„кращі"	33	6,54 ± 0,36	382 ± 4	15,78 ± 0,33	15,51 ± 0,48
	„гірші"	27	10,48 ± 0,44	416 ± 5	16,31 ± 0,29	6,28 ± 0,35
5	„кращі"	33	5,83 ± 0,39	385 ± 4	15,81 ± 0,36	16,23 ± 0,47
	„гірші"	29	11,08 ± 0,45	423 ± 5	16,42 ± 0,30	5,89 ± 0,41

Дослідження якості навчання курсантів довело, що аналогічно до фізичної підготовленості курсантів рівень якості навчання покращується на молодших курсах та має регресивний характер на старших курсах (P<0,01).

Дослідження залежності рівня фізичної підготовленості курсантів та рівня успішності навчання виявили, що курсанти, які мають високий рівень успішності навчання у ВВНЗ мають і високий рівень фізичної підготовленості (r=0,907).

Доцільно зробити і зворотний висновок про те, що курсанти з високим рівнем фізичної підготовленості мають і високий рівень успішності навчання.

Проведення анкетування дозволило визначити, що більшість курсантів бажають займатися фізичними вправами регулярно (60,9%), при цьому вони відзначають неефективність занять фізичною підготовкою і спортом після обіду (84,4%). Проведення занять з фізичної підготовки першою чи другою парами занять має ряд негативних наслідків, які заважають курсантам ефективно оволодівати знаннями на наступних заняттях з професійно-прикладних дисциплін.

Проведені дослідження визначили, що низький відсоток відвідування занять з фізичної підготовки, особливо занять, які заплановані після обіду, а також труднощі з рівномірністю планування всіх форм фізичної підготовки протягом тижня не дозволяють достатньо ефективно використовувати всі засоби та методи фізичного тренування. На нашу думку, краще було б ввести щоденні тренажі з фізичної підготовки.

Запропоновано щоденні заняття з фізичної підготовки (тренажі), які доцільно проводити після аудиторних занять протягом 30 хвилин. Організація тренажів передбачає підготовчу (5 хв), основну (22 хв) та заключну (3 хв) частини.

Головними завданнями тренажів є:

1) загальне оздоровлення та укріплення організму курсантів, розвиток основних фізичних якостей і навичок;

2) розвиток професійно важливих якостей курсантів;

3) відновлення працездатності курсантів;

4) підвищення систематичності занять фізичними вправами;

5) збільшення ефективності використання часу, який відводиться на проведення всіх форм фізичної підготовки курсантів.

Зміст і організація тренажів формувалися відповідно до етапу навчання курсантів у вищому військовому навчальному закладі. Спираючись на висновки Ю.А. Бородіна (2001), ми визначили такі етапи навчання курсантів: адаптація до умов військово-професійного навчання (ПВПП); початкове військове навчання (I-II курс); розвиток професійних навичок і вмінь (III курс); закріплення професійних навичок і вмінь (IV курс); удосконалення професійних навичок і вмінь (V курс).

Адаптація до умов військово-професійного навчання. На цьому етапі тренажі організовували груповим методом з обов'язковим залученням 100% особового складу підрозділів. Основною метою тренажів цього етапу є прискорення процесу адаптації курсантів до вимог військово-професійного навчання і нового режиму життєдіяльності. Завдання тренажів етапу адаптації такі: залучення всіх курсантів до регулярних занять фізичною підготовкою і спортом; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; зміцнення організму курсантів. Загальну кількість тренажів розподілили за темами фізичної підготовки: прискорене пересування і легка атлетика (вправи на витривалість – 40%, вправи на швидкість – 20%); силова гімнастика – 30%; вправи з гирями – 10%.

Етап початкового навчання. На цьому етапі тренажі організовували груповим методом. Мета тренажів цього етапу - забезпечити високий рівень військово-професійного навчання, створити базу для швидшого оволодіння професійними навичками й уміннями. Завдання тренажів - підвищити загальний рівень фізичної підготовленості з акцентуванням уваги на розвитку витривалості і сили; збільшити й удосконалити обсяг раніше набутих рухових навичок; випереджальний розвиток

професійно важливих фізичних якостей і рухових навичок; розвивати професійно важливі психологічні якості; розвивати мотивацію займатися фізичною підготовкою і спортом самостійно. На цьому етапі застосовували такі засоби фізичної підготовки: прискорене пересування і легка атлетика (вправи на витривалість – 40%, вправи на розвиток швидкості – 10%), силова гімнастика (20%), гирьовий спорт (20%), подолання смуги перешкод (10%).

Етапи розвитку та закріплення професійних навичок і вмінь. На цих етапах навчання курсантів у ВВНЗ тренажі проводили диференційовано-груповим методом. Заняття з курсантами, які мали недостатній рівень фізичної підготовленості, проводили групами під керівництвом викладача, а курсанти, які були добре фізично підготовлені, займалися самостійно або у групах з видів спорту, сформованих за інтересами, час від часу консультуючись із викладачем щодо правильності організації індивідуальної фізичної підготовки. Метою проведення тренажів цих етапів є забезпечення високого рівня військово-професійного навчання, створення умов для ефективної роботи зі зброєю та бойовою технікою в умовах великих фізичних навантажень. Проведення тренажів на цих етапах має на меті виконання таких завдань: підвищити рівень загальної фізичної підготовки, акцентуючи увагу на розвитку загальної та спеціальної витривалості; досягти рівня загальнофізичної та психологічної підготовки, розвитку рухових і прикладних навичок, координації рухів, які дозволять майбутньому офіцеру успішно виконувати свої службові обов'язки в умовах високих фізичних навантажень, тобто забезпечити створення фізіологічної бази високої професійної працездатності; коригувати розвиток професійно важливих рухових навичок і психічних якостей; створити умови і заохочувати до індивідуальних самостійних занять фізичною підготовкою і спортом.

Ці етапи навчання передбачають таку кількість занять за темами фізичної підготовки: тренажі, спрямовані на загальну та спеціальну витривалість, – 30%; спрямовані на вдосконалення швидкості – 10%; з гирьового спорту і силової гімнастики – 30%; зі спортивних ігор – 15%; з подолання смуги перешкод – 15%. Найбільш фізично підготовлені курсанти займаються за індивідуальним планом.

Етап удосконалення професійних умінь і навичок. На останньому етапі навчання курсантів у ВВНЗ тренажі також організовували та проводили диференційовано-груповим методом. Тренажі з курсантами, які мають високий рівень фізичної підготовленості, організовували у групах, сформованих за специфікою завдань, та проводили під керівництвом підготовлених курсантів. Таким чином, удосконалювали не лише фізичні якості курсантів, а й методичні навички організації та проведення занять з фізичної підготовки. Проведення тренажів на цьому етапі спрямоване на забезпечення високого рівня військово-професійного навчання, створення готовності до ефективної роботи зі зброєю та бойовою технікою в будь-яких умовах навчально-бойової діяльності. Завдання тренажів цього етапу такі: підтримка досягнутого рівня загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки; корегований розвиток психофізіологічних якостей і спеціальних навичок; розвиток засобами фізичної підготовки психологічної готовності до дій в особливих умовах військово-професійної діяльності; створювати умови для самостійних занять фізичною підготовкою та спортом; спрямовувати і стимулювати самостійні заняття курсантів фізичною підготовкою та спортом. Цей етап покликаний сприяти розвитку важливих психологічних якостей, зниженню

термінів адаптації до військово-професійної діяльності у військах, формувати високий рівень мотивації займатися фізичною підготовкою та спортом і здатність захопити підлеглих.

На цьому етапі тренажі організовували так: удосконалення витривалості – 30%, швидкості – 5%, з гирьового спорту і силової гімнастики – 20%, зі спортивних ігор – 25%, з подолання перешкод – 20%.

У четвертому розділі **"Експериментальна перевірка введення щоденних тренажів до системи фізичної підготовки технічних вищих військових навчальних закладів"** подано результати педагогічного експерименту: показники фізичного здоров'я, динаміку загальних та спеціальних фізичних якостей, рівень психологічних, психофізіологічних якостей та успішності навчання, регулярність та систематичність занять фізичними вправами курсантів експериментальної та контрольної груп.

Дослідження ефективності тренажів визначило їхній позитивний вплив за всіма показниками, а саме:

1. Покращено рівень загальної фізичної підготовленості на старших курсах. Дослідження окремих фізичних якостей довело достовірну різницю між показниками курсантів ЕГ та КГ у швидкісних якостях (біг на 100 м, $P<0,001$), у силових якостях (підтягування на поперечині, $P<0,001$), у витривалості (біг на 3000 м, $P<0,001$) (рис. 1), починаючи з IV курсу навчання.

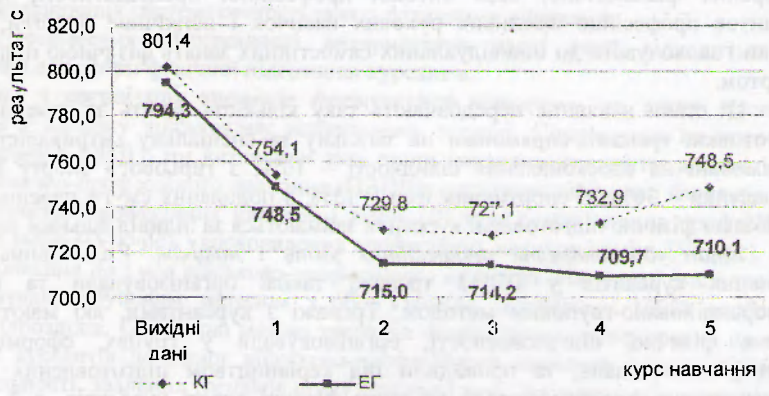

Рис. 1. Динаміка витривалості курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (біг на 3 км, у с)

2. Підвищено рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Так, результати, показані курсантами ЕГ під час виконання вправ з гирями (протягування гирі вздовж тіла, ривок гирі, присідання з гирею, станова тяга гирі), достовірно більші за аналогічні результати курсантів КГ ($P<0,01$). У вправах „згинання та розгинання рук" та „піднімання тулуба у положенні лежачи" показники курсантів ЕГ перевищують показники курсантів КГ з достовірністю різниці $P<0,001$, починаючи з IV курсу навчання (рис. 2).

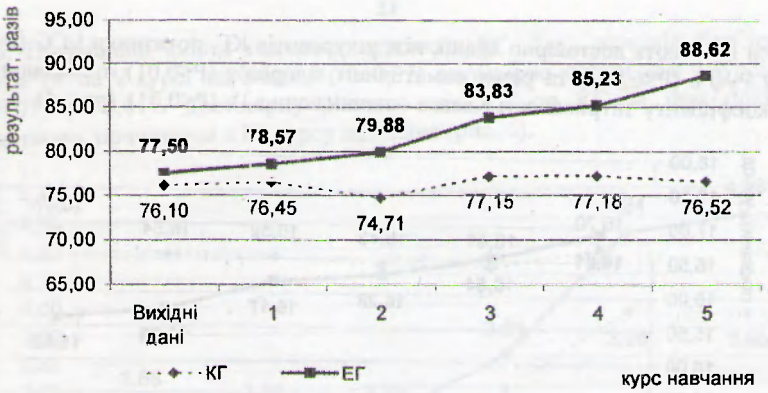

Рис. 2. Динаміка вправи „піднімання тулуба з положення лежачи" курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (у разах)

3. Поліпшено показники фізичного розвитку курсантів ЕГ за всіма досліджуваними параметрами. Так, результати курсантів ЕГ достовірно кращі, ніж параметри курсантів КГ, за показниками: ваги тіла (P<0,001), життєвої ємності легень (P<0,05), динамометрії правої (P<0,05) та лівої руки (P<0,05), індексу станової тяги (P<0,01), індексу Кетле (P<0,05), починаючи з IV курсу навчання. Важливо відмітити, що значення індексу Кетле курсантів КГ на I і II курсах відповідають середньому рівню. Показник III курсу вказує на рівень „найкращий для чоловіків". Значення індексу Кетле курсантів КГ на IV і V курсах відповідає рівню „надлишок ваги" (рис. 3).

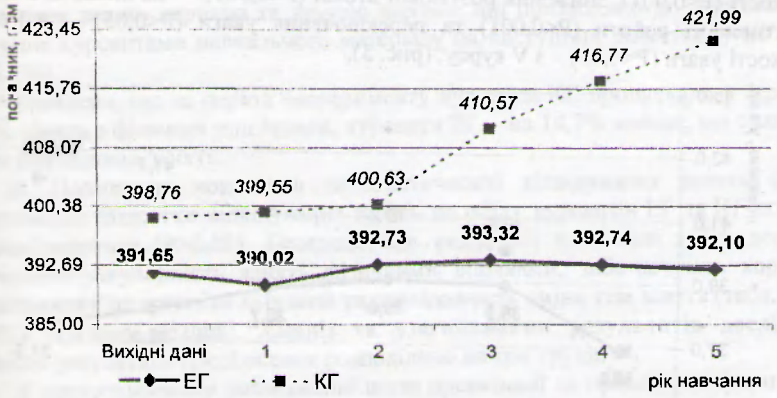

Рис. 3. Динаміка зміни показників індексу Кетле курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (у г/см)

4. Доведено позитивний вплив тренажів на стан функціонального розвитку та соматичного здоров'я курсантів ЕГ. За результатами дослідження визначено, що

курсанти ЕГ мають достовірно кращі, ніж у курсантів КГ, показники ЧСС (P<0,05), індексу Руф'є (P<0,001) та рівня соматичного здоров'я (P<0,01), починаючи з III курсу, коефіцієнту витривалості Квааса – починаючи з IV (P<0,01) (рис. 4).

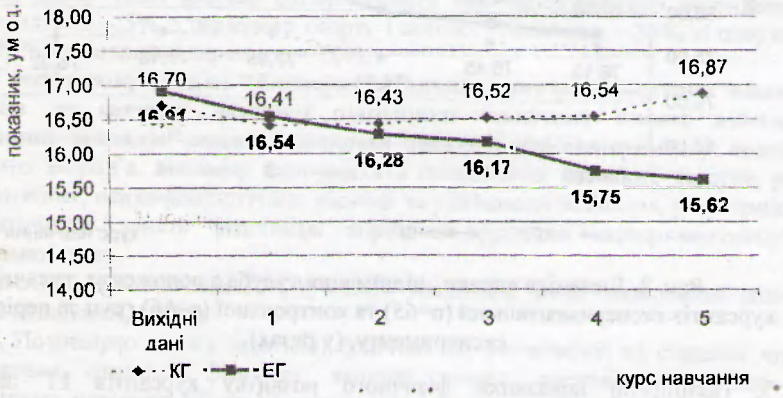

Рис. 4. Динаміка зміни показників коефіцієнту Квааса курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (в ум.од.)

5. Покращено рівень психофізіологічної, психічної підготовленості та знижено рівень розумової втоми курсантів ЕГ. За результатами дослідження виявилося, що курсанти ЕГ достовірно переважають курсантів КГ за всіма досліджуваними показниками, зокрема ступеня входження у роботу (P<0,001), психологічної стійкості (P<0,001), зниження розумової втоми (P<0,001) – починаючи з III курсу, ефективності роботи (P<0,001) та переключення уваги (P<0,05) – з IV курсу, стійкості уваги (P<0,05) – з V курсу; (рис. 5).

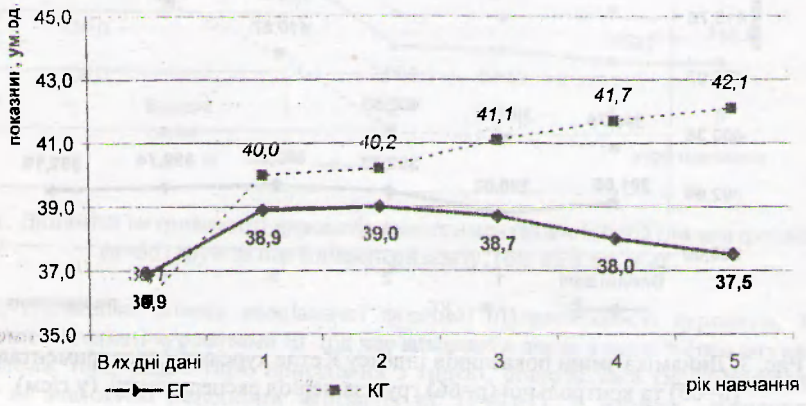

Рис. 5. Динаміка зміни показників ефективності роботи курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (в ум.од.)

6. Покращено якість навчання курсантів ЕГ. Так, середній бал іспитів у курсантів ЕГ на V курсі навчання (4,30±0,07) достовірно вищий, ніж у курсантів КГ (3,95±0,07) (P<0,01). Достовірну різницю між ЕГ та КГ за цим показником спостерігаємо, починаючи з IV курсу навчання (рис. 6).

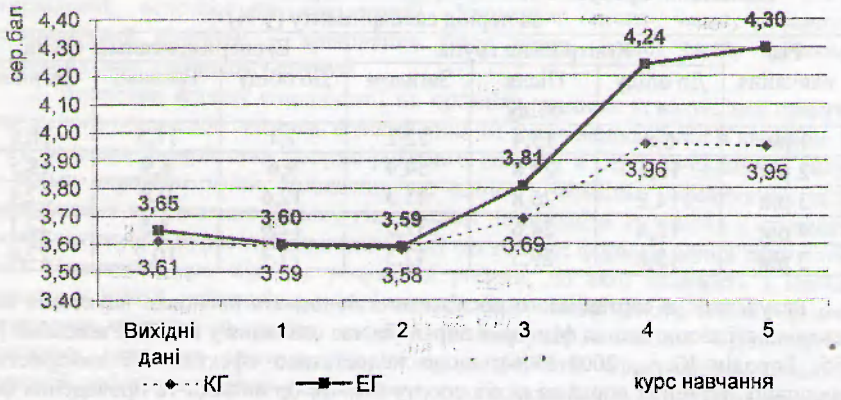

Рис. 6. Динаміка рівня успішності навчання курсантів експериментальної (n=65) та контрольної (n=66) груп за період експерименту, (у середньому балі)

7. В ЕГ усунуто такі недоліки у плануванні фізичної підготовки: проведення занять два дні поспіль, що призводило до фізичного перевантаження курсантів (у КГ від 13,8 до 22,3%); проведення занять з перервою від 4 до 9 днів, що призводило до послаблення тренувального ефекту фізичних занять (у КГ від 18,7 до 33,3%); проведення занять першою та другою парами, що призводило до зниження якості засвоєння курсантами навчального матеріалу на наступних заняттях (у КГ від 17,4 до 26,7%).

Виявлено, що за період експерименту курсанти КГ пропускали у середньому 35,5% занять з фізичної підготовки, курсанти ЕГ – на 14,7% менше, що складає 98,8 годин навчальних занять.

8. Поліпшено показники систематичності відвідування занять фізичною підготовкою. Відсотки відвідування занять до обіду курсантів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються (P>0,05). Доведено, що визначені позитивні зміни дозволяють покращити регулярність занять фізичними вправами, забезпечують корегування навантаження на організм курсанта та послідовність зміни тем занять (табл. 3).

У п'ятому розділі **"Аналіз та узагальнення результатів дослідження"** отримані результати дослідження розподілено на три групи.

У дисертаційному дослідженні щодо організації та проведення форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах технічного профілю було *підтверджено* такі думки фахівців: дійсна система фізичної підготовки не забезпечує оптимального обсягу рухової активності курсантів протягом навчального дня і тижня (Бородін Ю.А., 2004; Сухорада Г.І., 2004; Романчук С.В., 2006); більш ефективним є поетапне формування фізичних якостей курсантів протягом навчання у ВВНЗ (Ольховий О.М., 2005); навчання з фізичної підготовки має передбачати поступовий перехід від загальної фізичної підготовки до професійно-прикладної

фізичної підготовки з подальшим розвитком професійно важливих психологічних та психофізіологічних якостей курсантів (Макаров Р.Н., 1990; Романенко В.А., 1999; Корольчук М.С., 2004).

Таблиця 3

Показники пропусків занять з фізичної підготовки курсантами ЕГ та КГ за період експерименту (у %)

Рік навчання	Контрольна група			Експериментальна група		
	До обіду	Після обіду	Загалом	До обіду	Тренажі	Загалом
1 рік	6,8	15,4	22,2	7,1	11,5	18,6
2 рік	10,1	24,8	34,9	9,6	8,9	18,5
3 рік	14,2	26,8	41,0	12,6	9,8	22,4
4 рік	12,4	24,6	37,0	12,6	8,5	22,1
5 рік	12,8	29,5	42,3	11,4	10,2	22,6

Результати дисертаційного дослідження *доповнили* висновки науковців щодо ефективності застосування фізичних вправ під час навчання у ВВНЗ (Раєвський Р.Г., 1985; Бородін Ю.А., 2002-2006); щодо недостатньо ефективного використання прикладних фізичних вправ та видів спорту під час організації та проведення форм фізичної підготовки у ВВНЗ технічного профілю (Макаров Р.Н., 1998; Филиппов М.М., 2003); щодо недостатнього формування мотивації курсантів до занять фізичною підготовкою і спортом протягом усього періоду навчання у ВВНЗ технічного профілю (Романчук С.В., 2006); щодо негативного впливу значних м'язових навантажень на організм курсанта під час професійного навчання (Матвеев Л.П., 1994; Деминский А.Ц., 1995; Ровний А.С., 2001; Камаєв О.І., 2003).

У дослідженні *вперше* запропоновано таку форму фізичної підготовки курсантів ВВНЗ технічного профілю, як тренаж з фізичної підготовки. Проводити тренажі рекомендовано щоденно, крім неділі, протягом 30 хвилин після аудиторних занять. На І і ІІ етапах тренажі варто проводити під керівництвом викладача з обов'язковим залученням усього особового складу підрозділу для розвитку загальних фізичних якостей курсантів. На старших курсах тренажі доцільно застосовувати для розвитку та корегування професійно важливих фізичних, психофізіологічних, психічних якостей за індивідуальним планом, складеним за допомогою викладача. Запропонована форма фізичної підготовки сприяє: підвищенню систематичності занять курсантів фізичними вправами протягом навчання у ВВНЗ, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку і корегуванню професійно-прикладних якостей, рекреації та підтриманню функціонального та психологічного стану курсантів, підвищенню ефективності використання часу, відведеного на фізичну підготовку.

У розділі подано також пропозиції з удосконалення системи фізичної підготовки у військових навчальних закладах технічного профілю.

ВИСНОВКИ

1. Підтверджено результати робіт провідних учених про те, що постійне обмеження рухової активності спричиняє атрофію м'язів, стомлення нервової системи, порушення біохімічних процесів, погіршення доставки кисню до міокарда

й головного мозку, збільшення енерговартості роботи. Періодичне й тривале обмеження рухової активності призводить до зниження обміну речовин, збільшення ваги тіла, розбалансування діяльності серцево-судинної системи. Зниження рухової активності тягне за собою зменшення функціональних резервів як центральної, так і периферичної ланки кровообігу, зміни у всіх ділянках судинної системи (артеріальної, венозної та капілярної). Унаслідок цього може розвинутися гіподинамічний синдром – зменшення маси м'язів, їхньої сили, виникнення атрофічних змін у руховому апараті.

2. Вивчення впливу гіподинамії на організм людини показує, що практично немає такого органа або системи, функції яких не змінювалися б під її впливом. При цьому функціональний стан опорно-рухового апарату й серцево-судинної системи має більш виражені зміни. Доведено, що одним з найбільш ефективних засобів попередження негативного впливу гіподинамії на організм курсантів є підвищення рухової активності курсантів шляхом чіткої організації форм фізичної підготовки у ВВНЗ. Визначено, що під час розумової роботи, до якої належить і навчання курсантів у ВВНЗ, найчастіше зустрічаються факти негативного впливу фізичних навантажень. Більші й навіть середні фізичні навантаження призводять до порушення нервових центрів. Це може знижувати ефективність подальшої розумової роботи, в основі якої лежить зовсім інший механізм міжцентральних відносин у вищих відділах головного мозку. Значні м'язові навантаження можуть створити стійке стомлення. Якщо наступні процеси будуть відбуватися під час розумової роботи, то її продуктивність може знизитися.

3. Підтверджено висновки робіт Р.Н. Макарова, Ю.А.Бородіна, Г.І. Сухоради, О.М. Ольхового, С.В.Романчука щодо недоліків організації форм фізичної підготовки у ВВНЗ технічного профілю: відсутність взаємозв'язку з іншими засобами навчання, що формують професійно важливі якості відповідно до єдиної мети; програмний матеріал і теоретичний курс певною мірою не відповідає прогресу озброєння, техніки і тактики їх застосування; не розроблено принципи співвідношення й динаміки напруженості занять із загальної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання; засоби і методи підготовки у багатьох випадках не відповідають їх прогнозованості для військово-професійного навчання; форми фізичної підготовки недостатньо пов'язані із завданнями розвитку мотивації і прикладної фізичної культури; не оцінюються механізми швидкої адаптації до середовища, яке постійно змінюється; недостатньо враховується специфіка професійної діяльності військовослужбовців операторського профілю.

4. Виявлено недоліки у плануванні занять з фізичної підготовки у ВВНЗ: великий (від 4 до 9 днів) проміжок між заняттями (у середньому за весь період навчання кількість занять, спланованих з таким порушенням, складає 25,2%); проведення занять першою чи другою парами (у середньому 23,9% усіх занять). Дослідження визначили, що одним з основних чинників нерегулярності занять курсантів фізичними вправами є відвідуваність занять з фізичної підготовки. Так, на I та II курсах навчання курсанти пропускають 16,8 та 28,2% занять відповідно; на III та IV курсах навчання курсанти пропускають відповідно 35,7 та 40% занять. У середньому 30% групи відсутні на заняттях, при цьому деякі курсанти можуть бути відсутні на декількох заняттях поспіль. Проведення більш детального дослідження дозволило визначити, що 35,6% курсантів пропускають понад третину занять з фізичної підготовки.

5. Доведено, що показники курсантів з бігу на 100 метрів (швидкість), бігу на 3000 метрів (витривалість) та підтягування на поперечині (сила) мають регресивний характер (P>0,05). Визначено достовірну різницю показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів: на I і II курсах навчання відбувається значне покращення результатів (P<0,001), на старших курсах – поступове зниження показників (P<0,05). При цьому середній результат, показаний курсантами V курсу, переважає тільки показники курсантів I курсу.

Наші дослідження виявили, що психологічна підготовка курсантів технічних ВВНЗ здійснюється недостатньо ефективно протягом усього періоду навчання. Зниження показників психологічних якостей курсантів V курсу навчання зумовлює недостатню готовність майбутніх операторів складних систем виконувати свої професійні обов'язки на високому рівні (P<0,05). Дослідження рівня фізичного розвитку та функціонального стану курсантів за період навчання у ВВНЗ виявили недостатній розвиток відповідних показників. Особливо цей висновок стосується стану показників курсантів старших курсів навчання відносно стану курсантів III курсу (P<0,05).

6. Аналіз фізичного здоров'я та функціонального стану у залежності від рівня фізичної підготовленості курсантів визначив, що показники курсантів з високим рівнем фізичної підготовлено достовірно кращі, ніж показники курсантів з низьким рівнем фізичної підготовленості (P<0,001). Результати аналізу підтверджуються й періодичністю звернення курсантів до лікаря. Так, курсанти групи "гірші" на 22,9% частіше звертаються до санітарної частини інституту.

7. Доведено ефективність упровадження тренажів до системи фізичної підготовки у ВВНЗ технічного профілю. Покращено рівень загальної фізичної підготовленості, особливо результати на старших курсах. Дослідження окремих фізичних якостей довело достовірну різницю між показниками курсантів ЕГ та КГ, зокрема у швидкісних якостях (біг на 100 м, P<0,001), у силових якостях (підтягування на поперечині, P<0,001), у витривалості (біг на 3000 м, P<0,001).

Підвищено рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів. Так, результати, показані курсантами ЕГ під час виконання вправ з гирями (протягування гирі вздовж тіла, ривок гирі, присідання з гирею, станова тяга гирі), достовірно більші за аналогічні результати курсантів КГ (P<0,01). У вправах „згинання й розгинання рук" та „піднімання тулуба у положенні лежачи" показники курсантів ЕГ перевищують показники курсантів КГ з достовірністю різниці P<0,001.

8. Поліпшено показники фізичного розвитку курсантів ЕГ за всіма досліджуваними параметрами. Так, результати курсантів ЕГ достовірно вищі, ніж параметри курсантів КГ, за показниками ваги тіла (P<0,001), життєвої ємності легень (P<0,05), динамометрії правої руки (P<0,05), динамометрії лівої руки (P<0,05), індексу станової тяги (P<0,01), індексу Кетле (P<0,05). Важливо відмітити, що значення індексу Кетле курсантів КГ на I та II курсах відповідають середньому рівню. Показник III курсу вказує на рівень „найкращий для чоловіків". Значення індексу Кетле курсантів КГ на IV і V курсах відповідають рівню „надлишок ваги". Доведено позитивний вплив тренажів на стан функціонального розвитку та соматичного здоров'я курсантів ЕГ. За результатами дослідження визначено, що курсанти ЕГ мають достовірно кращі, ніж у курсантів КГ, показники ЧСС (P<0,05), індексу Руф'є (P<0,001), коефіцієнту витривалості Квааса (P<0,01), рівня соматичного здоров'я (P<0,01).

9. Покращено рівень психофізіологічної, психічної підготовленості та знижено рівень розумової втоми курсантів ЕГ. За результатами дослідження виявилося, що курсанти ЕГ достовірно переважають курсантів КГ за всіма досліджуваними показниками, зокрема: стійкості уваги ($P<0,05$), переключення уваги ($P<0,05$), ефективності роботи ($P<0,05$), ступеня входження у роботу ($P<0,001$), психологічної стійкості ($P<0,001$), зниження розумової втоми ($P<0,001$).

10. Покращено якість навчання курсантів ЕГ. Так, середній бал іспитів у курсантів ЕГ на 5-му курсі навчання (4,30±0,07) достовірно вищий, ніж у курсантів КГ (3,95±0,07) ($P<0,01$).

Проведення тренажів у вигляді навчально-тренувальних занять сприяло покращенню рівня методичної підготовленості курсантів ЕГ (4,41±0,06), який достовірно вищій ніжу курсантів КГ (3,78±0,08).

11. В ЕГ усунуто такі недоліки у плануванні фізичної підготовки: проведення занять два дні поспіль, що призводило до фізичного перевантаження курсантів (у КГ від 13,8 до 22,3%); проведення занять з перервою від 4 до 9 днів, що призводило до послаблення тренувального ефекту фізичних занять (у КГ від 18,7 до 33,3%); проведення занять першою та другою парами, що призводило до зниження якості засвоєння курсантами навчального матеріалу на наступних заняттях (у КГ від 17,4 до 26,7%). Виявлено, що за період експерименту курсанти КГ пропускали у середньому 35,5% занять з фізичної підготовки, курсанти ЕГ –на 14,7% менше, що складає 98,8 годин навчальних занять.

Поліпшено показники систематичності відвідування занять фізичною підготовкою і спортом. Відсотки відвідування занять до обіду курсантів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ($P>0,05$).

Проведення щоденних фізичних занять протягом 30 хвилин після навчальних (аудиторних) занять позитивно впливає не тільки на розвиток загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів ЕГ, а й на додержання оптимального рівня рухової активності, регуляцію фізичного навантаження, корегування психофізіологічної та психічної підготовленості, функціонального стану та рівня соматичного здоров'я, підвищення якості засвоєння навчального матеріалу протягом усього періоду експерименту.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів порушеної проблеми. Серед подальших перспективних напрямків зазначимо дослідження змісту та організації ранкової фізичної зарядки й спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ технічного профілю.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Бородін Ю.А., Романчук В.М. Зміст та організація тренажів з фізичної підготовки на етапах навчання у вищих військових навчальних закладах: Навч. посіб. – Житомир: ЖВІРЕ, 2007. – 164 с. (Внесок автора полягає у дослідженні системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та обґрунтуванні змісту тренажів на етапах навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах).

2. Романчук В.М. Визначення взаємозв'язку між організацією фізичної підготовки в ВНЗ та фізичною підготовленістю офіцерів 1-2 вікових груп // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004.– Вип. 8. – Т.3. – С.313-313.

3. Бородин Ю.А., Романчук В.М., Бодрук О.М. Эволюция вооружения

ЗКВ/2

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ

поколений войн, тактики и средств специальной физической подготовки военнослужащих //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр./ Под ред. С.С.Ермакова. – Х., 2004. – №1. – С. 117– 127. (Внесок автора дослідженнях озброєння та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців 1980-2005 років).

4. Бородин Ю.А., Криворученко Е.В., Спичак Н.П., Романчук В.Н. Изменение некоторых антропометрических показателей курсантов ВУЗов инженерного профиля в процессе обучения//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр./ Под ред. С.С.Ермакова. – Х., 2004. – №2. – С. 46 – 53. (Внесок автора полягає в організації досліджень та математичній обробці результатів вимірювань).

5. Романчук В.М., Бородін Ю.А. Вивчення характерних недоліків організації фізичної підготовки курсантів п'ятих курсів технічних військових навчальних закладів// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. –Х., 2004 – №13. – С. 71 –75. (Внесок автора полягає у дослідженні фізичної підготовленості курсантів 5-х курсів та вироблення пропозицій щодо її покращення).

6. Романчук В.Н. Недостатки организации форм физической подготовки и пути их устранения//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. –Х., 2005.– №10.– С. 50 – 52.

7. Романчук В.Н. Тренажи как способ повышения регулярности занятий физическими упражнениями курсантов технических ВВУЗов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С.Єрмакова. –Х., 2007. – №1. – С. 122-125.

8. Романчук В.Н., Романчук С.В. Влияние ежедневных тренажей по физической подготовке на психологическую подготовленность и функциональное состояние курсантов технических ВВУЗов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр./ За ред. С.С.Єрмакова. –Х., 2007. – №2. – С. 105-108. (Внесок автора полягає у дослідженні впливу тренажів на психологічну підготовленість курсантів КГ та ЕГ).

9. Романчук В.М. Тренажі – нова форма фізичної підготовки курсантів ВВНЗ технічного профілю // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – 1-63. pdf.

10. Романчук В.М., Романчук С.В., Старчук О.О. Способы повышения физической подготовленности офицеров 1-2 возрастных групп // Фізична підготовка військовослужбовців: Матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 54 – 60. (Внесок автора полягає у дослідження рівня фізичних якостей офіцерів протягом їх навчання у військовому навчальному закладі).

11. Романчук С.В., Романчук В.М., Радкевич О.М. Система оценки как один из факторов мотивации курсантов к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом // Фізична підготовка військовослужбовців: Матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 61-68. (Внесок автора полягає у дослідженні рівня основних фізичних якостей курсантів протягом п'ятирічного навчання у військовому навчальному закладі).

АНОТАЦІЇ

Романчук Віктор Миколайович. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю. Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

У дисертації досліджено зміст та організацію форм фізичної підготовки в умовах нинішньої системи фізичної підготовки у військових навчальних закладах Збройних Сил України та залежність рівня загальних та спеціальних фізичних якостей, психофізіологічних та психологічних якостей, рівня успішності навчання та рівня соматичного здоров'я від організації занять фізичними вправами.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні змісту та організації фізичної підготовки і перевірці її ефективності на різних етапах військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладах.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше розроблено та експериментально обґрунтовано зміст та організацію тренажів з фізичної підготовки на етапах військово-професійного навчання курсантів ВВНЗ технічного профілю; вперше обґрунтовано взаємозв'язок і взаємозумовленість форм фізичної підготовки на етапах навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах технічного профілю; визначено взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості курсантів і рівнем професійно важливих психофізіологічних, психічних, функціональних станів, рівнем здоров'я та якості навчання курсантів.

Ключові слова: ефективність системи фізичної підготовки курсантів, тренажі з фізичної підготовки; технічні військові навчальні заклади; загальні та спеціальні фізичні якості, психофізіологічні, психологічні якості, успішність навчання, здоров'я, функціональний стан.

Романчук Виктор Николаевич. Обоснование содержания и организации форм физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений технического профиля. Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - физическая культура, физическое воспитание различных групп населения.

В диссертации проведены исследования содержания и организации форм физической подготовки в условиях нынешней системы физической подготовки в военных учебных заведениях Вооруженных Сил Украины и наличия зависимости уровня общих и специальных физических качеств, психофизиологических и психологических качеств, уровня успеваемости обучения и уровня соматического здоровья от организации занятий физическими упражнениями.

Цель работы заключается в обосновании содержания и организации физической подготовки и проверке ее эффективности на различных этапах военно-профессионального обучения курсантов высших военных учебных заведений технического профиля.

Объект исследования - физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений.

Научная новизна заключается в том, что впервые разработаны и экспериментально обоснованы содержание и организация тренажей по физической подготовке на этапах военно-профессионального обучения курсантов ВВУЗ технического профиля; впервые обоснована взаимосвязь и взаимообусловленность форм физической подготовки на этапах обучения курсантов в высших военных учебных заведениях технического профиля; определена взаимосвязь между уровнем физической подготовленности курсантов и уровнем профессионально важных психофизиологических, психических, функциональных состояний, уровнем здоровья и качества обучения курсантов.

В первом разделе диссертации "Особенности военного обучения и дальнейшей профессиональной деятельности курсантов высших военных учебных заведений технического профиля" обобщены работы ведущих научных деятелей по проблемам физической подготовки в системе военно-профессионального обучения курсантов, влияния отрицательных факторов профессионального обучения и последуюшей деятельности на организм курсантов; осуществлен анализ нормативных документов, литературных источников и публикаций, касающихся влияния физических упражнений на восстановление трудоспособности и снижение влияния отрицательных факторов на уровень профессиональной деятельности курсантов высших военных учебных заведений технического профиля.

Анализ исследований относительно влияния факторов профессионального обучения на качество усвоения учебного материала выявил, что к ним относятся: мотивация, психологическая установка, уровень потенциальных возможностей, функциональное состояние организма курсанта и прочее. Одним из таких факторов является уровень физической подготовленности, который не только влияет на качество обучения, но и позволяет совершенствовать психофизиологическую, психологическую, функциональную готовность курсантов к особенностям военно-профессионального обучения. Анализ литературы и результатов исследований подтвердил, что использование физических упражнений в процессе военно-профессионального обучения курсантов должно быть направлено на решение следующих основных задач: изменить динамику процессов коры головного мозга, создать оптимальный фон возбуждения, включая в работу большую область двигательного анализатора; ликвидировать застойные явления, улучшить мозговое кровообращение и обмен веществ, активно влиять на сердечно-сосудистую систему; усилить адаптационно-профилактическое влияние на нервные центры, влияя на эмоциональное состояние; оказывать содействие повышению эффективности усвоения учебного материала путем отдаления утомления и повышения трудоспособности; укреплять здоровье и формировать профессионально важные психофизиологические качества и навыки.

Во втором разделе “Организация и методы исследования” детализировано использование таких методов исследования, как анализ и обобщение литературы, анкетирование, педагогические методы исследования успеваемости обучения, уровня физической подготовленности курсантов, психологическое тестирование, методика качественной экспресс-оценки физического здоровья, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В третьем разделе "Исследование эффективности организации и проведения форм физической подготовки в высших военных учебных заведениях технического профиля на этапах военно-профессионального обучения курсантов" отображен действительный уровень общей и специальной физической подготовленности, психофизиологической и психической готовности, функционального состояния и физического здоровья, регулярности занятий физическими упражнениями и качества обучения курсантов высших военных учебных заведений технического профиля. Изучено влияние чрезмерных физических нагрузок на состояние концентрацию, стойкость, переключение внимания, эффективность работы, степень вхождения в работу, психологическую стойкость и умственную усталость курсантов. Проверена взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и состоянием соматического здоровья курсантов. Обоснована авторская форма физической подготовки курсантов технических военных учебных заведений.

Разработанная нами новая форма физической подготовки - тренажи - направлена на усовершенствование системы планирования занятий физическими упражнениями курсантов технических ВВУЗ и систематизацию занятий физической подготовкой курсантов в течение всего периода обучения.

Главными задачами тренажей являются:

1) общее оздоровление и укрепления организма курсанта, развитие у него основных физических качеств и привычек, которые повышают способность противостоять усталости во время выполнения любой физической или умственной работы;

2) развитие профессионально важных физических, психофизиологических, психологических качеств курсантов;

3) повышение систематичности занятий физическими упражнениями;

4) повышение эффективности использования времени, которое отводится на занятия физической подготовкой;

5) восстановление трудоспособности курсантов при усталости;

6) уменьшение физической нагрузки на курсантов в течение учебной недели.

Содержание тренажей формировалось соответственно этапу обучения курсантов в высшем военном учебном заведении. Опираясь на выводы работы Ю.А. Бородина (2001), мы определили следующие этапы обучения курсантов: адаптация к условиям военно-профессионального обучения (ПВПП); начальное военное обучение (I-II курс); развитие профессиональных привычек и умений (III курс); закрепление профессиональных привычек и умений (IV курс); усовершенствование профессиональных привычек и умений (V курс).

В четвертом разделе "Экспериментальная проверка введения ежедневных тренажей в систему физической подготовки технических высших военных учебных заведений" представлены результаты педагогического эксперимента: показатели физического здоровья, динамика общих и специальных физических качеств, уровень успешности обучения и психологических качеств, регулярность и систематичность занятий физическими упражнениями курсантов контрольной и экспериментальной групп.

В пятом разделе "Анализ и обобщение результатов исследования" сформированы три группы данных, а также представлены предложения по усовершенствованию системы физической подготовки в военных учебных заведениях технического профиля.

Ключевые слова: эффективность системы физической подготовки курсантов, тренажи по физической подготовке; технические военные учебные заведения; общие и специальные физические качества, психофизиологические, психологические качества, успешность обучения, здоровье, функциональное состояние.

Romanchuk V.M. Account of content and organization of physical training forms of military students of higher military educational establishments of technical profile. Manuscript.

This dissertation is to get the academic degree of candidate of science of physical education and sports according to specialty 24.00.02 – Physical training, physical education of various population groups. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2006.

The dissertation includes the investigation of content and organization of forms of physical training at the conditions of nowadays system of physical training at military educational establishments of Armed Forces of Ukraine and existence of dependence of level of common and special physical qualities, psychophysiological and psychological qualities, level of success of studying and level of somatic health from organization of studies of physical exercises.

The aim of the research is to ground the content and organization of physical training and checking of its effectiveness at different levels of military professional education of military students of higher military educational establishments of technical profile.

The object of the research is physical training of military cadets of higher military educational establishments.

At the scientific novelty it is worked out and experimentally grounded the content and organization of trains physical training on the levels of military professional education of military students of higher military educational establishments of technical profile; for the first time the correlation and interrelation of forms of physical training it is grounded on the level of studying of military students at higher military educational establishments of technical profile, it is defined the correlation between the level of military students' physical efficiency and level of professionally important psychophysiological, psychological, functional states, state of health and quality of studying of military students.

Keywords: the efficiency of system of physical training of military students; train at physical training, technical military educational establishments, common and special physical qualities, psychophysiological psychological qualities, the success in study. health, functional state.