

Зміни призвели до значного ($P > 0,01$) збільшення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів нашого ВВНЗ, дозволили підвищити відвідуваність курсантів, які вільний час самостійно займаються вдосконаленням своєї фізичної підготовленості фізичною підготовкою та спортом на 37,6%, підвищити відвідуваність консультацій, зацікавленість виконанням спортивних розрядів за військово-спортивною класифікацією (I розряду на 5%, II розряду на 13%, III розряду на 21%).

Підвищення мотивації курсантів до занять фізичною підготовкою дозволило забезпечити ефективне формування у військових колективах таких якостей, як товариство, взаємодопомога, більш слабкі курсанти відчували "плече товарища" в час виконання тієї чи іншої вправи. На це варто вказати тому, що випускники військових закладів – це, власне кажучи, керівники й організатори, що дозволить їм на місцях підрозділі формувати злагоджений військовий підрозділ.

Ми вважаємо, що раціональне використання розглянутих нововведень при створенні якісно нових вимог, які враховують мотиваційні аспекти, що дозволяють поліпшити як зміст, так і ефективність фізичної підготовки курсантів на різних етапах військово-професійного навчання, забезпечить достатню підготовку військовослужбовців до виконання поставлених бойових задач.

STUDYING OF MILITARY MEN'S MOTIVATION TO PHYSICAL TRAINING CLASSES AND SPORT TO PROMOTE PHYSICAL PREPARATION

Sergey ROMANCHUK

Korolyv's Zhitomir military institute radioelectronics.

Annotation. The article shows possible ways to promote motivation, which is oriented on improvement of physical preparation of cadets of high educational establishments.

Key words: physical preparation, motivation, requirement, cadets.

РЕЗУЛЬТАТИ ДИНАМІЧНОГО ВИВЧЕННЯ І ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТОК

Тетяна РОМАШОВА

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луцьк)

Раніше опубліковані нами результати досліджень, проведені у Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля (Т.Ромашова, В.Захаров, 2002) свідчать, що після річного впровадження розробленої експериментальної програми фізичного тренування дівчат-студенток

(17-18 років), виявлене зростання фізичних якостей. При цьому темпи приросту окремих з них дорівнювали від 1,01 до 11,93 відсотків.

Постає питання: чи продовжується зростання фізичних якостей у студенток при проходженні аналогічної програми за другий рік її впровадження, а також за два роки?

Таблиця 1

Динаміка приросту фізичних якостей у студенток за другий рік навчання за експериментальною програмою

Тести фізичних якостей	Результати тестування фізичних якостей		Приріст	
	05.2002 р.	05.2003 р.	факт	%
Загальна витривалість: - біг 2000 м, хв.	11,46 ± 0,11	11,30 ± 0,11	1,16	1,40
Швидкісно-силові якості:				
- згинання-розгинання рук в упорі, разів	15,51 ± 0,44	17,06 ± 0,60	1,55	9,52
- піднімання тулуба з положення лежачи за 60 с, разів/хв.	37,48±0,64	39,03*0,87	1,55	4,05
стрибок у довжину з місця, см	174,91 ± 1,21	177,4 ± 1,24	2,52	1,82
стрибок угору, см	38,62 ± 0,31	39,95 ± 0,52	1,88	3,38
Швидкість: біг 100м., с.	17,35±0,09	16,91 ± 0,14	0,44	2,57
Спритність:- човниковий біг 4x9 м, с.	10,64±0,05	10,5 ± 0,06	0,05	0,47
Гнучкість:				
- нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	17,54 ± 0,50	18,82 ± 0,62	1,28	7,04

З таблиці 1 видно, що протягом занять другого року навчання за експериментальною програмою мали місце позитивні зсуви всіх фізичних якостей, що підлягали тестуванню. Діапазон зсувів коливався від 0,47 % (спритність) до 9,52 % (згинання-розгинання рук в упорі). Найбільшому позитивному зсуву піддалися такі фізичні якості, що вимірюються тестами 2,3,5,6 та 8 (див. табл. 1).

У таблиці 2 наведені результати зсувів фізичних якостей у студенток за 2 роки навчання за експериментальною програмою.

З таблиці 2 видно, що за 2 роки навчання за експериментальною програмою раніше виявлені зсуви мали більш виражену позитивну динаміку. Так, якщо зростання витривалості за 1-й рік навчання було 4,66 %, то в сумі за 2 роки – 6,42 %; швидкісно-силових якостей (тести 2-5 – відповідно з 11,93 до 18,92 %; з 8,46 до 11,82 %; з 2,33 до 3,66%; з 6,26 до 9,49 %); з показника швидкості – з 2,42 до 5,05 %; спритності – з 0,47 до 1,72 %. Показник гнучкості майже не змінився.

При вивченні динаміки МСК (за методом В.Литвинова) під впливом експериментального тренування також виявлені позитивні зсуви цього показника. За перший рік тренувань зростання МСК склало 2,02 %, за другий -1,91 %, а у цілому за 2 роки ~ 3,93 % .

Загальний (середній) тренувальний (кумулятивний) ефект (СКЕ) навчальних занять за нашою програмою оцінювався як сума приросту (%) усіх фізичних якостей за певний період (навчальний рік) поділена на 8 (кількість тестів). За перший рік він становив 5,87, за другий – 5,41, за два роки ~ 4,36.

**Динаміка приросту фізичних якостей у студенток за 2 роки навчання
за експериментальною програмою**

Тести фізичних якостей	Результати тестування фізичних якостей		Приріст	
	09.2001 р.	05.2003 р.	факт	%
Загальна витривалість: - біг 2000 м, хв.	12,46 ± 0,11	11,30 ± 0,11	1,15	6,42
Швидкісно-силові якості: - згинання-розгинання рук в упорі, разів	14,11 ± 0,44	17,06 ± 0,60	2,95	18,92
- піднімання тулуба з положення лежачи за 60 с, разів/хв.	34,67 ± 0,62	39,03 ± 0,87	4,36	11,52
стрибок у довжину з місця, см	171,06 ± 1,33	177,43 ± 1,24	6,37	3,66
стрибок угору, см	36,33 ± 0,31	39,95 ± 0,52	3,62	9,49
Швидкість:- біг 100м., с.	17,79 ± 0,11	16,91 ± 0,14	0,88	5,05
Спритність:- човниковий біг 4x9 м, с.	10,78 ± 0,05	10,59 ± 0,06	0,19	1,78
Гнучкість: - нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	16,46 ± 0,59	18,13 ± 0,62	1,67	9,65

Таким чином, результати наших досліджень з впровадження у навчальний процес експериментальної програми фізичних тренувань студенток показують, що як у перший так і у другий рік таких занять відбуваються позитивні зміни фізичних якостей витривалості, швидкісно-силових якостей, швидкості і спритності, що в цілому підтверджує правомірність впровадження її в практику.

**THE RESULTS OF THE DYNAMIC STUDYING AND APPRAISEMENT OF
FEMALE STUDENTS PHYSICAL TRAINING EXPERIMENTAL PRO-
GRAM EFFECT**

Tetiana ROMASHOVA

East-Ukrainian National University name after Vladimir Dal

Annotation. A comparative analysis of physical training dynamics of ladies with low physical preparation level have been made under the influence of two-year experimental trainings cycle. It was found out that during the period the indices of general endurance (MCO) have increased in general 3,93 % and according to all physical qualities total increase - into 4,36 %.

Key words: physical training, trainings cycle, physical qualities.