

4511.143 V
П324

ВСЕОБЩИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

AM

На правах рукописи

ПИЛИПЕЙ Леонид Петрович

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ
СИТУ К ПРОХОЖДЕНИЮ СЛУЖБЫ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1992

Л. Пилипей

4511.143

П 324

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник КАБАЧКОВ В.А.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор ПОЛИЕВСКИЙ С.А.
кандидат педагогических наук, доцент ЗУЕВ С.Н.

4511.143

3148/1

П 324

Пилипей

Содержание

приз. подготовки

в
к ОИ
физич

--	--	--	--

логии и гигиены

1992 г.

Совета

о института

3148/1

ститута.

г.

ВА

БИБЛИОТЕКА
Института физической культуры
и спорта

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Высокий уровень физической подготовки является одним из ведущих факторов готовности молодежи к успешному прохождению действительной службы в вооруженных силах и дальнейшей трудовой деятельности после демобилизации (Л.А. Вейднер-Дубровин, 1962; Р.М. Кадыров, 1980; В.А. Щеголев, 1980; А.А. Нестеров, 1986; П.В. Виноградов, В.А. Кабачков, Л.П. Пилипей, 1990; Ю.А. Пеганов, 1991).

Это положение приобретает особое значение при перспективе создания профессиональной армии, когда будет учитываться принцип подбора и распределения призывников по видам, родам войск и основным военным специальностям с учетом образования и гражданской профессии.

Важнейшим условием обеспечения подготовки молодежи к профессиональной и военной деятельности в этот период является создание единой системы обучения и воспитания, построенной на принципе непрерывности. Из составных частей этой системы главной следует считать физическую подготовку, организованную в учебном заведении, на производстве или по месту жительства и в процессе прохождения службы в вооруженных силах страны.

Подобный подход открывает широкие возможности совершенствования профессионального мастерства будущих военнослужащих путем использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки.

К сожалению, следует констатировать, что значительная часть призывной молодежи по уровню развития двигательных способностей не отвечает требованиям многих современных родов войск (Ю.А. Чернов, 1974; В.В. Константинов, 1975; В.Ф. Ново-

сельский, 1977; Ю.К. Демьяненко, 1986; И.В. Сухоцкий, 1990; Ю.А. Пеганов, 1991 и др.), а наибольшее снижение уровня физической подготовленности происходит после окончания СПТУ и до призыва в армию. Этот период продолжается 0,5-1,5 лет.

Резкое снижение физической подготовленности нового пополнения молодежи объясняется прекращением организованных занятий физическими упражнениями. Одной из причин прекращения занятий является отсутствие в теории и практике физического воспитания научно обоснованных разработок, предусматривающих содержание и методику физической подготовки молодежи на различных этапах учебно-трудовой деятельности.

Решению именно этой проблемы посвящено настоящее исследование.

Цель работы. Повышение уровня физической и профессиональной готовности выпускников СПТУ к предстоящей трудовой и воинской деятельности путем направленного использования средств физической культуры.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанное содержание физической подготовки выпускников СПТУ, основанное на формировании потребностно-мотивационной сферы занимающихся с должным обеспечением преемственности по профессии в целостной системе "СПТУ - производство - вооруженные силы" при двигательном режиме 8-9 часов в неделю, позволит обеспечить высокий уровень готовности к предстоящей трудовой и воинской деятельности.

Научная новизна:

- изучено отношение молодежи призывного возраста к физической культуре и спорту и выявлены особенности потребностно-мотивационной сферы;
- выявлена эффективность воздействия специально подобран-

ных средств и методов, способствующих формированию позитивного отношения призывников к занятиям физическими упражнениями:

- определена содержание и методика физической подготовки молодежи призывного возраста с учетом профиля гражданской и военной специальности;

- разработаны структура и организационные формы работы с выпускниками СПТУ в условиях деятельности спортивного клуба, созданного по месту жительства.

Теоретическая значимость. Целесообразность применения занятий с тренирующей направленностью, проводимых в условиях обучения и места проживания как эффективного средства оптимизации процесса физического воспитания, основанного на сочетании общей физической и специальной подготовки к службе в рядах вооруженных сил.

Практическая значимость работы состоит в:

- программно-методическом обеспечении процесса физической подготовки выпускников СПТУ на этапе призывного периода;

- организационном обеспечении процесса физической подготовки молодежи в условиях деятельности спортивного клуба, созданного по месту жительства;

- подготовке методического пособия "Содержание и методика физической подготовки молодежи к службе в вооруженных силах".

Основные положения, выносимые на защиту:

- недостаточный уровень физической подготовленности молодежи призывного возраста, окончивших СПТУ, обуславливает необходимость совершенствования содержания и методики физической подготовки на различных этапах учебно-трудовой деятельности;

- структура и организационные формы работы с молодежью по месту жительства на базе спортивного клуба;

- целенаправленное использование средств физической культуры на этапе призывной подготовки позволяет повысить профессиональный уровень молодежи к конкретным видам трудовой и военной деятельности.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемой литературы и приложений.

Диссертация изложена на 184 страницах машинописного текста, включая 6 рисунков, 9 таблиц. Список литературы содержит 244 источников.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перед настоящим исследованием были поставлены следующие основные задачи:

1. Выявить отношение призывников к физической культуре и спорту в связи с предстоящей трудовой и военной деятельностью.

2. Изучить уровень физической подготовленности учащихся СПТУ-16 г. Сумы и провести сравнительный анализ с аналогичными данными других регионов.

3. Разработать содержание и методику физической подготовки выпускников СПТУ к конкретным видам трудовой и военной деятельности на этапах профессионального обучения и самостоятельной трудовой деятельности.

4. Проверить эффективность разработанной программы на различных этапах подготовки молодежи к труду и прохождению службы в вооруженных силах.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-мето-

дической литературы, педагогические наблюдения, социологические методы, педагогический эксперимент, метод контрольных проб, психофизиологические методы, пульсометрия, методы математической статистики.

Организация исследования

Исходя из цели и поставленных задач, исследование проводилось с января 1988 по декабрь 1990 гг. и состояло из предварительного и двух основных этапов.

Предварительная работа (январь 1988 - сентябрь 1989 гг.) была посвящена анализу научно-методической литературы, разработке содержания программы направленного физического воспитания призывной молодежи. В этот период было проведено анкетирование призывников Сумской области (1000 человек) с целью выявления их отношения к физкультурно-спортивной деятельности, предстоящей службе в армии, а также изучен уровень физической подготовленности учащихся СПТУ № 16 г. Сумы в динамике трех лет обучения.

I этап основного педагогического эксперимента охватывал период обучения на третьем курсе и до сдачи экзамена по физической подготовке (сентябрь 1989 - март 1990 гг.) и был организован на базе СПТУ № 16 и спортивного клуба "Олимп", функционирующего по месту жительства испытуемых. В исследовании приняли участие две группы испытуемых (опытная и контрольная) учащихся третьего курса, осваивавших одну из важных военно-технических специальностей - водителя автотранспортных средств. В эксперименте приняли участие 68 человек.

Отличительной особенностью этого этапа исследования являлось то, что с испытуемыми опытной группы социальным педагогом проводилась целенаправленная работа по формированию нравственных качеств, созданию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, предстоящей службе в вооруженных силах по специальности, полученной в СДМУ. Проводимые мероприятия преследовали цель сформировать позитивное отношение учащихся к осваиваемой профессии, побудить к участию в систематических занятиях спортом на II этапе исследования.

На II этапе (март 1990 - декабрь 1990 гг.) проверялась эффективность методики физической подготовки призывников.

Испытуемые контрольной группы после сдачи экзамена по физическому воспитанию и ухода на производственную практику практически прекратили занятия физическими упражнениями. Опытная же группа продолжила тренироваться на этой же базе по специально разработанной программе с объемом 8-9 часов в неделю.

Учитывая интересы выпускников, основными формами занятий были выбраны: утренняя специализированная зарядка, учебно-тренировочные "уроки здоровья", а также спортивно-массовые и туристические мероприятия.

В начале эксперимента, а также в конце первого и второго его этапов с помощью вышеперечисленных методов оценивались физическая и профессиональная готовность призывников к предстоящей службе в вооруженных силах.

Для изучения отношения учащихся к физической культуре и спорту, воинской службе, осваиваемой профессии в начале и конце эксперимента было проведено анкетирование испытуемых с целью выявления причинно-следственных корреляционных связей между интересующими

нас показателями.

Все полученные результаты были обработаны методами математической статистики.

Физическая подготовленность и отношение
выпускников средних профтехучилищ к
воинской службе

Многочисленные обследования молодежи призывного возраста выявили низкий уровень их физической подготовленности (Ю.К. Демьяненко, 1975; С.Н. Зуев, 1982). К выраженному снижению физической подготовленности молодежи приводит отсутствие организованных занятий (физическими упражнениями после окончания учебного заведения (С.С. Захаренко, 1987; И.И. Демченко, 1989; В.А. Кабачков, 1990; и др.). Продолжительность этого периода может быть от 6 месяцев до 1,5 лет.

Проведенные испытания физической подготовленности учащихся СПТУ № 16 г. Сумы в динамике трехлетнего обучения подтверждают литературные данные (таблица 1).

К концу обучения в СПТУ изучаемые показатели улучшились: в беге на 100 м на 0,4 с или на 2,9%, в беге на 3000 м - на 19,6 с (2,4%), подтягивании на перекладине - на 9,1%, метании гранаты - на 13,6%.

Наиболее интенсивный рост всех показателей отмечается к концу II-го года обучения ($\alpha < 0,001$), при окончании училища наблюдается некоторое снижение физической подготовленности выпускников.

Ухудшение большинства показателей подготовленности молодежи отмечены и при тестировании непосредственно перед призывом на

Таблица I

Динамика показателей физической подготовленности учащихся в период обучения и призыва на военную службу

$$(\bar{X} \pm S_x)$$

Показатели	Этапы обследования	Начало I	Конец II	Конец III	Призыв
		курс $n = 133$	курс $n = 106$	курс $n = 48$	$n = 48$
1. Бег 100 м, с		14,8 \pm 0,13	14,3 \pm 0,10	14,5 \pm 0,07	14,4 \pm 0,6
2. Бег 3000 м, с		802,3 \pm 12,32	774,8 \pm 8,07	782,7 \pm 4,57	822,6 \pm 6,77
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз		9,9 \pm 0,36	12,0 \pm 0,28	10,8 \pm 0,20	10,0 \pm 0,11
4. Метание гранаты, м		32,24 \pm 0,52	36,93 \pm 0,57	36,63 \pm 0,48	34,0 \pm 0,51

действительную военную службу.

Таким образом, проведение собственных исследований и анализ литературных источников позволяет заключить, что динамика физической подготовленности учащейся молодежи имеет тенденцию к улучшению от начала обучения и до окончания второго курса с последующей стабилизацией к завершению обучения. Резкое снижение физической подготовленности происходит после завершения обучения и до призыва в армию. Это объясняется прекращением организованных занятий выпускниками СПТУ.

Следует отметить тот факт, что на снижение уровня подготовленности призывников при отсутствии специально организованных занятий физическими упражнениями влияет и несформированность потребности в самостоятельном систематическом совершенствовании. Как показали результаты социологического опроса 1000

призывников Сумской области, только 34,5% юношей занимались физической культурой и спортом, при этом не менее 3-х раз в неделю всего 9,5%, около 19,6% когда-либо имели спортивный разряд. Опрошенные имеют весьма низкие знания в области физической культуры, гигиены, медицины и здорового образа жизни. Почти 60% юношей не знают, какие физические упражнения в полной мере способствуют улучшению физических кондиций допризывника, 28% не знают своего веса и роста, 71% - артериального давления и все опрошенные - показателя становой силы. Более 70% допризывников считают, что у них недостаточно знаний для того, чтобы самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, только 17% считают, что таких знаний у них достаточно.

По субъективным оценкам опрошенных, только каждый третий считает, что он "совершенно здоров", по мнению 40,3% - здоровье у них удовлетворительное, остальные не могут похвастаться своим здоровьем.

При определении взаимосвязи между отношением к своему здоровью и физкультурно-спортивной активностью выявлено, что большинство призывников не верят в оздоровительный эффект физической культуры.

К основным причинам, по которым большинство допризывников не занимаются физической культурой и спортом, относятся: отсутствие спортивной базы и сооружений по месту жительства - 70,6%; нет свободного времени, сещий по интересам, есть более интересные занятия (от 11,3% до 10,9%); низкое качество проведенных занятий, усталость на работе, учебе (от 9% до 10,1%); отсутствие условий для занятий дома, нет интереса, отсутствие силы воли (от 6,4% до 4,0%) и др.

Большинство допризывников не знают требований, предъявляемых к их физической подготовленности, и как следствие этого - отдают предпочтение таким видам проведения досуга, как отдых с друзьями, посещению кино, прослушиванию музыки, посещению дискотек (от 50% до 60%) и т.п.

Таким образом, снижение активно-положительного отношения молодежи к занятиям физическими упражнениями и как следствие - снижение уровня физической подготовленности связано с отсутствием педагогически организованных занятий непосредственно перед призывом и с несформированностью потребности и отсутствием необходимых знаний для самостоятельных занятий.

Содержание физической подготовки выпускников ИПУ к конкретным видам трудовой и военной деятельности

При разработке содержания физической подготовки выпускников ИПУ учитывались особенности их будущей профессиональной деятельности, а также требования, предъявляемые к физической и психофизической подготовленности призывников со стороны армии.

Анализ программы физического воспитания учащихся ИПУ и ПФН-87 показал, что большинство гражданских и военных профессий по требованиям, предъявляемым к физическим и психофизическим качествам, совпадают.

В связи с этим можно говорить о преемственности в использовании специально подобранных средств и методов физической культуры на этапах освоения профессии в допризывной период, а также в процессе действительной службы в вооруженных силах.

Выпускники СИТУ № 16 г.Сумы, как правило, призываются на военную службу по той специальности, которую они осваивают в училище. В нашем исследовании за основу была взята наиболее распространенная военно-техническая специальность - водитель автотранспортных средств.

Анализ литературных данных (А.А.Егоров, 1966; И.И.Петрушевский, 1974 и др.) позволил определить задачи специальной физической подготовки этого контингента призывников.

1. Развитие и совершенствование координации движения рук и ног, статической выносливости мышц рук и плечевого пояса.

2. Развитие и совершенствование скорости реакции, устойчивости и переключения внимания.

Программа физической подготовки выпускников ИТУ к конкретным видам трудовой и военной деятельности состоит из двух этапов.

Первый этап охватывает период обучения на третьем курсе и до сдачи экзаменов по теоретическому курсу и физическому воспитанию (сентябрь - март).

Второй этап - период преддипломной практики, начало самостоятельной трудовой деятельности и до призыва в ряды вооруженных сил (апрель - ноябрь).

Физическая подготовка выпускников ИТУ как на первом, так и на втором этапе предусматривает:

1. Оптимальный двигательный объем должен составлять 8-9 часов в неделю, за счет включения специализированной утренней зарядки, занятий по месту жительства, массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских мероприятий.

2. Преимущественное внимание в занятиях следует уделять

развитию двигательных и специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости организма к гипоксии, перегрузкам, скорости реакции, вниманию), от уровня развития которых зависит в значительной степени успешность освоения гражданской профессии (родственной военной) и последующее прохождение воинской службы.

3. В качестве средств физической подготовки использовать упражнения, представленные в программе по физическому воспитанию учащихся ПТУ, НФП-87, с включением в утреннюю специализированную зарядку отдельных элементов из единой полосы препятствий, рукопашного боя, кроссовой подготовки. Подобные занятия проводить на свежем воздухе.

4. Объем средств общей физической подготовки на первом этапе должен составлять 65-70%, а специальной - 30-35% от общего времени занятий. На втором этапе 30-35% времени отводится на развитие основных физических качеств, 60-65% - специальных.

5. Проведение занятий, как правило, тренирующей направленности с использованием соревновательного и кругового методов, при частоте сердечных сокращений 165 - 175 уд/мин.

6. Формирование устойчивого, положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом достигается за счет подбора форм, средств и методов, исходя из интересов и потребностей учащихся. Работа в данном направлении должна отличаться систематичностью и проводиться на протяжении обучения в ПТУ и в предпризывной период. Вовлечение молодежи к регулярным занятиям спортом осуществляется путем использования побуждающих, организующих и контролируемых средств при координирующей и направляющей роли социального педагога и

тренера-преподавателя.

Реализация задач физической подготовки выпускников ИТУ как на первом, так и на втором этапе должна осуществляться в тесном контакте педагогического коллектива учебного заведения, спортивного клуба, созданного по месту жительства, с администрацией базового предприятия, военного комиссариата, ЖЭУ, родителей.

Эффективность экспериментальной программы физической подготовки призывников

Об эффективности названной программы, проверявшейся экспериментальным методом, позволяют судить данные табл. 2. В ней результаты тестирования испытуемых преобразованы в условные единицы (очки) по разработанной нами таблице. В шкалах этой таблицы, градуированных по линейному принципу, в 50 очков и в I очков оценены результаты, отклоненные на + 3 С от средних значений начального тестирования (сентябрь 1989 г.).

Из табл. 2 видно, что в начале эксперимента имело место недостоверное отставание испытуемых опытной группы от контрольной в развитии как общефизических, так и специальных качеств. Что касается интегрального показателя, характеризующего уровень совокупного развития обоих качеств, то он был в опытной группе существенно ниже, чем в контрольной.

В ходе реализации экспериментальной программы картина резко изменилась в пользу участников опытной группы. Так, уже в конце первого этапа (март 1990) опытная группа достоверно

опережала контрольную по общефизическим качествам на 23,3%, специальным - на 22,6%, интегральному показателю - на 24,4% ($\alpha < 0,001$).

На втором этапе эксперимента (март - ноябрь 1990) по разработанной программе занятия проводились только в опытной группе. В итоге - опытная группа на заключительных контрольных испытаниях имела преимущество перед контрольной по общефизическим качествам на 39,4%, специальным качествам - на 71,7%, интегральному показателю - на 61,3%.

Таблица 2
Условные обобщенные показатели, характеризующие уровень развития общефизических и специальных качеств испытуемых на этапах реализации экспериментальной программы
($\bar{x} \pm S\bar{x}$)

	! сентябрь ! 1989 г.	! март 1990 г.	! ноябрь 1990 г.
Общефизические качества			
Опытная группа $n = 45$	25,1 \pm 1,14	33,9 \pm 1,13	36,8 \pm 1,04
Контрольная группа $n = 23$	27,3 \pm 1,14	27,5 \pm 0,96	26,4 \pm 0,86
Достоверность межгрупповых различий, α	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Специальные качества			
Опытная группа $n = 45$	24,9 \pm 1,18	35,2 \pm 0,83	41,9 \pm 0,80
Контрольная группа $n = 23$	28,4 \pm 1,27	28,7 \pm 1,27	24,4 \pm 1,03
Достоверность межгрупповых различий, α	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Интегральные показатели общефизических и специальных качеств			
Опытная группа $n = 45$	23,8 \pm 0,88	34,2 \pm 1,10	40,8 \pm 1,91
Контрольная группа $n = 23$	27,0 \pm 1,00	27,5 \pm 0,60	25,3 \pm 1,00
Достоверность межгрупповых различий, α	< 0,02	< 0,001	< 0,001

Важной составной частью исследования была проверка эффективности предложенных средств, форм и методов, направленных на формирование устойчивого интереса у испытуемых к физкультурно-активной деятельности, положительного отношения к военной службе. С этой целью было проведено анкетирование выпускников СПТУ - участ-

ников педагогического эксперимента. Анкетирование проводилось дважды - в начале исследования (сентябрь 1989) и перед призывом в вооруженные силы (ноябрь 1990).

Анализ ответов респондентов показал следующее. Все они (100%) в начале эксперимента занимались физкультурой и спортом. К ноябрю 1990 г. картина в опытной группе практически не изменилась. В контрольной же 91,3% испытуемых прекратили занятия.

Отметим также, что 84% учащихся опытной группы к концу эксперимента считали себя готовыми к военной службе, 80% - видели в ней свой долг и обязанность.

У юношей контрольной группы выявлено равнодушное отношение к службе в армии. Так, 65,2% из них не стали бы служить, если бы была такая возможность.

Мы связываем это с тем, что в ходе занятий по специальной программе у учащихся появились достоверные знания о требованиях к физической и психологической подготовке воина, появилась уверенность в собственных силах, перспектива служить по избранной специальности.

Относительно анкетного опроса было сделано предположение, что результаты полученных данных будут более информативными, если их дополнить выявлением так называемых (факторно обусловленных связей между ответами на поставленные в анкете вопросы.

Теснота связей, о которых идет речь, измеряется с помощью различных коэффициентов. В нашем исследовании предпочтение отдано коэффициенту взаимной сопряженности Чупрова.

В таблице 3 приведены полученные коэффициенты взаимной сопряженности между активностью призывников в некоторых видах деятельности и самооценкой их готовности к военной службе.

Данные этой таблицы свидетельствуют о наличии весьма замет-

3748/4

Институт психологии
и педагогической
психологии
Институт психологии
и педагогической
психологии

Таблица 3

Взаимосвязь между активностью призывников СПТУ № 16 г. Сумы в некоторых видах деятельности и самооценкой их готовности к военной службе

Коррелируемые признаки	Коэффициент взаимной сопряженности Чупрова (K)				
	Этапы обследования				
	сентябрь 1989 г., n = 48		ноябрь 1990 г., n = 48		
	K ± S _K	надежн. коэф. P	K ± S _K	надежн. коэф. P	
Самостоятельная оценка готовности к военной службе в настоящее время	Самостоятельные занятия физической подготовкой в допризывной период	0,276±0,134	0,96	0,419±0,179	0,98
	Прохождение курса допризывной подготовки	0,244±0,123	0,95	0,366±0,159	0,97
	Отношение призывников к необходимости в целом служить в вооруженных силах	0,254±0,126	0,96	0,282±0,136	0,96
	Знание требований, предъявляемых к физической подготовке призывников	0,233±0,107	0,97	0,201±0,108	0,94

пой и надежной связи между указанными в ней признаками.

Корреляционный анализ проведенного анкетного опроса свидетельствует о возможности эффективного влияния на некоторые стороны мотивационной сферы испытуемых путем целенаправленного использования форм, средств и методов физического и нравственного воспитания.

Изложенное позволяет считать разработанную программу физической подготовки призывников достаточно эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Уровень физической подготовленности значительной части молодежи за последние 10-15 лет имеет тенденцию к ухудшению и не отвечает требованиям программных документов вооруженных сил. С нормативами по физической подготовке в беге на 3000, 100 м, подтягивании на перекладине справляются в среднем от 30 до 50% призывников. Полностью нормативы комплекса ГТО выполняют не более 25-30% нового пополнения.

2. Занятия физическими упражнениями согласно общепринятой программе в период обучения в СПТУ дают определенное улучшение физической подготовленности учащихся. Однако положительные изменения ($\alpha < 0,05$) наблюдаются только до конца второго года обучения. На третьем курсе происходит снижение большинства изучаемых показателей. Подобная тенденция характерна для учебных заведений системы профтехобразования гг. Москвы, Смоленска, Кишинева.

3. Установлено, что после окончания училища около 91,3% выпускников прекращают систематические занятия физической культурой и спортом, что приводит к резкому снижению ($\alpha < 0,01$) уровня физической подготовленности перед призывом в ряды вооруженных сил. Причинами этого являются:

- отсутствие организованного педагогического процесса;
- слабость материальной базы;
- негативное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- неэффективность традиционных форм и средств;
- слабая постановка агитационно-пропагандистской работы с призывниками по месту жительства и учебы.

4. Результаты анкетного опроса призывников Сумской области (около 1500 человек) показали, что 50% опрошенных считают себя "совершенно" здоровыми и поэтому заниматься физическими упражнениями считают нецелесообразным. При этом 60% не знакомы с требованиями, предъявляемыми к физической подготовке призывников, 48% опрошенных не считают службу в рядах вооруженных сил своим гражданским долгом. Следует отметить, что большинство из них имеют недостаточный уровень физической подготовленности.

5. Реализация задач физической подготовки молодежи призывного возраста должна строиться исходя из оптимального двигательного режима, который соответствует 8-9 часам в неделю и предусматривает следующие организационные формы проведения занятий: уроки физической культуры, утреннюю зарядку, производственную гимнастику, секционные занятия, соревнования.

После завершения обучения в СПТУ занятия физической подготовкой необходимо организовать по месту жительства с привлечением к этой работе заинтересованных организаций, воспитательных институтов, базового предприятия, ЖЭУ, ДОСААФ, военных комиссариатов и др.

6. В содержание физической подготовки выпускников СПТУ по специальности "водитель автотранспорта" (адекватной военной специальности), помимо средств общей физической подготовки, необходимо включать упражнения, направленные на развитие профессиональных военных качеств. К ним следует отнести:

Упражнения для развития и совершенствования вестибулярной устойчивости: быстрые движения головой, туловищем в различных направлениях (наклоны, повороты, вращения); прыжки обычные и с поворотами; бег с поворотами, ускорения; акробатические упражнения; преодоление отдельных элементов единой полосы препятст-

вий; элементы рукопашного боя и др.

Упражнения для развития и совершенствования устойчивости организма к перегрузкам: статические упражнения и в том числе на гимнастических снарядах; удержание тяжестей в различных исходных положениях; висы на согнутых руках; угол в упоре и др.

Упражнения для развития и совершенствования устойчивости организма к гипоксии: бег на дистанции 200, 300, 400 м в полную силу; выполнение 2-3 раза подряд без отдыха комплекса вольных упражнений № 2 (НФП-87); спортивные игры; преодоление отдельных элементов единой полосы препятствий (лабиринт) и др.

Упражнения для развития и совершенствования функции внимания: строевые и общеразвивающие упражнения на внимание; кроссовый бег с преодолением внезапно возникающих препятствий, передвижение на лыжах по пересеченной местности; элементы слалом; рукопашный бой; спортивные игры по упрощенным правилам с сигналами на внимание. и др.

Упражнения для развития способности к дифференциации усилий: бег на короткие дистанции с заданным временем; метание, прыжки на определенное расстояние по заданию и др.

7. Основу формирования устойчивого положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом составляют:

- формы, средства и методы физического воспитания, подбираемые исходя из интересов и потребностей учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, проводимое на всем протяжении обучения в СПТУ;
- вовлечение выпускников СПТУ к систематическим занятиям физическими упражнениями должно осуществляемое за счет исполь-