

**Добровольський В.
Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка**

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК

За результатами попередніх досліджень нами розроблено програму фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів. Авторську програму було апробовано на базі Військового інституту Київського Національного університету імені Т.Г.Шевченка протягом п'яти років. Метою даного дослідження було дослідити вплив авторської програми на рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок за період формувального експерименту. За результатами експерименту виявлено заняття фізичною підготовкою за авторською програмою достовірно дає позитивний вплив на показники дівчат у розвитку сили та витривалості, а також на загальний рівень фізичної підготовленості курсанток.

Ключові слова: програма, фізична підготовленість, курсанти-жінки, етапи, ефективність.

Добровольський В. Влияние авторской программы на развитие физической подготовленности курсантов-женщин. Статья посвящена обоснованию эффективных средств и методов физической подготовки, которые будут способствовать улучшению физической подготовленности, заполнению дефицита двигательной активности военнослужащих-женщин, повышению их стойкости к режиму деятельности, улучшению здоровья и поддержке профессиональной работоспособности в различных условиях профессиональной деятельности.

По результатам предыдущих исследований нами разработана программа физической подготовки курсантов-женщин высших военных учебных заведений. Авторскую программу были апробированы на базе Военного института Киевского национального университета имени Тараса Шевченко в течение пяти лет. Целью данного исследования было изучить влияние авторской программы на уровень физической подготовленности курсантов-женщин за период формирующего эксперимента.

В статье дано обоснование работ ведущих ученых, анализ научно-методической литературы и нормативных документов по проблеме организации физической подготовки курсантов-женщин в процессе обучения в учебном заведении. Даны сведения об использованных методах, этапах решения зада, разделе проанализировано состояние физической подготовленности, обнаружена взаимосвязь профессиональной подготовленности с уровнем физической подготовленности. Обоснована авторская программа и представлены результаты педагогического эксперимента.

По результатам эксперимента выявлено занятия физической подготовкой по авторской программе достоверно дает положительное влияние на показатели девушек в развитии силы и выносливости, а также на общий уровень физической подготовленности курсанток.

Ключевые слова: программа, физическая подготовленность, курсанты-женщины, этапы, эффективность.

Victor Dobrovolsky Influence of authorial program is on development of physical preparedness of female cadets.

The article is devoted to substantiation of effective facilities and methods of physical preparation, which will facilitate the improvement of physical preparedness, filling of deficit of motive activity of servicewomen, increasing of their firmness to the mode of activity, improvement of health and support of professional capacity during long time of professional duty under various conditions of professional activity. According to the results of previous researches we have developed a program of physical training of female cadets of higher military educational institutions.

The author's program was tested on the basis of the Military Institute of the Taras Shevchenko National University of Kyiv for five years. The purpose of this study was to investigate the influence of the author's program use on the level of physical fitness of female cadets during the formative experiment.

The article is devoted to substantiation of effective facilities and methods of physical preparation, which will facilitate the improvement of physical preparedness, filling of deficit of motive activity of cadets-women, increasing of their firmness to the mode of activity, improvement of health and support of professional capacity during long time of professional duty under various conditions of professional activity.

According to the results of the experiment it was found that physical training under the author's program reliably has a positive impact on girls' performance in the development of strength and endurance as well as on the overall level of physical preparedness of female cadets.

Key words: program, physical preparedness, female cadets, stages, efficiency.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями Рекомендації із удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок знайшли відбиття в роботах багатьох авторів [2, 4, 6]. Пропоновані способи організації зводяться, як правило, до загальних вказівок з рухового режиму, самоконтролю функціонального стану серцево-судинної системи, самостійному плануванню фізичних навантажень, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ, спрямованості тренування тощо, що вимагає наявності у жінок досить значних знань з основ теорії й методики фізичного виховання, фізіології, психології й гігієни, а також навичок самоконтролю функціонального стану тощо.

Необхідність обліку особливостей етапів навчання у ВВНЗ в процесі удосконалення фізичної підготовленості вимагає знання періодів відновлення після фізичних і навчальних навантажень, можливостей профілактики, кумуляції стомлення тощо. У результаті перш ніж рекомендувати курсанткам займатися фізичними вправами, необхідно провести певну кількість спеціальних занять і інструктажів, що у навчально-виховному процесі не завжди можливо. Тому правильна

побудова процесу фізичного удосконалення під силу тільки фахівцям з фізичної підготовки.

У силу цього, незважаючи на величезну кількість рекомендацій з організації фізичної підготовки, більшість курсантів-жінок як і раніше не використовують її в повсякденному житті. Крім того, ми не виявили в доступній нам літературі досліджень, присвячених курсантам-жінкам. Однієї із причин, що заважають масовому залученню курсанток у заняття фізичними вправами, є, на нашу думку, відсутність можливості керування цим процесом.

Розробку виконано відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2011-2015 рр. за темою НДР «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «ПЕРСПЕКТИВА-ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568).

Аналіз публікацій та літературних джерел. Ефективність навчання у ВВНЗ курсантів залежить від рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, рухових умінь і навичок, сформованих шляхом систематичного виконання фізичних і спеціальних вправ, адекватних вимогам, пропонуваним характером і умовами професійної праці [1].

Накопичений досвід і наукові дані у відповідних галузях, на жаль, у більшому ступені стосуються курсантів чоловічої статі. Рекомендації з використання засобів фізичної підготовки для жінок, що навчаються у ВВНЗ Збройних Сил України, мають емпіричну основу чи спираються на результати експериментальних досліджень, виконаних на чоловіках [2, 6].

У той же час система фізичної підготовки курсантів-жінок повинна враховувати фактори, що визначають розходження у змісті, методиці і спрямованості підготовки жінок і чоловіків, дотримання яких є основою при проведенні досліджень у даному напрямку [5, 7]. Основними з них є:

освоєння жінками професій, пов'язаних з військовою службою, залежить від рівня розвитку базових фізичних якостей і сформованості рухових умінь і навичок, оптимальне функціонування яких у чоловіків і жінок по-різному;

оптимальний рівень працездатності при виконанні трудових операцій досягається за умови нормального функціонування фізіологічних систем жіночого організму;

несприятливі фактори, що виникають у процесі військово-професійної діяльності (гіподинамія, заколихування, гіпоксія, гіпероксія і т.п.), роблять більш істотний негативний вплив на жіночий організм у порівнянні з чоловічим. Крім того, період відновлення у жінок більш тривалий [1].

Багато військових професій, у яких зайняті жінки, не вимагають граничної чи близької до неї мобілізації фізичних можливостей. У більшості видів військової праці вимоги до фізичної підготовленості при виконанні професійних прийомів і дій не перевищують 30% від максимальної, проте це не виключає доцільності використання засобів фізичної підготовки для забезпечення необхідного рівня професійної працездатності. У свою чергу, організація процесу фізичної підготовки жінок у ВВНЗ повинна враховувати [2]:

характер майбутньої трудової діяльності (гіпердинамічний, динамічний, гіподинамічний, монотонічний);

особливості виконання прийомів і дій (енергоємність, складність, координованості);

умови, у яких протікає навчання (температурний режим, кількість особового складу, географічні умови тощо);

умови майбутньої професійної діяльності (шуми, вібрації, низький склад кисню у повітрі, його забруднення тощо).

У таких умовах одним з раціональних шляхів оптимізації фізичного удосконалення є визначення чітких завдань, змісту та методів на певний етап. Нами був використаний даний підхід у організації фізичної підготовки курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ Збройних Сил України, де передбачалися особливості кожного етапу діяльності [1, 3, 6].

На основі аналізу досліджень фахівців з фізичної підготовки та спираючись на особисті дослідження ми розробили програму фізичної підготовки курсантів-жінок з врахуванням етапів навчання у ВВНЗ Збройних Сил України.

Мета дослідження - довести позитивний вплив авторської програми на удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок.

Завдання дослідження: обґрунтувати необхідність впровадження авторської програми у систему фізичної підготовки курсантів-жінок; визначити ефективність авторської програми.

Методи та організація дослідження: в роботі використано наступні методи: аналіз документальних матеріалів та літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. З метою визначення ефективності авторської програми нами був проведений формулюючий експеримент, який проводився в період з жовтня 2012 року по травень 2017 року на базі Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Основний метод дослідження. В основі педагогічного експерименту було впровадження авторської програми, яка на відміну від чинної програми фізичної підготовки курсантів-жінок, авторська програма має чітку структуру по етапам навчання у ВВНЗ:

I етап – адаптація (I-II курси). Основне завдання – вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсанток-жінок.

II етап – професійна-прикладна фізична підготовка (III-IV курси). Основне завдання – формування прикладних фізичних навичок у дівчат для виконання завдань за призначенням.

III етап – вдосконалення функціональної підготовленості (V курс). Завдання: вдосконалення показників фізичного здоров'я, функціонального стану; формування мотивації курсанток до самостійних занять фізичними вправами.

На третьому етапі за опитуванням курсантів-жінок та наявною матеріальною базою запропоновано виконати новітні програми фізичного вдосконалення, такі як фітнес, степ-аеробіка, кросфіт, пілатес тощо. Чинна програма передбачала застосування вправ, які запропоновані в Наставній з фізичної підготовки.

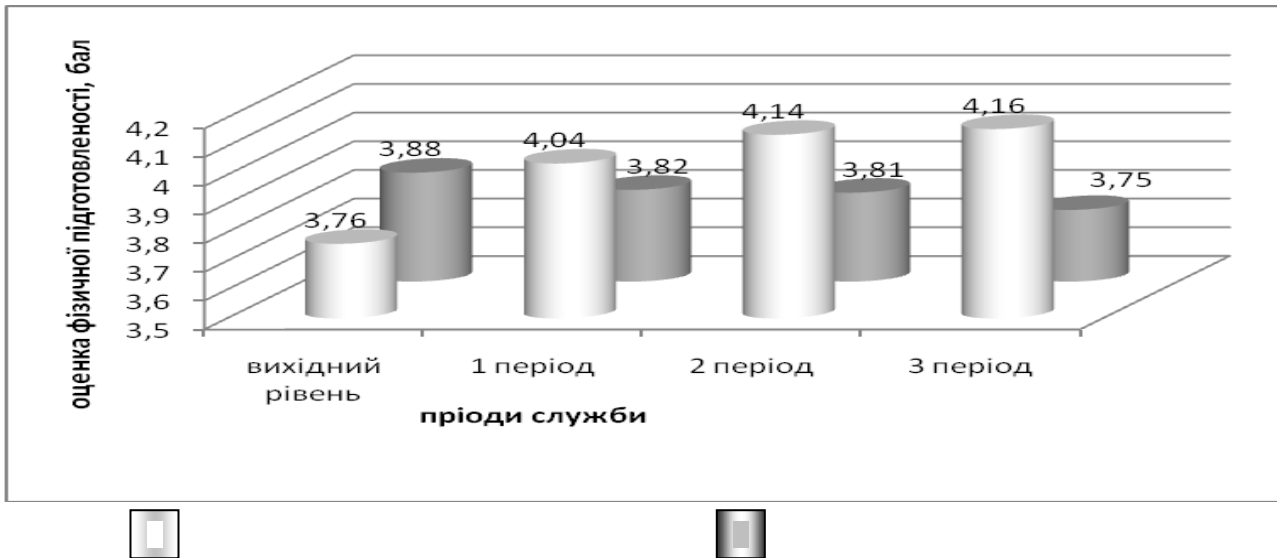
Рівень фізичної підготовленості курсанток ми оцінювали за результатами семестрових заліків та іспитів.

Експеримент тривав протягом п'яти років навчання у ВВНЗ. Методом рівноцінних пар було сформовано контрольну (КГ, n=33) та експериментальну групи (ЕГ, n=31). Вихідний рівень фізичної підготовленості дівчат КГ та ЕГ був достовірним ($p>0,05$).

Загальний рівень фізичної підготовленості жінок ми оцінювали за нормативами, які визначені у НФП відповідно курсу навчання курсантів-жінок (рис. 1).

За результатами дослідження нами було виявлено, що динаміка оцінки фізичної підготовленості курсантів-жінок КГ має характер подібний до динаміки загальної сукупності військовослужбовців даного контингенту. Протягом експерименту у дівчат КГ відбувається зниження рівня фізичної підготовленості ($p>0,05$).

Оцінка фізичної підготовленості курсантів-жінок ЕГ має позитивний характер, відбувається стабільне покращення рівня підготовленості ($p<0,05$). Середня оцінки наприкінці експерименту дорівнює $4,16 \pm 0,12$ бала, що достовірно краще оцінки на початку досліджень ($3,76 \pm 0,09$ бала) ($p<0,05$). Достовірна різниця між середніми оцінками дівчат ЕГ та КГ виявлено вже наприкінці другого періоду служби ($p<0,05$).



де - оцінка курсантів-жінок ЕГ,

- оцінка курсантів-жінок КГ.

Рис. 1. Динаміка оцінки фізичної підготовленості курсантів-жінок за час експерименту, (у балах)

Тестування курсанток ЕГ та КГ з комплексно-силової вправи виявило, що впровадження авторської програми позитивно впливає на розвиток силових якостей. Наприкінці першого етапу занять фізичною підготовкою за змістом та методикою, запропонованою нами показники жінок ЕГ перевищують аналогічні показники дівчат КГ ($p<0,01$). Наприкінці експерименту результати курсанток ЕГ ($51,74 \pm 0,80$ раз) кращі ніж у жінок КГ ($37,97 \pm 0,84$ раз) з достовірністю 99,9% (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості курсанток-жінок ЕГ та КГ протягом експерименту

Показники	ЕГ (n=31)		КГ (n=33)		P
	X	± M	X	± m	
Комплексна силова вправа, раз					
Вихідний рівень	28,51	± 1,04	27,97	± 1,02	>0,05
1 період	35,43	± 1,00	30,83	± 0,98	<0,01
2 період	41,46	± 0,96	33,20	± 0,85	<0,001
3 період	51,74	± 0,80	37,97	± 0,84	<0,001
Човниковий біг 10x10 м, с					
Вихідний рівень	28,19	± 0,56	28,51	± 0,43	>0,05
1 період	28,37	± 0,44	28,87	± 0,56	>0,05
2 період	28,01	± 0,63	28,91	± 0,59	>0,05
3 період	28,12	± 0,54	28,91	± 0,48	>0,05
Біг на 100 м, с					
Вихідний рівень	17,42	± 0,48	17,16	± 0,44	>0,05
1 період	16,58	± 0,46	16,80	± 0,43	>0,05
2 період	17,01	± 0,47	17,24	± 0,43	>0,05
3 період	16,33	± 0,48	17,29	± 0,46	>0,05

Біг на 1000 с, хв:с					
Вихідний рівень	05:09,2 ±	00:05,6	05:01,4 ±	00:04,2	>0,05
1 період	05:00,1 ±	00:05,5	05:08,7 ±	00:04,3	>0,05
2 період	04:52,9 ±	00:05,4	05:07,0 ±	00:04,5	<0,05
3 період	04:51,3 ±	00:05,4	05:07,4 ±	00:05,1	<0,05

Різниця між результатами військовослужбовців ЕГ, які були показані на вихідному рівні та в третьому періоді складає 23,23 рази ($p < 0,001$).

Дослідження впливу авторської програми на розвиток швидкісних якостей курсанток довели, що запропоновані комплекси вправ не впливають на покращення результатів в човниковому бігу 10x10 м та бігу на 100 м ($p > 0,05$).

Визначимо, що під час експерименту показники з вправ, які характеризують розвиток швидкості курсанток-жінок ЕГ мають стабільні показники і, навіть, недостовірне покращення ($p > 0,05$), а результати жінок КГ знижуються протягом експерименту ($p > 0,05$).

Розвиток витривалості ми тестували за вправами – біг на 1000 м. За час експерименту результати курсантів-жінок ЕГ покращилися на 18,9 с ($p < 0,05$). Різниці між результатами жінок КГ на початку та наприкінці експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

Достовірні різниця між результатами з бігу на 1 км дівчат ЕГ та КГ спостерігається вже наприкінці другого етапу програми (14,1 с; $p < 0,05$), у третьому періоді різниця складає 16, 1 с ($p < 0,05$).

Таким чином, впровадження авторської програми дозволяє вдосконалювати силові якості та витривалість курсантів-жінок, а швидкість підтримувати на рівня, який дозволяє отримувати позитивні оцінки з фізичної підготовленості під час контрольних перевірок.

Висновки і перспективи подальших пошуків. Таким чином, підводячи підсумок оцінки впливу авторської програми на удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок можна визначити, що у дівчат ЕГ більшість показників достовірно вище ніж у дівчат КГ ($p < 0,05-0,001$). Зростання результатів у виконання вправ не значне, але відбувається зрушення у кращу сторону, що говорить про позитивний вплив занять фізичними вправами.

В подальших наших дослідженнях ми плануємо визначити вплив авторської програми на розвиток та удосконалення фізичних якостей, які характеризують статичну витривалість, рухову активність, фізичний розвиток та функціональний стан курсантів-жінок.

Література

1. Borodin Yu. A. Fizychna pidhotovka kursantiv u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh inzhenerno-operatorського profilu : [monohrafiia] / Yu. A. Borodin. – K. : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2009. – 417 s.
2. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Боярчук О. М. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 20 с.
3. Mahlovanyi A. V. Problemy ta shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky molodshoho ofiterskoho skladu / A. V. Mahlovanyi, O. M. Boiarчук // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2013. – № 1. – S. 44–48.
4. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів [Електронний ресурс] / О. М. Ольховий // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 208–211. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/l-j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(2\)_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/l-j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf) (дата звернення: 25.09.2015).
5. Piven O. Profesiino-prykadna fizychna pidhotovka studentok vyshchykh humanitarnykh navchalnykh zakladiv / Piven O., Hordiienko O. // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2010. – № 2 (10). – S. 70–73.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності України : навч. метод. посіб. / С. В. Романчук, О. М. Боярчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.
7. Romanchuk S. V. Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy : [monohrafiia] / S. V. Romanchuk. – Lviv : ASV, 2012. – 367 s.

Ільницький І., Окопний А.

Львівський державний університет фізичної культури

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

У статті в межах констатувального педагогічного експерименту з'ясувано рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою як базової компетентності фахівця сфери захисту Вітчизни.

Встановлено, що рівень фізичної підготовленості загалом оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцейств доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей. Проведені дослідження фізичної підготовленості курсантів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дозволили встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. З вище наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових занять з фізичного виховання та двох секційних занять, учні мало уваги приділяють власне самостійній роботі з фізичної культури.