**Шалепа Олександр Григорович. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківський військовий ун-т ; Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2002. — 223арк. — Бібліогр.: арк. 158-183.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Шалепа О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання. – 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.–Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, 2002.Дисертація присвячена питанням пошуку найбільш ефективних засобів та методів фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням особливостей жіночого організму та специфіки етапів військово-професійного навчання.Аналіз традиційної системи фізичної підготовки показав її недостатню ефективність і дозволив визначити шляхи її удосконалення. Для оптимізації навчального процесу створена системна модель поетапної фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів, комп'ютерна програма. Обгрунтована методика фізичної підготовки курсанток з урахуванням фізіологічних та індивідуальних особливостей жіночого організму. Експериментально підтверджено, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей курсанток на етапах навчання з індивідуальним підходом забезпечує підвищення рівня фізичного стану, загальної витривалості, підвищення успішності навчання, зниження захворюваності та підвищення якості військово-професійної підготовки. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел свідчить, по-перше, про стійку тенденцію залучення жінок до військово-професійної діяльності в багатьох країнах світу, по-друге, – про питання, пов'язані з фізичною підготовкою військовослужбовців-жінок через фізіологічні відмінності чоловічого та жіночого організмів.2. Аналіз методичної літератури та власної педагогічної практики дозволив нам зробити висновок про недостатню ефективність традиційної системи фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів, оскільки вона не враховує фізичних і психофізіологічних особливостей жіночого організму, не забезпечує необхідного рівня фізичної підготовленості, що у свою чергу знижує якість військово-професійного навчання.3. Теоретичний аналіз літературних даних і результати власного педагогічного дослідження дозволили науково обґрунтувати системну модель фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних особливостей курсанток і специфіки військово-професійного навчання, яке вміщує такі основні етапи: перший етап – професійний відбір курсанток з числа абітурієнток на вступних екзаменах у ВВНЗ з фізичної підготовки; другий етап – визначення початкового рівня фізичного стану та фізичної підготовленості курсанток; третій етап – адаптація курсанток до умов навчання у військово-навчальному закладі та цілеспрямований розвиток їх фізичних якостей; четвертий етап – удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсанток для швидкого оволодіння військово-професійними уміннями та навичками. Запропонована системна модель дозволила обгрунтувати методику фізичної підготовки курсанток і форми її організації на підгрунті етапів професійного навчання.4. Аналіз результатів вступних екзаменів із фізичної підготовки 1995-1999 років (перший етап – професійний відбір) дозволяє зробити висновок про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у значної частини абітурієнток. Нормативні вимоги за трьома вправами – комплексно-силова вправа, біг на 100 і 1000 метрів – виконали тільки 16% абітурієнток, 28% виконали нормативи за двома вправами, і 55% – за однією. Не виконали нормативи за жодної з трьох вправ 3% абітурієнток, при цьому нормативи в комплексно-силовій вправі виконали 97%, у бігу на 100 метрів – 35% і в бігу на 1000 м – 23% абітурієнток. Таким чином, у більшості абітурієнток спостерігається порівняно низький розвиток загальної витривалості.Порівняльний аналіз результатів вступних екзаменів за роками набору свідчить про зниження рівня фізичної підготовленості абітурієнток. Так результати в бігу на 1000 м, показані в 1996 році, на 6%, у 1997 році – на 10%, у 1998 році – на 9%, а в 1999 році – на 7% гірш, ніж результати 1995 року. Відповідна різниця у бігу на 100 м складає від 1% до 3%. Таке зниження загального рівня фізичної підготовленості ускладнює вирішення задач фізичної підготовки курсанток. Отримані дані свідчать про необхідність комплексного обстеження абітурієнток і розробки спеціальних програм фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей і контролем за рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості, а також уточнення нормативних вимог на окремих етапах фізичної підготовки.5. На другому етапі запропонованої нами системної моделі фізичної підготовки (перший місяць навчання) для оцінки індивідуальних особливостей та фізичної підготовленості курсанток із метою планування фізичної підготовки необхідне визначення початкового рівня розвитку основних фізичних якостей: сили окремих груп м'язів, швидкості, загальної витривалості. Про цю необхідність свідчить низький рівень фізичної підготовленості, недостатній розвиток сили м'язів плечового поясу у 45% курсанток, недостатній рівень загальної витривалості у 52% курсанток. Отримані результати є підставою для розробки індивідуальних планів занять із фізичної підготовки.6. На третьому етапі моделі фізичної підготовки (1-2 курси навчання) із метою адаптації курсанток до умов навчання у військово-навчальному закладі та виконання вимог Настанови з фізичної підготовки для військовослужбовців Збройних Сил України 1997 року необхідна корекція недостатньо розвинутих фізичних якостей. Це зумовлено тим, що повсякденна діяльність курсанток характеризується тривалою напруженою роботою в умовах гіподинамії, високим психічним та розумовим напруженням. При цьому слабко тренована курсантка важче адаптується до умов військової служби. За результатами оцінки успішності навчання високі показники мають курсантки з гарним рівнем фізичних кондицій (Р<0,05).Результати основного експерименту свідчать про те, що застосування індивідуальних програм у процесі самостійних занять сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості курсанток (за комплексно-силовою вправою – на 10,8%, у бігу на 100 м – на 5,4%, у бігу на 1000 м – на 7,6%), що забезпечує підвищення якості військово-професійного навчання.7. Четвертий етап моделі фізичної підготовки (3-5 курси навчання) спрямований на удосконалення фізичних якостей для оволодіння професійними уміннями та навичками. При цьому методом підвищення ефективності занять із фізичної підготовки на даному етапі є проведення занять за індивідуальними планами, які враховують рівень фізичного стану та фізичної підготовленості курсанток, на фоні тривалості фаз їх МЦ. Процес фізичної підготовки курсанток з урахуванням фаз МЦ плануються таким чином, що менструальній фазі циклу відповідає відновлювальний режим занять, постменструальній і постовуляторній фазам – розвиваючий режим занять, а овуляторній і передменструальній фазам – підтримуючий. При цьому толерантність навантажень оцінюється за стабільністю МЦ і показниками психофізіологічних тестів (САН, Люшера). Упорядкування індивідуальних планів практичних занять і рекомендацій для самостійних занять із фізичної підготовки здійснюється за допомогою розробленої нами комп'ютерної програми.8. Результати основного педагогічного експерименту показали, що у курсанток експериментальної групи, які займалися за оптимізованою програмою фізичної підготовки, порівняно з курсантками контрольної групи, які займалися за традиційною програмою навчання, істотно поліпшилися показники розвитку основних фізичних якостей: сили (Р<0,05), швидкості (Р<0,05), загальної витривалості (Р<0,05). Це підтвердило наше припущення, що урахування індивідуального рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та МЦ курсанток забезпечує адаптацію до умов військово-професійного навчання, розвиток і підтримку досягнутого рівня розвитку фізичних якостей. При цьому кількість курсанток, які виконали нормативи за вправами військово-спортивного комплексу, в експериментальній групі склала 48,9%, а в контрольній групі – 26,7%.9. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання забезпечує підвищення рівня загальної витривалості (Р<0,05) та рівня фізичного стану курсанток, що позитивно впливає на рівень успішності та дозволяє підвищити якість військово-професійної підготовки випускниць.10. Аналіз проведених досліджень показав ефективність застосування комп'ютерних технологій з метою моніторингу рівня фізичної підготовленості курсанток з урахуванням їх фізичного стану та особливостей МЦ, що сприяє раціональному розподілу навантажень різноманітної спрямованості в різних фазах МЦ, кращій адаптації організму курсанток до великих обсягів фізичних навантажень, уникненню перетренування й травматизму. Використання розробленої нами комп'ютерної програми полегшує розробку індивідуальних планів навчальних і самостійних занять, а також визначення напрямку роботи з удосконалення недостатньо розвинутих фізичних якостей.11. Результати досліджень, проведених у даній роботі з фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів, свідчать про специфіку організації занять із військовослужбовцями-жінками Збройних Сил України та необхідність змін у системі підготовки та перепідготовки фахівців на факультетах і кафедрах академій та університетів фізичного виховання та спорту. |

 |