**Піддубний Олександр Григорович. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківський військовий ун-т. — Х., 2003. — 261арк. — Бібліогр.: арк. 162-188**

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

|  |
| --- |
| **Піддубний О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в період первинного професійногонавчання. 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. Львівський державний інститут фізичної культури, м. Львів, 2003.Дисертація присвячена питанням фізичної підготовки курсантів вищих військово-навчальних закладів у період їх первинної військово-професійної підготовки. Встановлено, що традиційна система фізичної підготовки недостатньо ефективна. Запропоновано новий підхід до планування фізичної підготовки курсантів у період первинної військово-професійної підготовки на підставі системної моделі поетапного навчання. Розроблено методику визначення тренувальних навантажень з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості курсантів та планування мікроциклів і мезоциклів занять із використанням створених комп’ютерних програм. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Характерною рисою освітнього процесу в період початкової військово-професійної підготовки є те, що зміст і послідовність навчання з усіх навчальних дисциплін, крім фізичної підготовки, відповідають завданням періодів бойового групування підрозділів. Формування військової майстерності відбувається поетапно за умови комплектування всіх предметів з урахуванням тактичної підготовки і підпорядкуванням її завдань.Аналіз традиційної програми фізичної підготовки і вивчення її реального стану засвідчив, що в ній не відтворено взаємозв’язок з іншими дисциплінами, не сформульовано мети і завдань дисципліни відповідно до етапів навчання. Відсутні рекомендації щодо послідовності проходження занять, спрямованості і методів розрахунку фізичних навантажень під час навчально-тренувального процесу залежно від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.2. Аналіз результатів вступних іспитів з фізичної підготовки 1995–2001 років (перший етап — професійний добір) наштовхує на висновок про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у значної частини абітурієнтів. Нормативні вимоги з трьох вправ — підтягування, біг на 100 і на 3000 метрів — виконали тільки 72 % абітурієнтів, 21 % виконали нормативи з двох вправ, і 4 % — з однієї. Не виконали нормативи з жодної вправи 3 % абітурієнтів, при цьому нормативи з підтягування виконали 88 %, у бігу на 100 метрів — 65 % і в бігу на 3000 м — 44 % абітурієнтів. Таким чином, у більшості абітурієнтів відзначається порівняно низький розвиток загальної витривалості.Зниження загального рівня фізичної підготовленості ускладнює розв’язання завдань фізичної підготовки курсантів. Так, курсанти набору 2000 року за результатами вступного іспиту з фізичної підготовки розподілилися в такий спосіб: оцінку „відмінно” отримали 48 курсантів, тобто 12,6 % від загальної кількості (n=381), оцінку „добре” отримали 66 курсантів (17,32 %) і 267 курсантів (70,08 %) отримали оцінку „задовільно”. Результати свідчать про потребу детального вивчення стану фізичної підготовленості вступників до ВВНЗ і розробки спеціальних програм фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей і контролю рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, а також уточнення нормативних вимог на окремих етапах фізичної підготовки.3. При наявності загальної вимоги до військової професії — постійної бойової готовності — спрямованість, зміст і рівень інших обов’язкових вимог до фізичної підготовки диференційовані за впливом рівня фізичної підготовленості військовослужбовців на ефективність їхньої професійної діяльності, при цьому фізична підготовленість є чинником, що забезпечує стійкість функціонального стану військовослужбовців, їх фізичної і військово-професійної працездатності до впливу фізичних, нервово-емоційних й інших навантажень.Аналіз навчально-бойової діяльності військовослужбовців підтвердив, що найбільшою лабільністю характеризуються показники функціонального стану. У військовослужбовців найбільша рухливість складових функціонального стану властива показникам серцево-судинної системи, які у більшості є визначальними у пристосуванні організму до впливу фізичних навантажень та інших несприятливих чинників бойової діяльності. Тому основну увагу в процесі попередніх тренувань варто зосереджувати на розширенні адаптаційних можливостей серцево-судинної системи організму.4. Здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру завдяки підвищенню адаптації до навантажень, а також „перенесення” тренованості з неспецифічних видів діяльності на специфічні визначається загальною витривалістю. Аналіз військової діяльності і вимог до професійних якостей військовослужбовців засвідчив, що основною якістю цієї діяльності є загальна аеробна і швидкісна витривалість. З усіх засобів прикладної, професійно-прикладної фізичної підготовки бігове навантаження має максимальний ефект цих якостей тренованої особи.5. Аналіз основних напрямків планування інтенсивності фізичного навантаження показує, що найбільш простим, не пов’язаним з лабораторними вимірами й аналізами, доступним при роботі з військовослужбовцями будь-якого рівня, є метод оцінювання інтенсивності бігового навантаження який ґрунтується на урахуванні біоенергетичного забезпечення та рівня ЧСС при навантаженні у процесі тренування.За розробленою комп’ютерною програмою достатньо швидко розраховуємо основні показники тренувального навантаження для кожного військовослужбовця залежно від рівня його підготовленості.6. Аналіз освітнього процесу в період первинної військово-професійної підготовки спричинився до формування наступного змісту етапів навчання: етап професійного добору курсантів з числа абітурієнтів, фізично готових до навчання у вищих військово-навчальних закладах; етап базової підготовки, спрямований на адаптацію курсантів до умов навчання, забезпечення фізичної готовності до вивчення загальновійськових дисциплін, виконання нормативів з бойової підготовки; розвивальний етап, спрямований на забезпечення фізичної готовності при колективних діях на тактичних навчаннях.7. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики фізичної підготовки, що проявилось у поліпшенні як показників фізичного стану, так і у виконанні нормативів бойової підготовки: в експериментальній групі частота серцевих скорочень у спокої зменшилася на 7 %, а в контрольній групі на 1 %; максимальне споживання кисню в експериментальній групі збільшилося на 8 %, в контрольній групі на 2 %; вірогідно поліпшилися показники розвитку основних фізичних якостей: сили (Р<0,001), швидкості (Р<0,001), загальної витривалості (Р<0,001), при цьому кількість курсантів, що цілком виконала нормативи з вправ військово-спортивного комплексу, в експериментальній групі склала 27 %, а в контрольній групі – 4 %; зросли результати в метанні гранати на точність і дальність: в експериментальній групі – на 43 і 14 % відповідно, а в контрольній групі – на 10 і 0,5 %; поліпшилися показники з вогневої підготовки; успішність навчання в експериментальній групі склала 100 %, а в контрольній групі – 99 %, якість навчання в експериментальній групі – 66 %, у контрольній групі – 46 % |

 |