

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 17-22 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольховий Олег

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба



Аннотация

В рамках системы физической воспитания высших учебных заведений осуществлен пятилетний формирующий педагогический эксперимент с применением профессионально направленной технологии приобретения юношами (n-30) организационно-управленческих умений. По результатам апробации экспериментальной технологии зафиксировано статистически достоверное улучшение физического состояния и уровня развития физических качеств организма юношей.

Ключевые слова: технология, физическая подготовка, физическое состояние, физическое качество, юноша.

Annotation

A five-year educational experiment using professional directed technology of obtaining organizational and management skills by young men (n-30) was implemented within the system of physical training of higher educational institutions. The statistically authentic improvement of physical condition and level of physical qualities of the organism young men was registered by the results of experimental technology approbation.

Key words: technology, physical training, physical condition, physical qualities, young man.

Постановка проблеми. Професіоналізація та реформування Збройних Сил (ЗС) України розглядається Генеральним Штабом та Міністерством Оборони України значно ширше, ніж перехід на контрактні засади. Це – комплектування ЗС свідомими, морально підготовленими, навченими особливостям військової служби громадянами, які готові до виконання завдань захисту країни від воєнних загроз у складі військових формувань [10]. Реформа, що викликала зміни в організаційній структурі, формах і способах комплектування, скорочення чисельності особового складу ЗС зумовила необхідність коригування чинної системи підготовки майбутніх офіцерів у закладах вищої військової освіти та її нормативно-правової бази з урахуванням вимог сьогодення [11].

Хід навчання у вищих військових навчальних закладах (ВНЗ) незаперечно супроводжується адаптацією організму юнаків до нового режиму навчання, умов військової служби, відпочинку, психологічного та фізичного навантажень [3, 7, 9]. Це позначається на рівні розвитку фізичних якостей і фізичного стану майбутніх військових професіоналів, що виступило генеруючим фактором детального вивчення цього аспекту.

Дослідження проводиться відповідно до: Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фі-

зичної культури і спорту на 2011 - 2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, теми “Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах”; Планів науково-дослідних робіт Міністерства оборони України за темами “Розробка теоретико-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки (ФП) військовослужбовців ЗС України” з номером державної реєстрації 0101U000823 та “Організаційні аспекти функціонування системи ФП військовослужбовців ЗС України у сучасних умовах” з номером державної реєстрації 01-01U001276.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація [2]. Особливу увагу ми зосереджуємо на напрямку “фізичне виховання різних груп населення”, який пов'язано з процесом виховання у стінах вищих навчальних закладів зрілої особистості, набуття нею відповідних знань та умінь з використання



рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті [2].

Площину наслідків впливу окремих етапів навчально-виховного процесу ВВНЗ на організм юнаків у межах системи ФП доволі детально досліджено рядом вчених (А. Маракушин, 2006; В. Паєвський, 2010; А. Попов, 2008 та ін.) [3, 7, 9]. При цьому в меншій мірі охарактеризовано динаміку сформованості фізичних якостей і фізичного стану тих, хто навчається до перенесення навантажень навчального процесу й умов перспективної професійної діяльності засобами ФП протягом усього адаптаційного періоду навчання у закладах військової освіти.

Мета статті. Визначення динаміки фізичного стану, рівня сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей юнаків 17-22 років за результатами застосування п'ятирічного експериментального впливу професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь у полі функціонування системи ФП вищої військової школи.

Результати досліджень. За підсумками аналізу більше сорока наукових і документальних джерел, проведеного експертного опитування нами було сконструйовано модель готовності майбутніх професіоналів до управління фізичною підготовкою в процесі фахової діяльності для подальшого її впровадження в чинну систему фізичної підготовки закладів вищої військової освіти [6]. Ця модель виступила діагностичним кшталтом якості “зразка фахівця”, який синтезує в собі знання та вміння виконувати професійні функції в процесі перспективної діяльності.

Однією з основних складових цієї моделі постала фізична готовність майбутніх професіоналів до

фахової діяльності та проведення форм фізичної підготовки з особовим складом, яка передбачає визначення рівнів сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей (фізичної підготовленості), фізичного стану організму випускників закладів вищої освіти. Саме встановлення рівнів фізичної підготовленості та фізичного стану організму юнаків за підсумками навчання у ВВНЗ складатиме основу нижче наведених досліджень.

Для отримання раціональної переваги над суцільною діагностикою генеральної сукупності за великою кількістю параметрів та більш точної інформації про досліджуваній контингент юнаків за більш широкою програмою ми застосували вибіркове обстеження індивідів генеральної сукупності виходячи з її штатної чисельності. Обсяг досліджуваної вибірки (n) обмежився 20 % обсягу генеральної сукупності.

З генеральної сукупності (юнаків перших курсів 2006 року набору до ВВНЗ) було проведено відбір чотирьох навчальних груп (n=61), дві з яких увійшли до складу контрольної (n=31), а дві – до експериментальної (n=30) груп вибіркової сукупності. Розмаїтість середніх показників вхідного контролю рівня фізичної підготовленості та фізичного стану представників КГ й ЕГ, які були залучені до проведення формулюючого педагогічного експерименту, не була достовірною ($p > 0,05$), що засвідчило однорідність досліджуваної вибірки.

Перевірку педагогічних умов впровадження в хід підготовки військових фахівців професійно спрямованої технології у системі ФП ВВНЗ було виконано шляхом проведення експериментальних досліджень. Завдяки цій технології створено необхідні умови, які сприяли набуттю тими, хто навчається організаційно-управлінських умінь здійснення в процесі подальшої служби

у військах (силах) управління ФП.

Упродовж експериментального періоду з представниками КГ й ЕГ проводилися навчальні заняття відповідно до програм навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”, загальна кількість викладання якої становила 724 навчальні години. Загалом відмінностей у кількості видів навчальних занять і форм фізичної підготовки не було. Однак в ЕГ ці заняття проводилися згідно зі змістом розробленої експериментальної навчальної програми з використанням дослідного методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь [6].

Контрольні іспити в ході формулюючого педагогічного експерименту проводились шляхом визначення рівня розвитку загальних (сили – підтягуванням на перекладині; швидкості – бігом на 100 м; витривалості – бігом на 3000 м) і спеціальних (комплексною вправою на спритність, бігом на 400 м) фізичних якостей юнаків [3, 4].

Для визначення фізичного стану організму за показниками антропометричного статусу та функціонування серцево-судинної системи [1] на основі даних, які отримано у стані спокою досліджуваних представників КГ й ЕГ, нами використано високоінформативний спосіб – визначення індексу фізичного стану (ІФС) за коефіцієнтом О.А. Пирогової [1, 8].

Проведений педагогічний експеримент здійснювався в умовах звичайного функціонування навчально-виховного процесу ВВНЗ і мав характер формулюючої експериментальної роботи. Ця робота проводилась протягом усього періоду навчання і повністю співпала з годинними межами навчальних планів підготовки офіцерів тактичного рівня, що не



викликало необхідності організаційної перебудови навчально-виховного процесу ВВНЗ. П'ятирічний навчально-виховний процес дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт" здійснив певний динамічний вплив на рівень показників фізичної підготовленості та фізичного стану юнаків КГ й ЕГ (табл. 1). Проте цей вплив виявився нерівнозначним для досліджуваних груп.

Саме рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей і фізичного стану юнаків КГ й ЕГ за результатами вхідного і

вихідного контролів опосередковано демонструють суттєву відмінність цільової спрямованості чинної та професійно спрямованої систем ФП ВВНЗ (табл. 1).

Аналізуючи результати формулюючого педагогічного експерименту, ми зафіксували, що відбулися зміни у рівні показників фізичних якостей та фізичного стану юнаків КГ. Проте ці зміни статистично недостовірні, за винятком рівня розвитку аеробної витривалості (див. табл. 1), де середній результат у бігові на 3000 м достовірно покращився на 35,94 с ($t=3,04$).

Важливо відзначити, що після проведення формулюючого педагогічного експерименту ми зафіксували статистично достовірні покращення рівня всіх показників фізичних якостей і фізичного стану юнаків ЕГ, за винятком рівня розвитку сили (див. табл. 1).

Порівняльний статистичний аналіз рівня розвитку швидкості у юнаків ЕГ засвідчив достовірну позитивну динаміку розвитку їхнього середнього результату у бігові на 100 м (див. табл. 1) на 0,55 с ($t=6,69$). Рівень розвитку аеробної витривалості (біг на 3000 м)

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості та фізичного стану юнаків КГ й ЕГ за результатами формулюючого педагогічного експерименту (2006-2011 роки)

Показники	Значення показників				рівень значимості
	до експерименту (n=31)		після експерименту (n=31)		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Контрольна група					
Підтягування на перекладині (разів)	14,03	3,1	13,61	1,99	$p>0,05$
Біг на 100 м (с)	13,71	0,62	13,73	0,58	$p>0,05$
Біг на 3000 м (с)	764	65,84	728,06	31,8	$p<0,01$
Оцінка ІФС (бал)	3,55	0,57	3,65	0,49	$p>0,05$
Експериментальна група					
Показники	Значення показників				рівень значимості
	до експерименту (n=31)		після експерименту (n=31)		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Підтягування на перекладині (разів)	14,3	3,15	14,69	1,75	$p>0,05$
Біг на 100 м (с)	13,76	0,57	13,21	0,53	$p<0,001$
Біг на 3000 м (с)	764,14	65,21	703,21	33,47	$p<0,001$
Оцінка ІФС (бал)	3,47	0,68	3,90	0,41	$p<0,01$

Таблиця 2

Рівень розвитку фізичних якостей і фізичного стану юнаків КГ й ЕГ (травень-червень 2011 року)

Показники	Значення показників				рівень значимості
	КГ (n=31)		ЕГ (n=29)		
	x	S	x	S	
Підтягування на перекладині (разів)	13,61	1,99	14,69	1,75	$p<0,05$
Біг на 100 м (с)	13,73	0,58	13,21	0,53	$p<0,001$
Біг на 3000 м (с)	728,06	31,8	703,21	33,47	$p<0,01$
Спеціальна вправа (бал)	4,23	0,92	4,45	0,83	$p>0,05$
Оцінка ІФС (бал)	3,64	1,49	3,90	0,41	$p<0,05$



юнаків ЕГ (див. табл. 1) у порівнянні з вхідним контролем статистично достовірно покращився на 60,93 с ($t=5,95$). За результатами педагогічного експерименту, які наведено в табл. 1, спостерігається покращення рівня розвитку сили у юнаків ЕГ, де середня кількість підтягувань на перекладині у порівнянні з вхідним контролем збільшується на 0,39 рази, проте ці зміни не є достовірними ($p>0,05$).

Порівнюючи оцінку індексу фізичного стану організму юнаків ЕГ за коефіцієнтом О.А. Пирогової, що наведено в табл. 1, за вхідним та вихідним контролю також спостерігаємо статистично достовірне його покращення на 0,43 бала ($t=3,55$), чого не констатуємо у юнаків КГ.

З метою більш детального вивчення впливу навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт” на рівень розвитку фізичних якостей та фізичного стану юнаків проведемо порівняльний аналіз результатів вихідного контролю КГ й ЕГ безпосередньо за результатами виконання фізичних вправ, оцінки виконання спеціальної вправи та фізичного стану організму юнаків (табл. 2).

За підсумками проведення формуючого педагогічного експерименту (див. табл. 2) спостерігаємо достовірну різницю середніх показників рівня розвитку фізичних якостей і фізичного стану представників КГ й ЕГ.

Порівняльний статистичний аналіз рівня розвитку сили (див. табл. 2) показав, що у юнаків КГ кількість підтягувань на перекладині є достовірно меншою, ніж у представників ЕГ на 1,08 разів ($t=2,21$). Достовірно кращий рівень розвитку швидкості у бігові на 100 м спостерігається в юнаків ЕГ у порівнянні з КГ на 0,52 с ($t=3,68$). Рівень розвитку аеробної витривалості (біг на 3000 метрів) у представників КГ, (див. табл. 2), виявився статистично достовір-

но слабшим, ніж у юнаків ЕГ на 24,85 с ($t=2,94$).

Зважаючи на те, що спеціальні фізичні якості представників КГ й ЕГ визначались різними спеціальними вправами (комплексною вправою на спритність та бігом на 400 м), що мають різне цільове призначення, ми провели їхнє порівняння за чотирьохбальною оціночною шкалою. Аналіз даних, отриманих після проведення педагогічного експерименту (див. табл. 2), засвідчив, що оцінка розвитку в юнаків ЕГ спеціальних фізичних якостей є кращою на 0,22 бала, проте ця різниця є недостовірною ($p>0,05$).

Порівнюючи оцінки індексу фізичного стану організму представників КГ й ЕГ за коефіцієнтом О.А. Пирогової (див. табл. 2), спостерігаємо її статистично достовірну перевагу на 0,25 бала ($t=2,08$) у юнаків ЕГ.

Висновки

За результатами спрямованого застосування в рамках навчально-виховного процесу системи ФП експериментального методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології набуття майбутніми військовими професіоналами організаційно-управлінських умінь з виконання перспективних професійних завдань управління ФП в підпорядкованих підрозділах підтверджено статистично достовірне покращення рівня фізичного стану, сформованості та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей юнаків, які навчаються у ВВНЗ.

В перспективі ми продовжуємо дослідження ефективності застосування професійно спрямованої системи ФП у ВВНЗ.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов на Дону : Феникс, 2000. - 248 с. - (Серия ²Гиппократ²).

2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (№ 3809 - 12 від 26.12.1993 року).
3. Маракушин А. І. Фізична підготовка юнаків – вертолітників у період допільного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / А. І. Маракушин. - Львів, 2006. - 21 с.
4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП - 97). – Київ, 1997 – 129 с.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (Наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 № 685 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”). – К. : РВВ АГУ ГШ ЗС України, 2009 – 231 с.
6. Ольховой О. М. Модель готовности будущих офицеров к управлению физической подготовкой / О. М. Ольховой // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Х. : ХО-ОНОКУ-ХГАДИ. 2012. – № 3. – С. 94 – 97.
7. Паєвський В. В. Спеціальна фізична підготовка юнаків протиповітряної оборони Сухопутних військ Збройних сил України / В. В. Паєвський : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих : спец. 24.00.02 / – Х. : ХДАФК, 2008. - 20 с.
8. Пирогова Е. А. Совершенство физическое состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров’я, 1989. – 168 с.
9. Попов А. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Г. Попов. – Нижний Новгород, 2009. – 151 с.
10. Указ Президента України “Про Военную доктрину Украины” № 390 / 2012 від 08.06.2012.
11. Указ Президента України «Про Стратегічний оборонний бюлетень України» № 771/2012 від 29 грудня 2012.

