

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ ВІКТОР БРОНИСЛАВОВИЧ

УДК 796.355.233.22

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КУРСАНТІВ-ЖІНОК ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Дніпро – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Міністерство оборони України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Романчук Сергій Вікторович**, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Боярчук Олександр Михайлович**, Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Захист відбудеться «29» травня 2018 року о 12 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «27» квітня 2018 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. В умовах сьогодення спостерігається тенденція до збільшення загальної кількості жінок, які обирають своєю професією військову службу у лавах Збройних Сил України. Збройні Сили України налічують близько 24 000 жіночого контингенту, з них близько 3000 служать на офіцерських посадах. Ці показники цілком відповідають даним провідних країн світу. За розрахунками аналітиків НАТО (E. Bulicz, I. Murawow, 2003; A. J. MacGregor, J. J. Tang, A. L. Dougherty, M. R. Galarnau, 2013; R. Poklek, D. Hafman, 2016), сучасна армія може без будь-яких негативних наслідків мати в своєму складі до 15% військовослужбовців-жінок.

В. О. Кашуба (2004), Т. Ю. Круцевич (2010), Г. А. Єдинак (2012), С. В. Романчук (2014), І. Л. Шлямар (2015) стверджують, що у зв'язку з цим виникає низка проблем, обумовлених, насамперед, вимогами, умовами і можливостями жіночого організму проходження військової служби. Тож існує необхідність врахування цих особливостей в процесі навчання. Збільшений рівень автоматизації, програмування, контролю та управління сучасними комплексами озброєння вирішальною мірою визначають професійні вимоги, що пред'являються до офіцерів-жінок (О. О. Шевченко, 2009; О. М. Ольховий, 2013; І. Л. Шлямар, 2015; С. С. Федак, 2015; А. І. Яворський, 2016), обумовлюють необхідність пошуку найбільш ефективних, науково обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів, що сприяють їх успішному оволодінню військовою професією, підвищенню рівня фізичної підготовленості, функціональної готовності та збереження репродуктивного здоров'я (Г. В. Коробейніков, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2010; М. С. Корольчук, 2015; О. М. Ольховий, 2016; О. В. Петрачков, 2016).

У дослідженнях вчених (Л. М. Кізло, 2008; Ю. А. Бородін, 2009; О. М. Боярчук, 2010; С. В. Романчук, 2012; В. М. Афонін, 2013; А. М. Одеров, 2015) доведено, що існуюча система фізичної підготовки курсантів-жінок є недостатньо ефективною.

Досвід фізичного виховання студенток закладів вищої освіти (ЗВО), на жаль, не може бути використаний повною мірою, так як в цивільних вищих навчальних закладах існує специфічна професійна спрямованість фізичної підготовки, а також умови проведення занять, що відрізняються від умов у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) (Н. В. Москаленко, 2017; І. Р. Боднар, 2016; Д. О. Строган, 2017).

Вивчення досвіду фізичної підготовки жінок-військовослужбовців іноземних армій свідчить, що сьогодні простежуються два різних підходи до її організації та проведення. За одним – фізична підготовка проводиться спільно з чоловіками, відмінності спостерігаються лише в нормативних вимогах та обмеженні у застосуванні деяких фізичних вправ, за іншим – фізична підготовка здійснюється більш специфічними засобами і методами та має виражені організаційні особливості (А. В. Магльований, 2013; Н. Є. Пангелова, 2015; С. В. Романчук, 2017).

Сучасні підходи до вдосконалення фізичної підготовки курсантів-чоловіків (О. О. Шевченко, 2010; В. М. Романчук, 2013; С. В. Романчук, 2013-2017; К. В. Пронтенко, 2014; О. М. Ольховий, 2016; В. Б. Климович, 2016; О. В. Ролук, 2017) неможливо застосувати для вдосконалення структури та змісту занять з фізичної підготовки курсантів-жінок. Це пов'язано з наявністю видів спорту

(військове п'ятиборство, гирьовий спорт, багатоборство військово-спортивний комплексу), військово-прикладних вправ та навантажень, які дівчата не можуть виконувати, крім цього, наявні протиріччя в нормативних вимогах, що не дозволяє об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості та істотно знижує мотивацію до занять фізичною підготовкою.

Отже, збільшення кількості жінок у Збройних Силах України, ускладнення умов виконання завдань під час військової служби, недостатня ефективність чинної системи фізичної підготовки та неможливість застосування технологій фізичного виховання цивільних ЗВО для курсантів-жінок ВВНЗ окреслюють актуальне науково-прикладне завдання щодо вдосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за темою 2.1.19 «Фізична підготовка слухачів та курсантів вищих військових навчальних закладів Міністерства оборони України» (номер державної реєстрації 0103U03022); відповідно до плану науково-дослідних робіт на 2005-2010 рр. Управління фізичної підготовки Збройних Сил України за темами «Фізична підготовка військовослужбовців-жінок в умовах реформування Збройних Сил України», шифр «Стать», №344/36 та «Розроблення теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», шифр «НФП-2009», №167/1230, (номер держреєстрації 0101U000775); Зведеного плану на 2011-2016 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у військовому навчальному закладі», шифр – «Взаємозв'язок» (номер державної реєстрації 0106U010783) та відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2016-2021 рр. за темою «Модель фізичної підготовки у Збройних Силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «Перспектива-ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568).

Роль автора, як співвиконавця, полягає в аналізі застосування фізичної підготовки в системі підготовки військових фахівців у Збройних Силах України та іноземних держав; визначенні рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ; дослідженні ефективності чинної програми фізичної підготовки; визначенні мотиваційних чинників, які б сприяли вдосконаленню фізичної підготовки курсантів-жінок, визначенні етапів військово-професійного навчання у ВВНЗ курсантів-жінок; обґрунтуванні та розробці програми фізичної підготовки курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ, її експериментальній перевірці та впровадженні у практичну діяльність.

Мета дослідження – удосконалити структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів, що забезпечить їх професійну готовність для виконання завдань на офіцерських посадах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за літературними джерелами особливості військово-професійного навчання та готовності до подальшої професійної діяльності на офіцерських посадах та їх залежність від фізичної підготовленості курсантів-жінок.

2. Дослідити ефективність чинної програми фізичної підготовки щодо відповідності показників фізичної підготовленості, психічної готовності, фізичного здоров'я та рухової активності курсантів-жінок до вимог професійної діяльності.

3. Визначити потребово-мотиваційну сферу курсантів-жінок до занять фізичними вправами для вдосконалення засобів і методів фізичної підготовки.

4. Обґрунтувати структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок із врахуванням завдань етапів їх навчання у вищому військовому навчальному закладі та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка курсантів-жінок у вищому військовому навчальному закладі.

Предмет дослідження – структура та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок із врахуванням завдань етапів навчання у вищому військовому навчальному закладі.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури здійснювався для теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових даних щодо фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах.

Для визначення рівня потребо-мотиваційної сфери випускниць загальноосвітніх шкіл ($n=204$) та курсантів-жінок ($n=114$) до занять фізичними вправами нами було проведено анкетування за авторською анкетною, яку перевірено на узгодженість думок експертів.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості абітурієнток ($n=843$) та курсанток різних курсів навчання ($n_1=26$; $n_2=29$; $n_3=31$; $n_4=31$; $n_5=35$) було проведено тестування за вправами Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, було оцінено обсяг рухової активності дівчат ($n=66$) за методикою В. П. Малишева. Визначення розумової працездатності курсантів-жінок проводилося за допомогою коректурної проби (тест з кільцями Ландольта), таблиць Платонова-Шульте та методики визначення інтелектуальних здібностей (А. М. Кухарчук). Функціональний стан курсантів-жінок було визначено за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, проби Штанге, індексу Скибінські, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я проводилось за методикою Г. Л. Апанасенка, фізичний стан визначався за методикою К. Царді.

Відповідно до мети та завдань педагогічний експеримент проводився у декілька етапів на базі Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (ВІКНУ). Констатувальний експеримент проводився з метою визначення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності, рівня фізичного здоров'я курсантів-жінок за період навчання у ВВНЗ.

Формувальний педагогічний експеримент передбачав наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки та визначення її ефективності.

Методи математичної статистики використовували для систематизації матеріалу за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2007, Statistica 10).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

- визначено структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок із врахуванням завдань етапів навчання у вищому військовому навчальному закладі, а саме: етап адаптації, етап професійно-прикладної фізичної підготовки та етап вдосконалення функціональної підготовленості курсантів-жінок;
- визначено вплив потребово-мотиваційної сфери курсантів-жінок до занять фізичними вправами на ефективність фізичної підготовки під час навчання у ВВНЗ;
- експериментально перевірено позитивний вплив запропонованої структури та змісту програми фізичної підготовки, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, стану фізичного здоров'я та розумової працездатності курсантів-жінок під час навчання у вищому військовому навчальному закладі;
- доповнено наукові дані щодо застосування сучасних засобів фізичного виховання в практику фізичної підготовки курсантів-жінок та впливу фізичної підготовки на підвищення ефективності виконання професійних завдань за призначенням;
- набули подальшого розвитку наукові положення про рівень і динаміку фізичної підготовленості, рухової активності та мотиваційних пріоритетів курсантів-жінок протягом навчання у ВВНЗ.

Практичне значення роботи полягає у застосуванні програми фізичної підготовки, що сприятиме вдосконаленню загальної та прикладної фізичної підготовленості, формуванню функціональної готовності курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів для виконання завдань за призначенням.

Практичний ефект роботи підтверджений актами впровадження до системи фізичної підготовки Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (акт від 31.03.2017), Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (акт від 23.03.2017) та Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт від 04.04.2017). Матеріали роботи включено до проекту нової «Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» та створення програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для курсантів-жінок військових вищих навчальних закладів та військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів Збройних Сил України.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у науковому обґрунтуванні програми фізичної підготовки та збиранні первинної інформації, обробці й аналізі результатів дослідження, описі змістової частини та формулюванні висновків.

Апробація та впровадження результатів. Основні результати дослідження були оприлюднені на XIX, XX Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2015, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2017); Міжнародній

науково-методичній конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн – учасниць НАТО» (Київ, 2016); Республіканській науково-методичній конференції «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 2010); Всеармійській науково-методичній конференції (Київ, 2015), науково-методичній конференції «Фізична підготовка військовослужбовців» (Київ, 2001-2002); на науково-практичних семінарах кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, 2010-2017).

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено у 18 публікаціях, з них 11 – у наукових фахових виданнях України; 1 з них – у виданні внесеному до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus; 7 – у інших виданнях, 6 – виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (210, з них 30 латиницею). Загальний обсяг дисертації складає 230 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 173 сторінках. Робота містить 22 таблиці та ілюстрована 44 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У *вступі* обґрунтовано актуальність теми, показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами, визначено мету, об'єкт, предмет, завдання та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, подано інформацію про апробацію результатів роботи та публікації за матеріалами дисертаційного дослідження.

У *першому розділі* «**Місце фізичної підготовки у системі військово-професійного навчання курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів**» проаналізовано та узагальнено результати досліджень провідних науковців із проблеми вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах, висвітлено особливості навчання та майбутньої професійної діяльності курсантів-жінок, визначено теоретичні основи фізичної підготовки, її значення для формування функціональної готовності майбутнього офіцера-жінки та її успішної військово-професійної діяльності.

Вивчення наукової та методичної літератури свідчить, що однією з найважливіших характеристик процесу військово-професійного навчання курсантів-жінок на сучасному етапі є постійно зростаючий обсяг наукової та навчальної інформації при обмежених термінах навчання. Це викликає високе нервово-емоційне напруження та призводить до перевантаження інтелектуальної сфери жінки і одночасно до зниження її рухової активності (О. А. Ярмошук, 2001; Ю. А. Бородін, 2004; А. В. Магльований, 2010; О.М. Боярчук, 2010).

Результати досліджень В. А. Кашуби, Т.В. Івчатової, 2005; А. В. Магльованого, О. І. Тьорло, 2007; Л. М. Кізло, 2008; Д. О. Строчак, Є. А. Стрикаленко, 2017 доводять, що низька рухова активність (гіподинамія) призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появі надлишкової ваги, що

несприятливо відображається на стані здоров'я та веде до різного роду захворювань. Разом з тим, у численних дослідженнях (Ю. А. Бородин, 2009; О. О. Шевченко, 2009; Ю. С. Фіногенов, 2010; В. М. Романчук, 2012; О. М. Ольховий, 2013; С. В. Романчук, 2013) вказується на значні можливості фізичної підготовки для формування професійно-значущих умінь, навичок, підвищення адаптаційних можливостей організму, фізичної й розумової працездатності, функціональних резервів організму та інших якостей військовослужбовців.

Аналіз програм з фізичної підготовки курсантів-жінок визначив цілу низку недоліків, що знижують їх позитивний вплив на результати навчання у ВВНЗ: недостатня кількість засобів навчання, що формують професійно-важливі якості відповідно до єдиної мети; відсутність науково обґрунтованого співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання; невідповідність засобів і методів підготовки спрямованості військово-професійного навчання; невідповідність змісту форм фізичної підготовки курсантів-жінок мотивам та інтересам до занять фізичними вправами.

Вчені (Т. Ю. Круцевич, 2010; С. В. Романчук, 2013; Н. Є. Пангелова, 2013; О. М. Ольховий, 2014; С. С. Федак, 2015) рекомендують у структуру фізичної підготовки курсантів-жінок включати проміжні етапи: первинного навчання – адаптація до умов військово-професійного навчання та період навчання курсантів на I-II курсах; закріплення професійної майстерності – III-IV курси; удосконалення професійної майстерності – V курс навчання. Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування структури та змісту програми фізичної підготовки для курсантів-жінок.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* подано відомості про використані методи, етапи розв'язання завдань та досліджуваний контингент, а також надано інформацію про організацію дослідження.

Для вирішення завдань було використано комплекс методів: аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження (анкетування); фізіологічні та психологічні методи; методи оцінки фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження за темою дисертаційної роботи проводилися у п'ять етапів.

На першому етапі дослідження (січень 2001 р. – серпень 2002 р.) було сформовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; проведено вивчення та узагальнення науково-методичної літератури і передового досвіду професійної діяльності жінок у Збройних Силах України та інших держав.

Другий етап (вересень 2002 р. – червень 2012 р.) включав проведення констатувального експерименту для визначення мотиваційних пріоритетів, розумової працездатності, стану фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності та рівня фізичного здоров'я курсантів-жінок різних курсів навчання та їх змін під впливом умов навчання.

Третій етап (липень 2012 р. – серпень 2012 р.) був присвячений науковому обґрунтуванню структури та змісту програми фізичної підготовки курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ. Сформовано контрольну (n=35) та експериментальну (n=35) групи.

Четвертий етап (вересень 2012 р. – лютий 2017 р.) передбачав проведення формувального експерименту щодо впровадження авторської програми з фізичної підготовки у навчально-виховний процес військовослужбовців-жінок ВІКНУ. Визначено її ефективність за показниками фізичної підготовленості, функціонального стану та рівня фізичного здоров'я.

П'ятий етап (березень 2017 р. – вересень 2017 р.) включав проведення статистичної обробки результатів дослідження, оформлення дисертації та підготовки автореферату дисертації.

У *третьому розділі* «Дослідження ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок за період навчання у вищому військовому навчальному закладі» проведено аналіз чинної програми з фізичної підготовки курсантів-жінок та представлено результати дослідження потребово-мотиваційної сфери та функціонального стану.

Показано, що ефективність професійних дій офіцерів-жінок будь-яких військових спеціальностей тісно пов'язана з рівнем їх фізичної підготовленості, що насамперед зумовлено її впливом на покращення професійно-важливих характеристик організму, збільшення його функціональних резервів, підвищення стійкості до несприятливих чинників тощо.

Аналіз результатів вступних випробувань з фізичної підготовки до ВВНЗ дозволив з'ясувати, що за останні 10 років показники основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість) достовірно знижуються ($p < 0,05-0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості дівчат, які вступають до ВВНЗ (n=196)

Показники дослідження	2007 ($X \pm m$)	2017 ($X \pm m$)	t	p
Біг на 100 м, с	16,72±0,24	17,91±0,23	3,379	<0,01
Біг на 1000 м, с	271,7±9,4	311,4±8,1	3,199	<0,05
Комплексна силова вправа, к-ть	26,5±1,3	21,1±1,5	2,270	<0,05

З метою детального вивчення рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок, нами було проведено перевірку на різних курсах навчання. Аналіз динаміки результатів виконання фізичних вправ курсантами-жінками свідчить про те, що зміни практично всіх показників відбуваються нерівномірно (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості курсантів-жінок за час навчання у ВВНЗ

Статистичні величини	Роки навчання				
	1 рік	2 рік	3 рік	4 рік	5 рік
	n=26	n=29	n=31	n=31	n=35
1	2	3	4	5	6
Комплексно-силова вправа, разів					
X	39,6	41,2	40,1	39,5	40,3
± m	0,5	0,8	0,8	0,7	0,6
t		1,696	0,53	0,116	0,896
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

1	2	3	4	5	6
Біг на 100 м, с					
X	15,9	15,6	15,3	15,5	15,6
± m	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
t		1,061	2,121	1,414	1,061
p		>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Біг на 1000 м, с					
X	280,11	272,6	270,1	274,3	282,2
± m	6,1	6,8	7,3	5,4	6,2
t		0,822	1,052	0,713	0,240
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

При порівнянні результатів курсантів-жінок, які мають високий та задовільний рівень успішності навчання відмічаються достовірні відмінності між показниками функціонального стану: проби Руф'є ($t=3,98$; $p<0,001$), проби Штанге ($t=6,19$; $p<0,001$) індексів Скибінські ($t=4,57$; $p<0,001$), Кетле ($t=4,64$; $p<0,001$) та силового індексу ($t=7,04$; $p<0,001$). Недостовірні відмінності виявлено за показниками життєвого індексу та індексу Робінсона. Слід зазначити, що за більшістю показників рівень функціонального стану курсантів-жінок групи з високим рівнем успішності навчання оцінюється як середній, а полярної групи – як нижчий за середній та низький.

Визначення комплексної оцінки стану здоров'я курсантів-жінок за методикою Г. Л. Апанасенка довело, що рівень здоров'я курсантів-жінок першого курсу є середнім (7,1 ум.од.), протягом навчання рівень знижується ($p<0,001$). У дівчат старших курсів рівень здоров'я оцінюється, як низький (3,9 ум.од). Така негативна динаміка підтверджується показниками розумової працездатності, яка від курсу до курсу знижується.

Проведене нами анкетування курсантів-жінок довело, що однією з причин недостатньої ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок у ВВНЗ є відсутність мотивації до занять фізичними вправами. Тенденція до ігнорування фізичного вдосконалення починається ще під час навчання у закладах середньої освіти. Тільки 3,45-7,69% учениць старших класів займаються самостійно фізичними вправами або спортом. Аналіз результатів анкетування курсантів-жінок свідчить, що основними причинами, які заважають самостійно займатися фізичною підготовкою та спортом є: брак часу – 41,3%, заборона командирів – 31,7%, відсутність секцій за інтересами – 9,4% , відсутність бажання займатися фізичними вправами – 7,5% , недостатньо оснащена матеріальна база – 6,2%, 3,9% курсантів-жінок назвали інші причини. На питання «Чим би Ви хотіли займатися на заняттях з фізичної підготовки?» 39,5% респондентів назвали різновиди аеробіки: 24,3% – легку атлетику, 21,8% – фітнес, 6,1% – кросфіт та 8,3% – інші види спорту.

Дані констатувального експерименту свідчать про недостатню ефективність існуючої системи фізичної підготовки курсантів-жінок, що обумовлює потребу вирішення цієї проблеми.

У четвертому розділі «Обґрунтування та перевірка ефективності авторської програми фізичної підготовки для курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів» подано структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ та проведено формувальний експеримент з метою перевірки її ефективності.

На підставі аналізу літератури та результатів констатувального експерименту, нами обґрунтовано та розроблено програму фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ, яка суттєво відрізняється від чинної програми та спрямована на забезпечення готовності до виконання службових обов'язків (табл. 3).

Таблиця 3

Основні відмінності чинної та авторської програм ФП курсантів-жінок ВВНЗ

Елементи програми	Чинна програма	Авторська програма		
		Етап адаптації (I-II курси)	Етап ППФП (III-IV курси)	Етап ВФП (V курс)
Мета	Забезпечити фізичну підготовленість військовослужбовців до професійної діяльності.	Формування достатнього рівня фізичної, функціональної підготовленості для виконання завдань майбутньої професійної діяльності.		
Завдання	1. Вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності. 2. Покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття.	1. Адаптація організму курсантів-жінок до умов військової служби. 2. Формування необхідного рівня загальної та прикладної фізичної підготовленості для виконання завдань у навчально-бойових умовах. 3. Вдосконалення рівня функціональної підготовленості курсантів-жінок. 4. Формування знань та вмінь в процесі самостійних занять фізичними вправами для підтримання достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості.		
Етапи програми	Відсутній розподіл	Етап адаптації (I-II курси)	Етап ППФП (III-IV курси)	Етап ВФП (V курс)
Зміст	ЗФП – 40 % рукопашний бій – 30% ППФП – 30 %	ЗФП – 80% ППФП – 20%	ЗФП – 20% ППФП – 70% СФВ – 10%	ППФП – 30% СФВ – 70%
Час	НЗ – 4 год. на тиждень; СМР 2 год. на тиждень	НЗ – 300 год. СМР – 80 год.	НЗ – 240 год. СМР – 80 год.	НЗ – 140 год. СМР – 50 год.
Результат	Фізична підготовленість	Професійна готовність, фізична та функціональна підготовленість, мотивація до самостійних занять ФВ		

Примітки: ЗФП – загальна фізична підготовка; ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка; СФВ – сучасні фізичні вправи; НЗ – навчальні заняття; СМР – спортивно-масова робота; ВФП – вдосконалення функціональної підготовленості

У організаційно-методичному плані така побудова програми фізичної підготовки дає змогу найбільш раціонально використовувати час, що відводиться на різні форми занять, а також виконувати основні педагогічні функції фізичної підготовки.

При обґрунтуванні програми фізичної підготовки курсантів-жінок нами враховано положення про те, що: теоретико-методологічна база фізичної підготовки курсантів-жінок побудована на основі тенденції еволюції озброєння, тактики його застосування і змін, які відбуваються в професійній діяльності офіцерів; фізична готовність курсантів-жінок до військово-професійної діяльності формується на основі підвищення функціональної готовності; мета і завдання фізичної підготовки диференційовані відповідно до етапів навчання: первинного навчання (I-II курси), закріплення професійних навичок і вмінь (III-IV курси), вдосконалення професійної майстерності (V курс). Всі засоби фізичної підготовки логічно об'єднані в єдину систему, зі змінним їхнім домінуванням в різних формах фізичної підготовки, виходячи із завдань етапу підготовки, яка наприкінці навчання має забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості, професійно-важливих якостей, методичної підготовки, мотивації до самостійних занять фізичними вправами і спортом, формування рис фізичної культури особистості. Функції основних форм фізичної підготовки у ВВНЗ регламентовані (для навчальних занять – це функції навчання, передачі знань і вмінь та оволодіння ними, а для форм спортивно-масової роботи – ціннісно-орієнтована або виховна). Управління процесом фізичної підготовки і спортом трансформується з переходом від чіткої регламентації на етапі первинного навчання до часткової на етапі вдосконалення професійної майстерності і заохочення до фізичного самовдосконалення курсантів-жінок на завершальному етапі навчання.

Авторська програма впроваджувалася в систему фізичної підготовки курсантів-жінок таким чином, щоб загальний час проведення занять фізичними вправами не перевищував визначений у «Настанові з фізичної підготовки» (чотири години занять та дві години спортивно-масової роботи на тиждень).

Заняття з фізичної підготовки на етапі адаптації були спрямовані на розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей, рухових можливостей організму та зміцнення здоров'я жінок для сприяння підвищенню їх професійної працездатності.

До змісту фізичної підготовки на I етапі включалися: біг на середні та довгі дистанції, гімнастика, вправи для розвитку статичної витривалості, плавання, вправи зі скакалкою, спортивні ігри, заняття у атлетичному залі тощо.

Фізична підготовка на етапі професійно-прикладної фізичної підготовки більшою мірою спрямована на удосконалення у курсантів-жінок важливих професійно-прикладних якостей: рухової координації, швидкості та точності реакції, емоційної стійкості, стійкості уваги, здатності до широкого розподілу та швидкого перенесення.

До змісту II етапу включалися: акробатичні вправи, вправи за раптовими командами, подолання елементів смуги перешкод, спортивні ігри та елементи системи БАРС.

Фізична підготовка на III етапі спрямована на підтримання оптимального рівня загальної та прикладної фізичної підготовленості дівчат, а також формування функціональної підготовленості курсантів-жінок до виконання завдань за призначенням.

До змісту включалися фітнес-програми за вибором курсантів-жінок, а також спеціальні комплекси вправ.

Доведено, що впровадження авторської програми в навчально-виховний процес курсантів-жінок протягом п'яти років достовірно позитивно впливає на вдосконалення фізичної підготовленості зазначеної категорії. Відносно вихідних даних показники фізичної підготовленості курсантів-жінок ЕГ покращилися на 0,4 бали ($p < 0,05$), та достовірно перевищують показники курсантів-жінок КГ починаючи з другого етапу авторської програми ($p < 0,05$) (рис. 1).

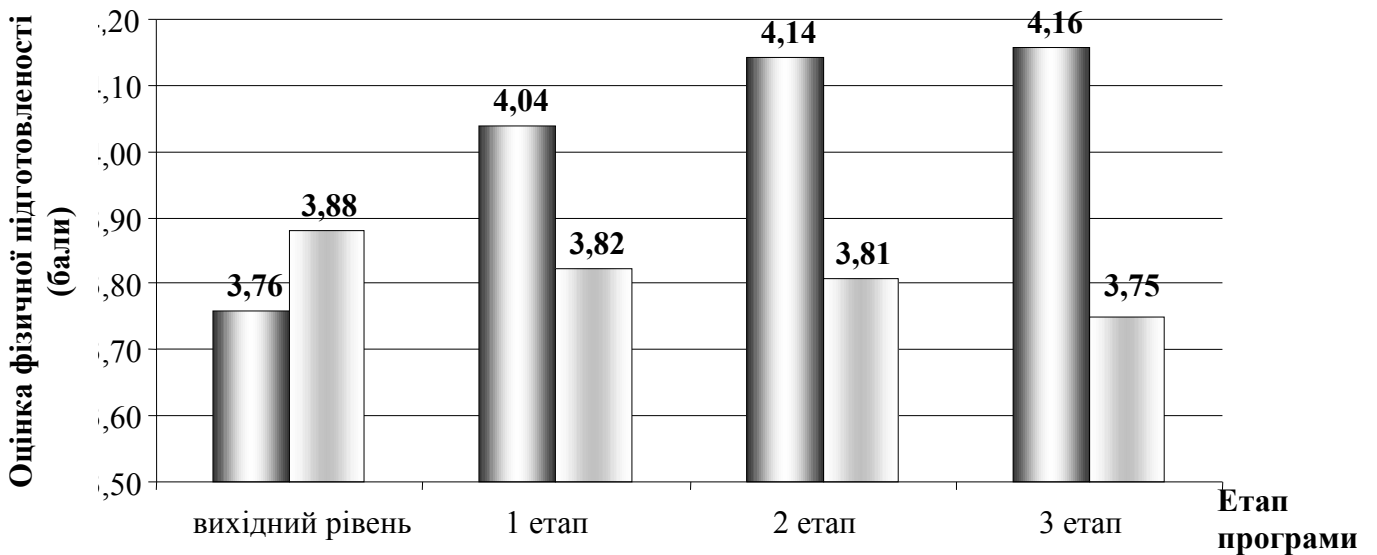




Рис. 1. Динаміка оцінки фізичної підготовленості курсантів-жінок експериментальної та контрольної груп за час експерименту, бали:

-  – оцінка фізичної підготовленості жінок ЕГ;
-  – оцінка фізичної підготовленості жінок КГ.

Проведення формувального експерименту дозволило визначити вплив авторської програми на загальну та прикладну фізичну підготовленість курсантів-жінок. Так, результат з бігу на 1000м за час експерименту у курсантів-жінок ЕГ покращився на 27,9 с ($p < 0,05$), а у КГ різниці не виявлено ($p > 0,05$); з комплексно-силової вправи результати ЕГ– $51,74 \pm 0,80$ раз ($p < 0,001$) кращі, ніж у КГ– $37,97 \pm 0,84$ раз ($p < 0,001$).

Аналіз результатів виконання вправ прикладного характеру дозволяє стверджувати про ефективність авторської програми для вдосконалення прикладної фізичної підготовленості курсантів-жінок. Тестування свідчить, що за час формувального експерименту у курсантів-жінок достовірно покращилися показники статичної витривалості м'язів спини ($p < 0,001$) та живота ($p < 0,001$), за результатами виконання вправи – утримання тулуба у горизонтальному положенні; статичної витривалості м'язів плечового поясу ($p < 0,05$) – утримання гантелі вагою 6 кг на витягнутій руці та вису на перекладині на зігнутих руках хватом знизу; силової витривалості стегон ($p < 0,01$) – присідання за 1 хвилину на двох ногах та силової витривалості м'язів живота ($p < 0,001$) – піднімання прямих ніг до перекладини.

Визначено, що впровадження авторської програми фізичної підготовки позитивно впливає на зміни рівня фізичного стану курсантів-жінок ЕГ відносно показників курсантів-жінок КГ та їх особистого вихідного рівня (табл.4).

Таблиця 4

Показники фізичного стану курсантів-жінок експериментальної та контрольної груп протягом експерименту (за К. Царді) (ум.од.)

Показники	ЕГ (n=35)	КГ (n=35)	t	p
	X ± m	X ± m		
Вихідний рівень	2,35 ± 0,04	2,37 ± 0,04	0,36	>0,05
1 етап	2,40 ± 0,04	2,34 ± 0,03	1,20	>0,05
2 етап	2,45 ± 0,04	2,35 ± 0,03	2,01	<0,05
3 етап	2,52 ± 0,04	2,35 ± 0,03	3,46	<0,01

Дослідження мотивації курсантів-жінок до занять фізичною підготовкою і спортом показало, що в ЕГ відвідування самостійних занять з фізичної підготовки у порівнянні з КГ збільшилось на 79,0%. Таким чином додатково займаються 95% курсантів-жінок ЕГ, в той час як в КГ – лише 16% (табл.5). Також в ЕГ значно збільшилась кількість курсантів-жінок, які систематично звертаються до викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту з метою отримання консультації щодо змісту індивідуальних занять (77,6%), в КГ цей показник дорівнює лише 18,5%.

Таблиця 5

Показники відвідування курсантами-жінками ЕГ та КГ самостійних занять з ФП і С (у %)

Етап навчання	Експериментальна група (n=35)					Контрольна група (n=35)					Різниця між ЕГ та КГ
	1 год.	2 год.	3 год.	4 год.	усього	1 год.	2 год.	3 год.	4 год.	усього	
Вихідний рівень	18,8	3,8	3,8	1,3	17,5	17,3	7,6	3,4	0,0	18,4	0,9
I етап	18,8	17,5	5,0	3,8	45,0	13,6	7,4	6,2	1,2	28,4	16,6
II етап	23,8	18,8	15,0	10,0	67,5	13,6	4,9	4,9	0,0	23,5	44,0
III етап	23,8	41,3	20,0	10,0	95,0	7,4	4,9	2,5	1,2	16,0	79,0

Отже, дані формуального експерименту свідчать про ефективність запропонованої структури і змісту програми з фізичної підготовки та доцільність її використання з метою підготовки курсантів-жінок до вимог професійної діяльності.

У п'ятому розділі дисертації «Аналіз та узагальнення результатів» представлено три групи даних: ті, що підтверджують, доповнюють наявні результати та абсолютно нові з проблеми дослідження, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи.

Під час наукового дослідження нами було отримано результати трьох рівнів: *набули подальшого розвитку наукові положення про зміст фізичної*

підготовки у Збройних Силах України (І. С. Овчарук, 2016; О. Д. Гусак, 2011; Г. А. Єдинак, 2012; Л. М. Кізло, 2008; О. М. Ольховий, 2016; О. І. Тьорло, 2008; О. М. Шемчук, 2015) та збройних силах іноземних держав (В. В. Ванденко, 2016; А. В. Матросова, 2016; Є. О. Шмідт, 2016);

додовнено дані щодо методики застосування сучасних вправ фізичного виховання в практику фізичної підготовки жінок (Н. Гончарова, 2016; Е. Д. Кривчикова, 2007; В. В. Романенко, 2003; Л. П. Сущенко, 2017; С. В. Сологубова, 2004; Д. О. Строган, 2017; Л. Я. Чеховська, 2017);

розширено інформацію про значення рівня фізичної підготовленості жінок у підвищенні ефективності військово-професійного навчання курсантів-жінок ВВНЗ (Ю. А. Бородін, 2003; О. М. Боярчук, 2010; Б. В. Ендальцев, 2008; О. А. Коржець, 2015; А. В. Магльований, 2007);

уперше визначено структуру та зміст фізичної підготовки курсантів-жінок із врахуванням завдань етапів навчання у вищому військовому навчальному закладі, а саме: етап адаптації, етап професійно-прикладної фізичної підготовки та етап вдосконалення функціональної підготовленості курсантів-жінок; визначено вплив потребово-мотиваційної сфери курсантів-жінок до занять фізичними вправами на ефективність фізичної підготовки під час навчання у ВВНЗ.

За результатами здійснених наукових досліджень вирішено актуальне науково-практичне завдання щодо вдосконалення рівня професійної та фізичної підготовленості, покращення показників соматичного здоров'я та функціональної підготовленості, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами курсантів-жінок ВВНЗ.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу літератури та наукових джерел дали змогу встановити, що фізична підготовленість, яка необхідна для якісного виконання службових завдань військовослужбовцями-жінками, найбільш ефективно формується за допомогою систематичних занять фізичною підготовкою і спортом під час навчання у ВВНЗ, а в подальшому офіцер-жінка має її підтримувати на достатньому рівні для виконання завдань за призначенням.

Доведено, що у керівних документах, які регламентують організацію та зміст фізичної підготовки у Збройних Силах України недостатньо приділяється уваги особливостям змісту, формам та організації фізичної підготовки з курсантами-жінками, що призводить до зниження ефективності занять фізичними вправами під час навчання у ВВНЗ визначеного контингенту військовослужбовців.

2. Результати, отримані під час тестування фізичної підготовленості абітурієнток, які вступають до ВВНЗ, мають гранично низькі показники відносно вимог керівних документів. Динаміка фізичної підготовленості абітурієнток має регресивний характер, а саме: результати з бігу на 1000 м за останні десять років знизилися на 39,7 с ($p < 0,001$), з них на 25,5 с за останні 5 років ($p < 0,05$); результати з бігу на 100 м – на 1,19 с ($p < 0,01$), з них на 0,3 с за останні 5 років ($p > 0,05$); результати комплексно-силової вправи – на 5,4 рази ($p < 0,01$), з них на 3,2 рази за 5 років ($p < 0,05$).

Узагальнення даних довело, що нормативна система з фізичної підготовки для курсантів-жінок не мотивує до вдосконалення фізичних якостей. Аналіз нормативів для курсантів-жінок показав, що вимоги керівних документів до фізичної підготовленості при вступі до ВВНЗ вищі ніж для курсантів-жінок протягом навчання ($p < 0,05-0,001$), що знижує мотивацію для самовдосконалення.

Дослідження динаміки фізичної підготовленості курсантів-жінок за час навчання у ВВНЗ довело, що зміни результатів виконання вправ на витривалість, силу та швидкість відбувається за однаковою тенденцією – недостовірне покращення на молодших курсах ($p > 0,05$) та недостовірне зниження на старших курсах навчання ($p > 0,05$). Варто зазначити, що достовірної різниці між результатами виконання фізичних вправ на початку та наприкінці навчання у ВВНЗ немає ($p > 0,05$), що свідчить про недостатню ефективність чинної програми з фізичної підготовки.

3. У ході дослідження визначено, що курсанти-жінки мають низький рівень рухової активності, так кількість локомоцій в середньому складає 3-5 тисяч кроків на добу. У дні, коли курсанти-жінки мають заняття з фізичної підготовки кількість локомоцій складає 4 тисячі кроків, що значно нижче від рекомендованої середньостатистичної норми, яка складає 10-12 тисяч кроків на добу.

Аналіз показників розумової працездатності свідчить про те, що вони значно знижуються ($p < 0,01$) протягом навчального дня.

Порівняльний аналіз функціональних показників проби Руф'є, проби Штанге, індексів Скібінські, Кетле та силового свідчить про достовірні відмінності ($p < 0,01$) у курсантів-жінок, які мають високий та задовільний рівень успішності навчання. У курсанток групи з високою успішністю навчання більшість показників функціонального стану знаходиться на середньому рівні, що значно вище у порівнянні з показниками курсанток групи з задовільною успішністю навчання, що відповідають нижчому за середній та низькому рівням.

Індекс фізичного здоров'я протягом навчання знижується, на першому курсі курсантки-жінки мають рівень здоров'я середній (7,1 ум. од.), на старших курсах – низький (3,9 ум. од.).

4. Проведене анкетування курсантів-жінок довело, що однією з причин недостатньої ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок у ВВНЗ є відсутність мотивації до занять фізичними вправами. Тенденція до ігнорування фізичного вдосконалення починається ще під час навчання у загальній освітній школі. Тільки 3,45-7,69% учениць старших класів займаються самостійно фізичними вправами або спортом. Аналіз результатів анкетування курсантів-жінок свідчить, що основними причинами, які заважають їм самостійно займатися фізичною підготовкою та спортом є: брак часу – 41,3%, заборона командирів – 31,7%, відсутність секцій за інтересами – 9,4%, відсутність бажання займатися фізичними вправами – 7,5%, недостатньо оснащена матеріальна база – 6,2%, 3,9% курсантів-жінок назвали інші причини. Найбільш популярним видом занять з фізичного виховання 39,5% респондентів назвали різновиди аеробіки, 24,3% – легку атлетику, 21,8% – фітнес, 6,1% – кросфіт та 8,3% – інші види спорту.

5. Узагальнення отриманих даних дозволило визначити фактичну стратегію управління в системі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок. На початковому етапі навчання сувора авторитарна система управління процесом фізичної підготовки є адекватною, сприятливою і необхідною. Вона ефективно забезпечує нормальне функціонування системи фізичної підготовки в різному її змістовному наповненні при обґрунтованому використанні певних засобів і методів.

На завершальному етапі навчання система управління фізичною підготовкою, яка властива для початкового етапу, входить у суперечність з вибірковістю особових установок і знижує ефект педагогічних дій. Про це свідчить динаміка рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок на старших курсах, а також дані про зниження зацікавленості курсантів до самого процесу.

6. Під час дослідження визначено структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок із врахуванням завдань етапів навчання у вищому військовому навчальному закладі, а саме: етап адаптації, етап професійно-прикладної фізичної підготовки та етап вдосконалення функціональної підготовленості курсантів-жінок. Визначено засоби фізичної підготовки, їх співвідношення та обсяг рухової активності у відповідності до завдань основних етапів програми та мотиваційних пріоритетів курсантів-жінок до занять фізичною культурою і спортом.

7. Впровадження авторської програми у навчально-виховний процес курсантів-жінок достовірно позитивно вплинуло на вдосконалення їх фізичної підготовленості, яка покращилася на 0,4 бали ($p < 0,05$) в ЕГ, та достовірно перевищує показники курсантів-жінок КГ, починаючи з другого етапу авторської програми ($p < 0,05$).

Результати виконання вправ, які характеризують загальні фізичні якості, а саме витривалість та силу в курсантів-жінок ЕГ, достовірно вищі ніж у дівчат КГ з другого етапу програми ($p < 0,05-0,01$).

Тестування показало, що в курсантів-жінок ЕГ показники статичної витривалості м'язів плечового поясу ($p < 0,05$), статичної витривалості м'язів спини ($p < 0,001$) та живота ($p < 0,001$), силової витривалості ніг ($p < 0,01$) та живота ($p < 0,001$) достовірно покращилися відносно вихідного рівня. Впровадження авторської програми фізичної підготовки позитивно вплинуло на зміни рівня функціонального стану ($p < 0,05$) та соматичного здоров'я ($p < 0,001$) курсантів-жінок ЕГ відносно показників курсантів-жінок КГ та особистого вихідного рівня.

Дослідження мотивації курсантів-жінок до занять фізичною підготовкою і спортом показало, що в ЕГ відвідування самостійних занять з фізичної підготовки у порівнянні з КГ збільшилось на 79,0%. Таким чином додатково займаються 95% курсантів-жінок ЕГ, в той час як в КГ – лише 16%. Також в ЕГ значно збільшилась кількість курсантів-жінок, які систематично звертаються до викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту з метою отримання консультації щодо змісту індивідуальних занять (77,6%), у КГ цей показник дорівнює лише 18,5%.

Перспектива подальших досліджень визначається потребою уточнення змісту авторської програми з фізичної підготовки для курсантів-жінок відповідно до специфіки військово-облікових спеціальностей.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображені основні наукові результати дисертації:

1. Добровольський В. Б. Деякі теоретичні передумови наукового обґрунтування фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ МО України / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2001. – № 29. – С. 87–91. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів)*.
2. Добровольський В. Б. Обґрунтування нормативних вимог, системи перевірки та оцінки з фізичної підготовки ЗС України / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін, А. Н. Максимцов, О. О. Мальцев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2001. – № 28. – С. 87–91. Фахове видання України. *(Здобувачеві належить аналіз керівних документів, що стосується військовослужбовці-жінок)*.
3. Добровольський В. Б. Проблеми розвитку фізичної підготовки Збройних Сил України / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін, О. Н. Мальцев, О. О. Мальцев // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. праць. – Х., 2002. – № 2. – С. 91–99. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає у дослідженні напрямів розвитку фізичної підготовки військовослужбовців-жінок)*.
4. Добровольський В. Б. Проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у дівчат старших класів / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. праць. – Х., 2002. – № 7. – С. 79–85. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці анкети, проведенні анкетування, узагальненні результатів та формуванні висновків)*.
5. Добровольський В. Б. Динаміка розвитку фізичних якостей у курсантів-жінок в процесі навчання / В. Б. Добровольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 2002. – № 28. – С. 79–86. Фахове видання України.
6. Добровольський В. Б. Виховання психічної стійкості курсантів засобами і методами фізичної підготовки / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін, С. В. Романчук, В. С. Таран // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. праць. – Х., 2003. – № 1. – С. 30–40. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів, що стосується курсантів-жінок)*.
7. Добровольський В. Б. До питання щодо фізичної підготовленості молодого поповнення Збройних Сил України / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін, О. О. Мальцев // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. праць. – Х., 2003. – № 2. – С. 73–80. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів)*.
8. Добровольський В. Б. Обґрунтування структури та змісту програми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів /

В. Б. Добровольський // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». – 2017. – Вип. 25-26. – С. 103–108. Фахове видання України.

9. Добровольський В. Б. Вплив авторської програми на розвиток фізичної підготовленості курсантів-жінок / В. Б. Добровольський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наук. праць [за ред. О.В. Тимошенка]. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Вип. 9 (91) – С. 27-30. Фахове видання України.

10. Добровольський В.Б. Дослідження впливу авторської програми фізичної підготовки та показники функціонального та фізичного стану курсантів-жінок / В.Б. Добровольський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 26. – С. 26-30. Фахове видання України.

11. Добровольський В.Б. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення / Добровольський В. Б., Романчук С. В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2017. – №2. – С. 37-40. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *(Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні шляхів вдосконалення фізичної підготовки).*

Опубліковані праці апробаційного характеру:

12. Добровольський В. Б. Сучасні проблеми фізичної культури у формуванні здоров'я нації / В. Б. Добровольський, Ю. А. Бородін, Г. І. Сухорада, О. О. Мальцев // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. праць – Х., 2002. – №6. – С. 43–56. Фахове видання України. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів).*

13. Добровольський В. Б. Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості і успішності курсантів-жінок / В.Б. Добровольський // II Відкрита наук.-метод. Конференція «Фізична підготовка військовослужбовців». – К., 2004. – С. 23–29.

14. Добровольський В. Б. Рівень фізичного стану курсантів як критерій раціональної побудови навчально-виховного процесу у курсантів вищих військових навчальних закладів на етапі первинної військової професійної підготовки / В. Б. Добровольський, В. Ф. Панченко // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Н., 2007. – № 3. – С. 133–137. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів).*

15. Добровольський В. Б. Обґрунтування структури та змісту моделі фізичної підготовки курсантів-жінок // В. Б. Добровольський // Вісник Національної академії оборони України. – К., 2008. – № 3 (7). – С. 23–25.

16. Добровольський В. Б. Современные педагогические технологии в повышении физической подготовленности военнослужащих / В. Б. Добровольський, О.С. Воронцов // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: матер. респ. науч.-метод. конф. (Брест, 29-30 окт. 2010 г.) М-во образования Респ. Беларусь

[и др.]; редкол. А.А. Зданович [и др.] – Брест : Альтернатива. 2010. – С.44–49. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів).*

17. Добровольський В. Б. Організація фізичної підготовки в зоні проведення АТО / В. Б. Добровольський, С. К. Гумма // Концептуальні напрямки розвитку системи фізичної підготовки в ЗСУ в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. Матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. 21-22 жовтня 2015 р., Київ. – 2015. – С. 164–168. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів).*

18. Добровольський В. Б. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки сухопутних військ в особливий період / В. Б. Добровольський, І. Л. Шлямар // Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-учасниць НАТО. Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції (Київ, 13-14 грудня 2016 року). – Київ. – 2016. – С.18-22. *(Особистий внесок здобувача полягає в розробці схеми дослідження, обговоренні та узагальненні результатів).*

АНОТАЦІЯ

Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктор філософії) за спеціальністю 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2018.

У дисертаційному дослідженні вирішено актуальне науково-прикладне завдання щодо вдосконалення змісту фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ з метою формування достатнього рівня фізичної підготовленості, функціональної готовності, стану здоров'я для виконання завдань за призначенням після закінчення навчання у навчальному закладі та забезпечення формування мотивації до занять фізичними вправами. Нами запропоновано структуру та зміст програми фізичної підготовки для курсантів-жінок у ВВНЗ, яка складається з етапу адаптації, етапу професійно-прикладної фізичної підготовки та етапу вдосконалення функціональної підготовленості.

Перевірка ефективності впровадження авторської програми з фізичної підготовки курсантів-жінок протягом п'яти років довела покращення рівня фізичної підготовленості ($p < 0,05-0,001$), рівня функціонального стану ($p < 0,001$), фізичного стану ($p < 0,01$), стану соматичного здоров'я ($p < 0,001$) курсантів-жінок експериментальної групи відносно показників контрольної групи, а також відносно показників вихідного рівня. Результати дослідження дозволили більш ефективно застосовувати фізичні вправи під час навчання курсантів-жінок у ВВНЗ з метою якісної підготовки військових фахівців та формування мотивації дівчат до самостійних занять фізичною підготовкою.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти-жінки, етапність, навчання, якість, вдосконалення.

ABSTRACT

Dobrovolsky V.B. Improvement of physical training of female cadets of higher military educational institutions. – Qualification scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of a Ph.D. in Physical Education and Sports in specialty 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Groups of Population". – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2018.

In the dissertation research the actual scientific and applied task concerning the improvement of the content of physical training of female cadets of higher military educational institutions is solved with the purpose of forming a sufficient level of physical preparedness, functional readiness, state of health to perform tasks for the intended purpose after graduation from an educational institution and ensuring the formation of motivation for physical exercises.

The main results of the work include the scientific substantiation of the phased content of the physical training and the development of the author's curriculum program of study subject "Physical Education and Special Physical Training" for female cadets with taking into account the initial level of physical preparedness, the tasks of the stages of study in the higher military educational institution, the girls' desire to apply innovative technologies while organizing the taking of physical exercises.

During the ascertaining experiment the initial level of candidates for entry and the dynamics of physical preparedness of female cadets during studying in the higher military educational institution as well as their level of functional readiness and quality of training were investigated, and the subjective vision of possible changes in the content of physical training lessons was determined.

On the basis of the research conducted and taking into account the analysis of literary and scientific sources the phased formation of the content of physical training, depending on the tasks of the stages of military-vocational training of female cadets in the higher military educational institution is suggested, namely: the stage of adaptation, the stage of professional-applied physical training and the stage of improving the functional preparedness.

The evaluation of effectiveness of the implementation of the author's program of physical training of female cadets over a five-year period showed the improvement of the level of physical fitness ($p < 0.05-0.001$), level of functional state ($p < 0.001$), physical condition ($p < 0.01$), state somatic health ($p < 0.001$) of girls in the experimental group comparatively to the ones in the control group, as well as comparatively to the initial level's indicators.

The results of the study made it possible to use physical exercises more effectively to train female cadets in the higher military educational institution with the aim of qualitative preparing of military specialists and the formation of girls' motivation for self-going in physical training.

Key words: physical training, female cadets, phasing, education, quality, improvement.

Підписано до друку 27.04.2018 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,3.
Тираж 100 прим. Зам. № 15
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»
Свідоцтво про внесення до державного
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.