

На правах рукописи

ХАЙРЕМДИНОВ МАРАТ АЙРАТОВИЧ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

СЛУШАТЕЛЕЙ ЛЕТНЫХ ВУЗОВ

С НЕДОСТАТОЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук



003070444

Ярославль – 2007

Работа выполнена в отделе психолого-педагогических проблем и социализации личности Федерального государственного учреждения «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта»

Научный руководитель · доктор педагогических наук,
профессор
Кабачков Виталий Алексеевич

Официальные оппоненты доктор педагогических наук,
профессор
Жуков Михаил Николаевич,
кандидат педагогических наук,
доцент
Иванов Николай Тихонович

Ведущая организация · Тульский государственный
педагогический университет
имени Л.Н. Толстого

Защита состоится « » 2007 года в « » часов
на заседании диссертационного совета Д 212.307.02 Ярославского
государственного педагогического университета имени К.Д. Ушинского
по адресу г Ярославль, ул Республиканская, д 108

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Ярославского
государственного педагогического университета имени К.Д. Ушинского

Автореферат разослан «27» *апреля* 2007 года

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор биологических наук, доцент И.А. Тихомирова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. На протяжении последних десятилетий отмечается ухудшение состояния физического развития и физической подготовленности летного состава, поступающего в образовательные учреждения летного профиля Российской Федерации. Если не принять надлежащих мер в этой области, то многолетняя тенденция снижения показателей физического состояния летного состава скажется на авиационной и национальной безопасности страны, так как данная проблема безопасности складывается из двух компонентов: большой изношенности авиационной техники и так называемого человеческого фактора. На последний приходится 60–80% всех видов аварий и катастроф (материалы коллегии Министерства транспорта, октябрь 2006 г.)

В настоящее время в России продолжается реформа высшего профессионального образования. В силу многих объективных и субъективных причин существенно меняется структура образования. Это затрагивает и проблему подготовки в вузах специалистов летного профиля.

Анализ и обобщение результатов многочисленных исследований (В. А. Пономаренко, 1995, В. А. Пономаренко, А. А. Ворона, Д. В. Гандер, 1997, Ю. К. Демьяненко, 1997, В. П. Сорокин, М. Ю. Пестов, 2001, А. М. Рыльцов, 2003, и др.) свидетельствуют о том, что в последнее время состояние здоровья и уровень физической подготовленности курсантов и слушателей летных образовательных учреждений имеют тенденцию к ухудшению. Итогом реформирования высшего профессионального образования явилось сокращение сроков обучения (с трех до двух лет) специалистов летного профиля на этапе профессионального совершенствования со значительным уменьшением часов отводимых на физическую подготовку. В связи с этим возникает необходимость повышения уровня физической подготовленности на ранних этапах профессионального обучения. Поэтому физическая подготовка в летном учебном заведении должна основываться на оптимальном уровне физической подготовленности.

Поиск новых путей совершенствования профессионального образования предполагает определенные подходы, которые имеют целью повысить качество и

эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке Таковой, с нашей точки зрения, является создание системы предварительной довузовской и вузовской подготовки, базирующейся на индивидуальных возможностях и способностях абитуриентов и слушателей

Цель исследования – совершенствование учебно-воспитательного процесса физической подготовки специалистов лётного профиля

Объект исследования – управление процессом физической подготовки абитуриентов и слушателей лётного учебного заведения.

Предмет исследования – учебно-воспитательный процесс по физической подготовке абитуриентов и слушателей учебного заведения лётного профиля

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование комплекса специальных физических упражнений, дифференцированных целевых программ с учётом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы и уровня физической подготовленности абитуриентов и слушателей летного вуза, будет способствовать повышению их физической готовности на всех этапах профессионального совершенствования.

Задачи исследования:

1 Исследовать особенности состояния здоровья и потребностно-мотивационную сферу лётного состава

2 Изучить уровень физической подготовленности абитуриентов и слушателей на различных этапах профессионального совершенствования

3. Разработать программу физической подготовки слушателей лётных вузов с недостаточным уровнем физической готовности и проверить её эффективность в ходе педагогического эксперимента

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались теоретический анализ и обобщение научно-методической и психолого-педагогической литературы, педагогические наблюдения, метод контрольных упражнений, антропометрические обследования, пульсометрия, метод статеоэргометрии, социологические методы, метод функциональной пробы, тестирова-

ние состояния потребностно-мотивационной сферы, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов

Организация исследования. Поставленные задачи решались поэтапно с 2001 по 2006 г

Первый этап (2001 – 2002 г. г) – анализ и обобщение научно-методической и психолого-педагогической литературы, отражающей состояние исследуемой проблемы, обоснование темы; определение объекта и предмета исследования, выработка цели и задач, разработка рабочей гипотезы; подбор соответствующих методов и анкетно-методических материалов исследования

Второй этап (2002 – 2003г г) – проведение довузовского педагогического эксперимента, который был связан с изучением особенностей состояния здоровья, профессиональной деятельности, требований, предъявляемых к физической подготовке лётного состава, поступающего в учебное заведение лётного профиля. Исследование проводилось на учебной базе в Волгоградской области в течение 16 – 18 недель, с января по апрель 2003 г. В эксперименте принимали участие 40 человек, средний возраст испытуемых составлял 30 лет. Из общего числа обследованных были созданы две группы – экспериментальная и контрольная, по 20 человек в каждой. С группами было проведено 36 ч учебных и 36 ч самостоятельных занятий. Объём недельной физической нагрузки составлял 4 ч. В ходе эксперимента изучались уровень физической подготовленности, физического развития и функционального состояния лётного состава, состояние потребностно-мотивационной сферы. Оценка физического и функционального состояния испытуемых проводилась согласно методам исследования, представленным в разделе 2.2 диссертации.

Отношение испытуемых к физической подготовке, её значимости изучалось путем опроса и анкетирования. В анкетировании приняли участие 102 человека. На завершающем этапе анализировалась действующая программа физической подготовки учебных заведений лётного профиля, обобщались результаты исследования, которые позволили разработать экспериментальную программу физической подготовки для слушателей с недостаточным уровнем фи-

зической готовности Ее эффективность проверялась в ходе третьего этапа исследования

Третий этап (2004 – 2005г г) предусматривал проведение вузовского педагогического эксперимента, который проводился на учебной базе Военно-воздушной академии имени Ю А Гагарина в два этапа продолжительностью 17–19 недель С целью изучения отношения к профессиональной физической подготовке, своему здоровью, особенностей потребностно-мотивационной сферы проводилось анкетирование испытуемых На основании полученных данных из вновь прибывших слушателей первого курса были организованы две группы испытуемых экспериментальная – 15 человек и контрольная – 14 человек Средний возраст испытуемых 32 года Основной формой физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах являлись учебно-тренировочные занятия – 2 часа в неделю в сетке расписания и 2 часа самостоятельных занятий с недельным объемом физической нагрузки 4 ч Испытуемые экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе с использованием комплекса специальных физических упражнений, метода круговой тренировки на силовых тренажерах, индивидуальных целевых программ, направленных на преимущественное развитие качества выносливости В контрольной группе занятия проводились по действующей программе физической подготовки Тестирование испытуемых проводилось дважды – в начале и в конце исследований – по методам, указанным в разделе 2.2. диссертации.

В ходе исследований в экспериментальной и контрольной группах решались задачи обеспечения слушателей теоретическими знаниями и навыками по управлению процессом физической подготовки Эффективность знаний в этой сфере оценивалась экспертной комиссией во время экзамена по дисциплине С октября 2005 по ноябрь 2006 г проводился анализ результатов исследования

Научная новизна исследования заключается в том, что

определен уровень физической подготовленности абитуриентов летного профиля с целью разработки программы довузовской подготовки, базирующейся на их индивидуальных возможностях и способностях,

обоснованы этапы обучения в учебном заведении лётного профиля и возможные пути совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической подготовке,

выявлена эффективность направленности занятий физическими упражнениями для решения организационно-управленческих аспектов и задач индивидуальной физической тренировки,

разработана структура физической подготовки в системе «абитуриент – слушатель – выпускник»,

Практическая значимость состоит в том, что использование разработанной структуры физической подготовки в системе «абитуриент – слушатель – выпускник», охватывающей основные компоненты физического совершенствования, позволит повысить качество подготовки специалистов лётного профиля, определены варианты рационального сочетания обязательных и самостоятельных занятий, полученные результаты исследований могут быть использованы в дальнейшем совершенствовании учебного процесса по физической подготовке в образовательном учреждении лётного профиля

Основные положения, выносимые на защиту:

1 Снижение резерва здоровья, мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями, недостаточный уровень физической подготовленности абитуриентов и слушателей летного учебного заведения определяет необходимость совершенствования программы физической подготовки

2 Действующая программа не в полной мере учитывает особенности физического совершенствования абитуриентов и слушателей лётных образовательных учреждений и не позволяет достичь должного уровня физической подготовленности.

3 Необходимость обоснования перехода от самостоятельных занятий физическими упражнениями (под руководством преподавателя) к индивидуальной физической тренировке

4 Разработанная структура физической подготовки в системе «абитуриент-слушатель-выпускник» будет способствовать повышению уровня физической готовности абитуриентов и слушателей летного профиля

Структура и объём диссертации. Работа изложена на 176 страницах машинописного текста и состоит из введения, 5 глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемой литературы, включающего 260 источников, в том числе 9 зарубежных, 17 рисунков, 23 таблицы, 11 приложений и 2 актов внедрения

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Изучение и обобщение литературных данных показало, что профессиональная деятельность летного состава и факторы, в которых эта деятельность протекает, предъявляют высокие требования к организму. Однако, уже на этапе профессионально-психологического отбора возникают проблемные вопросы соответствия состояния здоровья требованиям к физической подготовленности абитуриентов лётных образовательных учреждений

К основным причинам снижения эффективности действующей программы можно отнести следующие

недостаточное и неравномерное распределение учебного времени по дисциплине «физическая подготовка» (на два года обучения 70 часов в сетке расписания и 35 часов на самостоятельные занятия),

недооценка значимости состояния физической подготовки в профессиональной деятельности лётного состава,

отсутствие должной потребностно-мотивационной сферы к физическому совершенствованию у абитуриентов и слушателей,

недостаточная нацеленность программного материала на создание условий для физической подготовки абитуриентов с целью поступления в образовательное учреждение лётного профиля

Наблюдается и тенденция снижения удельного веса абитуриентов, поступающих в учебное заведение летного профиля, имеющих опыт самостоятель-

ных занятий физическими упражнениями. Это положение вынуждает в процессе физического совершенствования использовать, главным образом, плановые учебные занятия, где в основном происходит пассивное подчинение обучаемых требованиям преподавателя без осознанного стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в целях повышения профессионального мастерства

Исследование потребностно-мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями свидетельствует о том, что при общем положительном отношении абитуриентов около 35% респондентов отвели второстепенную роль этим занятиям. Физическую подготовку считают необязательной 32% опрошенных, 20% абитуриентов проявляют безразличие к физической подготовке и лишь 15% респондентов занимаются физическими упражнениями самостоятельно. Это свидетельствует об отсутствии целенаправленной работы по формированию положительного отношения к физической культуре и спорту.

Недостатки программно-методического обеспечения учебного процесса, низкая мотивация физкультурно-спортивной деятельности оказывает негативное влияние на состояние здоровья и двигательную подготовленность абитуриентов.

Исследовав состояние здоровья лётчиков, поступающих в учебное заведение лётного профиля, можно утверждать, что число абитуриентов с отклонениями в состоянии здоровья (находящимися в границах нормы) за последние шесть лет возросло с 22,5 до 30,3 % (см. таблицу 1)

Таблица 1

Динамика состояния здоровья абитуриентов поступающих в лётный вуз

Категория	Количество абитуриентов имеющих отклонения в состоянии здоровья в % от числа поступивших					
	2001 г	2002 г	2003 г	2004 г	2005 г	2006 г
Лётный состав	22,5	21,6	23,5	23,5	28,4	30,3

Об этом свидетельствуют и результаты анкетирования по проблеме здоровья – ведущего фактора, определяющего успешность профессиональной деятельности У 20 – 30% респондентов сниженные резервы здоровья, при этом у 20% заканчивающих обучение так и не сформировались потребности в области личной физической культуры

Результаты тестирования физической подготовленности абитуриентов позволили установить, что за последние шесть лет показатели физической подготовленности снизились по основным физическим качествам (табл.2). Общей тенденцией в данном процессе является ухудшение результативности по всем упражнениям с 2001 по 2006 г.

Таблица 2
Показатели физической подготовленности абитуриентов

Физические качества	2001 X± m	2002 X± m	2003 X± m	2004 X± m	2005 X± m	2006 X± m
Быстрота – бег 100 м (с)	14,1±0,8	14,2±0,6	14,4±0,3	14,2±0,1	14,4±0,1	14,9±0,13
Сила – подтягивание на перекладине (количество раз)	11,8±0,27	11,7±0,2	11,4±0,2	10,8±0,3	10,8±0,2	10,1±0,27
Выносливость – бег 1000 м (с)	227,6±2,8	230,7±1,8	230,4±2,8	234,8±2,2	236,7±2,1	259,7±2,9

При этом на 11,0% сократилось количество летчиков, выполнивших нормативы на оценку «отлично», на 11,9% увеличилось число лиц, поступивших с оценкой «удовлетворительно», а число абитуриентов, выполнивших нормативы на оценку «неудовлетворительно», составило – 3,3% Наблюдаемая динамика ухудшения физического состояния абитуриентов вызвана противоречием между высокими требованиями, предъявляемыми к летному составу в процессе обучения, и не высокой эффективностью действующей программы по физической подготовке.

Таким образом, физическая подготовка лётного состава по действующей программе не оказывает существенного влияния на их состояние здоровья и физическую подготовленность На современном этапе развития образования остановить регресс, стабилизировать, а затем улучшить ситуацию по повыше-

нию физической и профессиональной готовности лётного состава поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физической подготовке к лично-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях и способностях лётчиков. Основой этой прогрессивной технологии может стать создание системы предварительной довузовской и вузовской подготовки абитуриентов и слушателей.

Экспериментальная программа физической подготовки слушателей лётного учебного заведения предусматривает

физкультурно-оздоровительную направленность,

коррекцию недостаточно развитых физических качеств посредством использования специального комплекса физических упражнений, метода круговой тренировки и индивидуальных целевых программ, с различным сочетанием средств, направленных на развитие основных физических качеств;

использование рационального сочетания обязательных и самостоятельных занятий с переходом к индивидуальной физической тренировке,

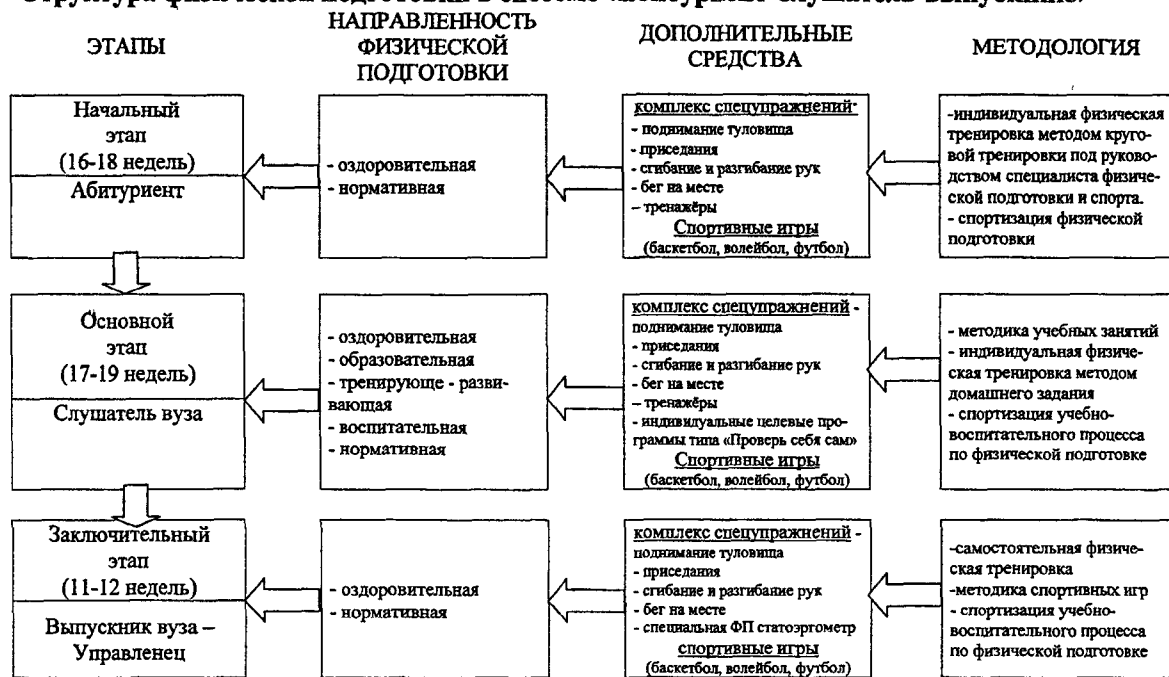
формирование мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями,

расширение уровня знаний и умений в области организационно-управленческой деятельности

Для реализации вышеизложенного была разработана структура физической подготовки в системе «абитуриент – слушатель – выпускник», основанная на комплексном подходе (см. схему 1). Она охватывала все этапы физической подготовки в процессе профессионального обучения. Поэтому в ходе проведенного нами исследования, согласно учебным нормативам, проводилась контрольная проверка и оценка физической подготовленности абитуриентов и слушателей на различных этапах профессиональной деятельности и обучения в лётном образовательном учреждении.

Эффективность экспериментальной программы физической подготовки была проверена в ходе довузовского и вузовского педагогических экспериментов (январь 2003 – сентябрь 2005).

Структура физической подготовки в системе «абитуриент-слушатель-выпускник»



Эффективность программы довузовского этапа оценивалась по нескольким группам показателей физическому развитию, функциональному состоянию, уровню физической подготовленности. Эти данные позволили дифференцированно оценивать на этапах профессионального совершенствования воздействие экспериментальной программы и в своей совокупности обеспечить объективность и достоверность полученных результатов.

Сравнительный анализ, различных показателей физической готовности в довузовском эксперименте испытуемых опытных групп, показывает достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей массы тела (ЭГ до $84,6 \pm 0,1$; ЭГ после $77,3 \pm 2,6$), окружности живота (ЭГ до $85,3 \pm 0,4$, ЭГ после $82,4 \pm 0,2$). Использование беговых упражнений на занятиях улучшили показатели ЖЕЛ (ЭГ до $4,825 \pm 0,3$, ЭГ после $5,001 \pm 0,1$). Занятия на тренажерах положительно отразились на силовых показателях экспериментальной группы. Достоверно улучшились станочная (исх – $165,2 \pm 3,3$, закл – $177,7 \pm 3,7$) и кистевая динамометрия (прав исх – $59,0 \pm 0,8$, закл – $61,8 \pm 1,0$, лев исх – $55,6 \pm 0,6$, закл $57,8 \pm 0,7$), силовая выносливость (исх – $57,6 \pm 0,6$; закл – $59,5 \pm 0,6$). В то же время показатели испытуемых контрольной группы значительно уступали результатам испытуемых экспериментальной группы.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности до и после довузовского эксперимента ($x \pm m$)

№ п/п	Показатели	Результаты		Р ЭГ кг
		Экспериментальная n = 20	Контрольная n = 20	
Подтягивание на перекладине (количество раз)				
1	Начало эксперимента	$11,4 \pm 0,4$	$11,3 \pm 0,4$	< 0,05
	Конец эксперимента	$13,6 \pm 0,7$	$11,8 \pm 0,6$	
	p	< 0,05	> 0,05	
Бег на 100 м, (с)				
2	Начало эксперимента	$14,4 \pm 0,18$	$14,3 \pm 0,2$	< 0,001
	Конец эксперимента	$13,1 \pm 0,1$	$14,2 \pm 0,8$	
	p	< 0,001	> 0,05	
Бег на 1000 м, (с)				
3	Начало эксперимента	$237,1 \pm 2,4$	$236,7 \pm 2,4$	< 0,05
	Конец эксперимента	$223,6 \pm 4,1$	$236,3 \pm 3,6$	
	p	< 0,01	> 0,05	

Перед началом эксперимента и по его окончанию проводилось тестирование уровня физической подготовленности абитуриентов

Испытуемые тестировались по трем упражнениям, характеризующим основные физические качества: быстроту (бег 100 м), силу (подтягивание на перекладине) и выносливость (бег 1000 м). Анализ полученных результатов показывает, что после окончания исследования в экспериментальной группе произошли достоверные изменения при $p < 0,05$ этих показателей (табл. 3)

Таким образом, результаты довузовского педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что целенаправленное использование комплекса специальных физических упражнений, метода круговой тренировки, индивидуальных целевых программ, с различным сочетанием средств, направленных на развитие основных физических качеств, даёт возможность не только существенно повысить физическую подготовленность абитуриентов с низким уровнем физической готовности, но и активизировать их физическое самосовершенствование

На этапе вузовского эксперимента для определения влияния программ, сочетающих различные формы занятий на уровень развития физической готовности слушателей был проведён сопоставительный анализ результатов педагогического эксперимента с результатами зачетов, экзаменов и тестовых проверок. Сравнение показателей физического развития свидетельствует о том, что в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели массы тела (исх. – $86,6 \pm 2,4$; закл. – $80,4 \pm 1,1$), окружности живота (исх. – $87,7 \pm 1,4$; закл. – $84,4 \pm 0,7$), кистевой динамометрии и ЖЕЛ. В то же время в контрольной группе существенных изменений не наблюдалось. Незначительное снижение массы тела (исх. – $86,4 \pm 3,0$; закл. – $82,2 \pm 0,2$), а также изменения в показателях кистевой динамометрии левой кисти (исх. – $55,9 \pm 0,2$; закл. – $56,6 \pm 0,2$) в контрольной группе имеют недостоверный характер при $p > 0,05$.

Структурные изменения общей физической подготовленности испытуемых показаны в таблице 4

Показатели физической подготовленности до и после
вузовского эксперимента ($x \pm m$)

№ п/п	Показатели	Результаты		Р _{эг} , кг
		Экспериментальная n = 20	Контрольная n = 20	
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)			
	Начало эксперимента	12,1 ± 0,5	12,3 ± 0,5	< 0,05
	Конец эксперимента	13,6 ± 0,7	13,0 ± 0,4	
	p	< 0,01	> 0,05	
2	Бег на 100 м, (с)			
	Начало эксперимента	14,6 ± 0,15	14,5 ± 0,16	< 0,001
	Конец эксперимента	13,1 ± 0,1	14,1 ± 0,8	
	p	< 0,001	= 0,05	
3	Бег на 1000 м, (с)			
	Начало эксперимента	239,2 ± 5,5	238,6 ± 3,9	< 0,05
	Конец эксперимента	220,8 ± 4,3	236,3 ± 4,3	
	p	< 0,05	> 0,05	

Сравнительный анализ показал, что статистически достоверные изменения произошли к завершению вузовских исследований в экспериментальной группе в подтягивании на перекладине (исх $12,1 \pm 0,5$, закл $13,6 \pm 0,7$) при $p < 0,01$ и в беге на 100 м (исх $14,6 \pm 0,15$; закл $13,1 \pm 0,1$). В этой же группе отмечено достоверное улучшение показателей качества выносливости (бег 1000 м), (исх $239,2 \pm 5,5$, закл $220,8 \pm 4,3$). При этом показатели качества силы и быстроты находятся в пределах норматива на оценку «хорошо». В контрольной группе незначительные недостоверные сдвиги произошли в качестве силы – подтягивание на перекладине (исх $12,3 \pm 0,5$, закл $13,0 \pm 0,4$) при $p > 0,05$; качестве быстроты – бег на 100 м (исх $15,1 \pm 0,8$, закл $15,0 \pm 0,8$) при $p = 0,05$, наименьшие наблюдались в качестве выносливости – бег на 1000 м (исх $238,6 \pm 3,9$, закл. $236,3 \pm 4,3$) при $p < 0,05$.

Для оценки специальной физической подготовленности слушателей использовался метод статозрметрии. Под влиянием применения средств специальной физической подготовки произошли достоверные ($p < 0,001$) изменения в показателях статической выносливости мышц спины, улучшились результаты в экспериментальной группе ($ЭГ_{\text{закл}} - 127,6 \pm 0,4$), ($КГ_{\text{закл}} - 113,2 \pm 0,54$), хотя в

исходном обследовании лучшие показатели имели испытуемые контрольной группы ($KГ_{исх} - 122,0 \pm 0,3$), ($ЭГ_{исх} - 93,8 \pm 0,5$).

При исследовании статической выносливости мышц брюшного пресса выявилась тенденция к улучшению показателей в обеих группах, однако в экспериментальной этот показатель возрос существенно ($p < 0,001$) $ЭГ_{исх} - 43,1 \pm 0,6$, $ЭГ_{закл} - 58,8 \pm 0,78$, $KГ_{исх} - 50,5 \pm 0,54$, $KГ_{закл} - 54,4 \pm 0,8$ Наиболее важным представляется улучшение показателей статической выносливости мышц брюшного пресса в экспериментальной группе Этот факт говорит о положительном влиянии тренировки на статозргометре и специально разработанных упражнений на силовых тренажерах на развитие и совершенствование данной группы мышц

Из приведенных ниже результатов контрольного тестирования (табл 5) можно сделать вывод, что показатели статической выносливости мышц брюшного пресса в конце исследуемого периода существенно выше в экспериментальной, чем в контрольной группе Так, оценку «отлично» получили 40% испытуемых экспериментальной группы, в контрольной 14,3% участников, оценку «хорошо» получили в экспериментальной 40% испытуемых, а в контрольной – 7,14% Количество участников, получивших оценку «удовлетворительно», в экспериментальной группе составило 13,3%, в контрольной – 42,9%

Таблица 5

Оценка статической выносливости мышц брюшного пресса испытуемых экспериментальной и контрольной групп

Оценка	Норматив	Экспериментальная n=15		Контрольная n=14	
		Количество человек	% выполнения	Количество человек	% выполнения
«Отлично»	60 и >	6	40	2	14,3
«Хорошо»	45 – 59	6	40	1	7,14
«Удовлетворительно»	31 – 44	2	13,3	6	42,9
«Неудовлетворительно»	30 и <	1	6,7	5	35,7

Таким образом, можно утверждать, что высокий уровень статической выносливости изменяется незначительно, в то же время количество испытуемых с

удовлетворительным и низким уровнем снижается. Так, в экспериментальной группе, использующей специальные упражнения, удовлетворительную и плохую оценку получили лишь 13,3 и 16,7% испытуемых, а в контрольной группе – 42,9 и 35,7%. Этот факт указывает на то, что программа специальной подготовки в большей степени оказывает положительное влияние на физическую подготовленность слушателей лётного профиля экспериментальной группы, чем на испытуемых контрольной, которые занимались по действующей программе. Примерно такие же результаты выявлены при рассмотрении показателей статической выносливости мышц спины. В целом результаты вузовских исследований позволяют определить ряд требований к организации и проведению физической подготовки на начальном этапе профессионального обучения.

Одним из требований к комплексному решению задач являлось знание основ управления физической подготовкой, а также готовности слушателя-выпускника к индивидуальной физической тренировке в плане его предстоящей профессионально-должностной ориентации. Как показывает сравнительный анализ данных, приведенных на рис.1, испытуемые экспериментальной группы показали неплохие знания в области управления физической подготовкой и спортом.

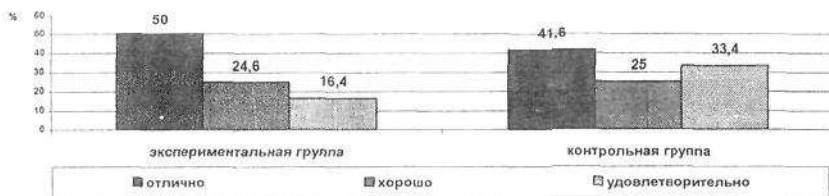


Рис. 1. Сравнительные данные оценки членами экспертной комиссии знания основ управления физической подготовкой испытуемых

Распределение баллов в общем подчиняется закономерностям шкалы оценки. Если у испытуемых экспериментальной группы тенденция увеличения группирования имеет направленность в сторону оценки «отлично», то в контрольной группе – более усредненная направленность.

Другой не менее важной задачей являлось решение задачи подготовки слушателя-выпускника к организации и проведению самостоятельной физической тренировки в послевузовский период.

Анализируя данные, представленные на рис. 2, можно сказать, что оценки, полученные испытуемыми экспериментальной группы, показывают направленность в сторону оценок «отлично» и «хорошо» (25 % и 50 % соответственно), а в контрольной группе эти показатели имеют направленность в сторону оценок «удовлетворительно» и «хорошо» (50 % и 41,7 %).

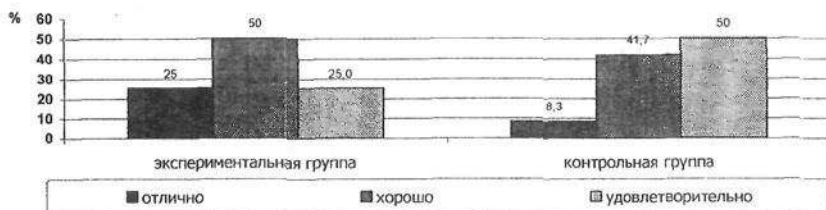


Рис. 2. Сравнительные данные оценки членами экспертной комиссии готовности слушателя-выпускника к индивидуальной физической тренировке в %

Для определения умений проектировать самостоятельную физическую тренировку был проведен анкетный опрос 119 слушателей. Результаты опроса показали следующее: на вопрос об умении планировать физическую нагрузку, положительно ответили 40,2% респондентов, умении осуществлять самооценку физического состояния – 42,8%, умении прогнозировать результаты самостоятельной тренировки – 40,6%, умении заниматься различными видами самостоятельной тренировки – 47,0%.

Полученные данные позволяют обосновать пути формирования теоретических знаний, практических умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты анкетирования свидетельствует о том, что только концентрированное воздействие на решение той или иной комплексной задачи позволяет получить статистически достоверный показатель с учетом конкретного режима

функционирования и периода обучения непосредственно в период профессионально-должностной ориентации.

В целом физическая подготовка, осуществляемая в экспериментальной группе по разработанной методике и программе, способствовала более интенсивному, чем в контрольной группе, повышению уровня функционального состояния, физического развития и физической подготовленности, особенно в период проведения педагогического эксперимента.

Практическое внедрение разработанной структуры физической подготовки позволило повысить общий уровень педагогической культуры и в целостной взаимосвязи, а не разрозненно, воспринимать все категории, закономерности и принципы педагогики, пользоваться комплексным системным подходом при организации и проведении учебного процесса по физической подготовке и в процессе самостоятельной физической тренировки

ВЫВОДЫ

1 Основными факторами, оказывающими негативное влияние на эффективность физической подготовки слушателей учебных заведений летного профиля, являются

сокращенные сроки обучения (с трех лет до двух) с существенным снижением количества учебных часов на дисциплину «Физическая подготовка» (с 140 часов до 70),

длительные перерывы в профессиональной деятельности;

сложность адаптационного процесса перехода от одной профессиональной деятельности к другой в системе «абитуриент – слушатель – выпускник»,

недостаточная двигательная активность в сочетании с высокими нервно-эмоциональными и умственными нагрузками;

2 Исследование состояния здоровья абитуриентов, поступающих в учебное заведение летного профиля, показывает, что количество лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья за последние шесть лет возросло с 22,5 до 30,3%, о чем свидетельствуют и результаты анкетирования по проблеме здоровья как ведущего фактора, определяющего успешность профессиональной дея-

тельности От 20 до 30% респондентов имеют сниженные резервы здоровья, при этом 20% заканчивают обучение с несформированными потребностями в области личной физической культуры

Изучение потребностно-мотивационной сферы лётного состава показало, что при общем положительном отношении абитуриентов к занятиям физическими упражнениями около 35% респондентов физическим упражнениям отвели второстепенную роль 32% опрошенных считают физическую подготовку необязательной, 20% – проявляют безразличное отношение к ней И только 15% респондентов самостоятельно занимаются физическими упражнениями

3. Анализ физической подготовленности абитуриентов свидетельствует о тенденции к ее ухудшению За последние шесть лет основные показатели физической подготовленности снизились в беге на 100 и 1000 м – на 5,4 и 12,4%, в подтягивании на перекладине – на 14,4% При этом сократилось на 11,0% количество летчиков, выполнивших нормативы на оценку «отлично», на 11,9% увеличилось число лиц поступивших с оценкой «удовлетворительно, при этом 3,3% абитуриентов эти нормативы выполнили на оценку «неудовлетворительно»

4 Занятия физическими упражнениями по действующей программе не оказывают существенного влияния на состояние здоровья и физическую подготовленность Стабилизировать, а затем улучшить ситуацию по повышению физической и профессиональной готовности летного состава возможно путем создания системы предварительной довузовской и вузовской подготовки, базирующейся на индивидуальных возможностях и способностях абитуриентов и слушателей

5 Экспериментальная программа слушателей летного вуза с недостаточным уровнем физической готовности должна состоять из двух этапов – довузовского и вузовского – предусматривать

повышение уровня развития физических качеств с использованием комплекса специальных физических упражнений, метода круговой тренировки, ин-

индивидуальных целевых программ, направленных на преимущественное развитие выносливости,

рациональное сочетание обязательных и самостоятельных занятий с переходом к индивидуальной физической тренировке,

непрерывность процесса физической подготовки с использованием учебных, дополнительных и самостоятельных форм занятий,

расширение уровня знаний и умений в области организационно-управленческой деятельности путем включения в учебный процесс блочного обучения

6 Участники довузовского педагогического эксперимента, занимавшиеся по экспериментальной программе, достоверно ($p < 0,05$) превзошли испытуемых контрольной группы по основным показателям, характеризующим уровень физической готовности. К завершению довузовских педагогических исследований улучшились показатели физического развития – на 6,0%, кистевой и становой динамометрии – на 5,4%, силовой выносливости – на 3,2%, функционального состояния – на 10,4%, физических качеств – в беге на 100 и 1000 м – на 5,7% и 9,0%, в подтягивании на перекладине – на 16,2%

В контрольной группе эти изменения имеют недостоверный характер при $p > 0,05$

7 Подтверждением эффективности экспериментальной программы явились результаты, показанные слушателями летнего вуза. По завершении вузовского педагогического эксперимента достоверно улучшились

физическое развитие – на 5,5%, занятия на тренажерах, проведенные с испытуемыми экспериментальной группы, положительно сказались на показателях кистевой динамометрии – 5,6%,

физические качества в подтягивании на перекладине – на 14,8%, в беге на 100 и 1000 м на 7,7% и 10,3% соответственно,

уровень развития специальных физических качеств (статической выносливости мышц спины и брюшного пресса) в среднем от 7,5 до 11,3%. В контрольной группе эти изменения были несущественны

8. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные свидетельствуют о том, что уровень теоретических знаний и умений в области управления физической подготовкой повысился в среднем на 16,8%. Результаты опроса слушателей об умении планировать физическую нагрузку показали 40,2% положительных ответов. Умение осуществлять самооценку физического состояния отметили 42,8% опрошенных. Умение заниматься различными видами самостоятельной тренировки показали 47% респондентов. Это позволило уточнить пути формирования теоретических знаний, практических умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1 Хайремдинов М А, Толстов А В Оптимизация учебно-воспитательного процесса по физической подготовке слушателей путем использования индивидуальных программ обучения и тренировки // Актуальные проблемы совершенствования образовательного процесса в академии – Монино ВВА, 2006. – Вып 8. – С 109–111

2 Хайремдинов М А., Кабачков В А Совершенствование физической подготовки слушателей летных вузов в процессе профессионального обучения // Вестник спортивной науки – М Советский спорт, 2006 № 3 – С 39 – 42

3. Хайремдинов М А, Жуков А С К вопросу о направленности обучения слушателей командных академий по дисциплине «Физическая подготовка» // Актуальные проблемы совершенствования образовательного процесса в академии – Монино ВВА, 2007. – Вып 9 – С 97–99

Сдано в производство 26 04 2007 г	Подписано в печать 25 04 2007 г	
Формат бумаги 60x90 1/16	Печ л 1,5	Уч - изд л 1,0
Изд № 25	Бесплатно	Зак 59

Типография ВВА
