

The article provides analysis of the issue of building up a need in a healthy way of life with the students by means of physical exercise. The problem is of vital importance and achieving the goal would have a great impact on creative, professional and public activity of the specialists who are expected to implement and bring into life the acquired skills and experience in the field of healthy way of life within the employees of the companies and families of their own. The researches carried out among the students of our University provide some statistics about the way of life, interests and values of the individuals that participated in the study.

Key words: physical culture, students, needs, requirements, motivation, health, healthy way of life.

Отримано: 18.06.2012

УДК 355.233.2:796.093.6

Сергій Романчук, Євген Приступа

Львівський державний університет фізичної культури Академії сухопутних військ

ВІЙСЬКОВІ БАГАТОБОРСТВА ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В статті проаналізовано вплив занять військовими багатоборствами та військово-прикладними видами спорту на роботу систем організму військовослужбовців. Виявлено залежність між особливостями військово-професійною діяльністю військовослужбовців та результатами у виконанні вправ військових багатоборств. Обґрунтовано характерні впливи окремих видів спорту та вправ військових багатоборств на організм військовослужбовців різних видів Збройних Сил України. Запропоновано використовувати військові багатоборства в системі перевірки та оцінки фізичної підготовленості як окремого військовослужбовця, так й військових підрозділів.

Ключові слова: багатоборство, військово-прикладні вправи, вплив, залежність, контроль.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливим науковими чи практичними завданнями. У Збройних силах України важливою формою фізичної підготовки є спортивна робота, яка проводиться з метою залучення всіх військовослужбовців в регулярні заняття спортом, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля. Ній притаманна специфічна риса системи фізичної підготовки – спеціальна спрямованість. Тому максимальне наближення спортивних тренувань і змагань до вирішення завдань професійної підготовки, формування оптимального рівня різнобічної фізичної підготовленості, вдосконалення високих спеціальних, психологічних якостей і прикладних навичок у військовослужбовців вважаються особливостями спортивної роботи [4].

Вирішення різноманітних завдань досягається шляхом включення в спортивні тренування різних прийомів, дій і вправи Настанови з фізичної підготовки, Військово-спортивного комплексу та Військово-спортивної класифікації [3, 5].

В дослідженнях учених визначено, що вимоги, близькі до бойових за обсягом і інтенсивністю, фізичними та нервово-психічними навантаженнями, пред'являються до військовослужбовців під час змагань. Але, серед різних форм організації масової спортивної роботи не набули поширення різноманітні за характером і змістом військово-прикладні змагання.

Актуальним питанням в системі фізичної підготовки військовослужбовців залишається пошук шляхів, обґрунтування, апробація та відображення в керівних документах застосування військових багатоборств та військово-прикладних вправ при проведенні форм фізичної підготовки, а також визначенні готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Дослідження виконувалося згідно плану НДР Управління Командування Сухопутних військ Збройних Сил України за темою «Формування професійних якостей майбутнього офіцера заходами фізичної підготовки під час навчання у ВВНЗ», шифр – «Взаємозв'язок».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Військово-прикладні багатоборства включені у зміст Військово-спортивної класифікації та Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту, що поставило їх у один ряд з класичними видами спорту [3, 5].

У Військово-спортивну класифікацію 2011-2015 рр. входять різні військово-прикладні вправи, об'єднані в 14 військово-прикладних видів спорту. Як окремі види спорту виділені військово-спортивні багатоборства, що включають в себе 5 самостійних видів: військове п'ятиборство, офіцерське триборство, багатоборство ВСК, військове триборстві, гребно-вітрильне багатоборство. Характерно, що програми багатоборстві як правило, комплектуються окремими військово-прикладними вправами [6].

Р.Т. Раєвський визначив, що в фізичній підготовці і спорті одним з основних є питання оцінки змін функцій організму під впливом фізичних вправ. Ці зміни залежать від характеру діяльності, потужності навантаження і ряду інших показників [6].

Дослідження в галузі фізичної підготовки військовослужбовців доводять, що вправи військово-прикладних видів спорту, мають широкий діапазон впливу на організм військовослужбовців. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців, тим самим підвищити їх морально-психологічну і фізичну підготовленість до виконання бойових дій [1, 2].

Саме ця обставина і обумовлює пошук шляхів широкого застосування занять різними багатоборствами, ставлячи їх в особливий ряд серед всіх військово-прикладних видів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати можливість застосування вправ військово-прикладних видів спорту в системі підготовки висококваліфікованих військових фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті аналізу вправ і дій військово-прикладних видів спорту нами отримана умовна класифікація (табл. 1).

Види багатоборства мають суттєві відмінності один від одного за завданнями, категоріям військовослужбовців, що займаються, рівнем спортивної майстерності тощо. Але їх об'єднує спеціальна спрямованість, а також багатогранність, широта впливу на різні функції організму та якості особистості військовослужбовців. У процесі занять військово-прикладними видами спорту удосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості (загальна, силова та швидкісна витривалість, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, спритність, точність дій і рухова координація, стійкість уваги і здатність до його широкого розподілу і переключення, загальна психологічна і емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладні рухові навички (подолання перешкод і метання гранат, стрільба з особистої зброї).

Таблиця 1

Класифікація вправ та дій військово-прикладних видів спорту

Потужність виконуваних вправ			
Максимальна	Субмаксимальна	Велика	Помірна
Фізичні якості			
Швидкість	Швидкість і витривалість	Витривалість	
Біг на 100 м Плавання на 100 м Пірнавання у довжину	Крос на 1000 м Присідання на одній нозі по черзі Плавання 100 м в обмундируванні з макетом автомата Стрибки з вишки і плавання 100 м вільним стилем	Крос на 3000 м Лижна гонка на 5 км Вправи з гирями Воснізований крос на 3 км з метанням гранат і стріляною з автомата Марш-кидок на 5, 10 км	Лижна гонка на 10, 20 км
Вибухова сила	Спеціальна витривалість	Спритність	Статична витривалість
Стрибок з місця Кут в упорі Метання гранат на точність і дальність	Стрибки з парашута і марш-кидок на 1 км Вправа на єдиній смузі перешкод	Вправи на перекладні, брусах, кільцях Крос з орієнтуванням	Фігурне водіння машини Стрілецький спорт Бойові прийоми рукопашного бою

У програму військового триборства (ВТ-1) входять: стрільба з АК-1 або АК-2, подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м або біг на 3 км з викладкою, метання гранати Ф-1 на

дальність або точність. Два з них запозичені з розділів бойової підготовки військовослужбовців, а елементи подолання смуги перешкод схожі на природні перешкоди, які зустрічаються в бойових умовах.

Стрільба з АК-1 і АК-2 має деякі особливості: проводиться з трьох положень (лежачи, з коліна та стоячи), мішені в залежності від номера вправи показується на обмежений час (від 5 до 25 с), стрільба ведеться короткими чергами (2-3 пострілу). Ці умови висувають підвищені вимоги до психологічної стійкості та силової підготовленості військовослужбовців.

Прояв м'язової сили при стрільбі з автомата з різних положень неоднаковий і характеризується в основному статичним режимом роботи. Найбільші м'язові зусилля проявляються при стрільбі з положення лежачи, коли враження цілі досягається кількома пробіями в одній черзі. При стрільбі з інших положень роль м'язових зусиль менш істотна, оскільки ціль уражається практично першим пострілом, а наступні постріли виконуються в простір. У зв'язку з тим, що стрільба проводиться в обмежені проміжки часу, важливим є розвиток почуття часу.

Подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м характеризується чергуванням циклічних і ациклічних рухів субмаксимальної потужності. Проте в чистому вигляді окрім якостей, необхідних для успішного бігу, потрібні стрибучість, швидкість у русі, спритність, гарне почуття ритму при подоланні перешкод, також сміливість, рішучість.

Крос на 3 км з викладкою відноситься в основному до циклічних вправ сильної енергетичної потужності. Рівень досягнень у цьому виді програми в значній мірі залежить від енергетичних аеробних і анаеробних можливостей організму. При проведенні кросу у військовій формі одягу зі спорядженням найбільш інтенсивно працює система терморегуляції.

Біг на будь-яку дистанцію відноситься до циклічної роботи. Біг на 3 км відносять до зони субмаксимальної потужності, за рахунок якої забезпечується швидкісна витривалість. Розвиток механізмів енергозабезпечення є головним у виконанні цієї вправи. Тут необхідно виховання анаеробних і аеробних процесів. На дистанції споживання кисню може досягати 100% від максимального МПК. Іншим важливим критерієм успішності виступу є вольова підготовка: здатність терпіти неприємні м'язові і дихальні болі на дистанції, наполегливість і завзятість у досягненні перемоги.

При метанні гранати Ф-1 на дальність основне навантаження припадає на аналізатори, що забезпечують складні за координатною дією. Головну роль руховий аналізатор, а також зоровий і вестибулярний апарати. Кидок здійснюється за рахунок м'язів верхнього плечового пояса, тому їх розвитку надається першорядне значення, проте необхідно приділяти належну увагу тренуванню м'язів живота і тулуба. В цілому робота м'язів характеризується динамічним типом скорочення «вибухового» характеру, механізм енергозабезпечення – анаеробний.

Метання гранат на точність має деякі особливості. Зокрема, найбільша точність досягається при «вибуховий» зусиллі, що дорівнює 75-80% максимальної сили, частоті серцевих скорочень – 100-120 уд./хв.

Серед всіх військово-прикладних багатоборств особливою популярності набуло офіцерське триборство. Вид спорту призначений для занять офіцерського складу, а також курсантів ВВНЗ. Від рівня фізичної та спортивної підготовленості яких багато в чому залежить фізична підготовленість військовослужбовців строкової служби.

Масові заняття цим видом спорту обумовлено з одного боку, різноманітним впливом підібраних вправ на функції організму військовослужбовців, з іншого – доступністю умов занять (тобто наявністю у всіх частинах необхідної матеріально-технічної бази та штатного технічного інвентарю та обладнання). У зміст цього багатоборства включені види спорту та вправи з програм бойової підготовки, за якими проводяться регулярні перевірки в процесі навчально-бойової діяльності: стрільба з пістолета, плавання на 100 м вільним стилем, біг на 3 км або лижна гонка на 10 км.

Стрільба з пістолета відноситься до одноразовим ациклічні вправи. При їх виконанні успіх забезпечується стійкістю пози тіла і психологічною стійкістю. Стійкість пози необхідна, щоб при прицілюванні виключити коливання тіла. Вона залежить, головним разом, від стану вестибулярного апарату, центральної нервової системи і рухового аналізатора. Психологічна стійкість забезпечує не точність окремого пострілу, а й в цілому надійність виступу спортсмена у стрільбі. За типом м'язових скорочень цю вправу відноситься до статичних і нетривалим, тому фізичне стомлення, як правило, не наступає.

Плавання на 100 м – циклічне вправа максимальної потужності. Скорочення м'язів при плаванні відносяться до скорочень динамічного типу і здійснюються за рахунок змішаного режиму енергозабезпечення, тобто в аеробних і анаеробних умовах. Тренування у плаванні сприяє формуванню стійкості вестибулярного апарату у зв'язку з постійними поворотами голови при вдиху і видиху, особливо при плаванні способом «кроль». У процесі тренування у плавців формується особливе комплексне почуття – «почуття води». Вправи в плаванні на цю дистанцію виконуються, головним чином, за рахунок сили м'язів, особливо м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, що сприяє їх розвитку.

Лижні гонки на 5 і 10 км мають циклічний характер, відносяться до вправ великої потужності, проте потужність постійно змінюється в досить широких межах залежно від рельєфу траси чи способу пересування.

Лижні гонки вимагають розвитку не тільки загальної і швидкісної витривалості, а й сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок і тулуба, тобто рівномірного розвитку мускулатури всього тіла. Цей вид, порівняно з біговими вправами, більшою мірою сприяє розвитку координації, а також функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.

Багатоборство ВСК включає: біг на 100 м, підтягування на перекладині, подолання єдиної смуги перешкод, біг на 3 км. Ці вправи дозволяють оцінити рівень розвитку загальної фізичної підготовленості. Біг на 100 м – швидкість, підтягування на перекладині – сила, біг на 3 км – витривалість і подолання смуги перешкод – спритність, швидкісна витривалість.

Говорити про спеціальну спрямованість багатоборства ВСК можна, тільки щодо подолання перешкод, але виконання вправи на єдиній смугі перешкод не передбачає прикладних особливостей (переноска вантажу, метання гранат на точність та ін.).

Аналіз учасників змагань з багатоборства ВСК показав, що спортсмени-представники інших видів спорту беруть активну участь в даному виді спорту. До того ж, всі військовослужбовці підлягали перевірки фізичної підготовленості саме за вправами багатоборства ВСК. Тому багатоборство ВСК можна розцінювати як масовий вид багатоборства, напрямків на формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Військове п'ятиборство, являє собою комплекс фізичних вправ, прийомів і дій, що включає: стрільбу з автомата Калашникова, подолання єдиної смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м, плавання на 50 м, метання гранат на точність і дальність, кросовий біг на 8000 м. Військове п'ятиборство, на відміну від інших військово-прикладних видів спорту, являє собою комплекс різноконтрасних вправ, що вимагають розвитку «полярних» якостей, забезпечуються різними реакціями енергозабезпечення.

Стрільба з автомата Калашникова по мішені № 4 (грудна фігура з колами) на дальності 100 м. Стрільба з автомата за умовами виконання вправи АК-2 відноситься до ациклічні вправи з переважанням статичного компонента, і характеризується значним втотою, пов'язаних як зі статичними зусиллями, так і з психологічними навантаженнями. Швидкісна стрільба характеризується, до того ж, тонкої рухової координацією в прицільних діях, і висуває підвищені вимоги до пропорційності і точності рухів. Прицілювання і подальший постріл вимагають дуже тонкого взаємодії зорового аналізатора з руховим апаратом.

При швидкісній стрільбі одноманітність прицілювання досягається за рахунок зорової пам'яті, що дозволяє витримувати один і той же напрямок стрільби і вміння утримувати «рівну мушку».

Вправа з бігу на 8000 м, з програми військового п'ятиборства, вимагає від спортсмена досить високою загальною витривалості і значно відрізняється від бігу по доріжці стадіону. Нерівності дистанції, різкі повороти, підйоми і спуски, порушують ритмічний характер і циклічність бігу. Все це вимагає від спортсмена вміння швидко координувати руху.

Біг пов'язане зі значними сумарними витратами енергії. У кросі циклічна робота помірної інтенсивності в окремі моменти комбінується з роботою великий і навіть максимальної інтенсивності. Величина втрати ваги після бігу може бути від 0,5 до 2,5 кг.

Щоб виконувати інтенсивну роботу в бігу на протязі 25–30 хв., необхідні сприятливі умови для посиленого обміну речо-

вин в нервово-м'язовому апараті. Потрібна своєчасна доставка живильних речовин до м'язів, видалення продуктів розпаду, достатні проміжки часу для відновлення біохімічних процесів. Це можливо тільки в тому випадку, коли енергетичне забезпечення здійснюється переважно за рахунок аеробних механізмів і працюючі м'язи не відчують нестачі кисню. Між потужністю навантаження (швидкістю пересування) і споживанням кисню існує близька до лінійної залежність аж до рівня максимального споживання кисню. М'язова робота з інтенсивністю нижче рівня анаеробного процесу може виконуватися тривалий час, вище рівня порога – лише короткі періоди.

Таким чином, м'язи добре підготовленого п'ятиборці адаптовані до роботи в аеробному і анаеробному режимах. Біг на 8000 м пред'являє до вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної і, особливо, нервової) високі вимоги ще й тому, що він проводиться останнім видом змагань військового п'ятиборства, на тлі отриманого в змагальній боротьбі, втоми.

Інші види військового п'ятиборства описані при аналізі інших багатоборств.

Висновки. Отже, заняття багатоборствами спрямовані на всебічний фізичний розвиток військовослужбовців. Багатоборства властива багатогранність відповідних реакцій організму, тому важко назвати окремі фізичні якісні або єдину функціональну систему, на які впливає заняття.

Важливо визначити, за рахунок яких якостей в конкретному багатоборстві досягається найвищий спортивний результат. Це необхідно для того, щоб в процесі спортивної підготовки цілеспрямовано приділяти увагу їх розвитку. Так, наприклад, відомо, що при заняттях військовим триборством підвищення спортивної кваліфікації від I розряду до майстра спорту здійснюється в основному за рахунок вправ, що вимагають прояви швидкісний і спеціальної витривалості, а також рухової координації та гостроти зорово-проприоцептивного сприйняття (крос, стрільба з автомата).

Список використаних джерел:

1. Анохін Є.Д. Прискорене пересування та легка атлетика : навчально-методичний посібник / Є.Д. Анохін, О.А. Десятка, В.В. Михайлов. – Львів : АІСВ, 2007. – 156 с
2. Подолання перешкод : навчально-методичний посібник / Анохін Є.Д., Єрьомін С.А., Десятка О.А. та ін. – Львів : АВІ, 2006. – С. 36-44.
3. Єдина спортивна класифікація України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. – К. : Держ. комітет з питань фіз. культури і спорту, 2003. – 166 с.
4. Романчук С.В. Організація та проведення змагань на першість військової частини з військово-прикладних видів спорту : навчально-методичний посібник / С.В. Ромачук, О.А. Десятка. – Львів : АСВ, 2010. – 144 с.
5. Наказ Міністра оборони України № 685 від 30.12.2009 р. «Про введення в дію Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» (НФП-09).

6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей / Р.Т. Раевский, В.И. Филинков. – Краматорск : ДГМА, 2003. – 100 с.

В статье проведен анализ влияния занятий военными многоборьями и военно-прикладными видами спорта на работу систем организма военнослужащих. Выявлена зависимость между особенностями военно-профессиональной деятельностью военнослужащих и результатами выполнения упражнений военных многоборий. Обоснованы характерные влияния отдельных видов спорта и упражнений военных многоборий на организм военнослужащих разных видов Вооруженных Сил Украины. Предложено использовать военные многоборья в системе проверки и оценки физической подготовленности как отдельного военнослужащего, так и военных подразделений.

Ключевые слова: многоборье, военно-прикладные упражнения, влияние, зависимость, контроль.

The issue analyses the influence of military all-round events and military applied kinds of sports on the organism system activity of servicemen. It is revealed the dependence between the peculiarities of military professional activity of servicemen and the results of fulfillments of military all-round events. It is substantiated typical influence of certain kinds of sports and trainings of military all-round events on servicemen' organism of different kinds of the Armed Forces of Ukraine. It is suggested to use military all-round events at the system check and appraisal of physical readiness of separate serviceman and military subdivisions.

Key words: all-round events, military applied trainings, influence, dependence, control.

Отримано: 03.06.2012

УДК 376-056.262:37.015.31:796

О. В. Ротар, В. А. Мазур

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

У статті розглядається та аналізується проблема розвитку молодших школярів з порушенням зору. Досліджуються особливості фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей та вивчається вплив рухової активності на морфологічний та функціональний стан молодших школярів із вадами зору.

Ключові слова: зір, увага, фізична реабілітація, рухова активність, порушення постави, медична картка.

Постановка проблеми. Соціальна адаптація дітей з різноманітними вадами сенсорних систем є важливою проблемою сьогодення. В Україні з кожним роком збільшується кількість неповно-