

## THE FORMATION OF READINESS OF THE PUPILS OF MILITARY LYCEUMS FOR THE SERVICE IN THE UKRAINIAN ARMED FORCES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Gennady BESARABCHUK

*Kamyanets-Podilsky State Pedagogical University*

The article deals with the state necessity in professional military staff, satisfaction of necessity in professional improvement the defendants among young people. It caused the creation of a new military educational establishments such as military lyceums. The aim of such educational establishments demands general and applied physical preparation of students for better mastering of military profession and their service in the Ukrainian armed forces.

## ЕКСПРЕС-КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Сергій ГЛАЗУНОВ

*Національна академія оборони України*

**Вступ.** Комплектування Збройних Сил на контрактній основі припускає чіткі критерії відповідності військовослужбовців необхідному рівню боєздатності. Однією з складових частин боєздатності є фізична готовність [В.А. Шейченко, 1996]. Її визначення здійснюється за допомогою системи контролю. У перелік основних завдань, що вирішує система контролю, входять: визначення фізичної придатності осіб до оволодіння військовим фахом, а також установлення ступеня відповідності фізичної підготовленості вимогам професійної діяльності. Контроль фізичної підготовленості відповідно до НФП-97 дозволяє лише побічно вирішити ці завдання [О.І. Величків, 1999; В.П. Леонт'єв, 2000; Ю.А. Бородін; 2002, С.І. Глазунов, 2002]. Для їх якісного розв'язання потрібні: раціональна спеціалізація тестів і встановлення конкретних нормативів, які визначаються на основі вивчення об'єктивних вимог бою. У цілому система контролю в професійній армії повинна забезпечувати швидке та якісне визначення фізичної готовності військовослужбовців.

**Мета.** Розробити комплексну вправу для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ.

**Організація дослідження:** Розробка вправи для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ здійснювалася в декілька етапів

На першому етапі на основі вивчення взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та показників успішності виконання бойових прийомів і дій були визначені і відібрані найбільш інформативні тести. Для цього використовувалися методи узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічне тестування та метод експертних оцінок.

Таблиця 1

**Зміст комплексної вправи для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ**

Тест	Умови виконання
Комплексна вправа на спритність	Проводиться на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою "Руш!" пробігти з високого старту 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком поворот навкруги, два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку
Вистрибування з присіду	Відділення вишикуване в одну шеренгу з інтервалом 2-3 кроки. В.П.: Присід руки на поясі. На рахунок "1", "2"... "16" військовослужбовці одночасно вистрибують вгору до випрямлення ніг і тулубу та повертаються у вихідне положення
Біг 2X100 метрів.	Проводиться по біговій доріжці чи на рівному майданчику з будь-яким покриттям розміченому лініями старту і повороту через 100 м.
Метання гранати на точність	Відділення вишикуване в одну шеренгу з інтервалом 2-3 кроки. Вправа виконується одночасно усіма військовослужбовцями з місця. Потрібно зробити кидок гранатою однією рукою з-за голови по траншеї на відстань 25 м. Виконання вправи зараховується при влученні у траншею без відскоку не менше 2-х гранат
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплесками	В.П.: Упор лежачі. Під рахунок "1", "2"... "12" військовослужбовці одночасно виконують згинання-розгинання рук в упорі лежачі з оплесками
Біг 1000 метрів	Проводиться на будь-якій місцевості з загального старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці
Стрільба з місця по нерухомій цілі	Військовослужбовці відділення займають вогневі позиції. Доповідають про готовність до стрільби. За командою "Вогонь" виконують вправу: Стрільба лежачи з упору трьома патронами по нерухомій цілі (ростова фігура мішень № 8) на дальності 200 м. Виконання вправ зараховується при ураженні усіх цілей

На другому етапі за допомогою методу педагогічного спостереження, проводилося професіографічне дослідження професійної діяльності військовослужбовців МПСВ на основі моделювання елемента бою під час ротних тактико-спеціальних навчань.

На заключному етапі була визначена послідовність виконання тестів, а також враховані кількісно-годинні показники для комплексної контрольної вправи. Обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Професійна діяльність військовослужбовців МПСВ у процесі бойової роботи потребує комплексного прояву фізичних якостей [С.І.Глазунов, 2002]. Так, для десанту БМП (БТР) під час атаки характерним є не тільки раптове послідовне переключення з одного виду роботи на інший, а й одночасне виконання дій, що потребують прояву різноманітних якостей (прицільна стрільба і метання в русі, рукопашний бій і т.ін.). Підвищені вимоги пред'являються до швидкості розвитку швидкості окремих рухів, спритності, сили окремих груп м'язів. Іншим фактором їх діяльності є фактор колективності, який присутній у процесі бойової роботи і повинен бути вивчений і врахований у системі контролю. Виконання фізичних вправ у колективі дозволяє визначити злагодженість у діях, згуртованість, порозуміння між членами колективу, розрахунків, екіпажів, відділень. Такий підхід знайшов широке застосування в системі контролю фізичної підготовки країн НАТО [В.Н. Утенко, 1986].

Порядок виконання відібраних для контролю вправ обумовлений узагальненою послідовністю залучення м'язових груп і переважної участі фізичних якостей, що в більшій мірі необхідні військовослужбовцям на конкретному етапі професійної діяльності (наприклад, під час атаки переднього краю оборони противника). Для характеристики фізичних якостей ми відібрали по одній вправі. Перевага віддавалася тим вправам, що мали більший коефіцієнт кореляції з нормативами бойової підготовки, достатню надійність [В.М. Заціорський, 1982] і простоту (технологічність) виконання в різних умовах (метеоумови, місце розташування полігону і т.ін.).

При визначенні кількісно-годинних параметрів комплексної вправи ми виходили із середньої тривалості окремих етапів професійної діяльності, тактико-технічних характеристик озброєння і техніки, а також середніх значень рухової підготовленості спеціально відібраних військовослужбовців, які, на думку командування, володіють необхідною боєздатністю.

**Висновок:** За результатами дослідження пропонується для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ таку комплексну вправу (таблиця 1):

Виконання військовослужбовцями відділення усіх етапів комплексної вправи за встановлений час дозволяє визначити їх фізичну готовність до професійної діяльності. Дану вправу доцільно застосовувати для експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ на етапному контролі, наприкінці періоду навчання або при комплексній перевірці. У подальшому, подібні комплексні вправи слід розробляти для різних умов ведення бойових дій (бій у місці, у горах, у лісі та ін.).

## Література

1. Бородін Ю.А. Взаимосвязь содержания и направленности специальной физической подготовки курсантов военных-учебных заведений ВУЗов ПВО и технической оснащенности войск // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. - № 24. С.63 – 70.
2. Величко О.І. Перспективи розвитку системи перевірки і оцінки фізичної підготовки воєннослужащих в Вооруженных Силах України // Слобожанський науково-спортивний вісник. Випуск 1, ХДАФК; 1998. - С. 17.
3. Глазунов С.І. Відображення спеціальної спрямованості фізичної підготовки в системі перевірки і оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців // Труды Академії. Вип. 27. - Київ: МО України, 2002. - С. 78-81.
4. Глазунов С.І. Аналіз професійної діяльності військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ у варіанті бою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. - № 24. С.38 – 43.
5. Заціорский В.М. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.
6. Утенко В.Н. Физическая подготовка вооруженных сил стран НАТО. Методическое пособие. -Л.: ВДКИФК, 1986. - 116 с.
7. Леонтьев В.П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов военных учебных заведений. Автореф. дис... канд. наук з физ. вих.:24.00.02 / НУФВС - К., 2000. - 21с.
8. Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности. С-Пб.: ВИФК, 1996. - 371 с.

## THE EXPRESS CONTROL OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARY MEN FROM THE MECHANIZED UNITS OF THE ARMY.

Sergiy GLASUNOV

*Ukrainian National Defence academy*

In the report the basic compounds of the selection process of the tests for complex exercises discovered. The features of the professional activity of the military men of the Army mechanized units are characterized. The content of complex exercises for the control special physical training of the military men of the Army mechanized units are given.

## НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ РІЗНИХ МОТОРНИХ ТЕХНОДОГІЧНИХ ГРУП

Анатолій ЩЕЛКУНОВ, Денис ЩЕЛКУНОВ

*Слов'янський державний педагогічний університет*

Традиційна система фізичної підготовки допризовників не забезпечує необхідної кількості прогресуючого дефіциту їх рухливої активності. Взагалі юнаки знаходяться в стаціонарному режимі діяльності, тому рівень їх рухової підготовленості виявляється нижче встановлених нормативних вимог, а стан здоров'я характеризується як недостатній.

За даними експертів, в наш час ефективність фізичної підготовленості до служби збройних силах визначається не тільки рівнями розвитку швидкісних, силових, швидко-силових здібностей та витривалості, домінуючих у нормативних показниках військовослужбовців, але головним чином фізичними здібностями, характерними для екстремальних ситуацій (здатність швидко, доцільно і послідовно змінювати рухові дії відповідно до вимогами постійно змінюваної обстановки).

Лише 16,8% допризовників регулярно займалися фізичною культурою та спортом, 5,6% - не менше, ніж три рази на тиждень. 70,7% опитаних допризовників повідомили, що вони часто пропускали обов'язкові заняття у навчальному закладі, 84,5% - займалися в групах загально фізичної підготовки, 87,2% - у спортивних секціях, 82,1% - не приймали участі в спортивних змаганнях и 79,6% - не займалися самостійно. Лише 16,8% контингенту, що обслуговується мають спортивний розряд, у середньому займають 17 хвилин у день допризовники займалися фізичними вправами.

В основі виявлення ступеня домінування розвитку окремих фізичних здібностей розглянуто шість типологічних груп (моторних типів) досліджуваних: "силова", "швидко-силова", "швидко-силова", "швидко-силова", "швидко-силова" та "не актуалізована". Кожен моторний тип характеризується відмінностями у показниках розмірів тіла і специфічних особливостей "відстаючих" та "відстаючих" фізичних якостей, розрізняються співвідношення