

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 are 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ РІЗНИХ МОТОРНИХ ТЕХНОДОГІЧНИХ ГРУП

Анатолій ЩЕЛКУНОВ, Денис ЩЕЛКУНОВ

Слов'янський державний педагогічний університет

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

За даними експертів, в наш час ефективність фізичної підготовленості до служби в 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 з вимогами постійно змінюваної обстановки).

Тільки 16,8% допризовників регулярно займалися фізичною культурою та спортом, причому 5,6% - не менше, ніж три рази на тиждень. 70,7% опитаних допризовників заявили, що вони часто пропускали обов'язкові заняття у навчальному закладі, 84,5% - не займалися в групах загально фізичної підготовки, 87,2% - у спортивних секціях, 90,9% - не приймали участі в спортивних змаганнях и 79,6% - не займалися самостійно. Лише 16,8% контингенту, що обслідується мають спортивний розряд, у середньому займають 17 хвилин у день допризовники займалися фізичними вправами.

На основі виявлення ступеня домінування розвитку окремих фізичних здібностей виділено шість типологічних груп (моторних типів) досліджуваних: "силова", "швидко-силова", "швидко-силова", "швидко-силова", "швидко-силова" та "не актуалізована". Кожен моторний тип має характерні відмінності у показниках розмірів тіла і специфічних особливостей розвитку "ведучих" та "відстаючих" фізичних якостей, розрізнено співвідношення

контингенту. Відмічається різна зустріч типів статури та рівнів біологічного дозрівання організму у допризовників різних моторних типологічних груп.

В структурі взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості психомоторних і психічних характеристик допризовників різних моторних типів відмічаються певні схожості та істотні відмінності. При підвищенні рухових здібностей необхідно урахувати специфікацію взаємозв'язку показників підготовленості допризовників різних моторних типів.

У допризовників різних моторних типологічних груп у професійно значимих фізичних вправах (біг 100 м, підтягування на перекладині, метання гранати, біг 1000 м) суттєво міняється структура взаємозв'язку показників навіть в одних й тих самих рухливих діях, забезпечених різними ведучими компонентами.

Виявлені типологічні відмінності у руховій підготовленості допризовників дозволяють обґрунтувати і розробити диференційовану методику розвитку фізичних здібностей. У юнаків певного моторного типу відбуваються різні перебудови в структурі фізичної підготовленості при використанні тренувальних програм різної направленості.

У допризовників "силового", "швидкісного" та "швидкісно-силового" моторних типів для забезпечення комплексної фізичної підготовленості найбільш ефективним методом поглиблено-акцентованого розвитку "ведучих" фізичних якостей. В структурі моторики юнаків, у яких домінує витривалість, найбільша величина зрушень у вправах що аналізуються виявлена при акцентованому розвитку "відстаючих" якостей. Заняття що направлені на рівномірний розвиток фізичних якостей, створюють "координаційні" та "не актуалізовані" типологічних групах кращі передумови для всебічної фізичної підготовленості.

Технологія формування фізичної підготовленості допризовників з урахування типології рухових здібностей та використання елементів рукопашного бою забезпечує високий рівень розвитку фізичних здібностей, покращує функціональний стан, гармонізує фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку психомоторних психічних якостей.

THE NORMATIVE BASES OF THE PRE-CONSCRIPTION YOUTH'S PHYSICAL TRAINING OF THE DIFFERENT MOTIVE TYPOLOGICAL GROUPS

Anatolliy SHCHELKUNOV, Denis SHCHELKUNOV

Slaviansk state pedagogical university

Judging by the experts' data on a problem of the pre- conscription youth's physical training the authors of the article propose to reveal different motive typological groups. On the basis of the revealed typological differences in the pre-conscription youth's motion preparation, one should develop the appropriate methods of developing physical capacities.
