

7. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте* – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 329-388.
8. Попов В.Б. *Как развить прыгучесть // Легкая атлетика.* – 2000. – №8. – С. 30-31.
9. Попов В.Б. *Прыжки: Книга тренера по легкой атлетике* / Под ред. Л.С.Хоменкова. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – С. 229-319.

---

## PROBLEMS OF TECHNICAL PREPARING OF YOUNG HIGH JUMPERS

Vadim Chumachenko

*Nikolaev State university*

In article are considered the questions of technical preparing of high jumpers. Apart from the question about technique's shaping of young jumpers 14-15 years problem. The literature review has been done. The author bases the necessity of further scientific studies.

---

## 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. Одним 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 устанавлення ступеня відповідності фізичної підготовленості вимогам професійної діяльності. Контроль фізичної підготовленості відповідно до НФП-97 дозволяє лише побічно вирішити ці завдання [О.І. Величкий, 1999; В.П. Леонтьєв, 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 було

визначенні і відібрані найбільш інформативні тести. Для цього використовувалися методи узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічне тестування та метод експертних оцінок.

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, але й одночасне виконання дій, що потребують прояву різноманітних якостей (швидка стрільба і метання в русі, рукопашний бій і т.ін.). Підвищені вимоги пред'являються до рівня розвитку швидкості окремих рухів, спритності, сили окремих груп м'язів. Іншим аспектом їх діяльності є фактор колективності, який присутній у процесі бойової роботи і повинен бути вивчений і врахований у системі контролю. Виконання фізичних вправ у складі колективу дозволяє визначити злагодженість у діях, взаємодій, порозуміння бойових розрахунків, екіпажів, відділень. Такий підхід знайшов широке застосування в системі контролю фізичної підготовки країн НАТО [В.Д. Утенко, 1986].

Порядок виконання відібраних для контролю вправ обумовлений узагальненою послідовністю залучення м'язових груп і переважної участі фізичних якостей, що в найбільшій 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, високу надійність [В.М. Заціорський, 1982] і простоту (технологічність) виконання в певних умовах (метеоумови, місце розташування полігону і т.ін.).

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

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

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

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

Тест	Умови виконання
Комплексна вправа на швидкість	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 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

### Література

1. Бородін Ю.А. Взаємозв'язок содержания и направленности спеціальної фізической підготовки курсантов военно-учебных заведений ВУЗов ПВО і технічної оснащеності військ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - № 24. С.63 – 70.
2. Величко О.І. Перспективи розвитку системи перевірки і оцінки фізической підготовки військовослужбовців в Вооруженних Силах України // Слобожанський науково-спортивний вісник. Випуск 1, ХДАФК; 1998. - С. 17.
3. Глазунов С.І. Відображення спеціальної спрямованості фізичної підготовки 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 (ХХПІ), 2002. - № 24. С.38 – 43.
5. Заціорский В.М. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

- Утенко В.Н. Физическая подготовка вооруженных сил стран НАТО. Методическое пособие. –Л.: ВДКИФК, 1986. – 116 с.
- Леонтьев В.П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений. Автореф. дис... канд. наук з физ. вих.:24.00.02 / НУФВС. - К., 2000. - 21с.
- Цейченко 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 are described. 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.

---

## МЕТОДИКА ТЕЛЕПОДОМЕТРІЇ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КІНЕМАТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віталій ЧЕРНОБАЙ, Володимир КОНЕСТЯПІН, Олена ХАНІКЯНЦ,  
Михайло САПРОНОВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

### **Вступ.**

В науково-методичній літературі під час аналізу техніки легкоатлетичних вправ технічної підготовки спортсменів часто використовують модельні характеристики, які відносяться і кінематичні параметри. Ці параметри отримують різноманітними методами звукового дослідження (кіно-фото-відео зйомка, тензо- і подометрія і ін.).

### **Актуальність.**

Кінематичні характеристики техніки таких легкоатлетичних вправ як ходьба, біг, стрибки і метання дозволяють порівняти їх ефективність та оцінити рівень технічної підготовленості спортсменів з врахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена [3,5,9,11]. Серед великої кількості кінематичних характеристик (часових, просторових, просторово-часових) легкоатлетичних вправ найбільше заслуговують такі як довжина, темп, швидкість, тривалість опорних періодів кроків та інші похідні комплексні показники техніки, ті що визначаються безпосередньо під час виконання від початку до завершення вправи.