

скандали, випадки корупції в олімпійському русі, агресію, нечесну гру і т.п. Зупинимось на типових порушеннях етики в сучасному олімпійському спорті: застосування допінгу, корупція, агресія, нечесна гра, апартеїд, шовінізм та ін. Спортсмени та інші суб'єкти олімпійського руху не завжди дотримуються принципів "Fair play". Однак, незважаючи на численні порушення спортивної етики, більш ніж столітня історія сучасного олімпійського руху насичена значною кількістю прикладів моральної поведінки його безпосередніх учасників. На жаль, вони не завжди і недостатньо широко висвітлюються в спортивних колах, а також засобами масової інформації. Набагато більше уваги приділяється спортивним скандалам. Створюється враження, що в спорті переважає негатив, що не відображає дійсність [2, 3, 4].

Слід активно популяризувати гуманістичні цінності сучасного спорту серед широких верств населення, і, насамперед, серед дітей, підлітків та молоді. Величезну роль у поширенні і пропаганді принципів "Fair play" можуть зіграти спільні дії педагогів, спортсменів і тренерів, державних і громадських організацій, засобів масової інформації, спрямовані на популяризацію ідеалів Олімпізму.

Проведені дослідження дозволили зробити наступні **ВИСНОВКИ**:

1. Етичні принципи сучасного олімпійського спорту маю логічний взаємозв'язок з історією змагань стародавніх греків. Сьогодні, як і в давні століття, спорт, будучи дзеркалом суспільства, вбирає в себе і відображає його риси - позитивні та негативні.

2. Гуманістичні пріоритети сучасного олімпійського спорту знаходяться під загрозою зниження їх цінності. Серед основних причин, які провокують порушення етичних норм в олімпійському русі можна виділити: допінг-скандали, випадки корупції, агресію та жорстокість, нечесну гру і т.п.

3. Проведені дослідження показали, що пропаганда олімпійських ідей повинна носити постійний, всебічний, комплексний характер. Одним з основних факторів, що дозволяє протидіяти негативним проявам у спорті, є широке впровадження в практику олімпійської освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс честі олімпійця України. - К.: Національний олімпійський комітет України, 2006. - 6 с.
2. Радченко Л. Проблема етики в современном олимпийском спорте / Л. Радченко, С. Матвеев, И. Когут // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – 2.2007. – С. 126-132.
3. Родиченко В.С. Фэйр Плэй в спорте и повседневной жизни: императив или утопия // VII Международный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". 24-27 мая 2003 г., теория и практика физической культуры. – М., 2003. – С. 2-6.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т.2. – 684 с.
5. Kramer B. In search of the lost champions of the Olympic art contests / Bernhard Kramer // Journal of Olympic history. – 12 (may 2004) 2/ - P. 29-34.
6. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // International Journal of Cultural Policy.– №4, November 2008. – P. 361–376.
7. Garcia B. Enhancing sports marketing through cultural and arts programmes: lessons from the Sydney 2000 Olympic arts festivals / B. Garcia // Sports management review, 4(2). – 2001. – P. 193–220.
8. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris // Centre d'Estudis Olímpics, Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.

Ролук О.В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П.Сагайдачного

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

В статті визначено, що оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників передбачає наявність даних про стан розвитку їх психофізіологічних і моторно-фізичних здібностей. Проаналізовано стан розвитку основних показників фізичних якостей і рухових дій військовослужбовців-розвідників. Визначено пріоритет військового п'ятиборства для вдосконалення фізичної і професійної підготовки військовослужбовців.

Ключові слова: *військове п'ятиборство, прикладна фізична підготовка, військовослужбовці.*

Ролук О.В. Совершенствование физической подготовки военнослужащих средствами прикладных видов спорта. *В статье определено, что оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих разведчиков предусматривает наличие данных состоянии развития их психофизиологических и моторно-физических способностей. Проанализировано состояние развития основных показателей физических качеств и двигательных действий военнослужащих-разведчиков. Определен приоритет военного пятиборья для совершенствования физической и профессиональной подготовки военнослужащих.*

Ключевые слова: *военное пятиборье, прикладная физическая подготовка, военнослужащие.*

Rolyuk Alexander. Improving physical training serviceman means applied sports. *The article stipulates that optimize professional-applied physical preparation of military reconnaissance provides data on the availability of their psychophysiological and motor-physical abilities. The condition of the main indicators of physical qualities and motor action military reconnaissance. Military Pentathlon defined priority for improving physical and military training.*

Key words: *military pentathlon, applied physical training, servicemen.*

Постановка проблеми. Реальна система фізичного виховання військовослужбовців, що склалася у Збройних Силах України (ЗСУ), ще недостатньо ефективна. Вона не завжди забезпечує психофізіологічну і професійну готовність

військовослужбовців до бойової діяльності та потребує удосконалення. Це особливо стосується військовослужбовців-розвідників. Не секрет, що понад 50% молоді, яка приходить на службу в армію, має низький рівень фізичної підготовленості [4]. Традиційний підхід до організації професійно-прикладної фізичної підготовки не сприяє якості навчання у сенсі формування рухового досвіду в майбутній навчально-бойовій і бойовій діяльності та виховання у розвідників стійкої мотивації до вдосконалення свого професійного рівня.

Зв'язок роботи з науковими завданнями. Дослідження виконано в рамках науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки Збройних Сил України за темою: «Дослідження питання підготовки майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України щодо використання занять з фізичної підготовки із військовослужбовцями контрактної служби для формування колективних дій військових підрозділів», шифр «Колективізм».

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що організація процесу професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників ще не зовсім відповідає розробленим військовим стандартам і потребує подальшого осмислення і більш конструктивного вивчення структури психофізичних якостей та їх зв'язок з формуванням військово-професійних навичок.

У складних умовах ведення бойових дій від військовослужбовця потрібно вимагати не тільки високий рівень професійної підготовленості за своєю військовою спеціальністю, а й уміння діяти як самостійна "бойова одиниця", вміло здійснювати маневр вогнем і рухом. Успішність вирішення цих завдань безпосередньо залежить від уміння військовослужбовців володіти своєю зброєю, володіти високим рівнем розвитку військово-прикладних навичок, фізичних і морально-психологічних якостей.

Однак сьогоденний досвід ведення бойових дій у зоні АТО та інших локальних конфліктах, результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості особового складу, і, насамперед, витривалості, навченості в ефективному використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні та штучні перешкоди та виконувати інші військово-професійні прийоми і дії [1,3,5]. У той же час рішення проблеми ефективного підвищення боєздатності військовослужбовців засобами і методами фізичної підготовки, викладеними раніше в Наставні з фізичної підготовки (НФП-2014) виявляється не завжди достатнім. Існує необхідність в розробці спеціальних, науково-обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки для підвищення боєздатності військовослужбовців, у відповідності зі специфічними вимогами їх воєнно-професійної діяльності. На необхідність проведення спеціальної (зокрема фізичної) підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій вказують ряд авторів [6,7]. Досвід бойової підготовки і результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, є застосування фізичних вправ і видів спорту, які найбільше позитивно наближені за своїм впливом на фізичні й професійні дії військовослужбовців [1,4,5].

До таких видів спорту відносяться військово-прикладні багатоборства, серед яких найбільше значення у військах і вузах Збройних Сил має військове п'ятиборство, яке дозволяє адекватно розвивати необхідні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми і дії, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців. Важливою відмінною рисою військово-прикладних багатоборств є те, що змагання по ним проводяться у військовій формі одягу, на різноманітній місцевості та в різних умовах, що сприяє хорошему польовому вишколу і вдосконаленню військово-професійної майстерності військовослужбовців в умовах величезних фізичних навантажень і психічних напруг [1,6,7].

Якщо у професійній діяльності військовослужбовців інтенсивність м'язових напруг у міру оволодіння військовою майстерністю і накопиченням досвіду, в якійсь мірі, стабілізується на певному рівні, що забезпечує необхідну ефективність і якість роботи, то в процесі фізичного тренування цього не буває. Змагальний характер військово-прикладних багатоборств спонукає військовослужбовців до прояву інтенсивних м'язових напруг, досягненню нового ще більш високого рівня в оволодінні професійною майстерністю.

Військовослужбовці, що займаються військово-прикладними багатоборствами, регулярно опиняються в таких умовах, які вимагають від них прагнення до перемоги, наполегливості, сміливості, рішучості, фізичного та психічного напруження, дисципліни і ряду інших якостей, від яких багато в чому залежить результат спортивного єдиноборства. Систематично проявляючи ці якості в екстремальних умовах спортивної боротьби військовослужбовці гартують і розвивають їх [1,3].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності застосування військово-прикладних видів спорту для оптимізації системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальників.

Завдання: проаналізувати дані літературних джерел щодо організації фізичної підготовки військовослужбовців; визначити вплив занять військово-прикладним п'ятиборством на фізичні й функціональні показники військовослужбовців.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були проведені тестування 30 військовослужбовців, які займаються різними видами спорту, віком 21-25 років по широкому комплексу тестів, що включали в себе вправи на силу, витривалість, швидкість, вимір антропометричних показників, показників відчуття часу і м'язових зусиль, реакцію серцево-судинної системи на дозоване навантаження (30 присідань з вагою 16 кг). Отримані показники оброблялись методами математичної статистики. Одна підгрупа (15 чоловік) складалась зі спортсменів військового п'ятиборства, а друга (15 чоловік) – зі спортсменів інших видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців (рукопашний бій, армреслінг, гирьовий спорт, боротьба). Спортивна кваліфікація – 1-2 розряди.

Виклад основного матеріалу досліджень. Дослідження розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців представляє інтерес з декількох важливих сторін:

- по-перше, це дозволяє спостерігати різноманітність рівнів підготовки військовослужбовців в подоланні перешкод, плаванні, метанні гранат на точність і дальність, кросі, в стрільбі з автомата Калашникова і відображає об'єктивні дані розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців (курсантів вузів) з різним ступенем підготовленості;

- по-друге, варіативність формування військово-прикладних рухових навичок і розвитку фізичних якостей дозволяє виявити їх закономірні співвідношення в процесі професійного вдосконалення;

- по-третє, з'являється можливість цілеспрямовано підбирати і поєднувати різні засоби і методи розвитку і формування необхідних, на певному рівні тренуваності, фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок.

Тестування військовослужбовців дало наступні результати (Таблиця 1)

Середні результати показників тестування військовослужбовців

		Загальний результат (n – 30)	Військові п'ятиборці (n – 15)	Інші спортсмени (n – 15)	Достовірність розбіжності двох підгруп P=
1	Зріст	178,3 см	178,7 см	177,9 см	P>0,05
2	Маса тіла	72,1 кг	74,4 кг	69,7 кг	P>0,05
3	Біг на 3000 м	766,5 с	735,1 с	798,3 с	P<0,05
4	Біг на 100 м	13,9 с	13,8 с	14,1 с	P>0,05
5	Підтягування	13,7 раз	13,9 раз	13,5 раз	P>0,05
6	Стрибок у довжину з місця	209,4 см	217,2 см	202,4 см	P<0,05
7	Динамометрія (права рука)	45,2 кг	50,4 кг	42,3 кг	P<0,05
8	Динамометрія (ліва рука)	42,3 кг	46,6 кг	37,1 кг	P<0,05
9	Жим двох гир по 16 кг	10,5 раз	14,5 раз	5,7 раз	P<0,05
10	Нахил вперед з вагою 10 кг з положення лежачи на спині	19 раз	22,4 раз	15,5 раз	P<0,05
11	Утримання диска 20 кг прямими руками вперед	59,35 с	60,7 с	59,0 с	P>0,05
12	М'язове відчуття (% помилки)	17,5%	13,6%	20,3%	P<0,05
13	Відчуття часу (% помилки)	19,6%	15,1%	24,4%	P<0,05
14	ЧСС до навантаження	71,8 уд/хв	70,8 уд/хв	72,6 уд/хв	P>0,05
15	ЧСС після навантаження	148,8 уд/хв	147 уд/хв	150,6 уд/хв	P>0,05
16	ЧСС після 3-х хв. Відпочинку	80,6 уд/хв	78,6 уд/хв	83,5 уд/хв	P>0,05
17	Спірометрія	3832 см ³	4215 см ³	3723 см ³	P<0,05
18	Індекс фізичної підготовленості	1,0	1,1	0,9	P<0,05

Отримані результати були оброблені таким чином. Спочатку були прораховані середні результати всіх досліджуваних. Потім визначались результати у підгрупах. Аналіз отриманих результатів показав наступне. За антропометричними показниками результати у підгрупах практично не відрізняються і мають середні показники військовослужбовців Сухопутних військ [2]. Немає достовірної різниці у показниках бігу на 100 м (консервативна якість, яка не дуже піддається значному розвитку), у підтягуваннях (вимога НФП для хорошої оцінки з загальної фізичної підготовки). Що стосується утримання диска (20 кг), то практично всі піддослідні виконали вимогу утримувати не менше однієї хвилини і стимулу для подальшого виконання не було. Не дали достовірної різниці і показники реакції серцево-судинної системи на стандартне навантаження (30 присідань з обтяженням 16 кг). У всіх військовослужбовців приблизно однакова була реакція на навантаження (збільшення ЧСС) і час відновлення до вихідного рівня.

Решта показників тестування має певні розбіжності між підгрупами військовослужбовців. Таким чином, по більшості досліджуваним показникам спортсмени військового п'ятиборства мають певну перевагу над спортсменами інших видів спорту. Щоб переконатись у цій перевазі ми провели наступні іспити по інших контрольних вправах, які мають безпосереднє відношення до специфіки професійних дій військовослужбовців (наприклад, розвідників). Результати тестування представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати виконання спеціальних (професійних) вправ спортсменами-військовослужбовцями НАСВ

		Військові п'ятиборці	Інші спортсмени	Достовірність різниці P-
1.	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод (с)	121	135	P<0,05
2.	Марш-кидок на 5 км (хв)	22,12	24,21	P<0,05
3.	Плавання на 100 м (с)	102,5	111,7	P<0,05
4.	Метання гранати на дальність (м)	42	37	P<0,05
5.	Стрільба з автомата (бал)	4,3	4,05	P>0,05
6.	Човниковий біг 6х100 с	134 с	146	P>0,05

Як видно з таблиці, по багатьох вправах результати групи п'ятиборства достовірно переважають результати групи інших спортсменів. Не дотягують до достовірності результати у стрільбі і човниковому бігу. Це можна пояснити тим, що стрільба це дуже специфічна дія, яка не напряму залежить від рівня фізичної підготовленості військовослужбовця. Що стосується човникового бігу, то тут проявляється швидкісна витривалість, яка успішно вдосконалюється видами спорту, якими займаються наші піддослідні. Слід зауважити, що результати в обох підгрупах достатньо високі (в межах оцінки добре) і в цілому переважають середні результати інших курсантів, які активно не займаються спортом. Військове п'ятиборство є, порівняно, молодим видом спорту для наших Збройних Сил, що відрізняється не тільки змістом вправ, які входять до нього, але й організацією і забезпеченістю навчально-тренувального та змагального процесу. Залишається не вивченою проблема організації навчально-тренувального процесу по військовому п'ятиборству в умовах військової частини (вузу), його особливостей і зв'язків з навчально-виховним процесом, військово-професійною діяльністю курсантів вузу, а так само його впливу на якість засвоєння навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». І тим більше, залишається не вирішеною проблема підготовки спортсменів - курсантів вузу по технічно складних видах військового п'ятиборства (подолання перешкод, метання гранат на точність і дальність) в умовах недостатньої забезпеченості навчально-тренувального процесу (відсутність стаціонарних смуг перешкод, секторів для метання гранат на точність і дальність, зимових плавальних басейнів, обладнаних стрільбищ), а так само в складних кліматичних умовах, що не дозволяють ефективно використовувати навіть наявну матеріальну базу.

ВИСНОВКИ. Для вдосконалення фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців крім рекомендованих НФП

фізичних вправ, необхідно більш широко застосовувати прикладні види спорту. Одним з таких найпотужніших видів спорту є військове п'ятиборство, у склад якого входять вправи, які визначають рівень професіоналізму певної військової спеціальності. Заняття військовим п'ятиборством більше сприяють вдосконаленню спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ніж інші види спорту.

У ПОДАЛЬШІЙ РОБОТІ планується дослідити питання організації і методики проведення занять військовим п'ятиборством в умовах навчального закладу та військової частини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрес А.С. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : [метод. посіб.] / А.С. Андрес, М.М. Линець. – Львів : НВФ «Українські технології». 2006. – 76 с.
2. Афонін В.М. Деякі особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості курсантів АСВ. Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ. (Збірник року). – Львів: АСВ, 2015. – С.230
3. Бородин Ю.А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. [За ред. С.С. Єрмакова]. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 28. – С. 40–47.
4. Круцевич Т.Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т.Ю. Круцевич, Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003 – № 4, – С. 54–59.
5. Попов Л.П. О некоторых путях повышения эффективности военно-прикладных видов спорта в системе военно-профессионального обучения в ВУЗах / Л.П. Попов, С.Д. Михеев, Ю.А. Бородин // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка: межвуз. сб. – Л.: ВДКИФК, 1983. – Вып. 3. – С. 29–33.
6. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є.Н. Приступа, С.В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. - Кам'янець-Подільський : КПУ, 2012. – Вип. 5. – С.223-230.
7. Явдошенко Е.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе повышения военно-профессиональной готовности курсантов ВУЗа к деятельности по специальности / Е.О. Явдошенко, А.Е. Дедов, С.В. Кальницкий // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб.: ВИФК, 2004. – С. 72–

*Скибицкий И. Г., Гаврилова Н.М.
Національний технічний університет України "КПІ"*

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ

Умови сучасного спорту висувають високі вимоги до силової підготовки спортсменів. В наш час досить добре розроблені засоби розвитку фізичних якостей в спорті, але питання впливу комплексів вправ силової гімнастики на показники ефективності діяльності в єдиноборствах та іграх в доступній нам літературі не розглядаються. Виходячи з того, що показником успішності діяльності спортсменів є відповідні рухові реагування, у роботі досліджується вплив комплексів вправ силової (атлетичної) гімнастики на показники рухових реакцій спортсменів, що займаються єдиноборствами та іграми.

Ключові слова: проста реакція, реакція з вибором, реакція з перемиканням, реакція з вибором і перемиканням.

Скибицкий И.Г., Гаврилова Н.М. Анализ влияния силовых упражнений на показатели двигательных реакций. *Условия современного спорта предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсменов. В настоящее время достаточно хорошо разработаны методы развития физических качеств, но вопросы влияния комплексов силовых упражнений на показатели эффективности деятельности спортсменов в единоборствах и играх в доступной нам литературе освещены не достаточно. Исходя из того, что показателем эффективности деятельности спортсменов являются соответствующие двигательные реагирования, в работе исследовалось влияние комплексов силовой (атлетической) гимнастики на показатели двигательных реакций спортсменов, занимающихся единоборствами и играми.*

Ключевые слова: простая реакция, реакция с выбором, реакция с переключением, реакция с выбором и переключением.

Skibitskiy Igor, Gavrilova N. Influence of strength loads on the moving reactions indications of sportsmen. *The contemporary sport conditions put forward high requirements to sportsmen/s strength training. Nowadays mean of development physical qualities are well-known. However questions concerning influence of athletic gymnastic on results of effectiveness of sportsmen activities are not well researched. Considering that indexes of successful activities are determined by appropriate moving reactions this article focuses on the impact of athletic gymnastic on the indexes of moving reactions of those sportsmen who do martial arts.*

Key words: simple reaction, alternative choice reaction, shift reaction, alternative reaction combined with shift reaction

Анализ влияния силовых упражнений на показатели двигательных реакций. В наш час різко зросла конкуренція практично в усіх видах спорту. Свідченням цьому є той факт, що на перші місця в змаганнях практично всіх рангів з рівним успіхом претендують по 10-15 спортсменів. Це з свідомством того, що техніко-тактичні показники підготовки спортсменів в кожному виді спорту нівелиювалися. Виходячи із цього, впливає необхідність пошуку нових засобів підготовки спортсменів. Як відомо, критерієм ефективності діяльності в спорті є адекватні тактичної ситуації рухові реагування. Отже, показником ефективності діяльності спортсмена є застосування відповідних рухових реакцій в умовах змагань. Виходячи з основних принципів теорії й методики фізичного виховання, зміна показників розвитку м'язової системи веде, в свою чергу до змін показників рухових реакцій спортсмена. Це дає можливість говорити про те, що тренувальні навантаження спрямовані на розвиток силових показників організму, ведуть до змін в показниках рухових реакцій. Виходячи з того, що показником успішності діяльності спортсменів є відповідні рухові реагування, у