

пловців на проведених чемпіонатах Європи по водним видам спорту по плаванню слід вводити, в першу чергу, кількісні показники, які будуть доповнюватися їх якістю в залежності від випадків отриманих золотих, срібних і бронзових медалей на основі виявленого критерію їх відмінності по діючій таблиці ФІНА.

5. Приведена сучасна інформація розширює професійну інформацію у вивчаючих плавання, яка є стимулюючим фактором при навчанні і вдосконаленні у них спеціальних знань, умінь і навичок, які цілеспрямовано використовувати при підготовці кваліфікованих спеціалістів в умовах вузу. Данна інформація буде представляти певний інтерес для спеціалістів фізичного виховання і спорту, а також для численних любителів і ветеранів плавання країн СНГ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар А.И. Состояние динамики гендерных отличий результатов выступления сильнейших пловцов на чемпионате Европы в Эйнховене-2008, Нидерланды / Ганчар А.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов под ред. профессора Ермакова С.С. - Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - № 4. - С. 33-43. - (0,7 авторских листа).
2. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования : часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар - Одесса: Друк, 2007. - 816 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
4. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. - Т. III. - К. : Олимпийская литература, 2004. - С. 312-351.
5. Платонов В. Н. Плавание : учебник / Платонов В. Н. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 495 с.,
6. Фирсов З. П. Плавание: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 383 с.
7. <http://www.sports-reference.com>
8. <http://www.swimrankings.net>
9. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
10. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p., ill.
11. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions.-New York,1990.238 p., ill.

**Іванов В. І., Сосненко Є. П., Копчикова С.Г.**  
**ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава**

#### ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ

*Розглядається підхід до оволодіння професійними вміннями й навичками за допомогою фізичних тренувань спеціального призначення. Визначені об'єктивні причини та умови, які впливають на рівень фізичної підготовки курсантів молодших і старших курсів, а також запропоновані шляхи безперервного фізичного вдосконалення для вирішення завдань бойового навчання.*

**Ключові слова:** Фізична підготовка, тренувальний процес, спеціальні фізичні якості, професійні навички, вміння, адаптація, об'єктивні і суб'єктивні причини.

**Іванов В. І., Сосненко Е. П., Копчикова С.Г. ВГУЗУ «Українська медична стоматологічна академія» г. Полтава. К проблеме физической подготовки в системе военно-профессионального обучения курсантов.** *Рассматривается подход к овладению профессиональными умениями и навыками с помощью специальной направленности физических тренировок. Определены объективные причины и условия, влияющие на уровень физической подготовки курсантов младших и старших курсов, и предлагаются пути непрерывного физического совершенствования для решения задач боевой учебы.*

**Ключевые слова:** Физическая подготовка, тренировочный процесс, специальные физические качества, профессиональные навыки, умения, адаптация, объективные и субъективные причины.

**Ivanov V. I., Sosnenko E. P., Kopchikova S.G. "The Ukrainian medical stomatologic Academy", Poltava. To the problem of physical training in the system of professional military training of cadets.** *The Article deals with an approach of getting command of professional skills and habits by means of special training. There are determined objective reasons and conditions affecting the physical training of junior and senior cadets and the methods of their uninterrupted physical improvement for carrying out the missions of combat training.*

**Key words:** Physical training, the training process, special physical qualities, skills, abilities, adaptation, objective and subjective reasons.

**Актуальність.** Сучасна бойова техніка Збройних сил України поєднує в собі останні досягнення науки і техніки, а тому ставить високі вимоги до озброєння і комплектування частин і підрозділів військ, що прямо відображається на рівні професійно-фізичної підготовки. Підготовка військовослужбовців до вирішення бойових завдань так само, як і будь яка складна людська діяльність сьогодні, вимагає широкого використання найсучасніших засобів і технологій управління [10]. Фізична підготовка є загальновійськовою дисципліною, на відміну від інших навчальних предметів даної категорії, має дуже тісні зв'язки з процесом професійного становлення військового фахівця і тому сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки і це повинно

враховуватись під час навчання курсантів [4]. Метою статті є визначені об'єктивні причини та умови, які впливають на рівень фізичної підготовки курсантів й пошук шляхів для вирішення завдань бойового навчання.

**Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження:** методи теоретичного, ретроспективного аналізу, узагальнення даних, науково-методичної літератури й офіційних документів.

**Постановка проблеми.** Як у будь-якій педагогічній системі у фізичній підготовці прослідковується залежність результатів навчання від рівня підготовленості та здоров'я, що спостерігаємо у кандидатів у курсанти. У певних межах його можна прогнозувати [9]. За даними багаторічних спостережень, при оцінці за нормативами Настанови з фізичної підготовки (НФП), переважна більшість кандидатів має незадовільну підготовку. Особливо низькі показники сили, витривалості і дещо краще швидкості. Аналізуючи проблеми розвилку м'язової сили та силової витривалості, можна помітити взаємну залежність і характерні особливості цих якостей. Враховуючи таке становище, треба розглядати методику їх розвитку як єдиний, системний і в той же час специфічний процес. Важливість розвитку силових якостей не тільки для спортивної підготовки, але й для інших видів професійної рухової діяльності різних підрозділів Збройних сил (ЗС) визначає природну цікавість до цього питання багатьох дослідників. Сучасне спортивне тренування має безліч даних про теорію і практику цього процесу. Узагальнені і систематизовані знання в цій області, накопичені багатьма фахівцями стали основою сучасної методики розвитку м'язової сили та силової витривалості [3,8]. При узагальненні даних про оптимізацію та управління тренувальним процесом з метою підвищення силових можливостей тих, хто тренується, виділяються такі основні положення:

тренувальний ефект будь-якого засобу зменшується в міру зростання рівня фізичної підготовки спортсмена.

кожний тренувальний засіб повинен бути оптимальним подразником, таким, що відповідає поточному функціональному стану організму;

результати попередньої роботи змінюють тренувальний ефект будь-якого засобу.

Тренувальний ефект комплексного впливу визначається не стільки сумою подразників, скільки порядком їх перебігу та інтервалом між ними. Керуючий вплив в цілому повинен включати комплекс подразників, які забезпечують формування потрібного для даного виду військової спеціальності структури тренувальної роботи.

Під час вибору системи засобів силової підготовки різні автори звертають увагу на актуальність нього виду тренувальної роботи, який визначається цілеспрямованістю і передбачає максимальну ефективність кожної використаної при цьому фізичної вправи. Аналіз деяких положень теорії сучасної фізичної підготовки військовослужбовців показує, що в сучасній методиці фізичного тренування курсантів провідна роль відводиться засобам спеціальної силової підготовки. До таких більшість фахівців відносять ті вправи, які в достатній мірі відповідають основним руховим діям конкретної військової спеціальності і виховують у курсантів необхідні фізичні якості, нехай то буде сила чи силова витривалість, сприяють розвитку тих м'язових груп, які несуть основне рухове навантаження в даному виді професійної діяльності. Умовно їх поділяють на три групи: спортивні, спеціальні та спеціально-допоміжні [1,2,5,7]. Найтісніше початковий рівень фізичної підготовки пов'язаний попередши спортивним досвідом кандидатів. Спортсмени-розрядники в середньому мають результати кращі, ніж інші кандидати, але при цьому треба врахувати, що за останні роки спортивна підготовка абітурієнтів знижується. Якщо 10-15 років тому спортсменів-розрядників серед кандидатів у курсанти було більш як 50%, то останнім часом 15-16%, а таких, що мають 1 розряд і вище - лише 2-3%. Тому очікувати поліпшення початкового рівня фізичної підготовки поповнення не доводиться. При цьому коливання початкового рівня фізичної підготовки кандидатів до різних навчальних закладів вкрай незначні, а якщо вони суттєво і відрізняються, то лише в престижних закладах.

**Вирішення проблеми.** Слабка фізична підготовка вступників до ВВНЗ повинна враховуватись кафедрою фізичної підготовки та спорту при рекомендаціях приймальної комісії. За результатами перевірки треба не просто давати оцінку підготовці згідно **НФП**, а виділяти ту невелику кількість кандидатів (не більше 3-5% від цього контингенту вступників), які можуть бути зарахованими завдяки їх високим інтелектуальним здібностям, але будуть вимагати особливих педагогічних зусиль при оволодінні програмою фізичної підготовки порівняно з іншими курсантами. У ньому випадку приймальна комісія зможе реально врахувати ці рекомендації, розв'язуючи питання зарахування до військового навчального закладу.

Фізична підготовка, як один з основних предметів бойової підготовки, повинна сприяти професійному навчання військовослужбовців, але не важлива завдання не завжди враховується при побудові тренувального процесу. Вирішення проблеми можна знайти, якщо завдання фізичного тренування конкретизуються для послідовних етапів професійного навчання. Тому після зарахування на навчання, фізична підготовка курсантів повинна бути організована з метою навчання процесу адаптації за рахунок прискореного підвищення загальної фізичної підготовки першокурсника до рівня задовільних оцінок за нормативами НФП.

У перші два місяці військової служби, дуже важливо дотримання 2-3 разових навчальних занять на тиждень з використанням простих за структурою фізичних вправ, регулярної ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи із залученням новобранців до участі в спортивних іграх. Так само методично важливий контроль за відвідуванням тренувань курсантами з гіршими показниками початкового рівня фізичної підготовки та регуляції групових тренувальних навантажень в залежності від реакції організму цих курсантів. Практика показує, що особливого контролю в період адаптації вимагають до 30% першокурсників. Критерієм розв'язання поставлених завдань може бути щомісячна оцінка зрушень у рівні загальної фізичної підготовки у курсантів з гіршими початковими показниками. На цьому етапі не можна порушувати принцип регулярного та концентрованого проходження навчального матеріалу, тобто, наприклад, проводити заняття 1-2 рази на місяць з перервою два - три тижні. На нашу думку і одноманітність вправ і методів проведення навчальних занять у цей період, очевидно, є суттєвою причиною зниження їх ефективності. Гострий період адаптації для більшої частини курсантів продовжується два-три місяці. І хоча адаптаційні процеси можуть тривати і довше, для фізичної підготовки ставиться завдання забезпечення етапу початкового оволодіння професійними навичками та уміннями, коли найповніше реалізується фахова спрямованість тренувального процесу.

Ідея фахової спрямованості фізичної підготовки (ФСФП) базується на можливості прямого перенесення навичок і умінь, вироблених спеціально підібраними фізичними вправами. Перелік вправ для ФСФП курсантів ВВНЗ різних видів ЗС є в НФП [6], але це не означає, що кафедри фізичної підготовки не можуть вибірково застосовувати вправи для розвитку професійно-важливих рухових навичок та фізичних якостей. У зв'язку з цим вивчення й. узагальнення досвіду організації фізичної підготовки армій інших держав вимагає досить сумлінної уваги і вивчення.[11]. Застосування, спеціальних фізичних вправ повинно узгоджуватися з програмою професійного навчання і випереджати період оволодіння навиками управління бойовою технікою та озброєнням. Звичайно критерієм успішності реалізації ФСФП є ступінь оволодіння курсантами спеціальними вправами, які передбачені НФП, але кафедра фізичної підготовки повинна уміло використовувати й зовнішні критерії успішності своєї роботи через співставлення результатів фізичної та фахової підготовки курсантів.

Використання зовнішніх критеріїв оцінки ефективності тренувального процесу особливо потрібно, бо в період початкового оволодіння професійними навичками відбувається безперервне зростання середнього рівня фізичної підготовки курсантів. Поліпшення показників настає вже через достатню регулярність участі курсантів у різних формах фізичної підготовки і педагогічна майстерність викладачів впливає тільки на величину одержаних змін. При ньому зміни відбуваються незалежно від спрямованості тренувального процесу через низький початковий рівень показників фізичної підготовки. Після, закінчення етапу початкового оволодіння професійними навичками на старших курсах, коли настає етап закріплення цих навичок, середні показники фізичної підготовки стабілізуються і на випускних курсах через об'єктивні і суб'єктивні причини можливий їх спад.

До об'єктивних можна віднести ту обставину, що після третього курсу припиниться стимулюючий вплив підвищення нормативних вимог НФП. Крім того в багатьох випадках змінюються умови проживання старших курсів. Більшість з них одержують можливість проживати поза гуртожитком, тому вплив таких форм фізичної підготовки, як ранкова зарядка та спортивно-масова робота знижується. До суб'єктивних можна віднести ту обставину, що після сформування навичок дій з бойовою технікою та озброєнням, а також досягнення певного рівня фізичної підготовки у курсантів виникає відчуття достатності для виконання майбутніх професійних обов'язків і прагнення до мінімізації своїх зусиль для підтримання нього рівня. Для попередження негативного впливу вказаних причин треба прагнути до формування у курсантів старших курсів усвідомленої потреби у справжньому фізичному тренуванні. Формування такої потреби протягом процесу навчання відбувається у три стадії. На першій стадії (на початку навчання у ВВНЗ) переважає пасивне підкорення курсантів впливу організованих форм тренування без усвідомленого прагнення до фізичної досконалості з метою професійного становлення. На другому етапі за допомогою бесід викладача фізичної підготовки та під час прищеплення методичних павичок у курсантів формується розуміння закономірності побудови тренувального процесу. До випуску у майбутніх офіцерів повинна сформуватися усвідомлена потреба в наявності оптимального рівня фізичної підготовки для їх професійного довогліття. Тому на третій стадії в курсантів формується розуміння необхідності безперервного вдосконалення. Значний вплив у цьому випадку має зміст лекцій, передбачених програмою фізичної підготовки і побудови тренувань. Часто в лекціях дуже абстрактно розкриваються взаємозв'язки між фізичною підготовкою та професійною діяльністю, не аналізується фахова спрямованість для конкретної військової спеціальності і не акцентується увага на особливостях фізичної підготовки майбутніх офіцерів. На цій стадії потреби індивідуалізації тренувального процесу курсантів, самостійне планування та контроль процесу особистого фізичного вдосконалення, особливо на заняттях поза розкладом, надання методичної допомоги під час оволодіння навичками самоконтролю та саморегуляції функціональному стану організму, прийомами аналізу ефективності тренувального процесу і у виборі оптимальної для характеру майбутньої професійної діяльності.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином треба підкреслити важливість постійного корегування механізмів зворотнього зв'язку між фізичною підготовкою та показниками ефективності професійної діяльності військових фахівців.

На нашу думку усвідомлення такого зв'язку керівниками навчальної роботи та бойової підготовки дозволить вирішити багато проблем фізичної підготовки в системі військово-професійного навчання і, зокрема, проблем регулярності тренувального процесу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Баймухаметов Р.М. О развитии силовых способностей курсантов // Материалы итоговой науч. конф. ин-та за 1995 год - СПб.: ВИФК, 1995, - С.95.
2. Варжелекко И.И., Иванов В.И. О средствах повышения профессионально важных качеств курсантов-летчиков // Тезисы докладов итоговой научной конференции ин-та за 1998 год - СПб.: ВИФК 1999, - С. 124-126.
3. Верхованский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.:ФИС, 1998,-330 с.
4. «Концепція виховної роботи у Збройних Силах та інших військових формуваннях України», затверджена Указом Президента України від 4.09.1998 р. №981/98.
5. Лобанов С.В. Комбинированное упражнение для совершенствования силовой подготовленности курсантов учебных подразделений // Материалы итоговой научной конференции ин-та за 1995 год - СПб.: ВИФК, 1995.-С.65-66.
6. Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (НФП -97) - Міноборони України, 1997/120 с.
7. Осипенко Ф.А., Карапетян Р.К. Об изменениях требований учебно-боевой деятельности у мотострелков к уровню их силовой подготовленности // Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1996 год- СПб.: ВИФК, 1997.-С.32.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физвоспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997, - 584 с.
9. Програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1.09.1998 р. №961/98
10. Стешенко П.О. Методологічні основи фізичного виховання та самовиховання майбутніх офіцерів Збройних сил України. // Педагогіка, психологія та медико-біо логічні проблеми фізичного виховання і спорту –Харків, 2000-№2.-С.3-8.

11. Щеголев В. А., Лутченко Н.Г. Основные итоги изучения опыта физической подготовки в иностранных армиях (по материалам зарубежной печати). // Тезисы, докладов итоговой научной конференции ин-та за 1998 год- СПб.: ВИФК, 1999.- С.119-120.

**Крилов А.Г.**

**Национальный технический университет Украины "КПИ"**

### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» - сила, мощь и «лифт» - поднимать. Первооткрыватель этого вида – американцы. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989 года, именно тогда в Москве впервые выступили американцы и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные Чемпионаты мира проводятся с 1972 года, Чемпионаты Европы – с 1980). С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран участниц международных соревнований. Наряду с соревнованиями по пауэрлифтингу у мужчин успешно проводятся и международные соревнования среди женщин.*

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, становая тяга, травмо-опасное упражнение, позвоночный столб, техника выполнения.

**Крилов А.Г. Техніка виконання станової тяги у пауерліфтингу.** *Пауерліфтинг (силове триборство) відноситься до порівняно молодих видів спорту, відомий він трохи більше 30 років. Назва походить від двох слів "power" - сила, потужність і "ліфт" - піднімати. Першовідкривач цього виду - американці. У колишньому СРСР пауерліфтинг знають з 1989 року, саме тоді в Москві уперше виступили американці і англійські спортсмени з показовими виступами. Офіційні Чемпіонати світу проводяться з 1972 року, Чемпіонати Європи - з 1980). З кожним роком цей вид спорту стає все більш популярним, про що свідчить постійно зростаюче число країн учасниць міжнародних змагань. Разом зі змаганнями по пауерліфтингу у чоловіків успішно проводяться і міжнародні змагання серед жінок.*

**Ключові слова:** пауерліфтинг, становая тяга, травма-небезпечна вправа, хребетний стовп, техніка виконання.

**Krylov A.G. Technique of execution of figure traction in powerlifting.** *Powerlifting belongs to comparatively young types of sport, well-known he very little more 30. The name originates from two words "power" is force, power and "elevator" - to lift. A discoverer of this kind is Americans. In the former USSR powerlifting is known from 1989, exactly then in Moscow first Americans and English sportsmen came forward with model performances. Official world Cups are conducted from 1972, Championships of Europe - from 1980). With every year this type of sport becomes more popular, what the constantly growing number of countries of participants of international competitions testifies to. Together with competitions on nayepnifmynгу for men successfully conducted and international competitions among women.*

**Key words:** powerlifting, class traction, danger exercise, rachis, technique of execution.

Становая тяга – самое травмо-опасное упражнение, причем поражается очень важный орган – позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение – последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом. Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нём наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись). От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции – до 25 кг., что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 ÷ 45% от суммы троеборья. Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо». Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ – это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны – одна ложиться на гриф спереди, другая – сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

#### **Техника «Сумо»**

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличается тем, что хват руками уже постановки ног (на ширине плеч). Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 – 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный