

Проблематика підготовки військових п'ятиборців з окремих дисциплін та способи їх розв'язання

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасному, міжнародному й внутрішньому соціально-політичному житті суспільства, яке стрімко розвивається, непередбачувано змінюються й розширюються функції Збройних сил. У цих умовах утворилася так звана роздвоєність у вирішенні питань організації й ведення сучасного бою [2].

З одного боку, він зумовлюється високим рівнем розвитку технологій, характерні ознаками якого – рішучість і швидкоплинність бойових дій; високі темпи наступу; різкі й часті зміни обстановки; небезпека застосування високоточних засобів ураження і, відповідно, застосування засобів та способів захисту й протидії їм.

З іншого боку, складною політичною й економічною обстановкою як усередині країни, так і за її межами, зростаючими міжнаціональними суперечностями, збільшенням кількості «гарячих точок», характерними ознаками якого є переважне ведення бойових дій в особливих умовах (у містах і населених пунктах, у горах та лісистій місцевості); обмеженням застосування засобів вогневого ураження противника (високоточної зброї, авіації й артилерії); розмиті кордони та прозорість лінії фронту й самої зони бойових дій; ведення бойових дій в умовах «партизанської війни» [2].

У цих складних умовах ведення бойових дій військовослужбовець повинен мати не лише високий рівень професійної підготовленості зі своєї військової спеціальності, але й уміти діяти як самостійна «бойова одиниця», уміло здійснювати маневр вогнем і пересування. Успіх виконання цих завдань напряду залежить від уміння військовослужбовців володіти своєю зброєю, мати високий рівень розвитку військово-прикладних навичок, фізичних і морально-психологічних якостей.

Досвід бойової підготовки й результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, є застосування фізичних вправ та видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характеру фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. До таких видів спорту відносять військово-прикладні багатоборства, серед яких великої популярності у військах та ВНЗ Збройних сил набирає військове п'ятиборство, що дає змогу ефективно розвивати необхідні фізичні й спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми та дії, виховувати моральні й психічні якості військовослужбовців [1, 4, 7].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У роботах О. В. Ролюка (2016), Ю. А. Бородіна (2005) стверджується, що досвід ведення бойових дій на сході України й в інших локальних конфліктах результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості особового складу та, передусім, витривалості, навченості в ефективному використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні й штучні перешкоди та виконувати інші військово-професійні прийоми й дії [2, 6].

Водночас розв'язання проблеми ефективного підвищення боєздатності військовослужбовців засобами й методами фізичної підготовки, викладеними в Тимчасовій настанові з фізичної підготовки в Збройних силах України ТНФП-2014, є не завжди достатнім. Існує потреба розробки спеціальних, науково обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки для підвищення боєздатності військово-службовців, відповідно до специфічних вимог їхньої військово-професійної діяльності [3, 5].

Питаннями підготовки військових п'ятиборців до цього часу в Україні ніхто не займався, тому ця тема є актуальною. Дотичними до цієї теми питаннями займалися такі науковці, як А. С. Андрес, М. М. Линець (2006), О. В. Ролук (2016), Є. Н. Приступа та С. В. Романчук (2012), але їхні дослідження стосувалися інших видів багатоборств, підготовка спортсменів яких суттєво відрізняється від підготовки військових п'ятиборців.

С. В. Романчук та В. М. Романчук (2010) доводять, що військовослужбовці Збройних сил України беруть участь у всесвітніх змаганнях серед військових організацій із пентатлону (військового п'ятиборства), які організовуються міжнародною спортивною організацією «Міжнародна рада військового спорту» (CISM), членами якої є 133 країни і яка займає третє місце у світі після Міжнародного олімпійського комітету та Всесвітньої студентської спортивної спілки за членством країн, кількістю учасників змагань та їх престижністю.

Зважаючи на вищезазначене, підготовка військовослужбовців, які займаються військовим п'ятиборством, є актуальним питанням у системі бойової підготовки, а також підвищення іміджу Збройних сил України на міжнародних спортивних аренах.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз виступу військовослужбовців на чемпіонатах Збройних сил України з військового п'ятиборства на етапі його відродження.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: аналіз літературних джерел, протоколів змагань і наукових досліджень, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Проведено аналіз протоколів чемпіонатів Збройних сил України з військового п'ятиборства 2016 та 2017 років, визначено середні показники спортсменів з окремих видів змагань та проведено їх порівняння, сформульовано висновки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом спорту для наших Збройних сил, який перебуває на етапі відродження й відрізняється не лише змістом вправ, що входять у нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального й змагального процесу.

Змагання з військового п'ятиборства проводять за 5-ма вправами (повільна й швидкісна стрільба з АК-74, подолання смуги перешкод зразка СІЗМ, плавання на 50 метрів із перешкодами, метання гранат на точність і дальність, крос 8000 метрів) протягом трьох днів.

2016 р. став початком етапу відродження військового п'ятиборства у Збройних силах України. До цього чемпіонат Збройних сил і чемпіонат світу, у яких брали участь військовослужбовці Збройних сил України, проводились у 2006 р.

У 2016 р. на базі Національної академії сухопутних військ відбувся чемпіонат Збройних сил України з військового п'ятиборства, у якому брали участь 30 учасників із шести вищих військових навчальних закладів України. Через брак часу в підготовці в команди з військового п'ятиборства на чемпіонат відбирали більшою мірою спортсменів з інших військово-спортивних багатоборств (багатоборство ВСК, офіцерське триборство, поліатлон), специфіка підготовки яких відрізняється від підготовки військових п'ятиборців. Результат цього – те, що чемпіон із військового п'ятиборства в особистому заліку виконав лише II дорослий розряд із сумою 4316,1 бала.

Низькі показники з виконання вправ пояснюються ще тим, що вправи військового п'ятиборства є специфічними й потребують спеціальної підготовки та матеріальної бази, наприклад: плавання на 50 м із перешкодами (п'ять перешкод), які містяться над водою та на воді, котрі потрібно долати як зверху так і пірнати під ними; подолання смуги перешкод зразка НАТО дистанцією 500 м із 20-ма перешкодами висотою до 5,5 м і глибиною до 2 м; метання гранат вагою 560 г з-за стінки висотою 125 см на точність у чотири кола на відстанях 20, 25, 30 і 35 м і дальність із-за тієї ж стінки; стрільба лежачи без упору «повільна» в спортивну мішень № 4 (10 пострілів на відстані 100 м за 8 хв) і швидкісна в ту саму мішень (10 пострілів за 90 секунд) та завершальний вид – крос 8 км із роздільним стартом.

У 2017 р. на тій же базі проводився чемпіонат із військового п'ятиборства, у якому взяли участь 40 військовослужбовців з 8-ми вищих військових навчальних закладів України. У результаті цілеспрямованого відбору кандидатів, проведеної підготовки й створеної матеріальної бази команди-учасниці минулорічного чемпіонату показали вищі результати, порівняно з чемпіонатом минулого року. У результаті змагань переможець в особистому заліку виконав I дорослий розряд із сумою 4572,5 бала. Натомість дві команди-дебютанти, які брали участь уперше в цьому виді багатоборства й вибороли, відповідно, 6 і 7 командні місця, що, призвело до достовірно нижчих середніх результатів за кожен вид, порівняно з минулорічним чемпіонатом ($p < 0,05$). Отже, середня сума балів, набраних всіма учасниками за п'ять видів у 2016 р., становила $3804,3 \pm 60,2$ і $3519,3 \pm 71,7$ бала у 2017 (табл. 1).

Таблиця 1

Середні результати спортсменів-п'ятиборців на чемпіонатах Збройних сил України у 2016 та 2017 рр., балів

Рік	Стрільба	Подолання перешкод	Плавання	Метання гранат	Крос	Сума балів
2016	651,2 $\pm$ 18,3	855,9 $\pm$ 9,2	810,3 $\pm$ 10,4	816 $\pm$ 14	671 $\pm$ 12	3804,0 $\pm$ 60,2
2017	530,4 $\pm$ 21,4	868,2 $\pm$ 9,9	776,1 $\pm$ 8,9	746 $\pm$ 16	598 $\pm$ 15	3519,3 $\pm$ 71,7

Роблячи аналіз результатів виконання кожної вправи на чемпіонатах 2016 та 2017 рр., спостерігаємо тенденцію достовірного зниження результатів з окремих вправ, особливо зі стрільби та кросу відносно інших видів змагань ($p < 0,05$ - $0,001$). Низька підготовка з цих видів не дає змоги вибороти перші місця в змаганнях як команді, так і спортсмену та унеможливорює виконання високих розрядів і звань.

Стрільба як одна з дисциплін військового п'ятиборства є дуже специфічним видом, який, порівняно з іншими дисциплінами, не настільки залежить від функціональних властивостей організму спортсмена. Особливістю цієї дисципліни є те, що в ній здійснюються дві стрільби. У результаті цього спортсмен має володіти не лише вмінням наводити чітко й точно прицільну планку з цілком на мішень, плавно натискати на спусковий механізм, але й робити це швидко, зберігаючи при цьому внутрішній спокій. Також високий результат у стрільбі залежить і від багатьох факторів (справності зброї, її пристрілки, наявності чи відсутності бокового вітру, розміщення сонця відносно мішеней, внутрішнього спокою спортсмена, умінні коригувати стрільбу, перебувати тривалий час у статичному положенні). Саме цим, на нашу думку, і пояснюються найнижчі результати в стрільбі, показані спортсменами на чемпіонатах, і саме їх потрібно враховувати під час підготовки до змагань.

Крос на 8 км – одна з найважчих дисциплін військового п'ятиборства не лише функціонально, але й психологічно. Особливо це стосується тих спортсменів, профільними видами спорту яких є силові або швидкісні дисципліни, основна робота яких полягає у виконанні роботи високої інтенсивності за короткий проміжок часу. А дисципліни на витривалість, серед яких є крос на 8 км, даються їм не лише фізично важче у зв'язку з тривалістю виконання інтенсивної роботи, навантаження в якій періодично міняється, але й психологічно, бо доводиться боротися з постійним відчуттям втоми й боязню випередження суперником чи, навпаки, виконанням завдання випередження суперника з метою вибороти вище місце в особистому заліку. На нашу думку, низькі показники в кросі на 8 км пояснюються нехтуванням виконання вправ на витривалість у зимовий період, занадто великою увагою до координаційних вправ з інших дисциплін, а також перебуванням курсантів у відпустці в передзмагальний період, що, зі свого боку, виключає здійснення контролю за підготовкою курсантів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом військово-прикладного спорту для Збройних сил України, але вже встигло завоювати значну популярність серед військових спортсменів і фахівців із фізичної підготовки та спорту. Однак чітка й цілісна система підготовки військових-п'ятиборців поки що не склалася.

Навчально-тренувальний процес підготовки військовослужбовців з військового п'ятиборства будуватиметься не стільки на суворих наукових рекомендаціях, скільки на багаторічному досвіді та рекомендаціях тренерів-практиків інших видів військово-прикладних багатоборств (багатоборство військово-спортивного комплексу, офіцерське триборство, поліатлон).

Аналіз результатів виступу військових-п'ятиборців на чемпіонатах Збройних сил України визначив відстаючі дисципліни, яким недостатньо приділено уваги в тренувальному процесі ($p < 0,05-0,001$), у результаті чого показники з цих вправ значно знижують рейтинг виступу як команд, так і учасників. А отже, і виконання ними високих розрядів. Розкрито специфіку цих дисциплін та зроблено акцент на основні фактори, які призводять до зниження результатів.

Напрямок подальших досліджень є пошуком способів пропаганди прикладних вправ у підготовці військовослужбовців як одного з найефективніших засобів формування професійного військового, але й підвищенню уваги до військових спортсменів та їхньої підготовки, які теж формують відносини й ставлення інших армій провідних країн світу до наших Збройних сил, виступали на міжнародній і світовій арені.

Джерела та 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. Ролук О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних сил України засобами військового пентатлону : дис. канд. фіз. вих. і спорту / О. В. Ролук. – Львів, 2016. – 210 с.
3. Романчук С. В. Організація та проведення змагань на першість військової частини з військово-прикладних видів спорту : [навч.-метод. посіб.] / С. В. Романчук, О. А. Десятка. – Львів : АСВ, 2010. – 144 с.
4. 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. – Серія : Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
5. Анохін Є. Д. Прискоренепересування та легка атлетика : [навч.-метод. посіб.] / Є. Д. Анохін, О. А. Десятка, В. В. Михайлов. – Львів : ЛІСВ, 2007. – 156 с.
6. Бородин Ю. А. Анализ эффективности спортивно-массовой работы в ВУЗах Министерства обороны Украины и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. праць] / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2005. – № 3. – С. 62–63.
7. 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. – Ленинград : ВДКИФК, 1983. – Вып. 3. – С. 29–33.

8. Романчук С. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209

Анотації

У статті проаналізовано та узагальнено результати виступу військових п'ятиборців на чемпіонатах Збройних сил України. Виявлено відстаючі дисципліни, розкрито їхню специфіку та вказано на причини низьких результатів із цих дисциплін. **Мета дослідження** – провести порівняльний аналіз виступу військовослужбовців на чемпіонатах Збройних сил України з військового п'ятиборства на етапі його відродження.

Проведений порівняльний аналіз виступу команд та учасників чемпіонатів 2016 та 2017 рр. із визначенням середніх показників як за кожною дисципліною, так і за всіма видами п'ятиборства. Доведено достовірну різницю між результатами виконання вправ зі стрільби й кросу ($p < 0,05-0,001$) щодо результатів виконання інших вправ багатоборства, а саме: плавання, метання гранат та подолання смуги перешкод.

Ключові слова: військове п'ятиборство, чемпіонат, Збройні сили, дисципліна, спортсмени.

Игорь Лотоцкий, Сергей Романчук. Проблематика подготовки военных пятиборцев по отдельным дисциплинам и пути их решения. В статье проанализированы и обобщены результаты выступления военных пятиборцев на чемпионатах Вооруженных сил Украины. Выявлено отстающие дисциплины, раскрыта их специфика и указаны причины низких результатов по данным дисциплинам. **Цель исследования** – провести сравнительный анализ выступления военнослужащих на чемпионатах Вооруженных сил Украины по военному пятиборью на этапе его возрождения.

Проведенный сравнительный анализ выступления команд и участников чемпионатов 2016 и 2017 гг. с определением средних показателей как по каждой дисциплине, так и по всем видам пятиборья. Доказана достоверная разница между результатами выполнения упражнений по стрельбе и кроссу ($p < 0,05-0,001$) относительно результатов выполнения других упражнений многоборья, а именно: плавание, метание гранат и преодоление полосы препятствий.

Ключевые слова: военное пятиборье, чемпионат, Вооруженные силы, дисциплина, спортсмены.

Ihor Lototskiy, Serhiy Romanchuk. The Problems of Military Pentathletes' training in Individual Disciplines and Their Solutions. The article analyses and summarizes the results of performance of military pentathletes at the Championships of the Armed Forces of Ukraine. The lagging disciplines are found, their specificity is revealed and in these disciplines, the reasons of low results are indicated. The purpose of the study is to conduct a comparative analysis of the military personnel's performance at the Championships of the Armed Forces of Ukraine on the military pentathlon at the time of its revival.

The comparative analysis of the performance of teams and participants of the Championships in 2016 and 2017 with the definition of averages, both for each discipline and for all types of pentathlon was performed. The significant difference was shown and proved between the results of shooting and cross country running ($p < 0,05-0,001$) with regard to the results in other exercises of multisport race, namely: swimming, grenade throw and overcoming obstacles.

Key words: military pentathlon, Championships, Armed Forces, discipline, athletes.