

УДК 355.233.2:796.012

Юр'єв С. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський
національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)
Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД КУРСАНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

Військове п'ятиборство є сучасним військово-прикладним видом спорту, який користується високою популярністю серед курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). З даного виду спорту щорічно проводяться Всеукраїнські та міжнародні змагання, у ВВНЗ створені збірні команди, удосконалюється навчально-спортивна база. Це обумовлює актуальність проведення наукових досліджень для вдосконалення підготовки спортсменів Збройних Сил України. У статті розкрито особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які у процесі навчання у ВВНЗ займаються військовим п'ятиборством. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба у 2019 році. З'ясовано, що результати подолання смуги перешкод залежать від швидкості бігу по дистанції, техніки подолання окремих перешкод, рівня розвитку фізичних і волевих якостей курсантів. Основу техніки подолання окремої перешкоди становлять розбіг, поштовх, політ (опора на перешкоду) і приземлення.

Ключові слова: військове п'ятиборство, смуга перешкод, методика навчання, курсанти.

Юр'єв С. О., Пронтенко К. В. Особенности методики обучения преодоления полосы препятствий курсантов, специализирующихся в военном пятиборье. Военное пятиборье является современным военно-прикладным видом спорта, который пользуется высокой популярностью среди курсантов высших военных учебных заведений (ВВУЗ). По данному виду спорта ежегодно проводятся Всеукраинские и международные соревнования, в ВВУЗ созданы сборные команды, совершенствуется учебно-спортивная база. Это обуславливает актуальность проведения научных исследований для совершенствования подготовки спортсменов Вооруженных Сил Украины. В статье раскрыты особенности методики обучения преодоления полосы препятствий курсантов, которые в процессе обучения в ВВУЗ занимаются военным пятиборьем. Исследование проводилось на базе Харьковского национального университета Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба в 2019 году. Установлено, что результаты преодоления полосы препятствий зависят от скорости бега по дистанции, техники преодоления отдельных препятствий, уровня развития физических и волевых качеств курсантов. Основу техники преодоления отдельного препятствия составляют разбег, толчок, полет (опора на препятствие) и приземление.

Ключевые слова: военное пятиборье, полоса препятствий, методика обучения, курсанты.

Yuriev Stanislav, Kostiantyn Prontenko. Features of the training methodology for overcoming the obstacle course of cadets specializing in military pentathlon. Military pentathlon is a modern military-applied sport, which is very popular among cadets of higher military educational institutions (HMEI). All-Ukrainian and International competitions are held annually in this sport, sport teams have been created at HMEI, the training and sports base is being improved. This determines the relevance of scientific research to improve the training process of athletes of the Armed Forces of Ukraine. The article reveals the features of the teaching methodology for overcoming the obstacle course of cadets who are engaged in military pentathlon during studying at HMEI. The study was conducted at Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University in 2019.

It was established that the results of overcoming the obstacle course depend on the speed of running, the technique of overcoming individual obstacles, the level of development of cadets' physical and volitional qualities. The basis of the technique for overcoming a single obstacle is run, push, flight (relying on an obstacle) and landing. It was revealed that military pentathlon contribute to the development of general and special physical qualities, applied skills, the education of moral and volitional qualities of military personnel, and the increase of the effectiveness of cadets' training and professional activities. This makes it possible to recommend the military pentathlon as an effective means of physical training of cadets.

The preparation of military athletes of the Armed Forces of Ukraine for International military pentathlon competitions and participation in it helps to increase Ukraine's prestige at the international level and strengthen friendly ties between Ukraine and the member of the International Military Sport Council.

Key words: military pentathlon, obstacle course, training methodology, cadets.

Постановка проблеми. Військове п'ятиборство – це вид спорту, метою якого є залучення всіх категорій військовослужбовців до регулярних занять спортом, удосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості) та професійно важливих військово-прикладних навичок у подоланні перешкод, прискореному пересуванні, плаванні з перешкодами, метанні гранат, стрільбі. До програми змагань із військового п'ятиборства входять: стрільба, подолання смуги перешкод, плавання з перешкодами, метання гранат (на дальність та точність), крос по пересіченій

місцевості [2, 5].

Військове п'ятиборство є достатньо молодим військово-прикладним видом спорту, він зародився у Франції в середині ХХ століття [7, 8]. У Збройних Силах України цей вид почав активно розвиватися у 90-х роках минулого століття, але у зв'язку із реформуванням Збройних Сил України з 2003 року представники України припинили брати участь у міжнародних змаганнях, що призвело до припинення розвитку військового п'ятиборства. Відродження цього виду відбулося у 2015 році завдяки активному сприянню військового керівництва фізичної підготовки і спорту Міністерства оборони України. З 2016 року щорічно проводяться чемпіонати Збройних Сил України із військового п'ятиборства, кращі військовослужбовці беруть участь у міжнародних змаганнях, удосконалюється навчально-матеріальна база для проведення тренувань та змагань з військового п'ятиборства, зростає популярність даного виду спорту серед курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) [2]. Сьогодні цей вид спорту входить до програми змагань Міжнародної ради військового спорту (CISM); з військового п'ятиборства проводяться чемпіонати Збройних Сил України, Регіональні чемпіонати CISM чемпіонати світу та Всесвітні ігри серед військовослужбовців [3, 5, 10]. В чемпіонатах світу беруть участь команди з понад 30 країн; змагання проводяться як серед чоловіків, так і жінок. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню популярності даного виду спорту серед курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (ХНУПС), збільшенню кількості членів збірної команди з військового п'ятиборства. Наведене вище підкреслює актуальність обґрунтування та розробки ефективних методик навчання курсантів окремих дисциплін військового п'ятиборства.

Аналіз літературних джерел [2, 4, 6, 7] свідчить, що з метою формування психофізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичної підготовки ВВНЗ військово-прикладних видів спорту, зокрема військово-спортивних багатоборств. Є. Н. Приступою та С. В. Романчуком [6] проаналізовано вплив занять військовими багатоборствами і військово-прикладними видами спорту на роботу систем організму військовослужбовців та виявлено залежність між особливостями військово-професійної діяльності військовослужбовців та їх результатами у виконанні вправ військових багатоборств. І. Р. Лотоцький, зі співавторами [5] зазначають, що фізичні вправи, схожі за своїм впливом на професійні дії та фізичні навантаження військовослужбовців різних військових спеціальностей, можуть служити важливим засобом вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Далі вчені вказують, що серед засобів, які сприяють розвитку необхідних фізичних і психологічних якостей, формуванню прикладних навичок, з великим успіхом можуть застосовуватись вправи військово-прикладних видів спорту, спортивних багатоборств. А. С. Андрес та М. М. Линець [1], досліджуючи проблему вдосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу, стверджують про високу ефективність цього військово-прикладного виду спорту у формуванні фізичної готовності курсантів до професійної діяльності. Ефективність військового п'ятиборства щодо вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів Збройних Сил України довів у своїх дослідженнях О. В. Ролук [7, 10]. Досліджуючи спортивний аспект впровадження військового п'ятиборства до ВВНЗ і підготовки військових п'ятиборців, Д. Ленарт зі співавторами [3], зазначають про позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на розвиток і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок у курсантів, навіть в умовах недостатньої забезпеченості навчально-матеріальною базою. Разом із тим, досліджень, присвячених методикам навчання курсантів-п'ятиборців проведено недостатньо.

Мета роботи: розкрити особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які у процесі навчання у ВВНЗ займаються військовим п'ятиборством.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне моделювання, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба у 2019 році. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–5 курсів віком 18–25 років, які були членами збірної команди університету з військового п'ятиборства (n=20).

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з Міжнародними правилами змагань з військового п'ятиборства смуга перешкод має довжину 500 м та 20 перешкод (рис. 1). Кожна доріжка смуги перешкод повинна мати ширину не менше 2 м (оптимальна ширина – 2,5 м). Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Форма смуги перешкод у ході будівництва визначається залежно від наявності вільного місця за умови відсутності перешкод на її заокругленні [8].

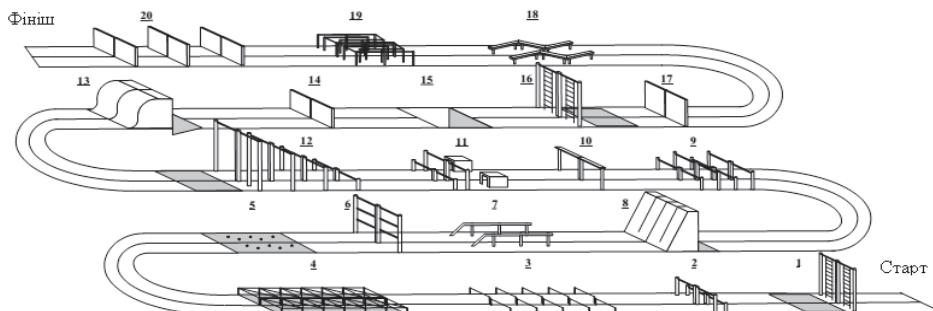


Рис. 1. Схема смуги перешкод у військовому п'ятиборстві

Кожен спортсмен повинен бігти тільки по своєму напрямку. Спосіб подолання кожної перешкоди визначено [2]. Якщо перешкоду подолано неправильно, суддя вказує червоним прапорцем і звуковим сигналом (голосом) спортсмену на повторне його подолання. Форма одягу: спортивна куртка або футболка з довгими рукавами, спортивні штани і спортивне взуття, за винятком «шиповок».

Нижче наведемо основні положення методики навчання подолання смуги перешкод. Результати подолання смуги перешкод залежать від швидкості бігу по дистанції і техніки подолання окремих перешкод, рівня розвитку фізичних і вольових якостей курсантів. Основу техніки подолання окремої перешкоди становлять розбіг, поштовх, політ (опора на перешкоду) і приземлення. Від правильного виконання цих елементів безпосередньо залежить результат виконання всієї вправи.

Біомеханічний аналіз техніки подолання перешкод, аналіз часових показників бігу по відрізках дистанції свідчать, що під час виконання вправи у п'ятиборців відбувається чергування прискорених та уповільнених рухів. При цьому ациклічні дії виникають на тлі уповільненого бігу, а за ациклічними діями відбувається прискорений рух. Майстерність п'ятиборця полягає в умінні підтримувати обрану під час бігу швидкість під час виконання ациклічних дій і максимально підвищувати її у заключній фазі. Раціональна техніка подолання перешкод і високі часові показники виконання вправи базуються на вмінні курсанта здійснювати безперервний швидкий поступальний рух за рахунок мінімальних затримок в опорних елементах техніки подолання перешкод, вибирати оптимальні «кути атаки» перешкод, забезпечувати єдиний ритм бігу і подолання перешкод, а також мінімальне коливання центра маси тіла по вертикалі, економити енергію і досягати плавності рухів, використовуючи для цього сили інерції.

В цілому вправу розділяють на такі фази: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, подолання елементів смуги перешкод і фінішування. Для швидкого стартового розбігу необхідно, щоб корпус спортсмена був нахилений уперед, центр маси його тіла виходив за площу опори і тим самим сприяв наростанню швидкості. Під час опорних поштовхів має бути граничне випрямлення ніг у колінних суглобах. Тоді сила реакції опори, не розкладаючись на складові, через суглоби ніг повністю передається тілу, що сприяє досягненню максимальної швидкості. Хорошому розбігу сприяє енергійна робота рук у такт руху ніг.

Під час бігу по дистанції корпус спортсмена повинен бути прямим або злегка (на 8–10 град.) нахиленим уперед, адже зайвий нахил тулуба зменшує амплітуду руху ніг, довжину кроку, викликає напруження м'язів тулуба. В разі відхилення корпусу назад дещо збільшується довжина кроку, але погіршується відштовхування. Робота рук під час бігу повинна бути з невеликою амплітудою, м'якою та економічною. Для ніг характерною є пружна й еластична їх постановка передньою частиною стопи якомога ближче до проекції центра маси тіла. Ритм дихання залежить від темпу руху; видих має бути активнішим, ніж вдих.

Порядок подолання елементів смуги перешкод детально розкрито у наших попередніх дослідженнях [2]. Перед фінішем спортсмен повинен врахувати свої резервні можливості та визначити, за скільки метрів до кінця дистанції починати фінішне прискорення. Біг закінчується кидком на фінішну стрічку (перетинанням фінішної лінії).

Виходячи із загального біомеханічного аналізу рухів під час подолання перешкод тренер і спортсмен повинні усвідомити: найменші коливання загального центра маси тіла дозволяють зменшити енергетичні витрати спортсмена; зменшення кута вильоту сприяє зменшенню часу подолання перешкоди; зменшення часу опори на перешкоду забезпечує збільшення швидкості руху вперед; зниження центра маси тіла покращує стійкість спортсмена; розташування центра маси тіла над площею опори або попереду її дозволяє швидко набрати швидкість після подолання перешкоди, використання сил інерції полегшує подолання перешкоди. Перш ніж приступити до вивчення техніки подолання смуги перешкод курсанти повинні ознайомитися з умовами та правилами виконання вправи, заходами безпеки під час подолання перешкод, з обладнанням смуги перешкод. Вивчення техніки подолання окремої перешкоди, як правило, починають із подолання горизонтальних перешкод, потім вивчають техніку подолання вертикальних і насамкінець перешкод із вузькою опорою. Під час ознайомлення курсантів із технікою подолання перешкоди слід показати їм різні способи подолання даної перешкоди, пояснити основи техніки, звернувши особливу увагу на необхідність сильного розбігу, потужного поштовху перед подоланням перешкоди і технічного приземлення, узгодженої роботи рук, ніг і дихання. Під час вивчення та вдосконалення техніки подолання перешкоди слід використовувати підготовчі стрибково-бігові вправи.

По черзі в парах курсанти долають перешкоду. Після кожної спроби тренер вказує на помилки кожного, після чого приступає до вдосконалення техніки подолання перешкоди потоком. Перешкода долається в повільному темпі, головна увага приділяється вільному розгону і правильній техніці подолання. Поступово темп тренування збільшується, вправи з подолання перешкоди багаторазово повторюються. Тільки інтенсивним тренуванням досягаються правильна координація рухів, спритність і швидкість. Наприкінці тренування на даній перешкоді рекомендується провести змагання між парами або естафету на час. У тій же послідовності опановується техніка подолання й інших перешкод, потім техніка подолання відрізків смуги перешкод і вправа в цілому. При цьому курсант повинен прагнути підтримувати ритм і збільшувати темп бігу, тобто дотримуватися певної кількості кроків між перешкодами і приділяти увагу злагодженій роботі рук, ніг, корпусу і диханню.

Висновки. 1. Розкрито основні положення методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, яка сприятиме покращанню їх результатів у цій дисципліні та у змаганнях з військового п'ятиборства в цілому. 2. Аналіз виступів курсантів ХНУПС на чемпіонатах Збройних Сил України останніх років засвідчила ефективність запропонованої методики – збірна команда університету в 2018 та 2019 роках посіла перше місце. 3. Спостереження за курсантами, які є членами збірної команди Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба з військового п'ятиборства, регулярно і систематично беруть участь у тренувальній та змагальній діяльності, свідчить, що у цих курсантів, окрім значного

підвищення рівня фізичної підготовленості, суттєво покращилися показники навчальної на службовій діяльності. Це дозволяє стверджувати про ефективність занять військовим п'ятиборством щодо покращання працездатності курсантів та результативності їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається обґрунтувати та впровадити в освітній процес з фізичної підготовки методик розвитку рухових якостей курсантів засобами військового п'ятиборства та перевірити її ефективність.

Література

1. Андрес А. С., Линець М. М. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : метод. посіб. Львів, 2006. 76 с.
2. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань : навч.-метод. посібник / О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]. Житомир : ЖВІ, 2017. 172 с.
3. Ленарт Д., Романчук С., Андрес А., Лесько О., Романів І. Оптимізація навчально-тренувального процесу військових п'ятиборців в умовах недостатнього навчально-матеріального забезпечення // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : КПУ ім. І. Огієнка. 2019. Вип. 13 (2019), С. 40–45.
4. Лодьяев Н. Ф. Военное троеборье. М. : Воениздат, 1988. 256 с.
5. Лотоцький І., Пилипчак І., Романів І., Островський М., Полегойко М. Удосконалення процесу підготовки військових п'ятиборців з використанням специфічних тренувальних засобів [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. 2017. № 6 (82). С. 18–26. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/653/632>.
6. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 223–230.
7. Ролук О. В., Лойко О. М. Військове п'ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців. Матеріали доповідей міжнародної науково-технічної конференції «Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 14–16 травня 2014 р.). Львів: АСВ, 2014. С. 263–267.
8. Юр'єв С. О. Формування та розвиток військового п'ятиборства як окремого виду спорту // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 138–142.
9. Юр'єв С. О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 102–106.
10. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 132-135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.

Reference

1. Andres A. S., Linets M. M. "Fizichna pidgotovka bagatobortsiv viyskovo-sportivnogo kompleksu" : metod. posib. Lviv, 2006. 76 s.
2. "Vijskove p'yatyorstvo. Orghanizacija ta metodyka provedennja navchaljno-trenuvalnykh zanjatj i zmaghanj" / O. O. Starchuk, K. V. Prontenko, V. V. Prontenko [ta in.]. Zhytomyr : ZhVI, 2017. 172 s.
3. Lenart D., Romanchuk S., Andres A., Lesko O., Romaniv I. "Optimizatsiya navchalno-trenuvalnogo protsesu viyskovih p'yatibortsiv v umovah nedostatnogo navchalno-materialnogo zabezpechennja" // Visnik Kam'yanets-Podilskogo natsionalnogo universitetu Imeni Ivana Oghienka. Fizichne vihovannja, sport i zdorov'ja lyudini. Kam'yanets-Podilskiy : KPNU im. I. Oghienka. 2019. Vip. 13 (2019), S. 40–45.
4. Lodyaev N. F. "Voennoe troebore". M. : Voениzdat, 1988. 256 s.
5. Lototskiy I., Pilipchak I., Romaniv I., Ostrovskiy M., Polegojko M. "Udoskonalennja protsesu pidgotovki viyskovih p'yatibortsiv z vikoristannyam spetsifichnih trenuvalnih zasobiv" [Elektronniy resurs] // Sportivna nauka Ukraini. 2017. № 6 (82). S. 18–26. – Rezhim dostupu : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/653/632>.
6. Prystupa Je. N., Romanchuk S. V. "Vijskovi baghatoborstva ta vijskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidghotovky fakhivciv Zbrojnykh Syl Ukrainy". Visnyk Kam'janecj-Podiljskjogho nac. un-tu imeni Ivana Oghijenka. Serija: Fizychno vykhovannja, sport ta zdorov'ja ljudyny. 2012. Vyp. 5. S. 223–230.
7. Roljuk O. V., Lojko O. M. "Vijskove p'yatyorstvo jak zasib formuvannja vijskovo-prykladnykh jakosteij vijskovosluzhbovciv". Materialy dopovidej mizhnarodnoji naukovo-tekhnichnoji konferenciji "Perspektyvy rozvytku ozbrojennja i vijskovoji tekhniki Sukhoputnykh vijsjk" (Ljviv, 14–16 travnja 2014 r.). Ljviv: ASV, 2014. S. 263–267.
8. Yur'ev S. O. Formuvannja ta rozvitok viyskovogo p'yatyorstva yak okremogo vidu sportu // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoji kulturi (fizichna kultura i sport). 2017. Vip. 11 (93) 17. S. 138–142.
9. Yur'ev S. O. Analiz fizichnoji pidgotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannja zaymalisya u sektsiyi z viyskovogo p'yatyorstva // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoji kulturi (fizichna kultura i sport). 2018. Vip. 9 (103) 18. S. 102–106.
10. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 132-135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.