

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).25

Ягодзінський В. П.,
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Юр'єв С. О.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Кісілюк О. М.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Хлібович І. В.,
співробітник Служби безпеки України
Нікітін А. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Родіонов М. О.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Костюшко І. А.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Десятка О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Діденко О. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ

У статті досліджено вплив занять військовим п'ятиборством на динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Дослідження було проведене у Військовій академії (м. Одеса) у 2016–2021 роках. У дослідженні взяли участь курсанти (віком 17–24 роки), які відвідували спортивну секцію з військового п'ятиборства (експериментальна група (ЕГ), $n=30$). Встановлено, що наприкінці навчання в академії у курсантів ЕГ достовірно ($p \leq 0,001$) покращилися показники: у стрільбі – на 36,8 очка, у подоланні смуги перешкод 500 м – на 59,2 с, у плаванні на 50 м з перешкодами – на 5,4 с, у метанні гранат – на 38,9 очка, у кросі на 8 км – на 7 хв 21,3 с. Це свідчить про позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів та формування їх військово-прикладних рухових навичок.

Ключові слова: військово-прикладні види спорту, військове п'ятиборство, спеціальна фізична підготовленість, курсанти.

Yahodzinskyi V. P., Yuriev S. O., Kisilyuk O. M., Hlibovuch I. V., Nikitin A. M., Rodionov M. O., Kostyushko I. A., Desyatka O. A., Didenko O. V. Efficiency of military-applied sports to increase the level of cadets' special physical fitness. Modern conditions of military-professional (combat) activity of servicemen of the Armed Forces of Ukraine require a high level of development of their physical and volitional qualities, as well as military-applied motor skills. The most effective for ensuring the development and formation of these qualities and skills of servicemen are military-applied sports. Military pentathlon is a modern military-applied sport that is popular among cadets. The article examines the impact of military pentathlon on the dynamics of cadets' special physical fitness. The study was conducted at the Military Academy (Odessa) in 2016–2021. The study involved cadets (ages 17–24) who attended a military pentathlon sports section (experimental group (EG), $n = 30$). The level and dynamics of special physical training of EG cadets were checked according to the exercises that are competitive in military pentathlon, during the annual military pentathlon competitions for the championship of Military Academy. The assessment was carried out according to the following tests: shooting with an AK-74, overcoming an obstacle course of 500 m, swimming 50 m with obstacles, throwing grenades, cross-country 8 km. It was found that at the end of training at the academy EG cadets significantly improved ($p \leq 0,001$) indicators: in shooting – by 36.8 points, in overcoming the obstacle course 500 m – by 59.2 s, in swimming 50 m with obstacles – by 5.4 s, in throwing grenades – for 38.9 points, in cross-country for 8 km – for 7 min 21.3 s. This indicates the positive impact of military pentathlon on the level of special physical training of cadets and the formation of their military-applied motor skills.

Key words: military-applied sports, military pentathlon, special physical training, cadets.

Постановка проблеми. Сучасні умови військово-професійної (бойової) діяльності військовослужбовців Збройних Сил України вимагають високого рівня розвитку їх фізичних та вольових якостей, а також військово-прикладних рухових навичок. Найбільш ефективними для забезпечення розвитку та формування вказаних якостей та навичок військовослужбовців є військово-прикладні види спорту [1, 2]. Військове п'ятиборство є сучасним військово-прикладним видом спорту, який користується 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 [3, 4]. Це обумовлює актуальність проведення наукових досліджень для покращання

ефективності військово-професійної (бойової) діяльності військовослужбовців Збройних Сил України на основі застосування військово-прикладних видів спорту.

Аналіз літературних джерел. [4, 5, 6] свідчить, що військове п'ятиборство включає в себе п'ять різних дисциплін (військово-прикладних вправ): стрільбу з автомата, подолання смуги перешкод, плавання з перешкодами, метання гранат (на дальність та точність), крос по пересіченій місцевості, що робить його одним із найзмістовніших і найцікавіших сучасних військово-спортивних багатоборств. У дослідженнях багатьох вчених підкреслюється позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на розвиток і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок у курсантів [7, 8] та військовослужбовців різних військових спеціальностей [9, 10].

Мета: дослідити вплив занять військовим п'ятиборством на рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Перевірка рівня і динаміки спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ здійснювалася за вправами, які є змагальними у військовому п'ятиборстві, під час щорічних змагань з військового п'ятиборства на першість академії. Оцінювання здійснювалося за такими тестами: стрільба з АК-74, подолання смуги перешкод 500 м, плавання 50 м з перешкодами, метання гранат, крос на 8 км.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати тестування курсантів впродовж п'яти років навчання в академії наведено у табл. 1.

Оцінювання результатів стрільби здійснювалося за показниками влучення курсантами ЕГ мішеней на відстані 100 м 20 пострілами, які поділялися на повільну стрільбу (10 пострілів за 10 хв) та швидкісну (10 пострілів за 2 хв). Так, на початку дослідження середній показник виконання даного тесту становив 112,5 очка. Аналіз динаміки результатів курсантів ЕГ за період експерименту показав, що наприкінці дослідження показники стрільби достовірно ($p \leq 0,001$) покращилися на 36,8 очка і становлять 149,3 очка на п'ятому курсі. Це свідчить про позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на таку професійно важливу військово-прикладну навичку для майбутніх офіцерів Збройних Сил України, як стрільба з автомата.

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ ($X \pm m$, $n=30$)

Тести	Курс навчання					Рівень значущості
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Стрільба з АК-74, очки	112,5 \pm 3,79	121,7 \pm 3,56	129,9 \pm 3,32	138,1 \pm 3,14	149,3 \pm 2,84	$p \leq 0,001$
Подолання смуги перешкод, с	238,3 \pm 3,91	214,8 \pm 3,41	201,5 \pm 3,19	186,2 \pm 3,05	179,1 \pm 2,97	$p \leq 0,001$
Плавання з перешкодами, с	38,6 \pm 0,95	36,1 \pm 0,87	35,4 \pm 0,81	33,4 \pm 0,75	33,2 \pm 0,72	$p \leq 0,001$
Метання гранат, очки	112,4 \pm 3,65	124,6 \pm 3,72	135,2 \pm 3,76	140,7 \pm 3,82	151,3 \pm 3,90	$p \leq 0,001$
Крос 8 км, с	2306,3 \pm 19,81	2107,8 \pm 18,54	2046,5 \pm 17,09	1959,1 \pm 16,33	1865,1 \pm 15,27	$p \leq 0,001$

Тестування курсантів ЕГ у подоланні смуги перешкод здійснювалося на смузі перешкод, збудованій на базі академії з дотриманням усіх необхідних вимог та відповідно до Міжнародних правил змагань з військового п'ятиборства: кількість напрямків шириною по 2 м – 2, довжина – 500 м, кількість перешкод – 20. Аналіз результатів курсантів ЕГ з подолання смуги перешкод показав, що за період експерименту показники достовірно покращилися з 3 хв 58,3 с до 2 хв 59,1 с. Різниця становить 59,2 с ($p \leq 0,001$) та є достовірною. Це підтверджує позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на формування військово-прикладних навичок у подоланні природних і штучних перешкод, а також на виховання цілеспрямованості, психологічної стійкості, сміливості, рішучості, кмітливості тощо.

Перевірка результатів у плаванні з перешкодами здійснювалася у басейні університету, в якому встановлені 4 перешкоди відповідно правил змагань з військового п'ятиборства. Стиль плавання – вільний. Так, аналіз результатів цього тесту засвідчив позитивну динаміку показників курсантів ЕГ упродовж навчання в академії – результати курсантів наприкінці навчання (33,2 с) були достовірно ($p \leq 0,001$) кращими, ніж на початку (38,6 с) на 5,4 с. Окрім набуття життєво необхідних навичок у прикладному плаванні, у майбутніх офіцерів Збройних Сил України було сформовано такі важливі у військово-професійній (бойовій) діяльності вольові якості, як витримка, самовладання, ініціативність та інші.

Метання гранат передбачало метання гранат вагою 600 г на точність (16 гранат) та дальність (3 гранати). Метання здійснювалося із-за паркану висотою 1,25 м, шириною 2 м із майданчика довжиною 3 м. На метання гранат на точність виділено 3 хв, на дальність – 2 хв. Метання на точність виконувалося послідовно в 4 кола діаметром 4 м, розміщені на відстані 20, 25, 30, 35 м, по 4 гранати в кожне. Результат курсанта за метання на точність складався із показників влучень у 4 кола, максимальна кількість очок, яку міг набрати курсант, становить 136 очок. Для метання гранат на дальність курсанту було надано 3 спроби, зараховувався найкращий результат. Загальний сумарний результат кожного курсанта у метанні гранат на точність і дальність визначався шляхом додавання очок, показаних у кожній вправі. Так, на першому курсі навчання в академії курсанти ЕГ показали 112,4 очка, а на п'ятому – 151,3 очка. Результати достовірно ($p \leq 0,001$) покращилися на 38,9 очка, що дозволило удосконалити військово-прикладні пухові навички майбутніх офіцерів у метанні гранат на точність і дальність.

Аналіз результатів з кросу на 8 км показав, що на першому курсі курсанти ЕГ показали 38 хв 26,3 с, а на 5-му – 31 хв 05,1 с. Показники достовірно покращилися на 7 хв 21,3 с ($p \leq 0,001$). Це свідчить, що заняття військовим п'ятиборством

позитивно впливають на розвиток витривалості курсантів ЕГ, формування у них військово-прикладних рухових навичок у прискореному пересуванні по пересіченій місцевості та виховання наполегливості і завзяття.

Висновки. Встановлено, що наприкінці навчання в академії у курсантів ЕГ достовірно ($p \leq 0,001$) покращилися показники: у стрільбі – на 36,8 очка, у подоланні смуги перешкод 500 м – на 59,2 с, у плаванні на 50 м з перешкодами – на 5,4 с, у метанні гранат – на 38,9 очка, у кросі на 8 км – на 7 хв 21,3 с. Проведені дослідження засвідчили позитивний ефект від занять військовим п'ятиборством, як одного із сучасних військово-прикладних видів спорту, щодо покращання рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів – майбутніх офіцерів Збройних Сил України та формування їх військово-прикладних рухових навичок.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять іншими військово-прикладними видами спорту (рукопашний бій, багатоборство ВСК, спортивне орієнтування та інші) на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів.

Література

1. Лотоцький І. Р., Дзяма В. В., Романів І. В. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 82–84.
2. Приступа Є., Романчук С. 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. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.
3. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху Євроатлантичної інтеграції України // Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 21–25.
4. 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.
5. 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.
6. 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 : КПНУ ім. І. Огієнка. 2019. Вип. 13 (2019), С. 40–45.
7. Лотоцький І., Пилипчук 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://sportsience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/653/632>.
8. Ролюк 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.
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., Kyrypenko, 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. Lototskyi I. R., Dziama V. V., Romaniv I. V. "Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv zasobamy prykladnykh vydiv sportu" // Materialy Mizhnarodnoi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO", 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. S. 82–84.
2. Prystupa Ye., Romanchuk S. "Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy" // Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka. Serii: Fizychno vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. Kamianets-Podilskiy, 2012. Vyp. 5. S. 223–230.
3. Finohenov Yu. S. "Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku sportu v Zbroinykh Sylakh Ukrainy na shliakhu Yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy" // Materialy Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. "Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatsuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy", 29-30 lystopada 2017 r. K. : NUOU, 2017. S. 21–25.
4. Yur'ev S. O. Formuvannya ta rozvitok viiskovogo p'yatiborstva yak okremogo vidu sportu // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2017. Vyp. 11 (93) 17. S. 138–142.
5. "Vijskove p'yatiborstvo. Orghanizatsiya ta metodyka provedennja navchalno-trenuvalnykh zanjatj i zmaghanj" / O. O. Starchuk, K. V. Prontenko, V. V. Prontenko [ta in.]. Zhytomyr : ZhVI, 2017. 172 s.
6. Lenart D., Romanchuk S., Andres A., Lesko O., Romaniv I. "Optimizatsiya navchalno-trenuvalnogo protsesu viiskovykh p'yatiborstiv v umovah nedostatnogo navchalno-materialnogo zabezpechennja" // Visnyk Kam'yanets-Podilskoho natsionalnogo

universitetu Imeni Ivana Ogiienka. Fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Kam'yanets-Podilskiy : KPNU im. I. Ogiienka. 2019. Vip. 13 (2019), S. 40–45.

7. Lototskiy I., Pilipchak I., Romaniv I., Ostrovskiy M., Polegoyko M. "Udoskonalennya protsesu pidgotovki viyskovih p'yatibortsiv z vikoristannyam spetsifichnih trenovalnih 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>.

8. Rolyuk O. V., Lojko O. M. "Vijskove p'jatyborstvo yak zasib formuvannya vijskovo-prykladnykh jakostej 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.

9. Yur'ev S. O. Analiz fizichnoji pidgotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannya zaymalisya u sektsiyi z viyskovogo p'yatiborstva // 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.