

УДК 355.233.2:796.093.61/64

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ  
З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦИФІЧНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ****Ігор ЛОТОЦЬКИЙ<sup>1</sup>, Іван ПИЛИПЧАК<sup>1</sup>, Ігор РОМАНІВ<sup>1</sup>,  
Мар'ян ОСТРОВСЬКИЙ<sup>2</sup>, Максим ПОЛЕГОЙКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна,  
<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: asv-fpis@ukr.net

**Анотація.** У статті представлено програму з підготовки військових п'ятиборців в умовах недостатньої забезпеченості навчально-матеріальною базою, проаналізовано та узагальнено результати цієї програми з використанням специфічних тренувальних засобів. Описано умови використання цих засобів. Установлено вплив експериментальної програми на розвиток і вдосконалення фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок експериментальної та контрольної групи.

**Ключові слова:** військове п'ятиборство, програма, військові п'ятиборці, багатоборці.

**УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВОЕННЫХ  
ПЯТИБОРЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
СРЕДСТВ****Игорь ЛОТОЦКИЙ<sup>1</sup>,  
Иван ПИЛИПЧАК<sup>1</sup>, Игорь РОМАНІВ<sup>1</sup>,  
Марьян ОСТРОВСКИЙ<sup>2</sup>,  
Максим ПОЛЕГОЙКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Національная академия сухопутных войск  
имени гетмана Петра Сагайдачного,  
г. Львов, Украина,

<sup>2</sup>Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина,  
e-mail: asv-fpis@ukr.net

**Аннотация.** В статье представлена программа по подготовке военных пятиборцев в условиях недостаточной обеспеченности учебно-материальной базой, проанализированы и обобщены результаты этой программы с использованием специфических тренировочных средств. Описаны условия использования этих средств. Установлено влияние экспериментальной программы на развитие и совершенствование физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков экспериментальной и контрольной группы.

**Ключевые слова:** военное пятиборье, программа, военные пятиборцы, многоборцы.

**IMPROVEMENT OF THE TRAINING  
FOR MILITARY PENTATHLETES USING  
SPECIFIC TRAINING EQUIPMENT****Ihor LOTOTSKYI<sup>1</sup>,  
Ivan PYLYPCHAK<sup>1</sup>, Ihor ROMANIV<sup>1</sup>,  
Maryan OSTROVSKIY<sup>2</sup>,  
Maksym POLEHOYKO<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Hetman Petro Sahaidachny National Army  
Academy, Lviv, Ukraine,

<sup>2</sup>Lviv State University of Physical Culture, Lviv,  
Ukraine, e-mail: asv-fpis@ukr.net

**Abstract.** The article presents a program for the military pentathletes preparation in conditions of insufficient provision of educational and material base, analyzes and summarizes the results of this program with the use of specific training equipment. The conditions for using these tools are described. The influence of the experimental program on the development and improvement of physical qualities and military-applied motor skills of the experimental and control groups was established.

**Keywords:** military penthalon, program, military pentathletes, multi-sport athletes.

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** В умовах стрімкого просування України до Європейського Союзу та відповідно до спроб переформування суспільства та держави на європейський лад змінюються і розширюються функції Збройних сил, щоб вони могли відповідати зразкам НАТО.

У процесі цих змін відбувається відродження деяких військово-спортивних багатоборств, серед яких не останнє місце посідає військове п'ятиборство.

Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом військово-прикладного спорту для Збройних сил, але вже встигло здобути значну популярність серед військових спортсменів

і фахівців з фізичної підготовки та спорту. Однак чітка і цілісна система підготовки військових п'ятиборців поки ще не склалася. Навчально-тренувальний процес підготовки багатоборців із військового п'ятиборства будується не так на суворих наукових рекомендаціях, як на багаторічному досвіді та рекомендаціях тренерів-практиків інших видів військово-прикладних багатоборств (багатоборства військово-спортивного комплексу, офіцерського триборства, поліатлону). Важливою і водночас не вивченою залишається проблема організації і методики проведення навчально-тренувального процесу в умовах недостатньої його забезпеченості, коли застосування загальноприйнятих методик неможливе або малоефективне (відсутність спортивних споруд або неможливість їх використання тривалий час). Це положення вимагає розроблення науково обґрунтованих рекомендацій як щодо організації усього навчально-тренувального процесу, так і рекомендацій щодо застосування додаткових специфічних тренувальних засобів для його інтенсифікації та вдосконалення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми.** Дослідженням підготовки військових п'ятиборців до цього часу в Україні практично ніхто не займався, тому ця тема є актуальною. Дотичними питаннями займалися такі науковці, як: А. С. Андрес, М. М. Линець (2006), О. В. Ролюк (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.

Так, С. В. Романчук та В. М. Романчук (2010) доводять, що військовослужбовці Збройних сил України беруть участь у всесвітніх змаганнях серед військових організацій з пентатлону (військового п'ятиборства), які організовує міжнародна спортивна організація «Міжнародна рада військового спорту» (CISM), членами якої є 133 країни. Вона посідає третє місце у світі після Міжнародного олімпійського комітету та Всесвітньої студентської спортивної спілки за членством країн, кількістю учасників змагань та їх престижністю.

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

**Мета дослідження** – удосконалення процесу підготовки військових п'ятиборців з використанням специфічних тренувальних засобів із визначення їх впливу на розвиток фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використано такі методи: аналіз літературних джерел, результатів, показаних під час тренувального процесу, наукових досліджень, методи математичної статистики.

Сформовано експериментальну (n=10) та контрольну (n=10) групи з метою визначення впливу програми на розвиток та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок військових п'ятиборців. Представлено перелік специфічних тренувальних засобів для використання в умовах недостатньої забезпеченості навчально-тренувальною базою. Здійснено порівняльний аналіз результатів, продемонстрованих експериментальною та контрольною групами в процесі проведення програми.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Для розв'язання завдань, які ставлять перед спортсменом у процесі підготовки до змагань з військового п'ятиборства, ми розробили експериментальну програму підготовки військових п'ятиборців в умовах недостатньої забезпеченості навчально-матеріальною базою.

У цій статті представлено результати експериментального вивчення можливості підвищення спортивної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів із військового п'ятиборства. Дслідження цього питання зумовлено необхідністю використання специфічних тренувальних засобів для вдосконалення навчально-тренувального процесу п'ятиборців, а також відсутністю інформації щодо використання засобів і методів військового п'ятиборства з метою підвищення їх фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент було проведено на базі Національної академії сухопутних військ міста Львова тривалістю 7 місяців.

Серед курсантів, які займаються військовим п'ятиборством, було організовано одну контрольну й одну експериментальну групи з однаковим рівнем спортивної підготовленості.

Вихідну мотивацію стимулювали необхідністю досягнення високих спортивних результатів на майбутніх змаганнях (першість Національної академії сухопутних військ, чемпіонат Сухопутних військ, чемпіонат Збройних сил України) і виконанням спортивних розрядів.

У процесі проведення експерименту в обох групах було проведено однакову кількість навчально-тренувальних занять із вправ з програми військового п'ятиборства.

До і після закінчення експерименту респондентів обстежували за допомогою тестів, що характеризують їх фізичний, психомоторний і фізіологічний стан.

Так, завдяки тестам, що характеризують рівень розвитку витривалості і її похідних (силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості), сили (абсолютної і відносної), швидкості і вибухової сили, вивчали фізичну підготовленість спортсменів. За допомогою тремометрії, теплінг-тесту, концентрації уваги, почуття часу і м'язово-суглобової чутливості вивчали психомоторні показники.

Вимірюючи показники, що характеризують серцево-судинну й дихальну системи (ЧСС, КП, ГД, МОД, % CO<sub>2</sub>, % O<sub>2</sub>, КД), під час проведення велоергометричного тесту вивчали стан фізіологічних функцій.

Навчально-тренувальні заняття з контрольною групою військових проводилися за загальноприйнятою методикою підготовки спортсменів із військового триборства та військового п'ятиборства, яка передбачає таке:

- у тренуванні зі стрільби з автомата Калашникова – вивчення тактико-технічних характеристик зброї, взаємодії його частин і механізмів, правил поводження зі зброєю, заходів безпеки та умов виконання вправи АК-1. Вивчення і відпрацювання положення для стрільби лежачи без упору, прицілювання, затримки дихання і спуску курка. Холоста стрільба (без патрона). Удосконалення техніки стрільби без обмеження часу. Вивчення і тренування ведення швидкісної стрільби. Тренування у стрільбі за умовами виконання вправи АК-1. Контрольні стрільби;
- у тренуванні з подолання смуги перешкод – вивчення і вдосконалення техніки бігу за умови подолання перешкод, стартових положень, руху і розбігу, техніки бігу на дистанції 200 м до смуги перешкод і 200 м після смуги перешкод, вивчення техніки поворотів і подолання окремих перешкод. Удосконалення техніки подолання відрізка смуги перешкод за певний час, кількох відрізків смуги перешкод за певний час. Подолання усієї смуги перешкод на швидкість. Подолання усієї смуги перешкод після бігу на 200 м за певний час. Подолання усієї смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м за умовами виконання вправи. З метою розвитку фізичних і спеціальних якостей, необхідних для виконання цієї вправи, застосовували загальнофізичні і стрибкові вправи, біг на 200 і 400 м;
- у тренуванні з плавання використовувалося рівномірне плавання, плавання зі змінною інтенсивністю й інтервальний метод тренування, а також вивчення та вдосконалення техніки гребка, старту, подолання перешкод;
- у тренуванні з метання гранат на точність і дальність – вивчення умов виконання вправи і заходів безпеки під час метання. Вивчення способів утримування (хвата) гранати під час метання на точність і дальність. Вивчення і вдосконалення техніки метання гранати на точність і дальність. Тренування в метанні гранати на точність по похилому щиту. Удосконалення техніки метання по концентричних колах із поступовим збільшенням дальності (20, 25, 30, 35 м). Контрольні метання гранат на точність за умовами виконання вправи. Вивчення і вдосконалення техніки метання гранати на дальність. Метання каменів, тенісних і набивних м'ячів. Контрольні метання;
- у тренуванні з бігу на 8000 м застосовували безперервний біг на дистанцію до 15 км, повторний і перемінний біг на дистанції від 400 до 3000 м, біг під гору.

Відмінності програм експериментальної і контрольних груп.

1. Під час підготовки використовували специфічні вправи, що дають змогу розвивати і вдосконалювати фізичні та спеціальні якості, формувати рухові навички, необхідні для успішного виконання технічно складних вправ військового п'ятиборства, за відсутності можливості використання стаціонарних спортивних споруд (розміщення спортивних споруд далеко за межами навчального закладу (військовий полігон).

Так, під час підготовки військових п'ятиборців із подолання перешкод використовують таку вправу. На рівній ділянці (у спортивному залі) обладнують доріжку задовжки 10–20 м і завширшки 1–2 м, по середині якої встановлюють переносну перешкоду. Вправу виконують як човниковий біг. Причому довжина відрізка, кількість повторень, а також висота, якість, спосіб подолання й кількість перешкод можуть змінюватися відповідно до рівня фізичної підготовленості п'ятиборців і завдань цього періоду підготовки (рис. 1, 2).

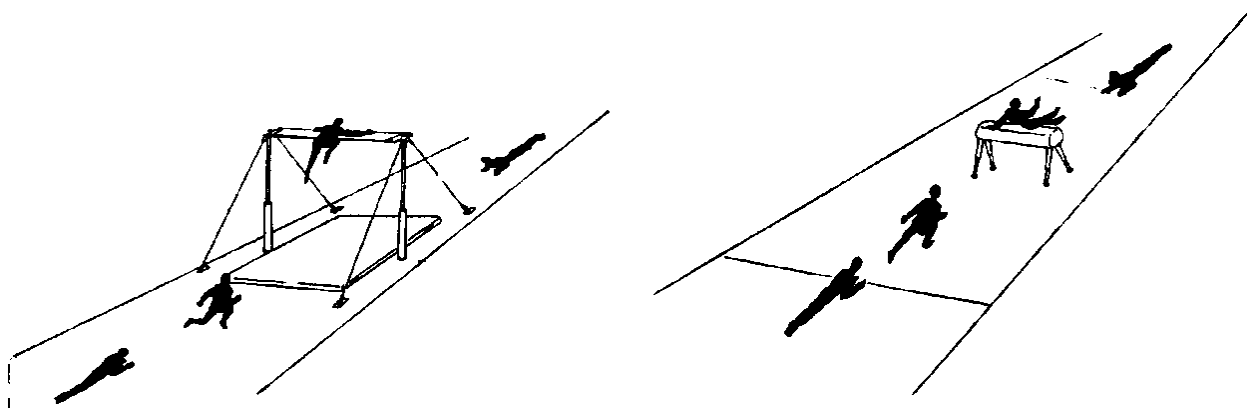


Рис. 1. Виконання човникового бігу з подоланням перешкоди

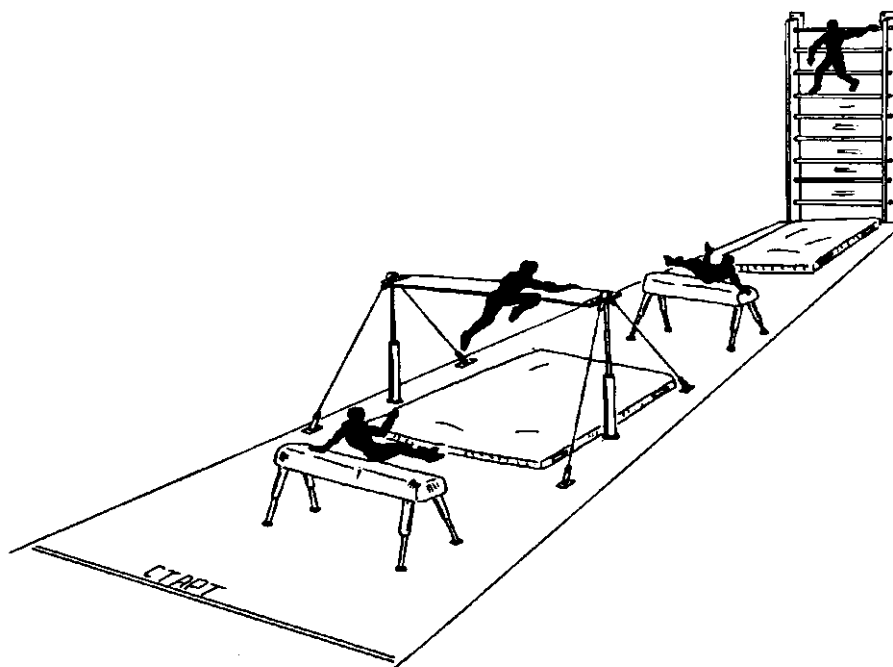


Рис. 2. Виконання човникового бігу з подоланням групи перешкод

Як перешкоди використовували гімнастичні прилади (гімнастичний кін, козел, перекидину), гімнастичні лавки, поставлені одна на одну, шведську стінку. Тренування з використанням цієї спеціальної вправи проводили в підготовчому періоді 1–2 рази в тиждень, у передзмагальному періоді – 2–4 рази в тиждень.

Під час підготовки військових п'ятиборців із метання гранат на точність і дальність використовували спеціальні вправи: метання тенісних м'ячів у стіну спортивного залу, медболів знизу, назад та з-за голови один одному. Вага м'ячів для метання у стіну від 400 до 600 грам, медболів – від 2 до 5 кг. Метання м'ячів проводилося в позначені на стіні еліпси, які розташовувалися на одній вертикальній лінії на різній висоті.

Виконуючи цю вправу, насамперед відпрацьовують метання в напрямку, мета якого – формувати навичку в метанні гранати без відхилення від заданого напрямку (коридору). У процесі тренувань ширина коридору поступово зменшується. Потім відпрацьовуються метання на точність еліпсоподібними колами, мета якого – розвиток м'язово-суглобової чутливості, необхідної для правильного завдання кута вильоту, траєкторії і початкової швидкості кидка снаряда, а також формування досвіду в метанні на точність.

Під час тренування в метанні гранати на дальність вага м'яча зменшується до 300–400 грам. Спочатку відпрацьовують метання у напрямку, мета якого – формування навички в метанні гранати без відхилення від заданого напрямку (коридору), з максимальним зусиллям і з розбігом (3–4 кроки). Потім відпрацьовують метання по коридору, визначеному двома вертикальними і двома горизонтальними лініями, мета якого – формування навички метання гранати з максимальним зусиллям за умови оптимального кута вильоту снаряда (40°–50°).

2. Різна кількість вправ, які застосовують для розвитку фізичних і спеціальних якостей, формування рухових навичок в одному тренувальному занятті, у підготовчому і на початку передзмагального періоду.

Так, у контрольній групі навчально-тренувальні заняття проводили, як правило, з однією вправою військового п'ятиборства. Причому значна частина часу, відведеного на підготовку, присвячена тренуванням з бігу і загальнофізичній підготовці (розвитку аеробних і анаеробних можливостей, удосконаленню фізичних якостей: сили, силової витривалості, спритності).

В експериментальній групі, за умови однакової кількості навчально-тренувальних занять, у результаті використання специфічних вправ відбувається розвиток і вдосконалення кількох фізичних і спеціальних якостей, а також формування рухових навичок. Так, після тренування з бігу (розвиток аеробних можливостей) застосовували спеціальні вправи в подоланні перешкод (розвиток спеціальної витривалості, формування рухових навичок у подоланні перешкод). Перед тренуванням у бігу (розвиток анаеробних можливостей) використовували спеціальні вправи в метанні на точність і дальність (розвиток вибухової сили, формування рухових навичок).

3. Різне співвідношення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень у змісті програм підготовки експериментальної і контрольної груп (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень  
у змісті програм експериментальної і контрольної груп**

Зміст	Експериментальна група	Контрольна група	Відсоток відмінності
Загальний обсяг тренувального навантаження			
Стрільба з автомата Калашникова (кількість пострілів)	1200	1200	-
Подолання перешкод (км)	15,4	19,0	23,4
Метання гранат (к-сть кидків)	1080	1292	19,6
Бігова підготовка (км)	1750	1442	- 17,6
Інтенсивність фізичного навантаження (відсоток від загального обсягу)			
Стрільба з автомата Калашникова	34,5	34,5	-
Подолання перешкод	48,9	21,3	129,5
Метання гранат	21,3	12,1	76,0
Бігова підготовка	39,6	27,8	42,4



Так, у контрольній групі порівняно з експериментальною, зменшений обсяг тренувального навантаження в бігу на 17,6% і водночас завдяки застосуванню спеціальних вправ збільшений у подоланні перешкод на 23,4%, у метанні – на 19,6%.

Інтенсивність фізичного навантаження в експериментальній групі, порівняно з контрольною, збільшена в подоланні перешкод на 129,5%, у метанні гранат – на 76,0%, у біговій підготовці – на 42,4%.

Збільшуючи обсяг та інтенсивність у технічно складних вправах військового п'ятиборства, ми ґрунтувалися на теорії перенесення навичок, які свідчать про те, що чим більша схожість між структурою досліджуваної рухової навички і що раніше вона буде сформована, то легше і швидше буде проходитиме навчання і вдосконалення.

4. Більш раннє введення контрольних занять для перевірки з технічно складних вправ військового п'ятиборства.

Після закінчення експерименту було проведено повторне обстеження військових експериментальної і контрольної груп за тією самою програмою, що і до початку експерименту.

За експериментальний період в обох групах відбулися зміни. Оскільки в усіх групах навчально-тренувальні заняття проводили тренери кафедри фізичної підготовки, які мають однакову методичну підготовленість, то результати експерименту інтерпретували як наслідок впливу на учнів відмінностей у змісті програм і методики їх використання.

Аналіз фізичних показників після проведеного експерименту свідчить про значні зміни, що відбулися в експериментальній і контрольній групах, і доводить, що характер змін, що відбулися, неоднаковий. Так, в експериментальній групі наявні суттєві достовірні зрушення в таких тестованих показниках: метання гранат на точність ( $p < 0,05$ ), метання гранат на дальність ( $p < 0,05$ ), подолання перешкод ( $p < 0,05$ ), біг на 400 м, біг на 8000 м, вибухової сили ( $p < 0,05$ ).

У контрольній групі відмінності спостерігаються в показниках максимальної кистьової і станової сили, сили м'язів преса, бігу на 100 м, бігу на 8000 м.

Найбільший приріст в експериментальній групі припадає на показники швидкісної і швидкісно-силової витривалості – 10,7% і 19,3% ( $p < 0,05$ ) відповідно, вибухової сили – 15,5% ( $p < 0,05$ ), метання гранат на точність – 25,9% ( $p < 0,01$ ), у контрольній групі в показниках максимальної сили кисті – 5,8% ( $p < 0,05$ ), станової сили – 8,6% ( $p < 0,05$ ), сили м'язів преса – 27,0% ( $p < 0,05$ ), витривалості – 3,6% ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, за період досліджень в експериментальній групі були значні достовірні відмінності в рівні розвитку спеціальних фізичних якостей військових п'ятиборців (швидкісна і спеціальна витривалість, вибухова сила металльної руки), а також у рівні розвитку рухових навичок (подолання перешкод, метання гранат на точність). Показники максимальної сили при цьому залишилися практично без змін. Збільшилися тільки показники відносної сили.

У контрольній групі достовірними були показники максимальної сили і вибухової сили ніг, спеціальні якості військового п'ятиборця також збільшилися, але ці збільшення не достовірні.

Аналіз цих змін вказує на те, що програма тренування експериментальної групи спрямована на підвищення спеціальних якостей військового п'ятиборця за умови стабільності інших фізичних якостей. Підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей відбувається завдяки утилізації наявних загальних фізичних якостей. Програма підготовки контрольної групи переважно спрямована на подальше підвищення загальних фізичних якостей.

За час експерименту в експериментальній групі також відбулися достовірні позитивні зміни у психомоторних показниках статичного тремору ( $p < 0,05$ ), теппінг-тесту за останні 10 секунд і загалом ( $p < 0,05$ ), м'язово-суглобової чутливості 75% від максимального зусилля ( $p < 0,05$ ).

У контрольній групі здебільшого також відбулися позитивні зміни досліджуваних показників, але достовірні відмінності має тільки показник теппінг-тесту в перші 10 секунд ( $p < 0,05$ ), а показник, що характеризує реакцію на рухомий об'єкт (сума помилок), мав тенденцію до погіршення на 5,2% ( $p < 0,05$ ).

Це положення дає змогу зробити висновок, що за експериментальний період більш виражені позитивні зміни у психомоторних показниках відбулися у військових п'ятиборців експериментальної групи.

Виявлені, особливо за експериментальний період, величини і спрямованість змін досліджуваних показників функціонального стану військових п'ятиборців експериментальної і контрольної груп пояснюються розходженням у застосовуваних тренувальних програмах підготовки.

Позитивні зміни відбулися за експериментальний період також у показниках фізіологічних функцій.

Так, в експериментальній групі достовірні зрушення спостерігаються в результатах виконання механічної роботи ( $p < 0,05$ ), економічності ( $p < 0,05$ ) і ефективності функцій ( $p < 0,05$ ), пульсової вартості одиниці часу роботи ( $> 95$ ), максимальної мобілізації виділень вуглекислого газу ( $p < 0,05$ ), поглинання кисню ( $p < 0,05$ ), хвилинного обсягу дихання ( $p < 0,05$ ), глибини дихання ( $p < 0,05$ ). Особливо значні зрушення спостерігаються в показниках, які характеризують період виходу фізіологічних функцій на половину максимально можливої роботи ( $p < 0,05$ ).

Менш виражені зміни реакцій фізіологічних функцій за експериментальний період спостерігаються в контрольній групі ( $p < 0,05$ ). Достовірні відмінності мають лише показники виконаної механічної роботи і частоти дихання ( $p < 0,05$ ). В експериментальній групі, порівняно з контрольною, спостерігається найбільш істотне зростання досліджуваних показників. Так, при достовірних відмінностях приріст часу виконання механічної роботи становив в експериментальній групі – 65,9%, у контрольній групі – 43,4%, економічності й ефективності фізіологічних функцій в експериментальній групі – 25,3% і 73,6%, у контрольній групі – 11,1% і 13,5%.

Найбільше зростання спостерігається в показниках, що характеризують вихід фізіологічних функцій на половину своїх максимально можливих параметрів. В експериментальній групі він становив 64,7%, у контрольній групі – 15,3%.

Ефективність експериментальної програми була перевірена на першості Національної академії сухопутних військ із військового п'ятиборства, за участю експериментальної і контрольної груп й інших команд академії. Змагання проходили впродовж 3-х днів.

Результати проведених змагань виявили, що найкращих результатів домоглися спортсмени експериментальної групи (табл. 2).

Таблиця 2

### Результати виступу курсантів-п'ятиборців експериментальної і контрольної груп на першості Національної академії сухопутних військ із військового п'ятиборства

№ з/п	Групи	Стрільба АК-1 (очки)		Подолання перешкод у поєднанні з бігом на 400 м (с)		Плавання (с)		Метання гранат на точність і дальність (очки)		Крос 8000 м (хв)	
		х	м	х	м	х	м	х	м	х	м
1	Експериментальна група	143,4	13,4	165,7	13,6	37,1	2,1	146,4	12,5	30,31	0,31
2	Контрольна група	146,5	14,6	176,4	11,2	37,8	3,2	128,3	15,6	30,23	0,39

Через 97 днів відбулися повторні змагання на першість Збройних сил України, на яких виступали представники експериментальної і контрольної груп. Результати участі спортсменів-п'ятиборців у цих змаганнях підтверджують дані попередніх змагань (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати виступу курсантів-п'ятиборців експериментальної і контрольної груп на першості Збройних сил України з військового п'ятиборства**

№ з/п	Групи	Стрільба АК-1		Подолання перешкод у поєднанні з бігом на 400 м		Плавання		Метання гранат на точність і дальність		Крос 8000 м	
		х	м	х	м	х	м	х	м	х	м
1	Експериментальна група	157,8	15,1	158,4	15,9	35,8	2,7	156,3	13,6	29,10	0,27
2	Контрольна група	154,9	16,2	169,7	14,8	36,2	3,0	140,7	14,9	28,58	0,41

Результати виступів спортсменів експериментальної та контрольної груп на цих змаганнях ми розцінюємо не тільки як результати підвищення рівня розвитку фізичних і спеціальних якостей і підвищення функціональних можливостей, а й насамперед як результат підвищення рівня сформованості військово-прикладних рухових навичок і майстерності у виконанні технічно складних вправ військового п'ятиборства.

**Висновки:**

1. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом військово-прикладного спорту для Збройних сил України, але вже встигло здобути значну популярність серед військових спортсменів і фахівців з фізичної підготовки і спорту. Однак чітка й цілісна система підготовки військових п'ятиборців поки ще не сформована.

2. Навчально-тренувальний процес підготовки військовослужбовців із військового п'ятиборства будується не так на суворих наукових рекомендаціях, як на багаторічному досвіді та рекомендаціях тренерів-практиків інших видів військово-прикладних багатоборств (багатоборства військово-спортивного комплексу, офіцерського триборства, поліатлону).

3. Підтверджено ефективність запропонованої авторської програми, застосованої на змаганнях на першість Національної академії сухопутних військ та Збройних сил України. Програма дала змогу підвищити рівень розвитку фізичних і спеціальних якостей і функціональних можливостей та рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок і майстерності у виконанні технічно складних вправ військового п'ятиборства.

Напрямом подальших досліджень є перспектива перевірки ефективності застосування адаптованих засобів військового п'ятиборства під час підготовки курсантів закладів вищої освіти з метою підвищення їх фізичної підготовленості.

**Список літератури**

1. Андрес А.С. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : метод. посіб. / А.С. Андрес, М.М. Линець. – Львів : Українські технології, 2006. – 76 с.
2. Анохін Є.Д. Прискорене пересування та легка атлетика : [навч.-метод. посіб.] / Є.Д. Анохін, О.А. Десятка, В.В. Михайлов. – Львів : ЛІСВ, 2007. – 156 с.
3. Бородин Ю.А. Анализ эффективности спортивно-массовой работы в ВВУЗах Министерства обороны Украины и пути ее повышения / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр.] / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2005. – № 3. – С. 62–63.
4. 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.



5. 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 нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.

6. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / О. В. Ролюк – Львів, 2016. – 210 с.

7. 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.

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

*Стаття надійшла до редколегії 1.12.2017*

*Прийнята до друку 27.12.2017*

*Підписана до друку 29.12.2017*