**Кульков Р.А., аспирант**

**Бянкина Л.В., к.п.н., доцент**

*Дальневосточная государственная академия физической культуры*

*Хабаровск, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЕННОМУ ПЯТИБОРЬЮ**

***Аннотация.*** *Результаты научных исследований и эмпирических данных свидетельствуют о том, что военное пятиборье (ВП-2) представляет собой комплекс разноконтрастных упражнений, требующих развития «полярных» качеств, обеспечивающихся разными реакциями энергообеспечения. В статье рассматриваются основные принципы планирования тренировочного процесса с учетом адаптационных возможностей организма, условий переноса физических качеств и двигательных навыков при применении дополнительных специфических тренировочных средств в условиях недостаточной его обеспеченности.*

***Ключевые слова:*** *военное пятиборье, учебно-тренировочный процесс, военнослужащие, объем тренировочной нагрузки, двигательные навыки*

Введение. Опыт подготовки военнослужащих, накопленный в воинских частях постоянной готовности, а также научные теоретические изыскания указывают на целесообразность использования в процессе повышения уровня физической готовности упражнений и военно-прикладных направлений спорта, имеющих максимальную близость с действиями, осуществляемыми в учебно-боевой и боевой обстановке [1,3,7]. В связи с этим в настоящее время значительное внимание уделяется внедрению военно-прикладных многоборий в учебно-тренировочный процесс.

Для военнослужащих подразделений и частей сухопутных войск среди дисциплин военно-спортивного многоборья наиболее прикладное значение имеет военное пятиборье. Военное пятиборье (ВП-2) предусматривает наличие у военнослужащих необходимых навыков по пяти видам действий: ведению точного огня из автомата по мишеням, преодолению полосы препятствий, плаванию на дистанции 50 метров, метанию гранаты (дальность броска, точность), ускоренное передвижение (кроссовый бег) на 8 километров [4].

Необходимо признать, что в практике российских Вооруженных сил военное пятиборье (ВП-2) молодая дисциплина, но это не помешало ей за ограниченное время завоевать популярность, как эффективный инструмент повышения уровня физической и боевой готовности военнослужащих. Тем не менее, пока рано говорить о целостной, комплексной системе подготовки в частях спортсменов-пятиборцев.

Построение тренировочного процесса усложняется в первую очередь из-за повышенных требований к уровню развития нескольких физических качеств военнослужащих. Л.П.Матвеев в рамках проведенной исследовательской работы предлагает две концепции тренировки спортсменов из числа военнослужащих. В первом случае достижение поставленных задач обеспечивается посредством реализации соревновательной составляющей, а во втором случае в основу тренировочного процесса ложатся упражнения специально-подготовительного характера.

В процессе изучения тренировочного процесса в десятиборье, Г.В.Коробков установил невозможность отделения любой из дисциплин для изолированной тренировки от остальных. Каждый из видов неизменно оказывает воздействие на другие упражнения, входящие в комплекс. Характерно это и для военного пятиборья, развиваемого в армии. В процессе планирования занятий требуется учет видовой интерференции, когда повышенные нагрузки, характерные для одного упражнения, негативно сказываются на результатах, показываемых военнослужащим при выполнении другого упражнения. Добиться оптимальных результатов в тренировочном процессе можно только при условии учета воздействия друг на друга видов спорта во время подготовки для использования явления переноса качеств и навыков.

Целью проводимого исследования является поиск путей оптимизации планирования тренировочного процесса по военному пятиборью с учетом интерференции дисциплин данного многоборья и ограниченности времени на подготовку в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение; опрос и анкетирование спортсменов и специалистов по физической подготовке; анализ результатов соревнований; определение антропометрических показателей и оценка уровня физической подготовленности военнослужащих; педагогические наблюдения и проведение педагогического эксперимента; статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В рамках практических занятий по военно-спортивному многоборью проблемы с подготовкой военнослужащих кроются в первую очередь в дисциплинах технического характера, в частности, преодолении препятствий, метании гранат и плавании. Объясняется это особенностями климатических условий в России, не позволяющих в зимнем периоде обучения проводить занятия на стационарных спортивных сооружениях (полоса препятствий, сектор для метания гранат на точность и дальность, закрытый плавательный бассейн, войсковое стрельбище).

Практика планирования армейских спортивных мероприятий, в том числе соревнований по военному пятиборью (ВП-2), показывает, что данные соревнования в большинстве случаев проводятся в весенние месяцы (апрель, май). В результате в распоряжении тренерского состава и военнослужащих есть не больше 5-7 недель в зависимости от региона страны для организации тренировок, что признается крайне недостаточным сроком для организации должного уровня подготовки в технических дисциплинах [8].

Фактически на адаптацию военнослужащего уходит практически весь доступный период подготовки. В стандартных условиях он варьируется в пределах 5-6 недель при оптимальной организации процесса, в то время как при концентрации нагрузок адаптировать организм человека можно в течение 3-4 недель, но при этом рекомендована реабилитационная пауза, призванная обеспечить восстановление организма после нагрузок [6].

Накопленный опыт показывает, для заметного улучшения физического состояния военнослужащих необходимо проведение интенсивных тренировок в течение 2-2,5 месяцев.

Для решения задач нашей работы был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был направлен на проверку эффективности разработанной нами методики подготовки военнослужащих по военному пятиборью (ВП-2). В нем приняли участие военнослужащие – члены сборной команды соединения по военному пятиборью. Проверка эффективности экспериментальной методики осуществлялась на контрольных прикидках, а также на соревнованиях на первенство объединения.

В ходе проведенного исследования были разработаны основные принципы оптимального планирования тренировочного процесса подготовки к военному пятиборью, которые заключаются в следующем:

1. Использование упражнений, позволяющих имитировать движения и действия, встречающиеся в соревновательной практике (метание набивного мяча по мишеням, преодоление импровизированных препятствий с использование гимнастических снарядов в спортивном зале, холостая стрельба из автомата, сухое плавание), обеспечивающие улучшение физических характеристик, формирование необходимых двигательных навыков военнослужащих и улучшения результатов при выполнении технически сложных упражнений при отсутствии возможности использования стационарных спортивных сооружений (полос препятствий, секторов для метания гранат, крытых плавательных бассейнов, войсковых стрельбищ) в зимнем периоде подготовки.

2. Активное применение различных комплексов упражнений в рамках одного занятия, позволяющих развивать физические качества и формировать навыки военнослужащих, как на этапе проведения подготовительной работы, так непосредственно и перед проведением соревнований.

Например, после выполнения беговых нагрузок, обеспечивающих улучшение аэробные характеристики организма, целесообразны занятия на полосе препятствий, позволяющие улучшить двигательную механику, выносливость, координацию движений. Перед беговыми нагрузками возможно проведение занятий, связанных с метанием гранат, развивающих у человека взрывную силу.

3. Изменение соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в содержании программ подготовки:

- при сокращении объема на 17,6% беговых нагрузок проводится увеличение нагрузок при работе на полосе препятствий на 23,4% и в секторе метания гранат на 19,6% за счет применения специальных упражнений;

- прирост интенсивности нагрузок по всем основным направлениям, на полосе препятствий (+129,5%), в секторе метания гранат (+76%), при кроссовом беге (+42,4%).

При увеличении нагрузок на военнослужащих в процессе выполнения ими упражнений, обладающих технической сложностью исполнения, целесообразно руководствоваться теорией переноса навыков. Она предусматривает, что с переносом на ранние сроки формирование схожих двигательных навыков, процесс дальнейшего приобретения иных навыков и их совершенствования окажется не только более эффективным, но и быстрым.

4. Использование контрольно-проверочных занятий, позволяющих в процессе организации тренировочного процесса фиксировать промежуточные результаты для внесения необходимых корректив.

Заключение. Проведенная исследовательская работа на тему оценки эффективности созданной методики тренировочного процесса для военно-спортивного пятиборья позволяет заключить, что при ее использовании появляется возможность более эффективно развивать физические характеристики тренирующихся военнослужащих в условиях ограниченного времени на проведение обучения и недостаточной обеспеченности учебно-тренировочного процесса. Разработанная нами методика с использованием специфических тренировочных средств позволяет интенсифицировать учебно-тренировочный процесс и значительно повысить уровень спортивной подготовленности военнослужащих.

**Литература:**

1. Акамов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих / В.В. Акамов, А.М. Мышастый // Реформирование образовательной среды: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 185-летию потребительской кооперации России. - Саранск, 2016. - С. 388-390.

2. Белоусов, А.Г. Методика применения дополнительных тренировочных средств при проведении занятий по преодолению препятствий / А.Г. Белоусов // Докл. конф. Омского отд. Междунар. акад. наук экологии и безопасности жизнедеятельности. – Омск,2000.–С.7–8.

3. Вихрук Т.И. Методологические подходы к оценке физического развития / Т.И. Вихрук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2015. - № 1. - С. 5-14.

4. Военно-прикладные виды спорта // Министерство обороны Российской Федерации. - [URL:http://sc/mil.ru/social/sport/military\_sport/military \_sports\_round](URL:http://sc/mil.ru/social/sport/military_sport/military%20_sports_round).

5. Коробков. Г. В. Легкоатлетические многоборья: Методика тренировки / Н. Ф. Коробков. М. : Физкультура и спорт. 1955. — 103 с.

6. Костюнина, Л. И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2011. —4 (21). С. 55-60.

7. Лодяев, Н.Ф. Военно–прикладные многоборья – важное средство повышения боевого мастерства воинов : метод. пособие / Н.Ф. Лодяев, Л.П. Попов. – Л. : ВДКИФК, 1980. – С. 43.

8. Платонов. В. Н Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. Киев : Олимпийская литература. 2013. — 624 с.