МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ імені С. П. КОРОЛЬОВА

# ВІЙСЬКОВЕ П’ЯТИБОРСТВО

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ І ЗМАГАНЬ

**Навчально-методичний посібник**

*Затверджено начальником військового інституту*
*для викладачів та курсантів*

Житомир
2017

ЦББК 4,6(2Ук)36

В 34

*Рекомендовано вченою радою Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (протокол № 12 від 31 травня 2017 року)*

Р е ц е н з е н т и :
**Г. П. Грибан –** доктор педагогічних наук, професор
**В. В. Бондаренко –** кандидат педагогічних наук, доцент

В 34 **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.

У навчально-методичному посібнику розкрито історичні аспекти формування та розвитку військового п’ятиборства, правила та порядок організації і проведення змагань із військового п’ятиборства, основи підготовки спортсменів.

Навчально-методичний посібник призначений для фахівців із фізичного виховання і спорту, викладачів, тренерів, спортсменів.

Автори: кандидат педагогічних наук **Старчук О. О.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко К. В.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко В. В.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Романчук В. М.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Боярчук О. М.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Гусак О. Д.**, **Радкевич О. М., Грибан С. П., Грузін С. В., Балдецький А. А.**

ЦББК 4,6(2Ук)36

© О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко,
В. М. Романчук, О. М. Боярчук, О. Д. Гусак,
О. М. Радкевич, С. П. Грибан, С. В. Грузін,
А. А. Балдецький, 2017

# ЗМІСТ


| | | |
|---|---|---|
| ВСТУП…….. | | 4 |
| 1. | ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П’ЯТИБОРСТВА……..... | 5 |
| 2. | ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ВІЙСЬКОВОГО П’ЯТИБОРСТВА…….. | 16 |
| 2.1. | Правила спортивних змагань із військового п’ятиборства…….. | 16 |
| 2.2. | Правила змагань в окремих дисциплінах військового п’ятиборства….. | 25 |
| 2.2.1. | Стрільба…….. | 25 |
| 2.2.2. | Подолання спеціальної смуги перешкод……. | 31 |
| 2.2.3. | Плавання з перешкодами…… | 36 |
| 2.2.4. | Метання гранат..…… | 39 |
| 2.2.5. | Крос по пересіченій місцевості……... | 42 |
| 2.2.6. | Естафета на смузі перешкод……. | 43 |
| 3. | ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ П’ЯТИБОРСТВІ…… | 46 |
| 3.1. | Основи навчання і тренування спортсменів у військовому п’ятиборстві…… | 46 |
| 3.2. | Методика підготовки спортсменів у військовому п’ятиборстві…..... | 60 |
| 3.2.1. | Підготовка спортсменів у стрільбі……... | 60 |
| 3.2.2. | Методика подолання елементів спеціальної смуги перешкод…….. | 74 |
| 3.2.3. | Тренування плавання та методика подолання водних перешкод……. | 99 |
| 3.2.4. | Підготовка у метанні гранат..…….. | 104 |
| 3.2.5. | Підготовка спортсменів до кросу……. | 118 |
| 3.3. | Планування навчально-тренувального процесу……... | 123 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ……..... | | 131 |
| ДОДАТКИ…… | | 133 |

# ВСТУП

Професійна діяльність військовослужбовців відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. Умови бойової обстановки вимагають від військовослужбовців прояву психологічної стійкості, належного рівня розвитку фізичних і вольових якостей, військово-прикладних рухових навичок, а також достатніх резервних фізіологічних можливостей організму. Ефективній реалізації зазначених вимог сприяють заняття військово-спортивними багатоборствами.

Військове п’ятиборство – сучасний прикладний вид спорту, який включає в себе різні військово-прикладні види спорту та вправи, що робить його одним із найзмістовніших і найцікавіших сучасних військово-спортивних багатоборств. Заняття військовим п’ятиборством сприяють розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок, вихованню морально-вольових якостей. Витривалість, сила, швидкість, спритність, рішучість, сміливість, уміння володіти собою й орієнтуватися у складних умовах, цілеспрямованість та наполегливість – це ті якості, які розвиваються у військовослужбовців під час занять військовим п’ятиборством та від яких залежить ефективність сучасної військово-професійної діяльності.

Підготовка військових спортсменів Збройних Сил України до змагань із військового п’ятиборства та участь у них сприятиме підвищенню авторитету України на міжнародному рівні та зміцненню дружніх зв’язків між Україною та державами-членами Міжнародної ради військового спорту (International Military Sport Council, CISM).

# 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П’ЯТИБОРСТВА

У 1946 році французький офіцер – капітан Анрі Дебрус (підвищений у наступні роки до звання полковника, у 1948–1953 рр. – президент Міжнародної ради військового спорту) виступив з ідеєю проведення спортивних змагань, присвячених виключно потребам сухопутних військ. Він звернув свою увагу переважно на гімнастичні вправи, які виконували авіаційні підрозділи голландської армії. Серед вправ були елементи, які дозволяли виконувати стрибки з парашутом, біг із перешкодами, бій зі зброєю та метання гранат (рис. 1.1).

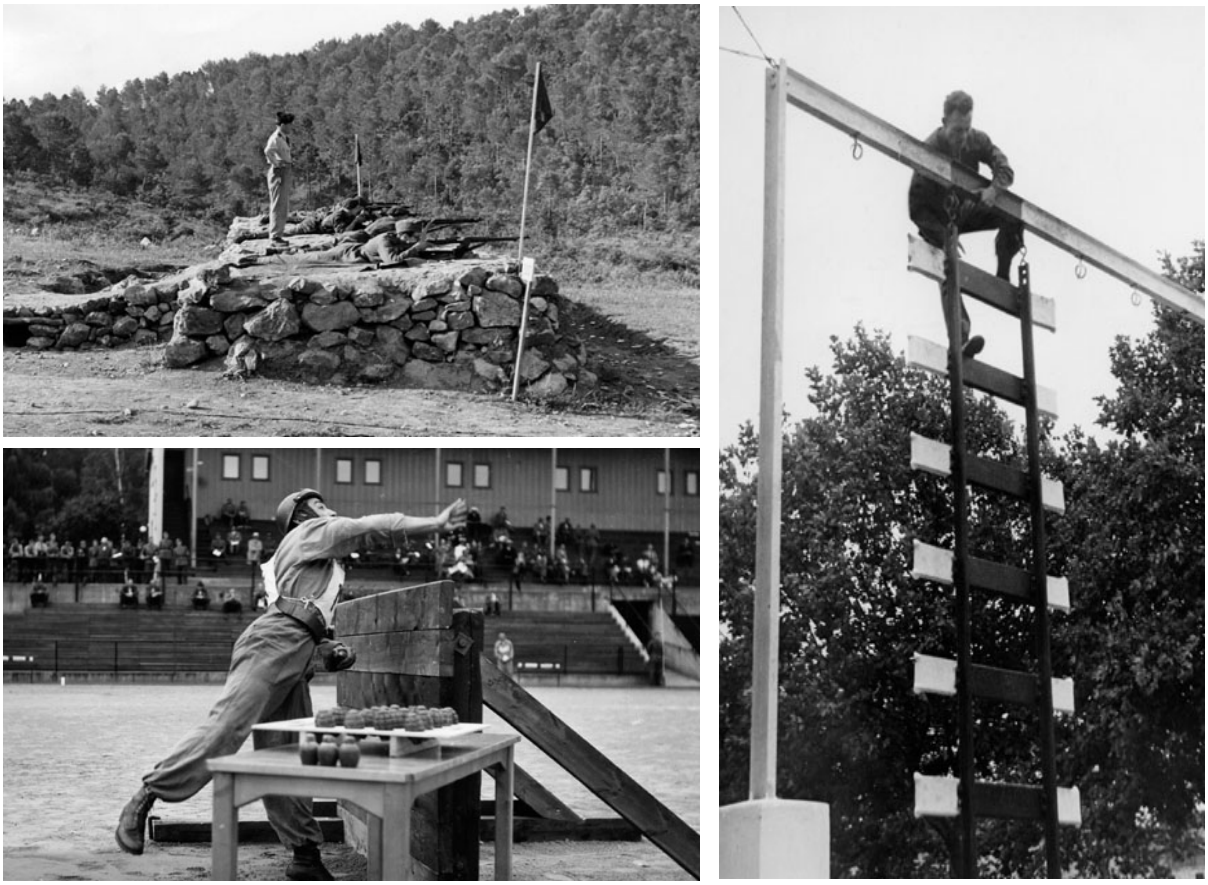


Рис. 1.1. Перші змагання із військового п’ятиборства

Капітан Дебрус, замінивши деякі вправи голландських пілотів, створив універсальний набір вправ, що сприяли підвищенню підготовленості військовослужбовців сухопутних військ. Перші змагання було організовано на військових навчаннях у гімнастичному центрі у Фрайбурзі в серпні 1947 року за участю команд Бельгії, Франції і Німеччини.

Проведені змагання сприяли покращанню міжнародних відносин, а військове суперництво, виявлене під час змагань, було схвалено французькою військовою владою. Спираючись на послідовні дії, рішучість і відданість капітана Дебруса, французька влада вирішила впровадити модифіковану версію нової спортивної дисципліни військовослужбовців під назвою «Військове п’ятиборство». З того часу змагання проводяться у таких видах: стрільба з гвинтівки, біг із перешкодами, плавання з перешкодами, метання гранат, крос по пересіченій місцевості (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Фрагменти перших змагань із військового п’ятиборства

Міжнародна рада військового спорту зацікавилася даним проектом та з 1950 року запровадила проведення щорічних чемпіонатів світу з військового п'ятиборства. У 1950 році у першому чемпіонаті світу взяли участь спортсмени лише трьох країн, але надалі популярність цього виду військово-спортивного багатоборства невпинно зростала.

З 1950 року по теперішній час чемпіонати світу CISM із військового п'ятиборства не проводилися лише шість разів. Як правило, через загострену політичну обстановку або через війну у країні, де було заплановано проведення чергового чемпіонату. У табл. 1.1. наведено літопис чемпіонатів світу CISM із військового п'ятиборства.

1988 року у Скандинавських країнах на внутрішніх чемпіонатах вперше було апробовано правила змагань із військового п'ятиборства серед жінок. У 1991 році на чемпіонаті світу, що відбувався в м. Осло (Норвегія), вперше було проведено змагання серед жінок. Із того часу військовослужбовці-жінки щорічно беруть участь у чемпіонатах світу CISM із військового п'ятиборства, що зробило цей вид спорту ще привабливішим.

Зростання популярності військового п'ятиборства у світі сприяло започаткуванню чемпіонатів Європи з даного виду спорту. Перший чемпіонат Європи з військового п'ятиборства було проведено у Мюнхені (Німеччина) у 1992 році.

У 1993 році під час другого чемпіонату Європи, який відбувся у м. Вінер Нойштадт (Австрія), вперше до змагань із військового п'ятиборства було введено командну естафету на смузі перешкод. Із 1995 року змагання в естафеті на смузі перешкод, як в окремій дисципліні, проводяться щорічно під час міжнародних змагань.

У 1997 році військове п'ятиборство, як показовий вид спорту, було включено до Всесвітніх ігор із неолімпійських видів спорту, які проходили у м. Латхі, Фінляндія.

З 1995 року цей вид військового спорту також було включено до програми Олімпійських (Світових) ігор серед військовослужбовців, які проводяться в рамках CISM (CISM Military Word Games) (1995 р. – м. Рим, Італія; 1999 р. – м. Загреб, Хорватія; 2003 р. – Катанія, острів Сицилія; 2007 р. – м. Гідерабад, Індія; 2011 р. – м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія; 2015 р. – м. Мунгйон, Республіка Корея).

У період з 7 по 14 серпня 2016 року у м. Вінер Нойштадт (Австрія) було проведено 63-й чемпіонат світу з військового п'ятиборства.

На сьогоднішній день військове п’ятиборство є сучасним популярним видом спорту: в чемпіонатах світу беруть участь команди з понад 30 країн; змагання проводяться як серед чоловіків, так і жінок; крім військовослужбовців, до змагальної діяльності залучаються також і цивільні (у багатьох країнах Європи створено громадські організації, які проводять спортивні змагання із військового п’ятиборства).

Таблиця 1.1

**Літопис чемпіонатів світу CISM із військового п’ятиборства**

| Номер | Рік | Місто | Країна |
|---|---|---|---|
| I | 1947 | Фрайбург | Франція |
| | 1948 | Чемпіонат світу не проводився | |
| | 1949 | Чемпіонат світу не проводився | |
| II | 1950 | Антіб | Франція |
| III | 1951 | Антіб | Франція |
| IV | 1952 | Брюссель | Бельгія |
| V | 1953 | Стокгольм | Швеція |
| VI | 1954 | Антіб | Франція |
| VII | 1955 | Бреда | Нідерланди |
| VIII | 1956 | Антіб | Франція |
| IX | 1957 | Брюссель | Бельгія |
| X | 1958 | Афіни | Греція |
| XI | 1959 | Крістіанстад | Швеція |
| XII | 1960 | Ріо-де-Жанейро | Бразилія |
| XIII | 1961 | Париж | Франция |
| XIV | 1962 | Брюссель | Бельгія |
| XV | 1963 | Рим | Італія |
| XVI | 1964 | Хаслемун | Норвегія |
| XVII | 1965 | Шарсберген | Нідерланди |
| XVIII | 1966 | Бордо | Франція |
| XIX | 1967 | Упсала | Швеція |
| XX | 1968 | Ріо-де-Жанейро | Бразилія |
| | 1969 | Чемпіонат світу не проводився | |
| XXI | 1970 | Морон | Аргентина |
| XXII | 1971 | Еребру | Швеція |
| | 1972 | Чемпіонат світу не проводився | |
| XXIII | 1973 | Вінер Нойштадт | Австрія |
| XXIV | 1974 | Сків | Данія |
| XXV | 1975 | Ель Паломар | Аргентина |
| XXVI | 1976 | Бордо | Франція |
| XXVII | 1977 | Крістінехамн | Швеція |

Закінчення табл. 1.1

| | | | |
|---|---|---|---|
| XXVII** | 1978 | Вінер Нойштадт | Австрія |
| XXVIII | 1979 | Ватнелейрен | Норвегія |
| XXIX | 1980 | Мюнхен | Німеччина |
| XXX | 1981 | Бремгартен | Швейцарія |
| | 1982 | Чемпіонат світу не проводився | |
| XXXI | 1983 | Фарум | Данія |
| XXXII | 1984 | Строе | Нідерланди |
| XXXIII | 1985 | Ріо-де-Жанейро | Бразилія |
| XXXIV | 1986 | Вінер Нойштадт | Австрія |
| XXXV | 1987 | Стокгольм | Швеція |
| XXXVI | 1988 | Пекін | Китай |
| XXXVII | 1989 | Каракас | Венесуела |
| XXXVIII | 1990 | Мюнхен | Німеччина |
| XXXIX | 1991 | Осло | Норвегія |
| XL | 1992 | Бремгартен | Швейцарія |
| XLI | 1993 | Сків | Данія |
| XLII | 1994 | Ресенде | Бразилія |
| XLIII | 1995 | Рим | Італія |
| XLIV | 1996 | Вінер Нойштадт | Австрія |
| XLV | 1997 | Крістінехамн | Швеція |
| XLVI | 1998 | Пекін | Китай |
| XLVII | 1999 | Загреб | Хорватія |
| XLVIII | 2000 | Холстебро | Данія |
| XLIX | 2001 | Арлон | Бельгія |
| L | 2002 | Шарсберген | Нідерланди |
| LI | 2003 | Толедо | Іспанія |
| LII | 2004 | Сантьяго | Чилі |
| | 2005 | Чемпіонат світу не проводився | |
| LIII | 2006 | Вінер Нойштадт | Австрія |
| LIV | 2007 | Гідерабад | Індія |
| LV | 2008 | Анкара | Туреччина |
| LVI | 2009 | Мюнхен | Німеччина |
| LVII | 2010 | Шарсберген | Нідерланди |
| LVIII | 2011 | Ріо-де-Жанейро | Бразилія |
| LIX | 2012 | Лахті | Фінляндія |
| LX | 2013 | Ріо-де-Жанейро | Бразилія |
| LXI | 2014 | Йонгчхон | Республіка Корея |
| LXII | 2015 | Мунгйон | Республіка Корея |
| LXIII | 2016 | Вінер Нойштадт | Австрія |

** – з 1978 року нумерацію чемпіонатів світу було змінено через те, що перші змагання у 1947 р. у Фрайбурзі не мали статусу чемпіонату світу.

Завдяки постійному підвищенню конкуренції на змаганнях результати військових спортсменів у всіх дисциплінах військового п'ятиборства зростають із кожним роком. Найвищі світові досягнення (командні, індивідуальні) серед чоловіків та серед жінок наведено у табл. 1.2 та 1.3 відповідно.

Таблиця 1.2

**Рекорди світу з військового п'ятиборства (чоловіки)**

| Дисципліна | Прізвище, ім'я | Країна | Результат | Місце встановлення | Рік |
|---|---|---|---|---|---|
| Стрільба (200 м) | Тодал Гейр | Норвегія | 200 оч. | Ветнелейрен, Норвегія | 1979 |
| | Рхунстад Крістер | Швеція | 200 оч. | Стокгольм, Швеція | 1987 |
| | Сталі Джесен Б. | Норвегія | 200 оч. | Пекін, Китай | 1998 |
| | Калмеєр Марко | Німеччина | 200 оч. | Шарсберген, Нідерланди | 2002 |
| | Тас Ясін | Туреччина | 200 оч. | Шарсберген, Нідерланди | 2002 |
| | Кудзін Андрій | Білорусь | 200 оч. | Толедо, Іспанія | 2003 |
| | Ван де Клут Деві | Бельгія | 200 оч. | Толедо, Іспанія | 2003 |
| | Ліу Вей | Китай | 200 оч. | Сантьяго, Чилі | 2004 |
| Смуга перешкод | Вольбрехт Даніел | Данія | 2:10.5 хв | Ріо-де-Жанейро, Бразилія | 2011 |
| | Пан Юченг | Китай | 2:10.5 хв | | 2013 |
| Плавання з перешкодами | Койдл Гаральд | Австрія | 23.8 с | Холстебро, Данія | 2000 |
| Метання гранат | Нейнабер Хартмут | Німеччина | 136+ 80.3 м = 216.3 оч. | Фарум, Данія | 1983 |
| Крос | Капіелло Гіусеппе | Італія | 24:25.2 хв | Морон, Аргентина | 1970 |
| Особистий залік (сума балів) | Нейнабер Хартмут | Німеччина | 5682.1 оч. | Мюнхен, Німеччина | 1980 |
| Команда | *Китай:* Лі Зонг, Янг Чуні, Зяо Мін, Гу Ксінкіао | | 22 052.5 оч. | Пекін, Китай | 1998 |
| Естафета | Венесуела | | 1:46.30 хв | Мюнхен, Німеччина | 2009 |

Таблиця 1.3

**Рекорди світу з військового п'ятиборства (жінки)**

| Дисципліна | Прізвище, ім'я | Країна | Результат | Місце встановлення | Рік |
|---|---|---|---|---|---|
| Стрільба (200 м) | Ванг Ліанінг | Китай | 199 оч. | Ресенде, Бразилія | 1994 |
| | Бернтсен Ганхілд | Норвегія | 199 оч. | Гідерабад, Індія | 2007 |
| | Форстен Анна-Софі | Фінляндія | 199 оч. | Гідерабад, Індія | 2007 |
| Смуга перешкод | Форстен Анна-Софі | Фінляндія | 2:12.4 хв | Мюнхен, Німеччина | 2009 |
| Плавання з перешкодами | Фрейре Наіна | Бразилія | 27.3 с | Ріо-де-Жанейро, Бразилія | 2013 |
| Метання гранат | Ксу Лей | Китай | 136+ 62.7 м = 198.7 оч. | Толедо, Іспанія | 2003 |
| Крос | Юін Лі | Китай | 13:26.7 хв | Холстебро, Данія | 2000 |
| Особистий залік (сума балів) | Ксу Лей | Китай | 5526.8 оч. | Холстебро, Данія | 2000 |
| Команда | *Китай:* Ксу Лей, Юін Лі Ванг Юінг | | 16 437.2 оч. | Холстебро, Данія | 2000 |
| Естафета | Бразилія | | 1:53.45 хв | Ріо-де-Жанейро, Бразилія | 2013 |

Прізвища чемпіонів світу з військового п'ятиборства серед чоловіків і жінок, а також переможців у командному заліку наведено у табл. 1.4, 1.5 відповідно.

Таблиця 1.4

**Чемпіони світу з військового п'ятиборства (чоловіки)**

| Рік | Команда | Особистий залік | |
|---|---|---|---|
| | | Прізвище та ім'я | Країна |
| 1950 | Франція | Гейген Е. | Франція |
| 1951 | Швеція | Лорічс Бенгт | Швеція |
| 1952 | Швеція | Лорічс Бенгт | Швеція |

Продовження табл. 1.4

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1953 | Швеція | Моберг Аке | Швеція |
| 1954 | Швеція | Моберг Аке | Швеція |
| 1955 | Швеція | Рюнквіст Гуран | Швеція |
| 1956 | Франція | Абдесселем Мохамед | Франція |
| 1957 | Франція | Абдесселем Мохамед | Франція |
| 1958 | Франція | Мур Джеймс | США |
| 1959 | Швеція | Лекберг Стіг-Ерік | Швеція |
| 1960 | Бразилія | Ферейра да Сілва Ніло Джейм | Бразилія |
| 1961 | Швеція | Сахлі Мохамед | Франція |
| 1962 | Швеція | Крістенсон Бенгт Аке | Швеція |
| 1963 | Швеція | Омс Мішель | Бельгія |
| 1964 | Швеція | Крістенсон Бенгт Аке | Швеція |
| 1965 | Бразилія | Беркхаген Крістер | Швеція |
| 1966 | Франція | Крістенсон Бенгт Аке | Швеція |
| 1967 | Швеція | Крістенсон Бенгт Аке | Швеція |
| 1968 | Швеція | Крістенсон Бенгт Аке | Швеція |
| 1970 | Швеція | Лангбоур Джакуес | Франція |
| 1971 | Швеція | Нільсон Рольф | Швеція |
| 1973 | Австрія | Мореуа Вінцент | Франція |
| 1974 | Франція | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1975 | Швеція | Енгелі Ернст | Швейцарія |
| 1976 | Німеччина | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1977 | Швеція | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1978 | Німеччина | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1979 | Німеччина | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1980 | Німеччина | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1981 | Швейцарія | Енгелі Ернст | Швейцарія |
| 1983 | Китай | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1984 | Китай | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1985 | Бразилія | Бандейра Рібамар Джувіно | Бразилія |
| 1986 | Китай | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1987 | Бразилія | Нейнабер Хатмут | Німеччина |
| 1988 | Китай | Янг Чуній | Китай |
| 1989 | Китай | Ліанг Ксефен | Китай |
| 1990 | Бразилія | Бандейра Рібамар Джувіно | Бразилія |
| 1991 | Бразилія | Бандейра Рібамар Джувіно | Бразилія |
| 1992 | Китай | Лі Зонг | Китай |
| 1993 | Китай | Ксінкуіао Гуо | Китай |
| 1994 | Бразилія | Бандейра Рібамар Джувіно | Бразилія |
| 1995 | Китай | Лі Зонг | Китай |

Закінчення табл. 1.4

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1996 | Китай | Жао Мін | Китай |
| 1997 | Китай | Сільва Карлос Альберто | Бразилія |
| 1998 | Китай | Лі Зонг | Китай |
| 1999 | Китай | Янг Чуній | Китай |
| 2000 | Китай | Лі Вей | Китай |
| 2001 | Китай | Сільва Карлос Альберто | Бразилія |
| 2002 | Китай | Палма Стефано | Австрія |
| 2003 | Китай | Фенг Лівен | Китай |
| 2004 | Китай | Хі Шуган | Китай |
| 2006 | Китай | Янг Шівей | Китай |
| 2007 | Китай | Канафін Максим | Білорусь |
| 2008 | Китай | Янг Шівей | Китай |
| 2009 | Китай | Кравчук Роберт | Німеччина |
| 2010 | Китай | Дасбджерг Брайн | Данія |
| 2011 | Китай | Хі Шуган | Китай |
| 2012 | Китай | Степе Дайніс | Латвія |
| 2013 | Китай | Дуглас Кастро | Бразилія |
| 2014 | Росія | Гуобао Гонг | Китай |
| 2015 | Росія | Алпатов Сергій | Росія |

Ініціатором розвитку військового п’ятиборства в Україні був підполковник Онучин В. М. На початку 90-х років минулого століття на базі Одеського військового округу було проведено навчально-тренувальний збір, за результатами якого відібрані кандидати до збірної Збройних Сил України. За декілька років завдяки Онучину В. М. військове п’ятиборство у спрощеному вигляді ввійшло до системи фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України. На той час воно включало такі види: стрільба на 50 м із дрібнокаліберної гвинтівки; плавання на 50 м (без перешкод); модифікована загальновійськова смуга перешкод, дистанцію якої було збільшено до 600 м; метання гранати на точність і дальність; крос 8 км.

Таблиця 1.5

**Чемпіони світу з військового п’ятиборства (жінки)**

| Рік | Команда | Особистий залік | |
|---|---|---|---|
| | | Прізвище та ім’я | Країна |
| 1991 | Норвегія | Еспеланд Хельга | Норвегія |
| 1992 | Китай | Шао Венфанг | Китай |
| 1993 | Данія | Йохансен Шарлотта | Данія |

Закінчення табл. 1.5

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1994 | Китай | Ванг Ліанінг | Китай |
| 1995 | Китай | Ванг Ліанінг | Китай |
| 1996 | Корея | Ванг Ліанінг | Китай |
| 1997 | Китай | Ванг Ліанінг | Китай |
| 1998 | Китай | Ванг Ліанінг | Китай |
| 1999 | Корея | Муонг Гам Суі | Корея |
| 2000 | Китай | Ксу Лей | Китай |
| 2001 | Китай | Ксу Лей | Китай |
| 2002 | Китай | Ванг Юінг | Китай |
| 2003 | Китай | Ванг Юінг | Китай |
| 2004 | Китай | Тіан Лінна | Китай |
| 2006 | Китай | Тіан Лінна | Китай |
| 2007 | Китай | Ліу Кун | Китай |
| 2008 | Китай | Тіан Лінна | Китай |
| 2009 | Китай | Тіан Лінна | Китай |
| 2010 | Китай | Ліу Кун | Китай |
| 2011 | Китай | Яніан Гонг | Китай |
| 2012 | Китай | Ксю Жанг | Китай |
| 2013 | Китай | Ванг Танг Лін | Китай |
| 2014 | Китай | Ванг Танг Лін | Китай |
| 2015 | Китай | Ванг Танг Лін | Китай |

У 1998 році команду очолив капітан Бадзюк А. В. У цьому ж році під його керівництвом збірна Збройних Сил України у складі Віктора Ковальова, Юрія Хомицького, Сергія Грузіна, Руслана Бондаренка, Володимира Сулімова та Андрія Кузнєцова вперше здобула перемогу на регіональному турнірі в м. Арлон (Бельгія), а Сергій Грузін здобув срібну нагороду в особистому заліку. У період з 1998 по 2003 рік окрім вищезгаданих спортсменів до збірної команди Збройних Сил України з військового п'ятиборства входили та брали участь у міжнародних змаганнях Володимир Ніколаєв, Сергій Проценко, Андрій Балдецький та інші. Незважаючи на відсутність спортивної тренувальної бази з цього виду спорту збірна Збройних Сил України брала участь у чемпіонатах світу та показувала достойні результати як в окремих видах, так і у командному заліку. Так, наприклад, у 2001 році збірна Збройних Сил України виборола друге місце на регіональному турнірі в м. Вінер Нойштадт (Австрія), програвши тільки господарям. На чемпіонаті світу 2000 року, який відбувся у м. Холстебро (Данія), українська збірна посіла шосте командне місце в естафеті на

смузі перешкод, сьоме місце у плаванні та десяте з кросу. На жаль, у зв'язку зі скороченням Збройних Сил України з 2003 року представники України припинили брати участь у міжнародних змаганнях із військового п'ятиборства.

Сьогодні, завдяки активній позиції начальника управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України полковника Фіногенова Юрія Семеновича, військове п'ятиборство у Збройних Силах України відроджується: у 2016 році проведено чемпіонат Збройних Сил України серед вищих військових навчальних закладів із військового п'ятиборства (на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)); розпочато підготовку спортсменів у цьому виді спорту для участі у міжнародних змаганнях; заплановано будівництво спеціальних смуг перешкод, ремонт і відновлення плавальних басейнів, стрілецьких тирів, виготовлення перешкод для плавання тощо.

# 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

## 2.1. ПРАВИЛА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ІЗ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

### Загальні положення

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 прикладних навичок у подоланні перешкод, прискореному пересуванні, плаванні, метанні гранат, стрільбі та ін.

За характером змагання можуть бути особистими, командними й особисто-командними. До особистих належать змагання, в яких визначаються результати кожного учасника з виведенням зайнятого ним місця.

До командних належать змагання, в яких результати окремих учасників даної команди підсумовуються в загальний результат із подальшим визначенням зайнятих командами місць.

Характер змагань, а також умови заліку в кожному окремому випадку визначаються положенням, яке розробляється організацією, що проводить дані змагання.

Правила змагань можуть доповнюватись та уточнюватись встановленим порядком, із наступною публікацією цих змін, доповнень та уточнень. Питання, що не передбачені правилами і положенням, у ході змагань вирішує Головна суддівська колегія.

Результати учасників змагань визнаються дійсними в тому разі, якщо вони показані на офіційних (календарних) змаганнях, склад суддівської колегії, умови проведення, спортивні споруди, інвентар та устаткування яких відповідає вимогам сучасних правил. У разі

проведення міжнародних та українських змагань спільно, при різночитанні правил, суддівство змагань повинно проводитися за міжнародними правилами.

## Програма змагань

До програми змагань із військового п'ятиборства входять: стрільба; подолання смуги перешкод; плавання; метання гранат; крос.

Змагання з військового п'ятиборства проводяться за 3–5 днів. Окремі види військового п'ятиборства рекомендується проводити в такій послідовності: стрільба, подолання смуги перешкод, плавання, метання гранат, крос. У виняткових випадках (погодні умови та інше) послідовність окремих видів програми може бути змінена організаційним комітетом змагань.

## Положення про змагання

Кожне змагання проводиться за чинними правилами і положенням, затвердженим організацією, що проводить змагання.

Положення про змагання повинне містити такі розділи:

а) мета і завдання змагань;

б) місце і час проведення змагань;

в) керівництво змаганнями;

г) команди, що беруть участь, і учасники змагань;

д) програма змагань (по днях і годинах);

е) умови заліку і проведення особистих і командних першостей;

ж) умови прийому учасників і команд;

з) строки і порядок подання заявок;

і) нагородження переможців і призерів особистих і командних першостей.

Вимоги положення не повинні суперечити правилам змагань.

## Учасники змагань та представники

До участі у змаганнях допускаються військовослужбовці, які пройшли попередню підготовку і мають дозвіл лікаря, що оформляється у заявці, яка подається до мандатної комісії.

*Обов'язки і права учасників.*

Учасники змагань зобов'язані:

а) знати і виконувати правила змагань та вимоги положення про них;

б) мати при собі документи, що засвідчують особу, а також інші документи, передбачені положенням, і пред'являти їх на першу вимогу осіб, які проводять змагання;

в) з'являтися на змагання до вказаного часу з необхідним спорядженням (зброєю);

г) мати охайний зовнішній вигляд, добре підігнану форму одягу, що відповідає даному виду спорту і положенню про змагання;

д) беззаперечно виконувати вказівки суддів, дотримуватися встановленого для змагань розпорядку, знаходитися у відведених для учасників місцях;

е) суворо дотримуватися правил поводження зі зброєю.

Учасники змагань мають право:

а) звертатися безпосередньо до суддів тільки з невідкладних питань, що стосуються виконання вправ; в усіх інших випадках, пов'язаних із проведенням змагань, звертатися до представника команди або тренера команди;

б) проводити розминку і тренуватися у відведених для цього місцях у дні і години, визначені суддівською колегією.

*Представники команд.*

У кожній команді, що бере участь у змаганнях певного масштабу, призначається представник, який несе відповідальність за стан дисципліни в команді, дотримання членами команди встановленої форми одягу і розпорядку дня.

Представник команди зобов'язаний:

а) після прибуття до місця змагань представити учасників команди на мандатну комісію;

б) забезпечити своєчасну явку учасників до місць змагань, суворо стежити за виконаннями ними правил і положення про змагання;

в) бути присутнім на засіданнях суддівської колегії, брати участь у жеребкуванні; інформувати учасників своєї команди про вимоги суддівської колегії і її рішення, про зміни в програмі змагань або розпорядку дня;

г) знати результати, показані учасниками команди, своєчасно підбивати їх підсумки;

д) вирішувати питання, пов'язані з матеріальним забезпеченням команди;

е) подати до головної суддівської колегії письмовий рапорт про проведення інструктажу з учасниками щодо заходів безпеки під час стрільби.

Представник команди має право:

а) звертатися до суддів із питань, що входять до їхньої компетенції;

б) подавати до суддівської колегії заяви (протести).

Представнику команди забороняється:

а) відміняти розпорядження суддів або втручатися в їхні дії;

б) надавати учасникам допомогу під час змагань;

в) відлучатися з місць змагань чи розташування учасників без дозволу головного судді змагань або його заступників.

## Суддівська колегія змагань

Суддівська колегія призначається організацією, що проводить змагання.

На суддівську колегію покладається підготовка і проведення змагань згідно із правилами і положенням про змагання, визначення результатів і підбиття загальних підсумків змагань.

Суддівська колегія включає головну суддівську колегію і суддівські колегії з окремих видів військового п’ятиборства.

До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, один–два його заступники, головний секретар, старші судді з окремих видів п’ятиборства, лікар змагань.

До складу суддівських колегій з окремих видів військового п’ятиборства, крім старших суддів, суддів при учасниках, суддів-інформаторів, секретарів і лікаря, включаються:

а) зі стрільби: старший суддя і судді лінії вогню, старший суддя і судді лінії мішеней, старший суддя та судді з визначення результатів, судді зі зброї, судді-контролери;

б) з подолання перешкод: начальник дистанції та його помічник, стартер та його помічники, старший суддя на фініші та судді на фініші, судді-секундометристи, судді-контролери на дистанції;

в) з плавання: стартер та його помічники, старший суддя на фініші та його помічники – судді-секундометристи, судді на повороті;

г) з метання гранат: старший суддя в секторі, судді-заміряльники;

д) з кросу: начальник траси (дистанції) і його помічники, стартер та його помічники, старший суддя на фініші і судді на фініші, судді-секундометристи, судді-заміряльники, судді-контролери на дистанції.

Залежно від масштабу змагань та кількості учасників суддівська колегія з того чи іншого виду п'ятиборства може призначатися повністю або частково.

Головний суддя є керівником змагань і забезпечує їх проведення відповідно до діючих правил та положень про змагання.

*Головний суддя зобов'язаний:*

а) заздалегідь перевірити підготовку місць змагань, обладнання та інвентар, їх придатність і відповідність правилам змагань з окремих видів військового п'ятиборства;

б) брати участь у доборі суддів, призначати керівників суддівських бригад, визначати склад цих бригад й проводити їх інструктаж;

в) керувати роботою суддівської колегії;

г) стежити за правильністю проведення змагань, організацією інформації та роботою обслуговуючого персоналу спортивних споруд;

д) проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань, для підбиття підсумків, а також у тих випадках, коли це вимагається в процесі змагань;

е) розглядати заяви (протести) представників команд і приймати рішення;

ж) не пізніше ніж через три дні після закінчення змагань дати звіт і протоколи в організацію, що проводить змагання;

з) у разі необхідності на деякий час покинути місце проведення змагань, доручивши одному із заступників виконувати обов'язки головного судді.

*Головний суддя має право:*

а) відмінити змагання, якщо до початку їх проведення обладнання та інвентар виявилися непридатними;

б) відмінити змагання або влаштувати тимчасову перерву у випадку несприятливих метеорологічних умов, в результаті чого місця проведення стали непридатними, а також у випадку виникнення умов, що загрожують безпеці чи здоров'ю учасників;

в) усунути від участі у змаганнях спортсменів, які здійснили проступки, несумісні з нормами спортивної етики;

г) відмінити неправильні рішення судді.

Заступники головного судді працюють за вказівками головного судді, відповідають за доручену їм роботу щодо проведення змагань або забезпечують проведення змагань серед певних груп учасників.

Головний секретар змагань приймає заявки від команд, що беруть участь, розробляє протоколи змагань, проводить жеребкування учасників, забезпечує суддівську колегію необхідною документацією, готує інформаційні матеріали про підсумки змагань, веде протокол засідань суддівської колегії, облік особистих та командних результатів, готує звіт про змагання.

Судді-секретарі працюють під керівництвом головного секретаря. Вони зобов'язані оперативно збирати інформацію з місць змагань, своєчасно її опрацьовувати і представляти на затвердження головному секретареві.

Старші судді з окремих видів військового п'ятиборства несуть відповідальність за організацію, правильність суддівства та своєчасне підбиття підсумків змагань із свого виду. До початку змагань вони зобов'язані проінструктувати підлеглих суддів, перевірити стан місць проведення змагань, обладнання та інвентарю, вжити заходів для усунення виявлених недоліків. Під час змагань вони керують роботою своїх суддівських бригад, стежать за точним виконанням правил змагань учасниками і суддями.

Старші судді з окремих видів військового п'ятиборства мають право усунути від виконання обов'язків суддів або зняти із змагань учасників у випадках, коли вони порушують правила змагань. Про це вони негайно доповідають головному судді або одному з його заступників.

Старший суддя на старті (стартер) та його помічники забезпечують своєчасний старт учасників. Стартер зобов'язаний переконатися у готовності суддів-секундометристів і учасників до старту. Він одноосібно визначає правильність старту. Його рішення може бути відмінено лише головним суддею або його заступником за умови присутності їх у районі старту. Стартер має право не допускати до старту учасників, форма одягу, спорядження або номер яких не відповідають правилам.

Старший суддя на фініші та його помічники (судді на фініші) забезпечують точність визначення результатів, черговість приходу на фініш кожного учасника. Старший суддя керує всією роботою підлеглої йому бригади суддів.

Старший суддя-секундометрист до початку змагань повинен перевірити справність, точність та синхронність роботи секундомірів або

спеціальної апаратури, готовність секундометристів і розподілити між останніми обов'язки.

Судді-секундометристи пускають секундоміри за сигналом судді-стартера і зупиняють їх після закінчення дистанції учасником відповідно до правил змагань із даного виду багатоборства. Час на секундомірі скидається суддями з дозволу старшого судді-секундометриста.

Суддя-інформатор зобов'язаний забезпечити кваліфікованою інформацією учасників, глядачів, представників преси, радіо і телебачення про умови, хід, результати змагань і сприяти чіткій організації та проведенню змагань. До початку змагань суддя-інформатор вивчає положення про змагання, програму змагань, готує дані, що характеризують учасників і команди. Суддя-інформатор визначає порядок одержання інформації від головного секретаря, секретарів із видів спорту, затверджує його у головного судді змагань.

Суддя при учасниках зобов'язаний забезпечити комплектування чергових забігів (змін і т.п.) згідно зі стартовими протоколами, перевірити відповідність прізвищ учасників їхньому нагрудному номеру, їх форму одягу, спорядження і т.д. За необхідності суддя при учасниках перевіряє в учасників документи, що засвідчують особу.

Начальник траси підпорядковується головному судді змагань або одному з його заступників. Він зобов'язаний:

а) вибрати трасу, точно її виміряти, скласти схему та акт на обладнану трасу та представити його на затвердження головному судді;

б) перед початком змагань перевірити і розмістити трасу, розставити на ній суддів-контролерів;

в) за погодженням із головним суддею призначити час і забезпечити знайомство учасників із трасою;

г) перед стартом доповісти головному судді про готовність траси до змагань.

Судді-контролери підпорядковуються начальнику траси. Судді-контролери зобов'язані:

а) стежити за точним дотриманням учасниками маршруту руху та фіксувати випадки порушень і доповідати про них старшому судді;

б) за нещасного випадку на трасі негайно вжити заходів для надання допомоги потерпілому і повідомити про те, що трапилося на фініші;

в) невідлучно знаходитися на вказаному начальником траси місці до тих пір, поки не будуть зняті начальником або його помічником.

Лікар змагань забезпечує всебічне медичне обслуговування змагань. Він зобов'язаний:

а) організувати роботу пунктів медичної допомоги в місцях проведення змагань, забезпечити наявність у кожному з них санітарних машин і своєчасну явку медичного персоналу в установлені програмою змагань місце і час;

б) доповісти головному судді змагань про готовність до роботи медичної служби;

в) брати участь у роботі мандатної комісії, розглядати заявки від команд, наявність у них дозволу лікарів про допуск учасників до змагань;

г) брати участь у засіданнях головної суддівської колегії;

д) у разі неможливості учасником продовжувати змагання через хворобу або травму видавати довідки встановленого зразка та інформувати про це головного секретаря змагань;

е) після закінчення змагань представити головному судді звіт про результати медичного обслуговування змагань і вказати у ньому наявні випадки захворювань, травм (по прізвищах, із відміткою назви команди).

## Витяг із міжнародних правил змагань

Всі учасники змагань, офіційні особи та організатори повинні бути ознайомлені із правила змагань і повністю їх дотримуватися. У разі розбіжностей у розумінні правил змагань і положень про змагання із військового п'ятиборства, що виникають через інтерпретацію правил, англійський текст є визначальним для правил із військового п'ятиборства. Робочою мовою для офіційних зустрічей на чемпіонатах світу CISM або континентальних чемпіонатах є англійська.

Чемпіонати світу CISM із військового п'ятиборства організовуються щороку. Вони є невід'ємною спортивною дисципліною Світових ігор CISM. Як правило, вони проводяться у період із серпня по жовтень. Континентальні чемпіонати із військового п'ятиборства повинні проводитися регулярно, по можливості, через рік. Вони повинні зазвичай проводитися приблизно за шість тижнів до або після чемпіонату світу CISM. Усі змагання із військового п'ятиборства, як правило, організовуються одночасно для чоловіків і жінок.

Чемпіонати світу є головними змаганнями року і повинні проводитися на найвищому організаційному рівні. Тому команди, які бажають вперше взяти участь у чемпіонаті світу або континентальному чемпіонаті, спочатку повинні виступити на міжнародних турнірах.

Для того, щоб забезпечити відповідний рівень конкурентності, на чемпіонаті світу запроваджено такі кваліфікаційні критерії. Країни, які входили до числа 15 кращих серед чоловічих команд (відповідно до 6 кращих жіночих команд) принаймні один раз під час останніх трьох чемпіонатів світу (А-країни), можуть виставляти на змагання 6 чоловіків та, відповідно, 4 жінки. Всі інші країни (Б-країни) можуть виставляти до 6 чоловіків (до 4 жінок) за умови, що кожен учасник виконав такі кваліфікаційні вимоги: в особистому заліку чоловіки мають набирати 4750 балів, жінки – 4450 балів.

Кваліфікаційні вимоги для спортсменів із Б-країн повинні бути виконані кожним учасником окремо. Всі міжнародні змагання (чемпіонат світу включно) є дійсними для виконання кваліфікаційних нормативів. Кваліфікаційні вимоги, виконані спортсменом на національних змаганнях, також є дійсними, але тільки для участі у чемпіонаті світу цього ж року. Спортсмени, які не відповідають кваліфікаційним вимогам, до участі у чемпіонаті світу не допускаються.

У разі, якщо учасник не може виконати кваліфікаційні вимоги у зв’язку з надзвичайними обставинами (наприклад, несправність обладнання, відсутність бази), країна може клопотати перед спортивним комітетом CISM про допуск учасників до змагань із поясненням причин невиконання кваліфікаційних вимог.

Країні-організатору чемпіонату світу дозволено виставляти на змагання таку кількість учасників команди, яка відповідає А-країні.

Для участі у чемпіонаті світу CISM або континентальних чемпіонатах до складу делегації від країни, як правило, входить 14 членів, із яких 9 спортсменів (6 чоловіків і 4 жінки), враховуючи кваліфікаційні вимоги. Кількість посадових осіб делегації не повинна перевищувати кількості учасників змагань. Делегація, до складу якої входять тільки спортсмени-чоловіки, не повинна перевищувати 9 осіб. Делегація, до складу якої входять тільки спортсмени-жінки, не повинна перевищувати 7 осіб.

Якщо учасник або представник хоче подати скаргу, він звертається до старшого судді з конкретної дисципліни військового п’ятиборства в усній формі. Протест повинен подаватися у письмовій формі тільки

англійською мовою і підписуватися капітаном команди або представником делегації. Відповідно до міжнародних правил, за кожен поданий протест необхідно внести 100 євро (або еквівалент у місцевій валюті). Якщо протест буде визнано неправомірним, внесена сума передається в організаційний комітет, а потім головний суддя змагань передає кошти у спортивний комітет CISM.

За порушення правил змагань, прояви недисциплінованості спортсменів організаційний комітет змагань може накладати на спортсмена і команду штрафні санкції (зниження очок, зняття зі змагань, дискваліфікація).

Як уже було вказано, до програми змагань із військового п'ятиборства входить: стрільба зі стандартної дрібнокаліберної гвинтівки (або її аналогів), подолання спеціальної смуги перешкод, метання гранат на точність і дальність, плавання на 50 м із перешкодами, крос на 8 км (чоловіки) і на 4 км (жінки) по пересіченій місцевості, естафета на смузі перешкод. Змагання проводяться, як правило, у чотири дні: 1-й день – стрільба і подолання смуги перешкод; 2-й день – плавання і метання гранат; 3-й день – крос; 4-й день – естафета. Нижче наведено правила змагань в окремих видах військового п'ятиборства.

## 2.2. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ В ОКРЕМИХ ДИСЦИПЛІНАХ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

### 2.2.1. Стрільба

Стрільба з положення лежачи включає повільну і швидку (швидкісну) стрільбу. Змагання у стрільбі можуть проводитися на 200 м, 300 м або 50 м (залежно від рангу змагань та виду зброї). Змагання проводяться на відкритих стрільбищах або в тирах. Зброя і боєприпаси кожна команда привозить із собою. Під час стрільби дозволяється використовувати ремінь гвинтівки, мату (килимок), наданий організаторами змагань. У положенні лежачи під час стрільби стрільцю дозволяється упиратися тільки ліктем, забороняється торкатися манжетами і рукавами куртки підлоги.

Перед початком стрільби проводиться пристрілка, на яку дається 5 пристрілювальних пострілів протягом 5 хв по пристрілювальній мішені.

Повільна стрільба –виконується 10 пострілів за 10 хв одночасно всіма стрільцями зміни.

Швидка (швидкісна) стрільба: проводиться 10 пострілів за 2 хв. Вона ведеться через 3 хв після закінчення повільної стрільби у дві черги кожним другим учасником зміни (перша – 1-3-5 і т.д. напрямки, потім друга – 2-4-6 і т.д.). Учасник утримує гвинтівку руками, плечем і щокою. Тильна сторона кисті руки, що підтримує зброю, повинна бути вище від рівня ліктя цієї ж руки не менше, ніж на 15 см, а затильник прикладу і його гак, передпліччя, рукава куртки повинні бути чітко відокремлені від землі (килима, мати).

Зміна учасників змагань під керівництвом старшого судді лінії вогню шикується на вихідному положенні та інструктується. Кожному учаснику видається по 25 патронів. За командою «Зміна, на вогневий рубіж Кроком – РУШ!» учасники змагань виходять на вогневий рубіж і зупиняються біля своїх вогневих напрямків, номери яких визначаються шляхом жеребкування.

*Під час стрільби лежачи забороняється:*

- користуватися лунками для ліктів;
- торкатися зброєю або приладдям, що знаходиться на зброї, упора і сторонніх предметів;
- торкатися рукою, яка натискає на спусковий гачок, іншої руки або ременя гвинтівки;
- торкатися тулубом, ногою або рукою сторонніх предметів, використовуючи їх як опору;
- поміщати приклад під борт одягу;
- влаштовувати споруди, що перешкоджають спостереженню за стрільцем, а також створюють додатковий захист від вітру, сонця та опадів;
- висуватися для стрільби за межі лінії вогню.

### *Порядок стрільби, час, команди, сигнали*

Старший суддя лінії вогню подає команди: «Зміна №___ стрільцям зайняти позиції», 3 хв підготовки.

*Пристрілювання*

| | |
|---|---|
| За 1 хв до початку стрільби | «5 пристрілювальних пострілів за 5 хв підготувати зброю» |
| Час «0» | «Стартовий сигнал через 1 хв. Час пішов» |
| 0 хв 45 с | «Залишилося 15 с. Заряджай » |
| 1 хв | «Короткий стартовий свисток» – початок стрільби |
| 5 хв 45 с | «Залишилося 15 с» |
| 6 хв | «Короткий свисток» – припинення вогню |
| 6 хв 05 с | «Розряджай. Зброю до огляду» |

*Повільна стрільба (залікова серія)*

Піднімаються мішені для стрільби

| | |
|---|---|
| За 1 хв до початку стрільби | «Повільна стрільба, 10 пострілів – 10 хв. Приготувати зброю » |
| Час «0» | «Стартовий сигнал через 1 хв. Час пішов» |
| 0 хв 45 с | «Залишилося 15 с. Заряджай » |
| 1 хв | «Короткий стартовий свисток» – початок стрільби |
| 10 хв 45 с | «Залишилося 15 с» |
| 11 хв | «Короткий свисток» – припинення вогню |
| 11 хв 05 с | «Розряджай. Зброю до огляду» |

*Швидкісна стрільба*

Піднімаються мішені для стрільби

| | |
|---|---|
| За 1 хв до початку стрільби | «Повільна стрільба, 10 пострілів – 2 хв. Приготувати зброю » |
| Час «0» | «Стартовий сигнал через 1 хв. Час пішов» |
| 0 хв 45 с | «Залишилося 15 с. Заряджай » |
| 0 хв 55 с | «Приготуватися» |
| 1 хв | «Короткий стартовий свисток» – початок стрільби |
| 3 хв | «Короткий свисток» – припинення вогню |
| 3 хв 05 с | «Розряджай. Зброю до огляду» |

Після сигналу судді про припинення вогню учасник зобов'язаний: припинити вогонь, розрядити зброю і покласти її з відкритим затвором (спущеним курком).

Після закінчення стрільби першою групою подається команда: «Швидкісна стрільба. Стрільба по мішенях 2-4-6 і т.д.». Далі команди і сигнали подаються в тій же послідовності. Учасникам першої групи, які виконали вправу швидкісної стрільби, заборонено сідати, вставати, залишати вогневий рубіж до закінчення стрільби другою групою. Учасники першої і другої груп залишають вогневий рубіж одночасно за командою керівника стрільби.

Судді-контролери розташовуються за кожним із стрільців і ведуть підрахунок зроблених пострілів, влучень у мішень, а також стежать за тим, щоб постріли не здійснювались до сигналу початку стрільби і після сигналу закінчення стрільби.

Якщо підготовка стрільця не відповідає встановленим вимогам, то секторний суддя робить йому попередження і повідомляє про це старшого суддю лінії вогню. Якщо спортсмен повторно порушив встановлені вимоги, старший суддя лінії вогню забороняє йому виконувати стрільбу до усунення недоліків та накладає на учасника штраф у 2 очки. Якщо суддівською колегією буде встановлено, що учасник

навмисно порушує вимоги правил змагань, що стосуються порядку стрільби, умов виконання вправ, користування зброєю й одягом, вона може анулювати результат його стрільби і виключити його з числа тих, хто змагається у цьому виді змагань. За зайвий пробний постріл віднімається 2 штрафних очки з результату стрільби (з суми очок виду стрільби). Якщо у встановлений час зроблено менше пострілів, ніж це належить за умовами вправи, то всі не виконані спортсменом постріли вважаються промахами. Якщо учасник не виконав жодного пострілу, а в його мішені з'явилася пробоїна, то вона, за наявності суддів-контролерів, анулюється.

Попадання в мішень, як пристрілювальні, так і залікові, відзначаються за місцем та величиною.

Відповідальність за затримки, осічки, пошкодження зброї тощо, що відбулися з вини стрільця, несе сам стрілець. При цьому час на виконання вправи не подовжується.

У разі несправностей (поломка зброї, дефект боєприпасу, несправність мішені, обладнання або якщо стрільцю завадили в момент пострілу і він негайно заявив про це судді), що відбулися не з вини стрільця, технічне журі може дозволити проведення серії пострілів спочатку. У цьому випадку результати перерваної серії пострілів не повідомляються.

Підрахунок очок на мішенях здійснюється лічильною комісією з визначення результатів.

Після кожної серії пострілів мішені негайно передаються до комісії з визначення результатів. У разі ведення стрільби за кожен постріл до відкриття вогню або після закінчення стрільби анулюються кращі результати в заліковій серії. Заліковий постріл, зроблений стрільцем по мішені іншого спортсмена, вважається як промах. Якщо в мішені виявиться більше десяти пробоїн, зараховуються кращі результати. Якщо стрілець виконає більше десяти пострілів в одній серії, анулюються його кращі попадання. За стрільбу до команди «Заряджай» і після команди «Розряджай» учасник знімається зі змагань зі стрільби.

Спірні попадання перевіряються за допомогою шаблона (еталона) діаметром 6 мм (оціночний прилад «Калібр»), який вставляють не більше одного разу у кожну з пробоїн у мішені. Протести після застосування цього способу не приймаються, тому що він є остаточним. Попадання в мішень зараховують, якщо пробоїни знаходяться на площі, обмеженій контурною лінією мішені або торкаються цієї лінії

із зовнішньої сторони. Попадання «кулі в кулю» зараховується у тих випадках (за відсутності пробоїни), коли чітко видно слід другої кулі на мішені. Мішені після кожної серії пострілів виставляються для огляду на 30 хв, після того як будуть підраховані результати. Протягом цього часу результати пострілів і підрахунку очок можуть бути опротестовані.

Зусилля спускового гачка стандартної дрібнокаліберної гвинтівки калібру 5,6 мм у вертикальному положенні зброї – не менше 0,5 кг. Вага із встановленим прицільним пристосуванням – 5,5 кг (рис. 2.1)

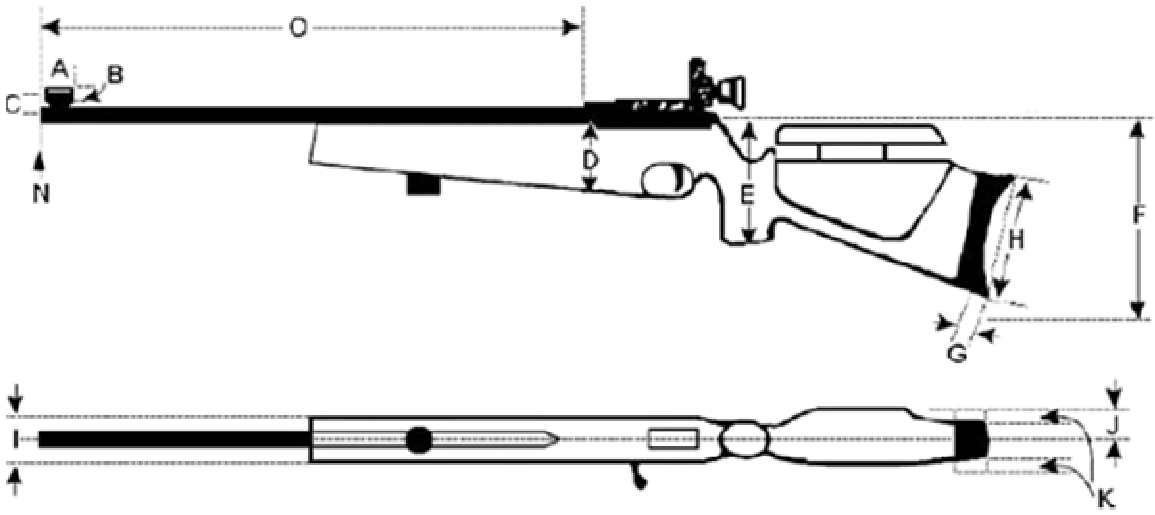



Рис. 2. 1. Стандартна дрібнокаліберна гвинтівка

A – довжина кільця мушки – 50 мм.

B – діаметр кільця мушки – 25 мм.

C – висота центра кільця мушки (за винятком стрільців, що стріляють із правого плеча, прицілюється лівим оком) – 40 мм.

D – глибина цівки ложі перед спусковою скобою за від'єднаного магазина – 90 мм.

E – нижній край пістолетної рукоятки – 160 мм.

F – нижній край ложі або затильника приклада – 220 мм.

G – глибина кривої затильника приклада – 40 мм.

H – довжина затильника приклада (відстань між верхнім і нижнім краями) – 153 мм.

I – товщина (ширина) цівки ложі – 60 мм.

J – ширина щічки приклада від осі каналу ствола – 40 мм.

K – виступання бічних щічок приклада відносно затильника приклада. Розміри C, D, E, F вимірюються від каналу осі ствола.

Заборонено використовувати компенсатори і дульні гальма, змінювати зусилля курка. Щічки приклада, які знімаються, є дозволеними, а ті, що регулюються, – заборонені. Довжина ложі і висота щічок приклада не може бути змінена в ході стрільби. Навішування додаткових вантажів забороняється.

Отвір або упор для великого пальця, упор для лівої руки, упор на пістолетній рукоятці і застосування спиртового рівня заборонені (рис. 2.2).

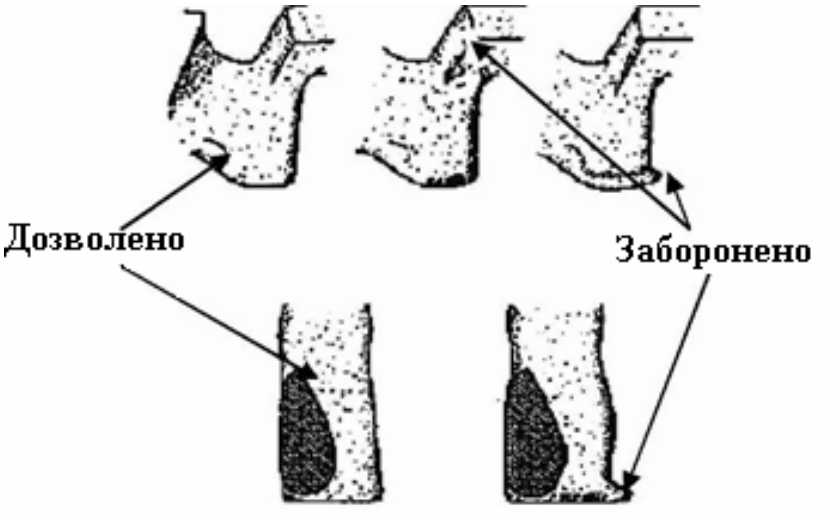



Рис. 2.2. Пістолетні рукоятки гвинтівок

Усі серії пострілів повинні проводитися з однієї гвинтівки, за винятком випадків, коли старший суддя дозволить зміну зброї (після його огляду суддею). У разі поломки механізмів або деталей гвинтівка може бути винесена з вогневого рубежу для усунення несправності та заміни під час стрільби тільки з дозволу керівника стрільби. При цьому, якщо поломка сталася з вини учасника, йому не надається жодних пільг (додаткового часу, пробних пострілів тощо).

Упором на пістолетній рукоятці вважається будь-яке потовщення або виступ, що оберігає руку від зісковзування. Коригувальні лінзи встановлювати на зброю, цілик тощо забороняється. Стрілець має право користуватися коригуючими окулярами з будь-яким склом і діафрагмою. Дозволяється користуватися будь-якими прицілами, що не мають лінз у конструкції. Світлофільтри дозволяється кріпити до мушки або цілика. Використання телескопічних прицілів забороняється.

Максимальна ширина ременя – 40 мм. Ремінь дозволяється одягати тільки поверх передньої руки з кріпленням до цівки ложі гвинтівки.

Дозволяється використання оптичної труби для огляду кульових отворів на мішенях. Використовувати зброю з прицілом забороняється. Набір допоміжних інструментів не дозволяється встановлювати перед переднім плечем стрільця на вогневому рубежі.

Підстилки і мати (килимки) товщиною до 5,5 см, надані організаторами змагань, дозволяється використовувати, якщо вони не сконструйовані і не застосовуються спортсменами для отримання додаткового упора або підтримки під час стрільби. Вони можуть виготовлятися з брезенту або інших тонких матеріалів. Годинники для контролю часу використовувати дозволяється.

Форма одягу стрільців виготовляється з м'якої, еластичної тканини (матеріалу). Не дозволяється нашивати, пристібати, наклеювати, іншими способами кріпити накладки, нашивки із зовнішньої сторони одягу, штучні упори. Всі накладки, нашивки підлягають вимірюванню як частина одягу, не ближче 30 мм від швів і згинів спеціальним приладом, що вимірює товщину.

Куртка, включаючи рукава, повинна бути товщиною не більше 2,5 мм в один шар (5 мм складено у два шари), включаючи товщину підкладки в будь-якому місці. На куртці допускаються тільки нерегульовані застібки. Борти куртки можуть заходити один за одного не більше ніж на 100 мм від застібки. Куртка повинна сидіти вільно. У положенні стрільця стоячи рукава куртки не повинні звисати нижче зап'ястя рук (рис. 2.3). Ремінці, шнурки, підв'язки тощо, які можуть бути прикріплені з метою полегшення стрільби, використовувати забороняється.

На куртці можуть кріпитися зміцнюючі накладки із зовнішньої сторони – максимальна товщина, включаючи товщину матеріалу куртки і підкладки – 10 мм (20 мм у два шари). Дозволені ліктьові накладки розміром до половини (1/2) окружності рукава. На руці, що тримає ремінь гвинтівки, накладка може бути довжиною від пахвової западини до точки 100 мм від обріза рукава. Накладка на іншому рукаві може мати максимальну довжину 300 мм. Дозволяється кріпити лише один гачок, петлю, гудзик або подібний пристрій зовні рукава або на плечовому шві на руці, що тримає ремінь, для запобігання його зісковзуванню. Накладка в місці упора приклада може бути не більше 300 мм у будь-якому вимірі. Всі внутрішні кишені заборонені. Зовнішні кишені повинні бути нашиті таким чином, щоб вони самі або їх

уміст не давали додаткової підтримки рук, інших частин тіла спортсмена (рис. 2.3). Штани та взуття обмежень не мають.

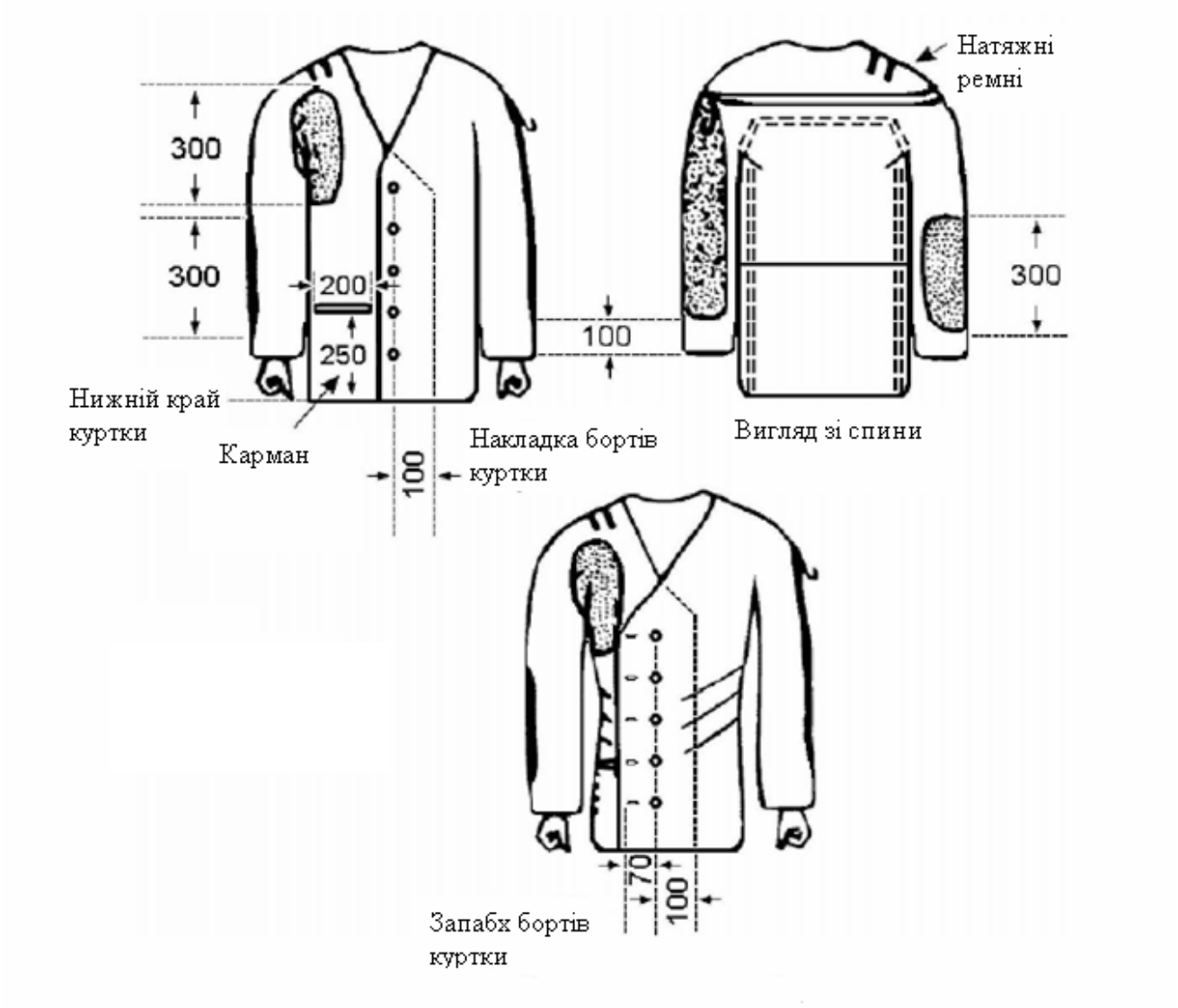



Рис. 2.3. Куртка для стрільби

Товщина рукавички з підкладкою не повинна перевищувати 12 мм у будь-якій точці, включаючи місця з’єднань і швів. Допустима довжина рукавички – 50 мм вище зап’ястя (рис 2.4.).

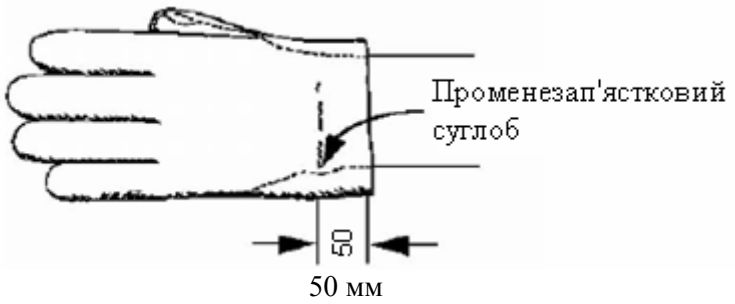



Рис. 2.4. Рукавичка для стрільби

Одяг, що носиться стрільцем під курткою, повинен бути не товстішим від 2,5 мм (5 мм у два шари). Будь-які інші предмети одягу, що надягають для полегшення стрільби, забороняються.

### 2.2.2. Подолання спеціальної смуги перешкод

Смуга перешкод, довжиною 500 м із 20 перешкодами (рис. 2.5). Кожна доріжка смуги перешкод повинна мати ширину не менше 2 м (оптимальна ширина – 2,5 м). Довжина смуги перешкод вимірюється на відстані 30 см від внутрішнього краю. Перешкоди встановлюються з мінімальним інтервалом 10 м на твердій поверхні. Підготовлений грунт у ямах приземлення має бути рівним. Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Допустимі відхилення в розмірах перешкод ± 5 см, якщо вони спеціально не обумовлені. Форма смуги перешкод у ході будівництва визначається залежно від наявності вільного місця за умови відсутності перешкод на її заокругленні. Щонайменше чотири ідентичних конуси встановлюються на поворотах.

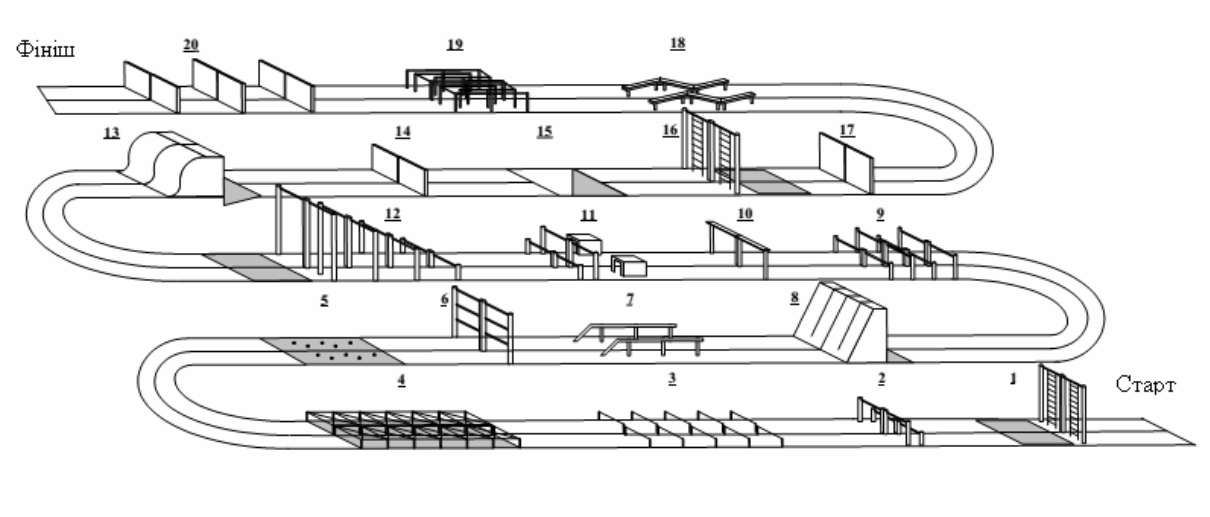



Рис. 2.5. Схема спеціальної смуги перешкод

#### *Характеристика перешкод і способи їх подолання*

*Перешкода №1. «Мотузкова драбина».*

Спосіб подолання: будь-яким способом подолати верхню поперечну балку і спуститися або зіскочити вниз на підготовлену (розпушену) поверхню.

*Перешкода №2. «Подвійна балка».*

Спосіб подолання: перескочити першу балку, торкнутися землі між балками, подолати другу балку.

*Перешкода №3. «Горизонтальні шнури».*

Спосіб подолання: послідовно перескочити п’ять шнурів. У випадку торкання або обриву шнура перешкода вважається подоланою.

*Перешкода №4. «Горизонтальна сітка».*

Спосіб подолання: подолати проповзанням під сіткою довільним способом.

*Перешкода №5. «Брід-пеньки».*

Спосіб подолання: подолати стрибками, наступаючи на пеньки. Забороняється торкатися землі між пеньками і лініями, що визначають межі броду. У разі торкання землі спортсмен повертається у вихідне положення за першу лінію. Для подолання цієї перешкоди використовувати всі пеньки необов’язково.

*Перешкода №6. «Шпалера (трищаблева драбина)».*

Спосіб подолання: подолати будь-яким способом за умови подолання через верх верхньої поперечини.

*Перешкода № 7. «Балансуюча колода».*

Спосіб подолання: піднятися на колоду з використанням або без використання похилої дошки. Подолати колоду вздовж по ходу руху і зістрибнути за другою межею. Будь-яка втрата рівноваги, яка призвела до торкання землі, вважається помилкою і спортсмен повинен подолати перешкоду знову від вихідної (першої) межі.

*Перешкода № 8. «Похила стінка з канатом».*

Спосіб подолання: піднятися на стінку за допомогою каната або без нього. Подолати стінку і зістрибнути на підготовлену (розпушену) землю з протилежного боку.

*Перешкода № 9. «Горизонтальні колоди».*

Спосіб подолання: довільний спосіб, але першу і третю колоди – зверху, другу і четверту – знизу.

*Перешкода №10. «Ірландський стіл».*

Спосіб подолання: перешкоду подолати в прямому напрямку зверху, під час подолання забороняється використовувати бічні стійки.

*Перешкода № 11. «Тунель із двома колодами».*

Спосіб подолання: подолати тунель через його отвір, потім по черзі подолати першу колоду зверху, другу колоду – знизу.

*Перешкода № 12. «Зруйнована драбина».*

Спосіб подолання: зверху будь-яким способом.

*Перешкода № 13. «Насип із ямою».*

Спосіб подолання: довільний.

*Перешкода № 14. «Штурмова стінка».*

Спосіб подолання: довільний.

*Перешкода № 15. «Яма».*

Спосіб подолання: зістрибнути в яму, піднятися на передній парапет, не використовуючи при цьому кутів і бічних стінок ями.

*Перешкода № 16. «Вертикальна драбина».*

Спосіб подолання: довільно подолати верхню поперечну балку і спуститися або зістрибнути вниз на підготовлений (розпушений) ґрунт.

*Перешкода № 17. «Штурмова стінка».*

Спосіб подолання: довільний.

*Перешкода № 18. «Балансуюча колода».*

Спосіб подолання: піднятися по першій колоді, подолати колоди вздовж і зістрибнути за другу межу. Будь-яка втрата рівноваги, яка призвела до торкання землі, вважається помилкою і спортсмен повинен подолати перешкоду знову від вихідної (першої) межі.

*Перешкода № 19.«Лабіринт».*

Спосіб подолання: звичайний біг у лабіринті з опорою руками або без них на перила (стійки) перешкоди.

*Перешкода № 20. «Три штурмових стінки».*

Спосіб подолання: довільний.

Стартер, у разі готовності спортсменів на старті, подає команди: «На старт», «Увага», «Руш» або звуковий сигнал (свисток, постріл зі стартового пістолета). У разі фальстарту забіг зупиняється і дається повторний старт. Старт учасникам наступного забігу дається тільки після завершення попереднього забігу. Кожен спортсмен повинен бігти тільки по своєму напрямку. Спосіб подолання кожної перешкоди визначено. Якщо перешкоду подолано неправильно, суддя вказує червоним прапорцем і звуковим сигналом (голосом) спортсмену на повторне його подолання. Результат фіксується секундомірами, хронометрами або електронним обладнанням. Показані результати округлюються до 0,1 с.

Форма одягу: спортивна куртка або футболка з довгими рукавами, спортивні штани і спортивне взуття, за винятком «шиповок».

Під час змагань серед жінок подолання спеціальної смуги перешкод здійснюється без подолання перешкод №1, 8, 12, 16 і з використанням підставок (рис. 2.6) під час подолання перешкод №10, 15, 17.

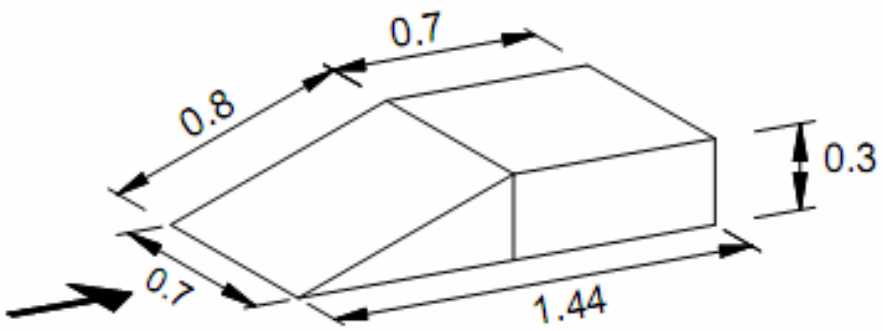



Рис. 2.6. Підставка для подолання перешкод жінками, у м

### 2.2.3. Плавання з перешкодами

Змагання проводяться у відкритому (або закритому) 50- (25-) метровому басейні на плавальних доріжках із чотирма перешкодами кожна. Змагання можуть проводитися на одній або декількох доріжках, розташованих паралельно і які мають однакові перешкоди.

Спортсмен пливе вільним стилем. Фінішуючи, він повинен торкнутися фінішної стінки басейну будь-якою частиною свого тіла.

#### *Характеристика перешкод та умови їх подолання*

*Перешкода №1.* Дві реї, розташовані перпендикулярно до плавальної доріжки на відстані 3 м одна від одної (мінімальний діаметр 0,15 м і максимальний – 0,20 м). Перша рея повинна бути нерухомою, друга плаваючою. Спортсмен повинен подолати першу рею зверху, другу знизу (рис. 2.7, а).

*Перешкода № 2.* Плаваючий пліт довжиною 3 м. На початку і наприкінці плота повинні бути рейки (планки) з внутрішніми розмірами 500–100 мм. Спортсмен повинен проплисти під плотом (рис. 2.7, б).

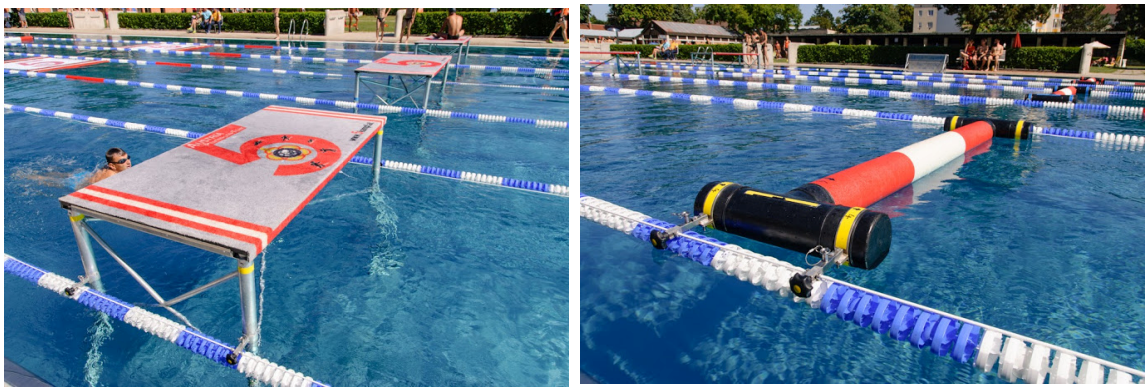
*Перешкода № 3.* Нерухома платформа (пліт), покрита гладким килимком, розташована на 0,5 м (± 0,05 м) вище рівня води. Ширина платформи 1,20 м (± 0,05 м). Максимальна товщина платформи 0,08 м. Простір між платформою і водою має бути вільним (рис. 2.7, в).

Спортсмен повинен піднятися на платформу, не використовуючи при цьому стійок. Подолавши платформу зверху, пірнути в воду.

*Перешкода № 4.* Нерухома рея (мінімальний діаметр 0,15 м і максимальний – 0,20 м) (рис. 2.7, г). Спортсмен повинен проплисти під реєю і фінішувати, торкнувшись стінки басейну.



а б



в г

Рис. 2.7. Перешкоди, які встановлюються у басейні

Правилами змагань передбачено три типи встановлення перешкод. Перший (рис. 2.8) використовується в басейні з плавальними доріжками довжиною 50 м. Два інших (рис. 2.9, 2.10) застосовуються у 25-метровому басейні.

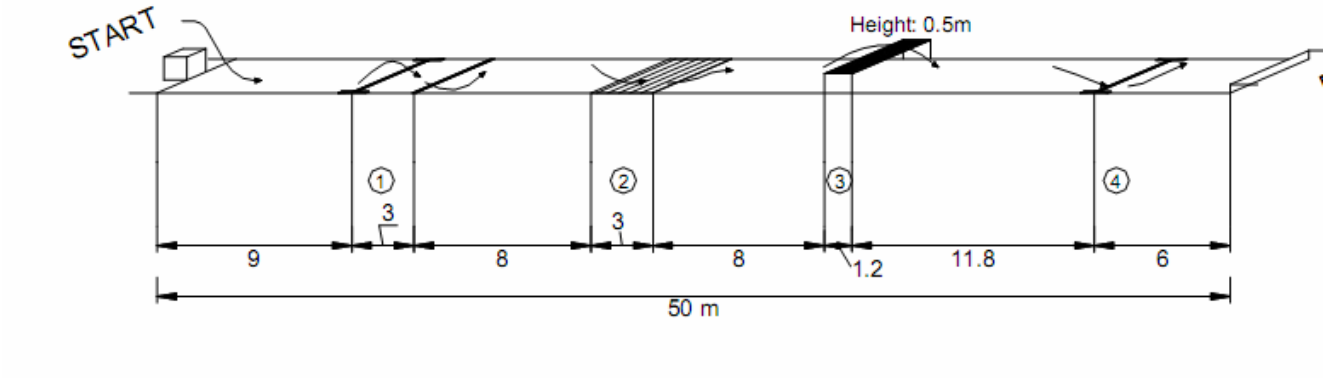



Рис. 2.8. Схема розташування перешкод у 50-метровому басейні

Відстані від старту до перешкод у 50-метровому басейні: до першої – 9 м, до другої – 20 м, до третьої – 31 м, до четвертої – 44 м (відстань вимірюється до центру кожної перешкод). У 25-метровому

басейні: до першої – 9 м від старту, до другої – 20 м від старту, до третьої – 8 м від розвороту, до четвертої – 4 м до фінішу.

За сигналом судді (три коротких свистки) спортсмен підходить до стартової тумбочки, за коротким і довгим свистком займає положення на дальньому краю тумбочки. За командою судді «НА СТАРТ» учасник приймає стартове положення. Після наступного свистка або за командою «РУШ» спортсмен стартує для виконання вправи. В разі фальстарту суддя сигналом (серія коротких свистків) повертає учасників у вихідне положення. Спортсмен, який порушив правила старту, отримує попередження. За кожний наступний фальстарт до результату спортсмена, який порушив правила, додають дві штрафні секунди.

Для зупинки спортсменів у разі фальстарту за 15 м від старту поперек басейну натягується канат (мотузка). На кожній доріжці час фіксується трьома секундомірами або електронним обладнанням. Якщо на двох секундомірах із трьох однакові результати, зараховується час, показаний на двох секундомірах. За умови різних показань на трьох секундомірах береться середньоарифметичний результат показань цих секундомірів.

Для визначення кінцевого результату час округлюється до 0,1 с. Учасникам, які показали однаковий час у межах 0,1 с, присвоюються однакові місця.

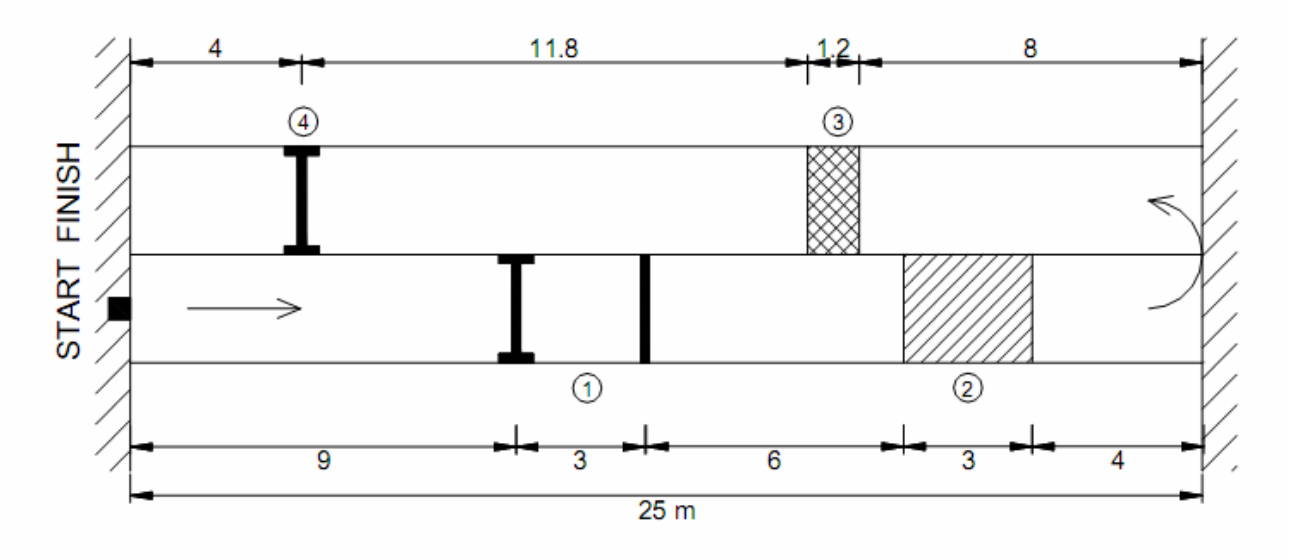



Рис. 2.9. Схема розташування перешкод у 25-метровому басейні (1-й варіант)

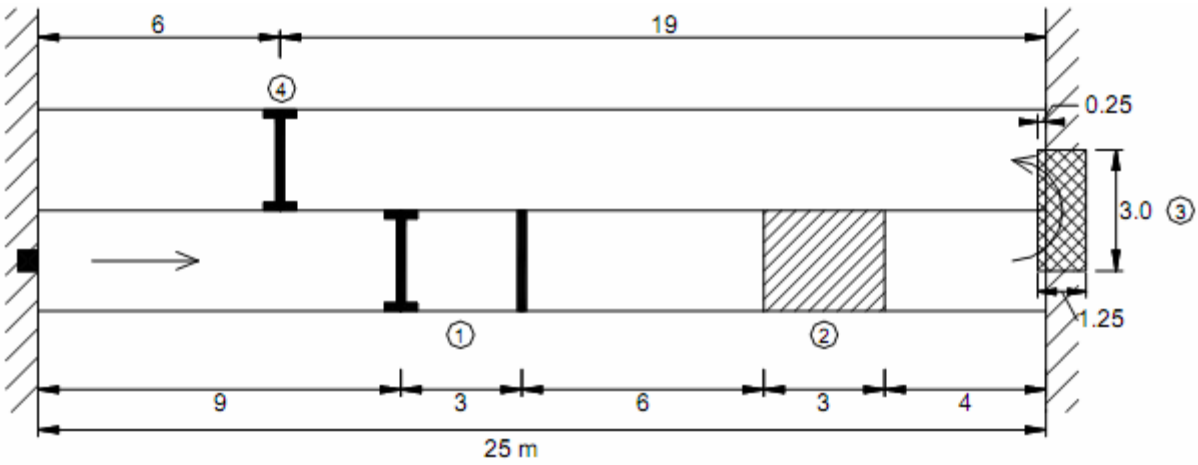


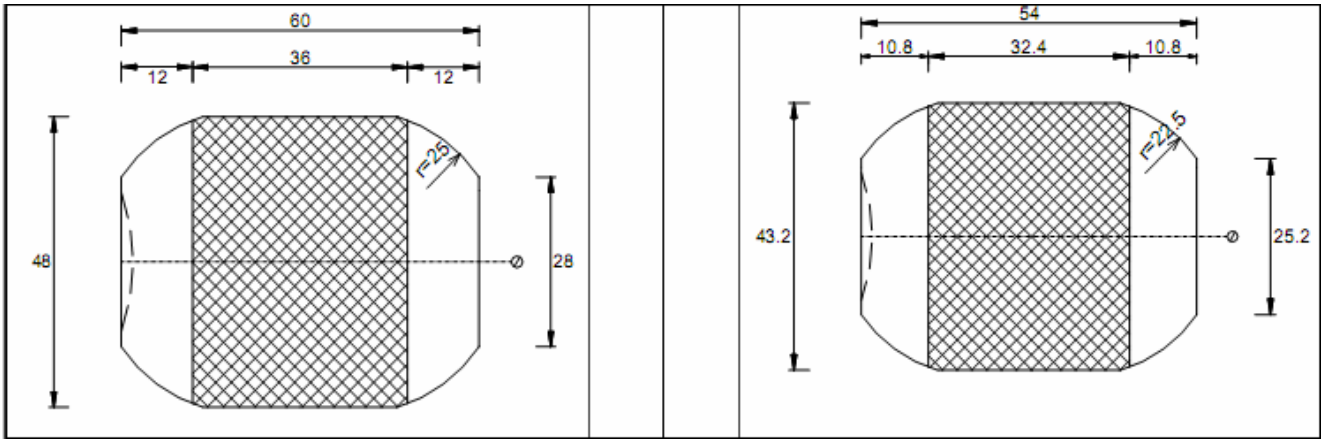

Рис. 2.10. Схема розташування перешкод у 25-метровому басейні (2-й варіант)

Форма одягу: учасники змагаються в плавках із непрозорої тканини. Дозволяється використовувати окуляри, шапочки, плавальні комбінезони.

### 2.2.4. Метання гранат

Метання гранат включає метання гранат на точність і дальність. Змагання можуть проводитися як на одному, так і на декількох напрямках (секторах) однакових параметрів.

Для метання використовуються гранати (болванки) (рис. 2.11) вагою 575±25 г для чоловіків та 375±25 г для жінок. Перед змаганням усі гранати вимірюються та зважуються.




а б

Рис. 2.11. Креслення гранат для чоловіків (а) та жінок (б), у мм

Метання гранат проводиться через паркан висотою 1,25 м, шириною 2 м із майданчика довжиною 3 м (рис. 2.12). Гранати розміщуються на верхній частині паркану.

Для виконання метання на точність і дальність учаснику дається 5 хв, з яких 3 хв відводиться для виконання метання на точність і 2 хв – на дальність. Початок і закінчення метання проводиться за сигналом (свистком) судді.

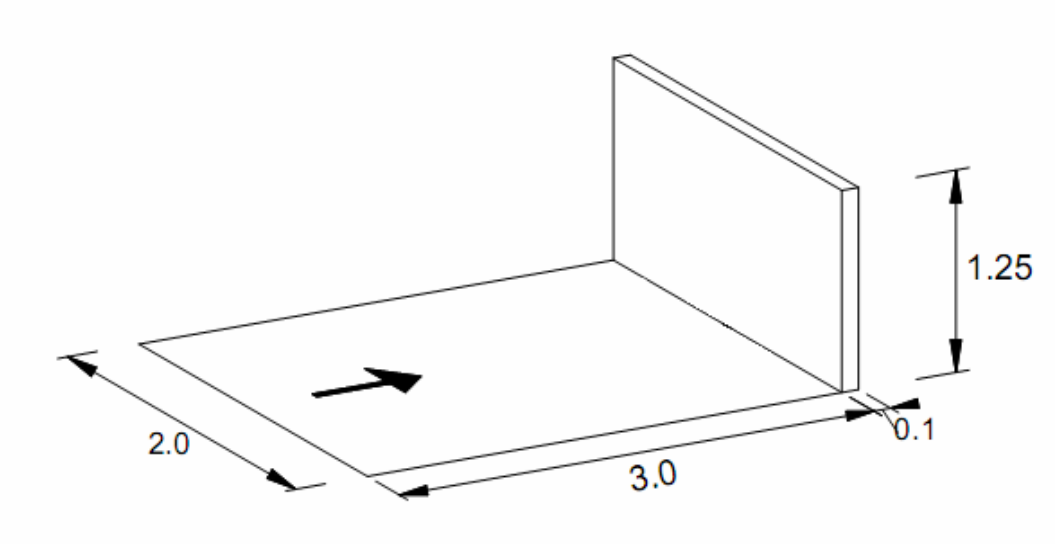



Рис. 2.12. Розміри паркану для метання гранат, у м

*Метання гранат на точність* виконується 16 гранатами, метаються послідовно по 4 штуки в кожне коло діаметром 4 м. Відстань від середини внутрішньої частини паркану до центрів кіл становить 20, 25, 30, 35 м для чоловіків та 15, 20, 25, 30 м для жінок. Кожне коло має дві зони. Внутрішня зона (центральне коло) має діаметр 2 м. Кола розташовуються відповідно до схеми (рис. 2.13). Зони позначаються чіткими лініями, які дають видимість цілі з місця метання. У центрі кожного кола встановлюється прапорець висотою 20 см.

Суддя дає команду на початок виконання вправи після отримання підтвердження від учасника про його готовність. Кидок, виконаний завчасно або із запізненням, зараховується як промах у відповідне коло. За 30 с до закінчення метання суддя попереджає учасника: «Залишилося 30 с». Кидок зараховується, якщо граната була випущена з руки до фінального свистка. Місцем падіння гранати вважається точка першого торкання гранатою грунту або габариту кола. Кидок не зараховується, якщо граната не потрапила в коло або потрапила в нього рикошетом або накатом. Попадання гранатою в межу кола зараховується. Якщо учасник метає більше 4 гранат в одне коло, то кожна зайва кинута граната зараховується як промах.

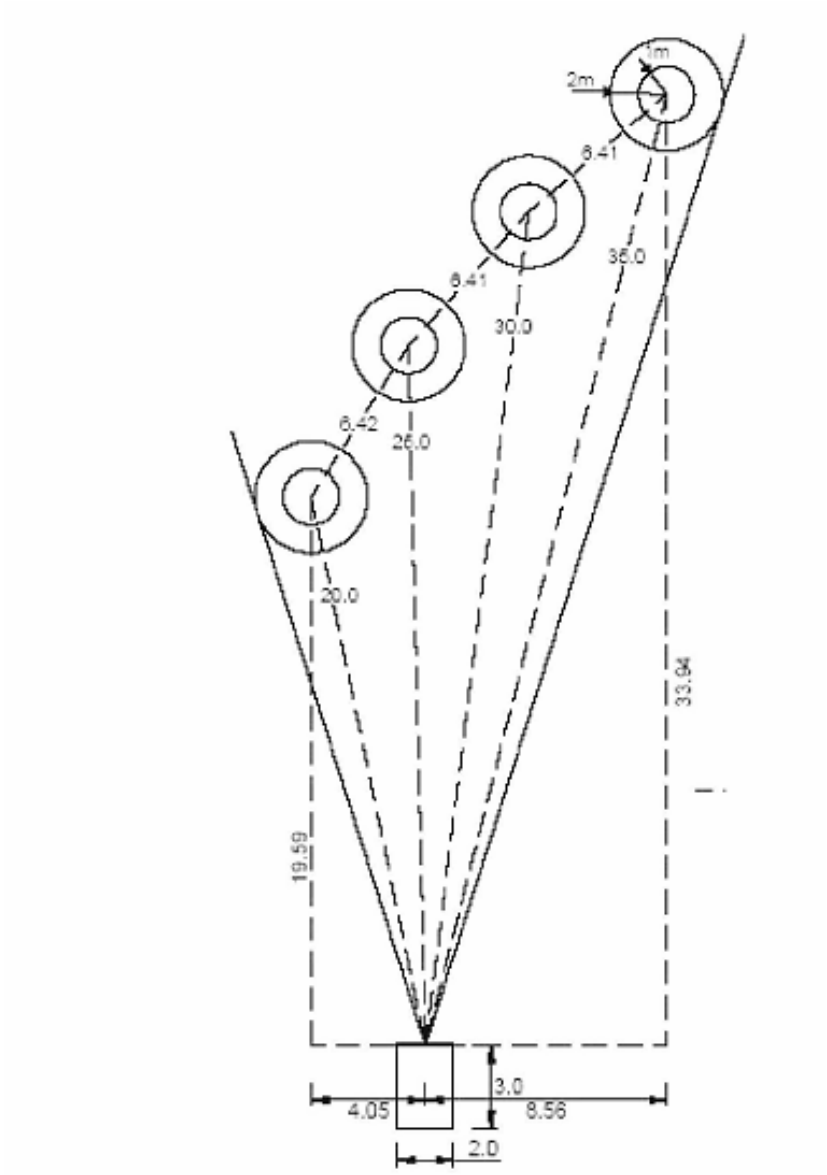



Рис. 2.13. Сектор для метання гранат на точність для чоловіків, у м

Суддя-контролер у разі попадання гранати у внутрішню зону (центральне коло) піднімає прапорець над головою, в разі попадання в зовнішню зону – тримає прапорець горизонтально до землі, якщо граната впала за межі кола – робить відмашку опущеним прапорцем зліва направо і справа наліво. Суддя-контролер вказує на спірні кидки, а результат визначається після закінчення виконання учасником вправи в метанні гранат на точність.

Під час виконання вправи на кожному напрямку повинні перебувати суддя і помічник судді, які приймають остаточне рішення у спірних питаннях.

Нарахування очок за результатами метання гранат на точність здійснюється відповідно до табл. 2.1

Таблиця 2.1

**Нарахування очок за попадання у кола**

| Номер кола | Відстань | Очки за попадання гранатою | |
|---|---|---|---|
| | | у внутрішню зону | у зовнішню зону |
| 1 | 20 м | 7 | 3 |
| 2 | 25 м | 8 | 4 |
| 3 | 30 м | 9 | 5 |
| 4 | 35 м | 10 | 6 |

Сума очок у метанні гранат на точність складається з результатів влучень (очок) у чотири кола, зарахованих спортсмену суддівською колегією. Максимальна кількість очок, яку може набрати учасник у метанні гранат на точність, – 136.

*Метання гранат на дальність*. Учаснику надається три спроби для досягнення кращого результату. Метання проводиться по сектору, позначеному лініями, що є продовженням сектора для метання гранат на точність. Зараховуються попадання гранатою, яка попала в сектор або на його межі. Місця падіння гранат відзначаються покажчиками. Для визначення кращого результату зараховується найдальший кидок. Результат округляється до дециметрів. Наприклад: 53,25 м = 53,3 очка.

Сумарний результат кожного спортсмена в метанні гранат на точність і дальність визначається шляхом додавання очок, показаних у кожній вправі. Отриманий результат переводиться в очки за таблицею нарахування очок (додаток 3). Наприклад: метання гранат на точність – 118 очок; метання гранат на дальність – 53,3 очка. Сумарний результат метання – 171,3 очка, що за таблицею оцінювання результатів відповідає 1005,2 очка.

Форма одягу: куртка або футболка з довгими рукавами, спортивні штани по щиколотку і спортивне взуття.

### 2.2.5. Крос по пересіченій місцевості

Змагання з кросу проводяться на пересіченій місцевості. Для чоловіків дистанція становить 8 км, для жінок – 4 км. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Старт кросу проводиться згідно з протоколом результатів після чотирьох видів змагань (учасники стартують у порядку зайнятих місць). Учасники стартують з інтервалом, що дорівнює різниці очок

за підсумками чотирьох видів із розрахунку: 1 с відставання від лідера – одне очко різниці результатів чотирьох видів.

У разі неявки або запізнення на старт учасника час старту не змінюється. Учасник, який не взяв старт своєчасно, може стартувати у будь-який час, не заважаючи іншим учасникам, але не пізніше старту останнього учасника, при цьому він повинен зареєструватися на старті.

За 5 с до старту стартер кладе руку на плече учасника і командує: «5, 4, 3, 2, 1 – РУШ» і знімає руку з плеча.

Дистанція вимірюється гнучкою металевою стрічкою довжиною 25–100 м, і кожен її кілометр позначається покажчиками кілометражу. Грунт дистанції повинен бути твердим. Маршрут позначається червоними прапорцями з лівого боку і білими прапорцями з правого. Кожен прапорець має бути видно з відстані 125 м.

За необхідності траса може бути обгороджена по обидва боки обмежувальними стрічками. На складних ділянках траси виставляються судді з прапорцями, які вказують учасникам маршрут.

На старті обладнується інформаційний куточок, де розміщують схему дистанції та інформацію про неї (довжина кола, місця розміщення кілометрових покажчиків, схема профілю дистанції та інше).

Для визначення часу використовується секундомір або електронні засоби вимірювання часу. Показані результати округлюються до 0,1 с. Час, який дорівнює 28 хв, за таблицею дорівнює 1000 очкам. Кожна секунда понад або до цього результату дає на одне очко більше або менше.

Форма одягу: труси, шорти, майка. Взуття – за вибором спортсменів. Дозволяється використання спортивних штанів, куртки або футболки з довгими рукавами.

### 2.2.6. Естафета на смузі перешкод

Естафета виконується на спеціальній смузі перешкод, на якій додатково обладнується три коридори для передавання естафети довжиною 5 м. Коридори позначаються лініями шириною 5 см. Лінія початку коридору для естафети серед чоловіків наноситься на відстані 2 м від закінчення перешкод №4 «Горизонтальна сітка», №10 «Ірландський стіл», №15 «Яма».

До змагань в естафеті допускаються тільки учасники, що пройшли (і завершили) всі види п’ятиборства. У кожному естафетному забігу

беруть участь по 4 спортсмени-чоловіки та 3 жінки від команди. На різних раундах змагань (кваліфікаційному, півфінальному, фінальному) допускається як заміна етапів проходження естафети між учасниками, так і заміна самих учасників.

Час проходження естафети командою обчислюється з моменту старту учасника першого етапу (з лінії старту смуги перешкод) до моменту фінішу учасника четвертого етапу. Моментом фінішу естафети є момент перетину останнім учасником лінії фінішу на смузі перешкод. Учасники 1-го етапу естафети долають перешкоди № 1–4, 2-го етапи – № 5–10, 3-го етапу – № 11–15, 4-го етапу – № 16–20. Зміна естафети відбувається в разі торкання спортсменів (той, хто передає, того, хто приймає), при цьому той, хто приймає естафету, зобов'язаний перебувати у позначеному коридорі.

За результатами учасників команди в подоланні перешкод (враховується сума чотирьох кращих результатів) формуються забіги кваліфікаційного раунду, де в одну пару ставляться команди, які мають 1–2 результати, 3–4, 5–6, 7–8 і т. д.

За результатами забігів кваліфікаційного раунду визначаються місця командам, починаючи з п'ятого. У разі рівного розподілу результатів між командами призначається перебігання. Команди, які порушили правила проходження дистанції, знімаються зі змагань, і їм присуджується останнє місце (визначається кількістю заявлених естафетних команд).

Чотири кращі команди виходять у півфінальний раунд, де команда, яка показала найкращий результат, бере участь у забігу з командою, яка показала четвертий результат, а команда, яка показала другий результат, – із командою, яка показала третій результат.

Ті естафетні команди, що програли у півфінальному раунді, беруть участь у забігу за 3-тє місце, а ті, що виграли, – у забігу за 1-ше місце.

### *Визначення результатів у військовому п'ятиборстві*

Очки учасникам нараховуються за таблицями оцінки результатів (додатки 2, 4, 5, 6, 8). Учаснику, що зійшов із дистанції, нараховується 0 очок по даному виду п'ятиборства.

Командний результат у військовому п'ятиборстві визначається за найбільшою сумою очок, набраних заліковими учасниками команди. Якщо сума очок у двох або декількох команд однакова, місця команд визначаються за найменшою сумою місць, зайнятих учасниками

в особистій першості, за найкращим особистим результатом виконання вправи п’ятиборства.

Особиста першість визначається за найбільшою сумою очок, набраних учасником у всіх вправах п’ятиборства. Очки нараховуються за кожну вправу за таблицями оцінювання результатів. Якщо у двох або декількох учасників сума очок однакова, перевага надається учаснику, який має кращі результати у стрільбі, подоланні перешкод, плаванні з перешкодами, метанні гранат.

За підсумками проведення змагань із військового п’ятиборства визначається командна першість за найменшою сумою місць, зайнятих командою у двох видах програми змагань: військовому п’ятиборстві та естафеті. Якщо у двох і більше команд результат однаковий, перевага надається команді, що має кращий результат у військовому п’ятиборстві.

# 3. ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

## 3.1. ОСНОВИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

Військове п'ятиборство є технічно складним видом спорту, і досягнення високих результатів у його вправах вимагає в процесі підготовки спортсмена часу і застосування різних форм і методів навчання.

У процесі регулярних занять спортсмени опановують навички виконання вправ військового п'ятиборства, вдосконалюють функціональні можливості всіх систем організму, розвивають фізичні якості та підвищують спортивні результати. Залежно від вирішення вказаних завдань навчально-тренувальний процес умовно розділяється на навчання та тренування. ***Навчанням*** називається етап, на якому домінуючого значення набуває завдання опанування навичок виконання вправ із військового п'ятиборства. Якщо ж на занятті відбувається вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей та техніки виконання вправ, він називатиметься ***спортивним тренуванням***.

Процес навчання та тренування спортсменів можна зобразити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправ; 2-й – розучування вправ, прийомів, дій; 3-й – тренування (вдосконалення).

Основна мета ***ознайомлення*** – створити у спортсменів правильне уявлення про техніку виконання вправ із військового п'ятиборства та забезпечити ясне їх розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого спортсмена.

Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою під час вивчення її по частинах.

Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню правильного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань спортсменів високої кваліфікації.

Поширеною помилкою тренерів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє оволодіння технікою змагальних вправ.

***Розучування*** вправи, залежно від її складності та підготовленості спортсменів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини передбачити етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його виокремити, не порушуючи при цьому зв’язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передує застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі із вправою, що вивчається, й одночасно більш прості за структурою (дотримання принципу «від простого до складного»). При цьому кожна наступна підготовча вправа за структурою має бути схожою на попередню та ускладнювати її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідного навику, після чого починається тренування вправи в цілому.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність спортсменів-початківців. Нові рухи на тлі стомлюваності під час навчання опановуються значно гірше. У зв’язку з цим доцільно буде включати не більше 1–2 нових підготовчих вправ в одне навчально-тренувальне заняття. При цьому вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

***Вдосконалення*** техніки виконання вправ із військового п’ятиборства забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення швидкості, кількості повторів, дистанції),

набутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі основна увага повинна приділятися «шліфуванню» найбільш важливих фаз та вправ у цілому.

**Спортивна підготовка** – багатофакторний процес, який охоплює тренування п'ятиборців, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом із навчанням, виконанням службових обов'язків та відпочинком.

**Метою спортивної підготовки** є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

**Основні завдання спортивної підготовки п'ятиборців**:

- опанування техніки й тактики військового п'ятиборства;
- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Викладені завдання визначають основні сторони спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

Навчально-тренувальний процес у військовому п'ятиборстві, як і в інших видах спорту, ґрунтується на загальних дидактичних принципах (свідомості, активності, доступності, систематичності та інших) та специфічних принципах спортивного тренування.

*Принцип свідомості та активності.* Найбільш успішно спортсмени опановують навички виконання вправ та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. П'ятиборці повинні чітко уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них ставитися. Головне завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб навчити спортсменів уміння аналізувати свої рухи і раціонально керувати ними. Це підвищує інтерес та захопленість у спортсменів,

сприяє вихованню ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу навчання та тренування, дозволяє швидше досягти поставленої мети.

*Принцип наочності*. Пропонує створення уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки спортсменів забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів вправ та способів їх виконання у цілому.

*Принцип доступності*. Навчання та тренування необхідно здійснювати відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Обов'язково слід враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я і психіки спортсменів.

Під час тренувального процесу спортсмени (здебільшого початківці) через неправильне виконання вправ можуть отримати значне фізичне навантаження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом помилкового застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

*Принцип систематичності та послідовності*. Регулярні заняття підвищують ефективність навчання та тренування. Тривалі перерви у заняттях, навпаки, призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок. Знижується також і рівень досягнутих функціональних можливостей та «відчуття снарядів».

*Принцип прогресування* передбачає виконання нових складніших завдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування п'ятиборців необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та умінь спортсменів та в цілому сприяє вдосконаленню техніки змагальних вправ.

Спортивне тренування ґрунтується на принципах, які відображають загальні закономірності процесу фізичного виховання, проте йому властиві й деякі специфічні принципи.

*Принцип спрямованості на вищі досягнення*. Спортивне тренування передбачає досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість до вищих досягнень реалізується поглибленою спеціалізацією в обраному виді спорту, комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією тренувального процесу, оптимізацією режиму життя спортсменів (харчування, відпочинок, відновлення), яскраво вираженою циклічністю

занять. Цей принцип передбачає також і постійне вдосконалення спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто дії, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

*Принцип поглибленої спеціалізації.* Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації передбачає граничну концентрацію сил та часу на роботі, яка прямо чи опосередковано впливає на ефективність процесу спортивної підготовки п'ятиборців.

*Принцип безперервності тренувального процесу*. У період інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, спортсмен стомлюється. Під час відпочинку працездатність повністю відновлюється. Далі йде фаза «надвідновлення» (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

*Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень*. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення різних складових спортивної майстерності передбачають вимоги до організму, наближені до межі його функціональних можливостей. Іншими словами, якщо спортсмен тренується, не збільшуючи навантажень, то у нього зникає фаза «надвідновлення» і працездатність зростати не буде. Не будуть підвищуватися й спортивні результати. Це доводить необхідність інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки). Проте підвищення навантажень повинно відбуватись у випадку, якщо у спортсменів на початкових етапах тренувань було створено всебічний функціональний та руховий фундамент.

*Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень*. Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між собою. Хвилеподібні

коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які знаходяться у взаємно-зворотній залежності.

*Циклічність тренувального процесу*. Тренувальний процес характеризується циклічністю, яка виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

*Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості*. Раціональна побудова тренувального процесу п'ятиборців передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення спортивної боротьби.

У тренувальному процесі з військового п'ятиборства широко використовують **форми та методи навчання**.

Існують три форми організації навчання: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом.

*Групове навчання* проводиться зі спортсменами, які мають однорідність за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здібності до оволодіння рухами тощо.

*Індивідуальна форма навчання*, як правило, використовується в разі проведення занять зі спортсменами, які слабо пристосовані до тренувального процесу.

*Групова форма навчання з індивідуальним підходом* є основною під час проведення занять у секціях із військового п'ятиборства. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок тренера-викладача, а також індивідуальну роботу з невстигаючими або, навпаки, зі спортсменами високого класу. У колективі спортсмен працює з підвищеним інтересом до виконання завдань. Він прагне не відставати від інших, правильно осмислити та виконати будь-яку вправу. За однорідного контингенту групи невдачі трапляються, як правило, не в одного спортсмена і тому переживаються не так гостро: спортсмени допомагають один одному. Все це створює у кожного члена групи впевненість у своїх силах.

**Методи навчання** – це раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання – *словесні, наочні і практичні*.

***Словесні методи***. За їх допомогою у початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, про її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є *пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка та ін*.

***Наочні методи*** створюють у спортсменів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: *показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми*.

Показ вправи проводиться кваліфікованим спортсменом, краще перед початком заняття. Той, хто показує раціональну техніку вправи, повинен уміти виділити всі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити за умови зупинки кадру. Навчальні фільми повинні містити матеріал із навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку способів виконання вправ із військового п’ятиборства.

Групу ***практичних методів*** складають *метод вправи, ігровий, змагання та ін*.

Головним є *метод вправи*, що передбачає багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. *Ігровий метод* значно підвищує емоційність занять, мобілізує спортсменів, допомагає долати втому. *Змагальний метод* передбачає виконання вправ у вигляді найпростіших змагань, що значно підвищує ефективність навчання.

Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Це означає, що спосіб виконання вправи, який вивчається, спочатку демонструється та аналізується, потім він розчленовується на елементи, які вивчаються послідовно та підводять спортсмена до освоєння вправи в цілому.

Крім того застосовується роздільний (розділами, частинами), цілісний та комбінований методи навчання.

Суть *роздільного методу* полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку опановують кожну з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно вдосконалити окремий рух вправи.

*Метод у цілому* використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу спортсмен виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень тренера. Навчати змагальних вправ методом у цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватися під час вивчення нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його в ході навчання спортсменів із високим рівнем координації рухів і загальної фізичної підготовленості.

*Комбінований метод* уважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

### *Організаційно-методичні рекомендації з проведення навчально-тренувальних занять*

Займатися військовим п'ятиборством можна самостійно, під керівництвом тренера, у збірній команді. Перед початком занять спортсмени проходять ретельне медичне обстеження для поточного контролю тренованості, стану здоров'я. Зміст занять залежить від контингенту (віку, підготовленості спортсменів), а також тренувального циклу, матеріальної бази. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовчу частину заняття краще проводити в складі команди під керівництвом тренера. Необхідно дотримуватися загального помірного розігрівання організму, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, приведення основних груп м'язів до працездатного стану, покращання рухливості в суглобах. Вирішення завдань підготовчої частини досягається виконанням вправ для загального розвитку, бігу, спеціально-підготовчих вправ. Тривалість підготовчої частини заняття – 10–20 хвилин.

Завданнями основної частини є вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ із військового п'ятиборства, розвиток загальної та спеціальної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей. Тривалість: від 1 до 2,5 год. Зміст, засоби і методика проведення основної частини змінюються залежно від поставлених завдань.

У заключній частині поступово знімається напруження та збудження, викликане вправами основної частини. Тривалість залежить

від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хв.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості тренера, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості спортсмена. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, слід зупинити виконання вправи спортсменом і показати йому ще раз.

Плануючи навчально-тренувальні заняття із початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово.

Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, прорахунки в техніці виконання вправ, час, який залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму спортсмена на попередні навантаження. Контрольно-перевірочне заняття слід проводити на тлі достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в тренуваннях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження. Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

Спортивна підготовка п'ятиборців містить такі складові (компоненти): фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, психологічну. Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-якою із цих складових не дозволить спортсмену повністю розкрити свої фізичні можливості.

*Загальна фізична підготовка* здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому. Це біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, вправи на

спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і надає умови для розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та досягнення ним високих результатів на змаганнях.

*Спеціальна фізична підготовка* ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки виду спорту. Засобами спеціальної підготовки є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Найефективнішими засобами вдосконалення спеціальної підготовленості спортсмена є контрольні «прикидки» та участь у змаганнях. Однак зловживання цими засобами може призвести до виснаження нервової системи, перевтоми організму та зниження спортивних результатів.

*Технічна підготовка* поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ загальнопідгтовчих та спеціально-підготовчих вправ; спеціальна підготовка – оволодіння технікою лише змагальних вправ та елементів цих вправ.

*Тактична підготовка* передбачає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби; навчання розподілу сил на змагальних дистанціях; розробку індивідуальної тактичної програми проходження дистанцій у змаганнях.

*Теоретична підготовка* – це формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу сильніших п’ятиборців із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, самостійної роботи з літературою. Метою теоретичної підготовки є розширення освіти п’ятиборця – як спортивної, так і загальної.

*Психологічна підготовка* – це процес виховання таких якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, терпіння, самовладання. Кінцевою метою виховання цих якостей у військовому п’ятиборстві є успішний виступ на змаганнях.

**Засоби спортивної підготовки** – це вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. До засобів спортивної підготовки п’ятиборців належать загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

*Загальнопідготовчі вправи* забезпечують усебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмінь та рухових навичок спортсменів і таким чином готують їх до ефективного опанування техніки виконання змагальних вправ із військового п'ятиборства. Вони можуть як відповідати особливостям військового п'ятиборства, так і перебувати з ними у протиріччі (у ході вирішення завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

Як загальнопідготовчі вправи у військовому п'ятиборстві часто використовуються кроси, ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах і вправи з обтяженнями.

До *спеціально-підготовчих вправ* належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму.

Основне їх призначення – сприяти правильному формуванню рухових навичок, вибірково впливати на окремі параметри тренувального навантаження, моделювати варіанти змагальних дій. До спеціально-підготовчих належать імітаційні вправи, що моделюють ті чи інші варіанти змагальних дій, а також деякі вправи із суміжних видів спорту, такі, як стрільба з різних видів зброї, різні метання, кроси, подолання природних і штучних перешкод. Таким чином спеціально-підготовчі вправи допомагають опановувати всі елементи вправ із військового п'ятиборства, а також самі вправи в цілому.

*Змагальні вправи* – вправи, які передбачені правилами змагань з військового п'ятиборства. Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям спортсменів.

**Методи спортивної підготовки** у військовому п'ятиборстві поділяються на дві групи: безперервні – рівномірний та змінний; переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

*Рівномірний метод* тренування характеризується тим, що спортсмен тривалий час виконує вправу, прагнучи зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль і амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів спортсмена, відбувається переважний розвиток аеробних і частково

анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Фізіологічні особливості роботи п'ятиборця в ході застосування рівномірного методу полягають перш за все у тому, що функціональні показники тривалий час знаходяться у відносно стійкому стані. Найраціональніший діапазон інтенсивності занять на рівні ЧСС – 140–150 уд./хв. До переваг рівномірного методу належать: можливість виконання значного обсягу роботи та сприяння стабілізації рухових навичок, закріплення взаємодії всіх основних систем організму спортсмена.

*Змінний метод* тренування полягає у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, амплітуди рухів, величини зусиль. Завдання, що вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості, вдосконалення техніки. Особливості роботи полягають, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму з одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації спортсмена до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 190 уд./хв. Даний метод застосовується переважно під час виконання циклічних вправ: біг, подолання смуги перешкод (відрізків смуги). Діапазон швидкостей коливається від помірної до субмаксимальної (80 % від максимальної).

*Інтервальний метод* тренування характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило, не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між прискореннями та 4–5 хв між серіями прискорень. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінювання інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість. Переваги інтервального методу полягають, перш за все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття, швидке входження у спортивну форму. Однак за рахунок швидкого зростання спортивної форми адаптація до цього методу тренування настає за короткий строк, тобто знижується його ефективність. Окрім того, до недоліків даного методу належить таке: його

можна застосовувати лише тоді, коли організм спортсмена здатний переносити дані навантаження (на вершині форми); спортивна форма, що набута за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

*Повторний метод* тренування визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі тренування повторним методом спортсмен багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена. Наприклад, метод повторного тренування розвиває швидкісні якості під час бігу на відрізках 100–200 м і швидкісну витривалість на дистанціях 400–600 м. Спортсмен багаторазово проходить (повторює) дистанцію, стартуючи, як правило, з одного і того ж місця. Повернення до місця старту використовується для відпочинку. Швидкість залежить від довжини дистанції та завдань тренування і коливається від субмаксимальної до максимальної. Під час проходження дистанції виникають значні, а іноді й максимальні напруження в окремих підсистемах організму. Так, біг на 400–600 м із максимальною (субмаксимальною) швидкістю сприяє виникненню кисневої недостатності за величиною, що наближається до максимальної; частота серцевих скорочень, як правило, зростає до 200 уд./хв.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м’язах, сприяє більш економічному витрачанню енергії. Суттєва відмітність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м’язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування, з одного боку, зростає м’язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м’язів працювати за низького вмісту кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості спортсменів.

*Контрольний метод* тренування застосовується для перевірки ефективності вживаних тренувальних засобів та методів. Як правило, для цього застосовується контрольне виконання змагальних вправ

протягом певного проміжку часу в умовах, максимально наближених до змагальних.

*Змагальний метод* є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю. Застосовується в системі тренувань із метою виявлення рівня підготовленості спортсменів, а також для вдосконалення змагальних умінь та навичок, розвитку морально-вольових якостей.

Варіюючи методами тренувань, тренери урізноманітнюють процес підготовки п'ятиборців і тим самим регулюють функціональний вплив навантажень на організм спортсменів. Також знання основних методів тренувань дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов, а також більш широко застосувати різні засоби підготовки, вносить різноманітність у тренувальний процес, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів.

Таким чином, спортивне тренування передбачає використання різноманітних методів і засобів, здатних викликати необхідні функціональні зміни в організмі спортсмена-п'ятиборця.

У військовому п'ятиборстві, як і у всіх інших видах спорту, річний цикл тренувальних занять поділяється на три основних періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Побудова річного циклу відбувається на основі календарного плану спортивних змагань. Залежно від кваліфікації спортсмена, кількості запланованих змагань на рік та строків їх проведення, побудова та зміст річного циклу можуть відрізнятися.

***Підготовчий період*** поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи. Завданням *загальнопідготовчого етапу* є зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, тобто підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму. Тенденція до розподілу фізичних навантажень на загальнопідготовчому етапі характеризується поступовим збільшенням їх обсягу та інтенсивності за переважного зростання обсягу. Інтенсивність зростає лише настільки, наскільки дозволяє збільшення загального обсягу навантажень. У *спеціально-підготовчому етапі* підготовчого періоду тренування відбувається з переважним використанням спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Підготовка п'ятиборців набуває більш вираженої спеціальної спрямованості. Тенденція розподілу навантажень на цьому етапі характеризується зменшенням їх обсягу та подальшим зростанням

інтенсивності. Друга половина спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду носить характер підготовки, максимально наближеної до змагань.

Головним завданням ***змагального періоду*** є підтримання спортивної форми на високому рівні. Основними засобами підтримання спортивної форми є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Частка вправ загальної фізичної підготовки скорочується майже до нуля. За 2–3 дні до змагань необхідно влаштувати цілковитий відпочинок.

***Перехідний період*** завершує цикл підготовки спортсмена та може тривати 6–8 тижнів. Основним завданням даного періоду є забезпечення повноцінного відпочинку і разом з тим зниження рівня спеціальної тренованості. Спортивна форма у цей час тимчасово втрачається, а загальна тренованість підтримується за рахунок застосування вправ із інших видів спорту (спортивні ігри, їзда на велосипеді тощо).

## 3.2. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

### 3.2.1. Основи підготовки спортсменів у стрільбі

За правилами змагань із військового п'ятиборства стрільба включає повільну і швидкісну стрільбу з положення лежачи. Залежно від рангу змагань та виду зброї змагання у стрільбі можуть проводитися на дальність 50, 200, 300 м. Повільна стрільба характеризується значним стомленням спортсмена, пов'язаним як зі статичними зусиллями, так і з психологічними навантаженнями. Швидкісна стрільба характеризується до того ж тонкою руховою координацією і ставить підвищені вимоги до точності рухів.

Фізична підготовленість п'ятиборця при цьому відіграє важливу роль. Слабкий розвиток м'язів, які беруть участь у роботі під час стрільби, як і недостатня координація рухів, може негативно вплинути на результат. Крім того, під час стрільби у положенні лежачи виникають великі статичні зусилля. При цьому напруження м'язів викликає звуження (здавлювання) кровоносних судин, в результаті чого кровопостачання м'язів знижується, і робота в цих умовах триває вже за рахунок анаеробних процесів, що призводить до швидкого стомлення. Щоб досягти високих стійких результатів у швидкісній стрільбі, п'ятиборець повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, володіти великою швидкістю і точністю реакцій, значною

витримкою, вміти зосереджувати увагу на виконуваних діях і мобілізувати волю на досягнення високого результату.

Виконання влучного пострілу багато у чому залежить від *приготування* (прийняття вихідного положення), *прицілювання, затримки дихання і спуску курка*. Всі ці елементи тісно взаємопов'язані.

У міжнародному професійному спорті спортсмени часто показують результати, які є наближеними до максимально можливих значень. Основними причинами таких досягнень є: висока стабільність приготування, що досягається за рахунок великої опорної поверхні, на якій розташовується тіло; дуже низький центр маси тіла – маса зброї частково компенсується ременем, при цьому в приготуванні з окремих м'язів знімається напруження (рис. 3.1).

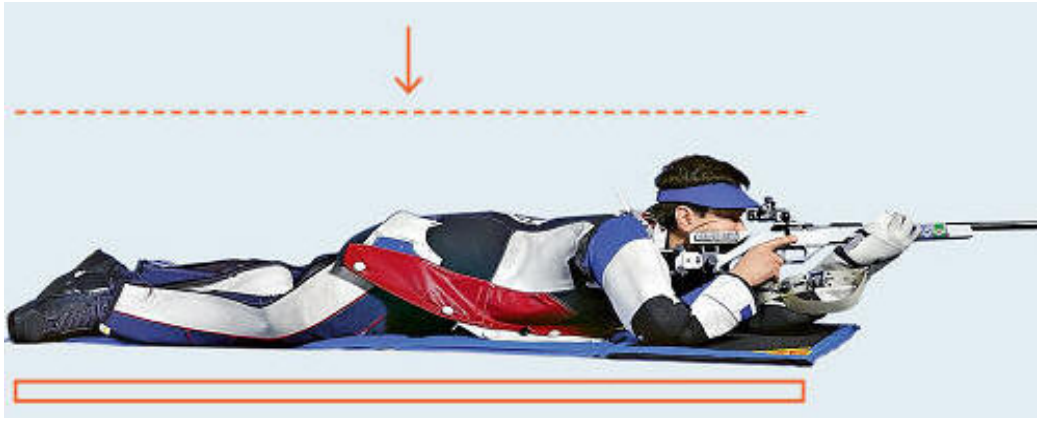


Рис. 3.1. Положення тіла спортсмена в приготуванні (вихідному положенні) для стрільби з положення лежачи (вигляд збоку)

Таким чином, *приготування* повинно забезпечувати стійкість системи «стрілець – зброя» з найменшим напруженням м'язового апарату стрільця, найбільш сприятливі умови для правильного прицілювання і спуску курка. Статична стійкість стрільця залежить від висоти знаходження центра маси тіла над площею опори, величини площі опори, проходження лінії маси тіла по відношенню до меж площі опори. Крім того, стійкість системи «стрілець – зброя» залежить від правильного використання натягування ременя зброї, прикладки зброї до плеча і раціонального розташування частин тіла.

Положення тіла в першу чергу визначається пропорціями тіла стрільця (шириною плечей і довжиною рук), при цьому до уваги беруться індивідуальні особливості будови тіла.

*Тіло* (положення поздовжньої осі тіла) має розташовуватися під кутом від 0 до 30° до напрямку стрільби. Вирішальним є положення плечової осі, яка повинна розташовуватися майже паралельно до мішені (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Положення тіла спортсмена в приготуванні (вихідному положенні) для стрільби з положення лежачи (вигляд зверху)

*Положення ніг*. Ліва сторона тіла і ліва нога у стрільців-правшів повинні утворювати майже пряму лінію; в такому положенні тіло найбільш розслаблене. Права нога може бути випрямленою або зігнутою в коліні. Випрямлена права нога підсилює контакт тіла з підлогою. Права нога, зігнута в коліні, сприяє перерозподілу маси на ліву сторону тіла. У такому положенні посилюється контакт між плечем і зброєю. Позиція і положення ступень вибираються індивідуально і можуть варіюватися. Важливо, щоб при цьому вони залишалися розслабленими.

*Фіксація ременя на опорній руці.* Важливою функцією ременя є звільнення руки від активної м'язової роботи і стабілізація приготування. Ремінь може бути закріплений на плечі двома способами: на верхній частині задніх м'язів плеча, поблизу пахвової западини; на нижній частині задніх м'язів плеча, поблизу ліктьового суглоба. В обох випадках натяг ременя повинен бути таким, щоб не тиснути на м'язи і не перешкоджати кровотоку. Таким чином, пульс спортсмена не передається на зброю. Ремінь повинен закріплюватися на плечі таким чином, щоб він не сповзав при стрільбі і в той же час не перешкоджав кровообігу. З цією метою забезпечується прямолінійний хід ременя.

*Положення опорної руки.* Рекомендується виставляти вперед лівий лікоть таким чином, щоб навантаження припадало на ділянку руки, розташовану відразу після його вершини. Таке положення забезпечує кращу стійкість, порівняно з так званим високим приготуванням (ліктьовий суглоб наближений до тіла) (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Положення ременя і точка опори лівого ліктьового суглоба в приготуванні для стрільби з положення лежачи (вигляд збоку)

Однак якщо ліктьовий суглоб виставити занадто далеко, то виникає небезпека ослаблення контакту між правим плечем і потиличником приклада, при цьому стрілець втрачає можливість коригування стрільби за висотою.

У приготуванні для стрільби лежачи ліктьовий суглоб повинен знаходитися приблизно на прямій лінії між плечовим суглобом і зап'ястям (рис. 3.4). Відхилення від даної позиції призводять до таких ускладнень:

1. Якщо ліктьовий суглоб сильно відхиляється вліво, то зброя зсувається вправо, – в такому разі для вирівнювання положення доводиться тиснути на зброю правою рукою.

2. Якщо ліктьовий суглоб виставляється безпосередньо під вісь ствола, то порушується стійкість приготування під час пострілу. Це викликає обертальний рух дульної частини ствола після пострілу.

Кут між опорною поверхнею і лівим передпліччям повинен бути не менше 30°. Для досягнення оптимальної стійкості не рекомендується значно перевищувати це значення.



Рис. 3.4. Положення опорної руки в приготуванні для стрільби з положення лежачи (вигляд зверху). Опорна рука продовжує уявну лінію, що проходить через лівий бік тіла

*Положення опорної долоні на цівці* (рис. 3.5). Для визначення найкращого положення опорної долоні існують такі критерії.

1. Ліва долоня повинна міститися під цівкою таким чином, щоб вона розташовувалася на подушечці долоні (рис. 3.5, а).

2. Долоня не повинна повністю притискатися до цівки, оскільки виникає напруження і втрачається стійкість.

3. Гвинтівка повинна лежати не на центрі долоні, як роблять новачки, інакше гвинтівка буде хилитися праворуч, вивертаючи долоню.

4. Ремінь гвинтівки проходить по зовнішній стороні кисті (рис. 3.5, б).

5. Пальці повинні бути нестиснутими і розслабленими.

Для досягнення найкращої фіксації долоні слід звернути увагу на такі аспекти: ділянка долоні між великим і вказівним пальцями впритул прилягає до антабки (рис. 3.5, б); тільки прямий контакт гарантує збалансоване приготування; чим більша контактна поверхня між великим і вказівним пальцями, тим вища ймовірність промаху, коли тиск здійснюється нерівномірно; положення місця фіксації долоні на цівці залежить від довжини руки стрільця.

*Упор зброї в плече.* Зброя повинна розташовуватися якомога ближче до шиї, безпосередньо поруч із ключицею. Такий стан має певні переваги: можлива відносно пряма постановка голови, віддача зброї приходиться практично на центр тіла, відхилення зброї в сторону під час пострілу зводиться до мінімуму.




а)



б)

Рис. 3.5. Положення опорної долоні на гвинтівці

*Потиличник приклада.* Потиличник приклада повинен всією поверхнею щільно прилягати до плеча; тиск на плече має бути як мінімум таким же, як і тиск, що створюється антабкою на ліву долоню. Якщо тиск на плече виявиться недостатнім, то віддача гаситься за рахунок лівої долоні, яка меншою мірою, ніж усе тіло, може забезпечувати стабільність приготування.

Тиск на плече можна посилити так:

- перестановкою антабки на цівці вперед;
- фіксацією ременя вище на плечі;

- укороченням ременя, але тут слід бути обережним, оскільки за рахунок такої дії збільшується тиск на антабку.

Якщо антабку виставити вперед занадто далеко, то плече під тиском буде йти назад, що може призвести до промахів.

*Спускова рука.* Положення спускової руки в приготуванні для стрільби лежачи повинно виключати будь-який негативний вплив на результат стрільби. Крім того, спускова рука може слугувати опорою, забезпечуючи тим самим високу стабільність приготування. У той же час вона сприяє формуванню остаточного напрямку пострілу і впливає на стан плечової осі (рис. 3.6).

Критерії, що визначають найкраще положення спускової руки:

- праве плече має бути повністю розслабленим;
- правий лікоть не повинен виступати далеко назовні (дуже гострий кут нахилу між передпліччям і поверхнею підлоги), інакше такий стан може привести до його зісковзування;
- маса зброї повинна підтримуватися виключно лівою рукою і ременем зброї.



Рис. 3.6. Положення потиличника приклада на плечі. Передпліччя і кисть спускової руки повинні утворювати пряму лінію

Оскільки права рука використовується як опора, положення правого ліктя від пострілу до пострілу має бути однаковим. Права долоня може перебувати на пістолетній рукоятці зброї, охоплюючи її з невеликим тиском, але при цьому вона не повинна брати участь у коригуванні напрямку лінії прицілювання. Для перевірки правильного

положення в приготуванні потрібно відокремити праву руку від пістолетної рукоятки на кілька міліметрів, після чого зброя повинна залишатися в тому ж положенні і бути спрямованою в центр мішені.

*Положення голови.* Під час стрільби лежачи положення голови не відіграє великої ролі в регулюванні рівноваги. Однак голова тисне на гребінь приклада (рис. 3.7). У свою чергу, будь-який тиск, який чиниться на зброю, впливає на його реакцію при пострілі і тим самим на влучання. Це дозволяє усвідомити всю важливість рівномірного тиску голови на гребінь приклада при кожному окремому пострілі. Важливою умовою тут є точне регулювання гребеня приклада («щічки»), що забезпечує розслаблене положення голови і центроване прицілювання.



Рис. 3.7. Положення голови в приготуванні для стрільби з положення лежачи

Після прийняття положення для стрільби лежачи і повного розслаблення лівої руки, правої руки і правого плеча зброя повинна вказувати точно на центр мішені. Послідовність правильного прийняття вихідного положення у досвідчених стрільців виглядає так.

1. Через постановку спускової руки на опорну поверхню здійснюється фіксація системи «стрілець-зброя».

2. Після цього стрілець із закритими очима здійснює приготування (приймає вихідне положення), коригує його і розслабляє м’язи.

3. Потім він відкриває очі і перевіряє відхилення від центра мішені.

За наявності бічних відхилень стрілець корегує положення так: за умови сильних відхилень виходить із приготування і коригує положення тіла відповідним чином; за незначних відхилень опорний лікоть залишається на своїй позиції, положення тіла коригується відповідним

чином. За наявності відхилень щодо висоти стрілець: змінює положення верхньої частини тулуба відповідно до відхилення (наприклад занадто низько – переміщення тулуба назад); змінює положення потиличника приклада; регулює довжину ременя; змінює положення антабки. Важливо пам'ятати, що зміна довжини ременя або перестановка антабки призводить до перерозподілу тиску у всіх елементах приготування. Тому важливо здійснювати узгоджену зміну обох елементів.

Для правильного *прицілювання* стрільцю необхідно обрати таке положення зброї, за якого мушка перебувала б посередині прорізу прицільної планки, а вершина її була на лінії верхньої площини гривки (рівна мушка), і поєднати рівну мушку з точкою прицілювання.

Прицілювання вимагає високого рівня зорово-рухової координації дій стрільця. Труднощі прицілювання полягають у тому, що око людини не може одночасно зосереджувати увагу і чітко бачити проріз прицілу, мушку і точку прицілювання, що знаходяться на різній відстані від нього. Якщо зосередити зорову увагу на мішені, то нечіткими будуть контури прицільної планки і мушки, і навпаки, в разі зосередження зору па прицільних пристосуваннях втрачається чіткість зображення мішені. Тому стрільцям-початківцям бажано зосереджувати увагу на рівній мушці, а висококваліфікованим – на точці прицілювання. Неодноманітне положення мушки в прорізу прицільної планки призводить до кутових зсувів ствола і до відхилення куль від центра мішені. Якщо, наприклад, стрілець притримав мушку вправо на 0,5 мм, то під час стрільби на 200 м куля відхилиться від точки прицілювання вправо на 26 см. Під час наведення зброї, внаслідок її коливання, може відбуватися зсув рівної мушки відносно точки прицілювання. Якщо цей зсув не виходить за межі мішені, якщо точка прицілювання – центр мішені, то мішень буде уражено.

Під час швидкісної стрільби одноманітність прицілювання досягається за рахунок зорової пам'яті, що дозволяє витримувати один і той же напрямок стрільби, і вміння утримувати рівну мушку. Це – навички, і у висококласних стрільців вони доведені до автоматизму.

Більшість стрільців за точку прицілювання вибирають середину (центр) мішені, основна увага при цьому звертається на втримування рівної мушки. Таке прицілювання за відповідної підготовки зброї має певні переваги: мішень буде уражено за будь-якого положення рівної мушки у площині мішені.

В разі прицілювання під зріз мішені стрільці зазвичай ловлять момент знаходження рівної мушки під її зрізом і, піймавши його, часто ривком натискають на спусковий гачок, збиваючи при цьому лінію прицілювання. Складніше прицілюватися в умовах поганої видимості (складних погодних умовах), за поривчастого вітру, а також у разі хвилювання стрільця. Доцільніше наводити зброю на ціль, підводячи її до точки прицілювання знизу вверх, адже якщо наводити зверху вниз, можлива проводка (проскок) рівної мушки, і для уточнення наведення буде потрібен додатковий час. Важливе значення для прицілювання має також збереження постійної відстані від ока стрільця до прицільної планки.

Використання діоптричного прицілу під час стрільби значно спрощує і полегшує прицілювання, оскільки, прицілюючись, стрілець дивиться через діоптр і бачить тільки мушку і мішень, однак правила прицілювання залишаються точно такими ж, як і для стрільби з відкритим прицілом.

*Дихання* стрільця є одним із найважливіших елементів техніки швидкісної стрільби. Ритмічні рухи грудної клітки, живота, плечового поясу під час дихання викликають коливання зброї. У зв'язку з тим, що для кожного виду стрільби (повільної, швидкісної) регламент часу неоднаковий, необхідно обрати певний ритм дихання. Слід враховувати індивідуальні особливості дихання стрільця. Ритм стрільби і дихання виробляється багаторазовими тренуваннями.

Контролювання дихання у процесі стрільби здійснюється шляхом затамовування подиху з метою забезпечення стабільності наведення зброї на мішень. Виконується на вдиху, видиху, напіввдиху, напіввидиху, а також на тлі поступово затихаючого дихання. Слід зазначити, що надмірне збільшення кількості глибоких вдихів і видихів через надлишок кисню, що надходить до головного мозку, може викликати різні негативні явища (легке запаморочення, порушення зорової функції очей, тремтіння та ін.).

Від уміння правильно виконувати *спуск курка* багато в чому залежать влучність і купчастість стрільби. Правильне приготування і точне прицілювання створюють тільки передумови для влучного пострілу. Під час натискання на спусковий гачок не повинно бути зсуву зброї. Разом із тим треба намагатися, щоб постріл відбувся за найбільш стійкого положення рівної мушки у точці прицілювання. Натискати на спусковий гачок слід першим суглобом вказівного пальця

(серединою нігтьової фаланги) чітко вздовж осі зброї, повільно, без смикання. При цьому не слід звертати увагу на легке коливання ствола (незначне зміщення рівної мушки) відносно точки прицілювання. Незначне зміщення рівної мушки від точки прицілювання за плавного спуску не знижує результату стрільби.

Помилка багатьох молодих стрільців полягає в тому, що вони або сильно смикають за спусковий гачок, прагнучи скористатися сприятливим на їх думку моментом, або занадто затягують спуск, боячись, що куля не влучить у ціль. У досвідчених стрільців повільний спуск курка займає не більше 1,5 – 2,5 с, причому повний час на грубу і точну наводку зброї і здійснення пострілу займає близько 8–12 с. При затягуванні пострілу стрільцю не вистачає повітря для дихання, швидко настає стомлення і знижується гострота зору.

*Внесення поправок під час стрільби.* Місцезнаходження пробоїни під час корегування стрільби визначають відповідно до напрямку від центра до цифр на механічному годиннику. Під час стрільби із гвинтівки з діоптричним прицілом для суміщення середньої точки влучання із центром мішені спортсмени роблять поправки під час стрільби. Цей тактичний прийом виконують повертанням спеціальних поправкових барабанчиків вертикальних та горизонтальних поправок у діоптричному прицілі. Для переміщення середньої точки влучення праворуч стрілець повертає барабанчик горизонтальних поправок за годинниковою стрілкою; ліворуч – проти годинникової стрілки; вгору – барабанчик вертикальних поправок обертають за годинниковою стрілкою; вниз – проти стрілки. Під час обертання поправкового барабанчика ми чуємо клацання. При цьому середня точка влучення переміщується на 2,5 мм з дистанції 50 м.

***Методика навчання і тренування***. Підготовка п’ятиборця до виконання стрільби починається з ознайомлення із видами спортивної зброї, вивчення матеріальної частини та правил поводження зі зброєю. Види зброї та патронів, що застосовуються у тренувальній і змагальній діяльності у військовому п’ятиборстві, наведено у додатку 1.

Тренування спортсмена-початківця на першому етапі повинно бути спрямоване на освоєння техніки стрільби. У цей період дуже важлива кваліфікована допомога тренера, який повинен навчити молодого п’ятиборця правильного приготування, прицілювання, дихання і спускання курка. На тренуваннях спортсмен повинен пройти якісну стрілецьку школу, твердо оволодіти основними навичками стрільби.

Необхідно навчити стрілка одноманітності у виконанні всіх елементів техніки і вміння тримати в пам'яті («відзначати») свої постріли, домагаючись високої купчатості стрільби.

Показ починається в положенні лежачи з руки без опори. Потім із зовнішньої сторони зап'ястя лівої руки підкладається опора (мішечок з тирсою). Тренер демонструє види приготування лежачи без використання ременя. Гвинтівка кладеться на опору, ліва рука знизу охоплює цівку гвинтівки або підтримує знизу приклад. Місцеположення цівки на опорі повинно бути постійним. Опора не повинна зміщуватися під час стрільби. Гвинтівку потрібно притискати до плеча. Зміну висоти приготування здійснюють підбором розмірів опори. Висота опори повинна бути такою, щоб грудна клітка стрільця не відривалась від підстилки.

Для навчання приготування (прийняття вихідного положення) лежачи з використанням опори тренер шикує групу в одну шеренгу, потім навчає всіх: як взяти гвинтівку в праву руку за цівку, зробити крок правою ногою вперед і вправо; стати на ліве коліно, підігнати і надіти на ліву руку ремінь, лягаючи на коврик, спертися на лікоть лівої руки і лягти на лівий бік; взяти лівою рукою гвинтівку за цівку таким чином, щоб гвинтівка лежала на долоні ближче до великого пальця; ліву руку висунути вперед, повернутися і лягти на живіт; правою рукою вперти приклад у плече біля ключиці; правий лікоть вільно опустити на землю і пальцями охопити шийку приклада; не напружуючи м'язів шиї, доторкнутися щокою до гребеня приклада таким чином, щоб око знаходилось напроти прицілу. При цьому у стрільця повинно бути відчуття злиття голови і приклада в одне ціле. Приготування відпрацьовується послідовно по елементах до того часу, доки всі не засвоять прийняття правильного положення.

Після засвоєння правильного приготування тренер показує прийоми орієнтації положення: наводить гвинтівку на мішень, закриває очі і розслаблює м'язи на 20 – 30 с, знову відкриває очі для контролю положення. Поправки в положенні по горизонталі: лежачи – переміщенням тулуба і ліктів. По вертикалі: лежачи – переміщенням приклада в плече, або переміщенням вперед і назад тулуба відносно ліктів.

Навчання прицілювання починається із вивчення типів прицілів і практики їх використання. Далі необхідно визначити «провідне око» у кожного стрільця, ознайомити із правилами наводки зброї і відпочинку очей під час стрільби. Слід пояснити стрільцям-початківцям,

що увагу слід зосереджувати переважно на «рівній мушці», нехтуючи деякою мірою положенням мушки відносно району прицілювання.

У процесі прицілювання з діоптричним прицілом стрілець дивиться через діоптр і бачить мішень та мушку. Він суміщує вершини мушки з центром отвору діоптра; встановлює мінімальний видимий просвіт між вершиною мушки і «яблуком мішені». За прямокутної мушки увагу акцентують на положенні мушки в районі прицілювання, а мішень бачать нечітко; якщо прицілюються з кільцевою мушкою – мішень розміщують у центрі отвору мушки, а мушку в центрі діоптра. Діоптричний приціл дозволяє переміщували таріль діоптра по вертикалі і горизонталі за допомогою барабанчиків.

Техніку стрільби найкраще опановувати на тренуваннях із незарядженою зброєю – вхолосту. Причому це корисно не лише для початківців, але й досвідчених стрільців. Багаторазові постріли вхолосту виробляють у стрільця потрібну координацію рухів та автоматизують необхідні навички. Невипадково кращі стрільці регулярно тренуються вхолосту, виконуючи протягом одного тренування 200 – 300 прицілювань і спусків курка. Висока спортивна майстерність народжується в наполегливій, копіткій праці. Слід пам’ятати, що тренування в стрільбі вхолосту ефективне тільки у тому разі, якщо спортсмен ставиться до неї серйозно, вдумливо працює над усуненням своїх недоліків у техніці стрільби. Нецілеспрямоване тренування часто перетворюється на безцільне клацання і призводить до закріплення неправильних навичок.

Однак тренування вхолосту не може замінити тренувальних стрільб. Тут стрілець повинен вирішувати конкретні завдання підвищення своєї майстерності. Для швидкого зростання спортивних результатів величезне значення має аналіз помилок у техніці стрільби та узагальнення досвіду тренувань. Із цією метою стрілець із перших днів повинен вести стрілецьку книжку, де зазначається місце і час тренування, виконані вправи, якість прицілювання і в кожній серії пробоїни на контрольних мішенях.

Помилки, яких допускає стрілець, створюють характерну картину на мішені у вигляді загального розкидання пробоїн, відхилення («відривання») окремих із них, несуміщення середньої точки влучення з центром мішені. Загальне розкидання пробоїн відбувається через неодноманітне прицілювання або нестійке положення зброї. Наявність окремих далеких відхилень за доброї загальної купчатості стрільби

також свідчить про грубі помилки. Якщо перенести всі «відриви» на контрольну мішень, то неважко встановити їх причини. Відомо, що «відриви» в ліву нижню частину мішені відбуваються переважно через посмикування спускового гачка або штовхання плечем приклада. Виявивши такі відхилення, стрілець вносить необхідні корективи в техніку стрільби.

Багато клопоту завдає стрільцю незбіг середньої точки влучення з центром мішені. Зазвичай молоді стрільці після кількох невдалих пострілів починають пересувати прицільні пристосування, хоча зміна середньої точки влучення може статися через неправильну постановку приклада в плече, неправильне натягнення ременя, зміну освітленості мішеней і прицільних пристосувань. Всі ці питання повинні уважно вивчатися й аналізуватися стрільцем у ході тренування, щоб на змаганнях вони не були для нього несподіваними.

У практиці змагань часті випадки, коли пробні постріли виконуються стрільцем дуже влучно, а перші залікові постріли незадовільно. Причина полягає в тому, що пробні постріли стрілець виконує вільно, у звичному для себе ритмі, а перед заліковою стрільбою він починає хвилюватися, затягує постріл, надмірно напружується. Досвідчені стрільці пробні постріли виконують у тому ж ритмі, що й залікові. До початку стрільби вони кілька разів клацають вхолосту, що є своєрідною розминкою і контролем правильності приготування. Тільки переконавшись у тому, що все в порядку, спортсмени починають залікову стрільбу.

Якщо стрільба йде добре і перші постріли влучили у центр мішені, потрібно продовжувати стрільбу у тому ж ритмі. Однак як би успішно не йшла стрільба, необхідно постійно контролювати свої дії, щоб уникнути випадкового зриву.

Тренувальні заняття п’ятиборця найкраще проводити в групі під керівництвом тренера. Заняття в колективі проходять більш цікаво і підвищують відповідальність кожного стрільця. Крім того, спортсмен звикає стріляти, не звертаючи увагу на постріли сусідів, що важливо із психологічної сторони для підготовки до змагань.

Готуючись до змагань, спортсмен і тренер ніколи не повинні забувати про те, що лише технічна підготовка, якою б якісною вона не була, не може забезпечити високі результати на змаганнях. Досвід спортивної боротьби, вміння «подавити» хвилювання і мобілізуватися в потрібний момент можна придбати тільки на самих змаганнях.

Молодий спортсмен повинен навчитися контролювати свій психічний стан. Тому на певному етапі тренування, коли спортсмен вже опанував основи техніки стрільби і починає показувати стабільні результати, необхідно поступово привчати його до обстановки змагань – включати елементи змагань у кожне тренування, частіше проводити зустрічі зі стрільцями інших секцій або клубів.

Виховання у стрільця вольових якостей має бути одним із головних завдань усієї тренувальної роботи. Важливу роль у регулюванні передстартового психічного стану відіграє спеціалізована передзмагальна розминка, порядок проведення якої повинен бути заздалегідь відпрацьований індивідуально. Слід використовувати найменшу можливість для отримання досвіду стрільби в обстановці змагань, шукати змагання, привчати спортсменів до боротьби. При цьому зовсім не обов'язково виконувати одну й ту ж вправу. Потрібно стріляти на різних дистанціях і з різних положень, не тільки лежачи, а також із коліна та стоячи. Регулярна участь у змаганнях є важливою школою для п'ятиборця, яку не замінити жодними іншими формами тренувальної роботи.

### 3.2.2. Методика подолання елементів спеціальної смуги перешкод

Результати подолання смуги перешкод залежать від швидкості бігу по дистанції і техніки подолання окремих перешкод, рівня розвитку фізичних і вольових якостей спортсменів. 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 спортсменів 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 спортсмена 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°) нахиленим уперед, адже зайвий нахил тулуба зменшує амплітуду руху ніг, довжину кроку, викликає напруження м'язів тулуба. В разі відхилення корпуса 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

*Перешкода № 1 «Мотузкова драбина»* (рис. 3.8). Висота перешкоди – 5 м. Кількість перекладин драбини – 11 (розташовані рівномірно по всій висоті), ширина сходів (відстань між перекладинами драбини) – 0,5 м. Після перешкоди обладнується місце для приземлення довжиною 4 м. Перешкода долається будь-яким способом, з обов'язковим подоланням верхньої поперечної балки. Дозволяється зістрибувати з перешкоди. Порядок подолання перешкоди № 1 наведено на рис. 3.9.

Швидкість, яку спортсмен розвинув під час стартового розбігу, необхідно використати для поштовху і швидкого залізання на мотузкову драбину. Щоб її подолати, необхідно наскочити правою ногою на другу сходинку, а руками вхопитися за сходинку на рівні очей.

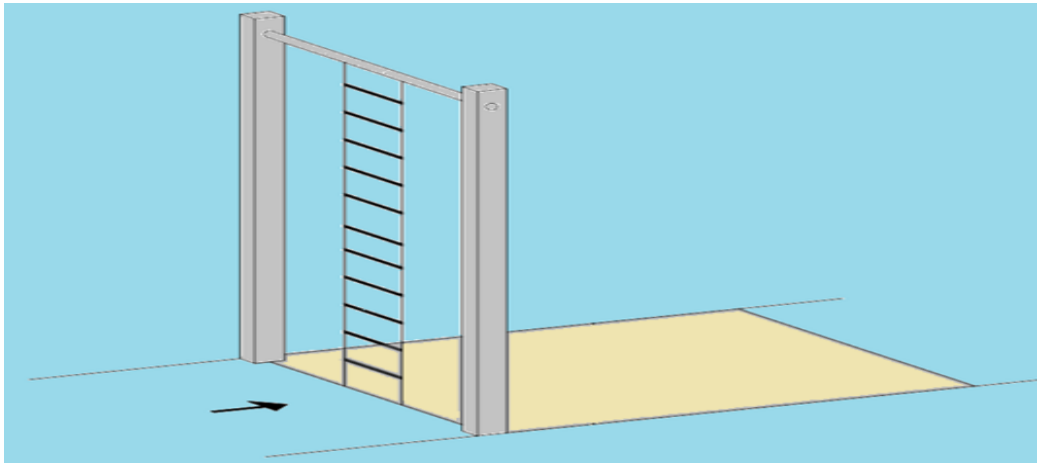


Рис. 3.8. Перешкода № 1 «Мотузкова драбина»



Рис. 3.9. Порядок подолання перешкоди № 1 «Мотузкова драбина»

Далі, випрямляючи праву ногу, підтягуючи руками тулуб ближче до драбини і швидко перебираючи руками і ногами по сходах, піднятися на верхню поперечну балку так, щоб правою рукою можна було захопитися за балку, а лівою ногою встати на восьму сходинку.

Лівою рукою спортсмен повинен захопитися знизу за верхню балку так, щоб під час перенесення тіла зверху через балку можна було підстрахувати себе від падіння вниз. Випрямляючи ліву ногу і виносячи вгору зігнуту в коліні праву ногу, захопитися за верхню балку і з опорою грудьми об балку і правою рукою на десяту сходинку з протилежного боку перешкоди перенести тулуб через балку. Відштовхуючись правою рукою від сходинки, зістрибнути вниз на землю обличчям у напрямку руху.

*Перешкода № 2 «Подвійна балка»* (рис. 3.10). Висота першої балки – 0,95 м, другої – 1,35 м. Відстань між балками – 0,65 м. Перешкода долається через верх будь-яким способом (наступаючи на перешкоду з опорою рукою і ногою, з опорою на стегно тощо), з обов'язковим торканням землі між балками (рис. 3.11).

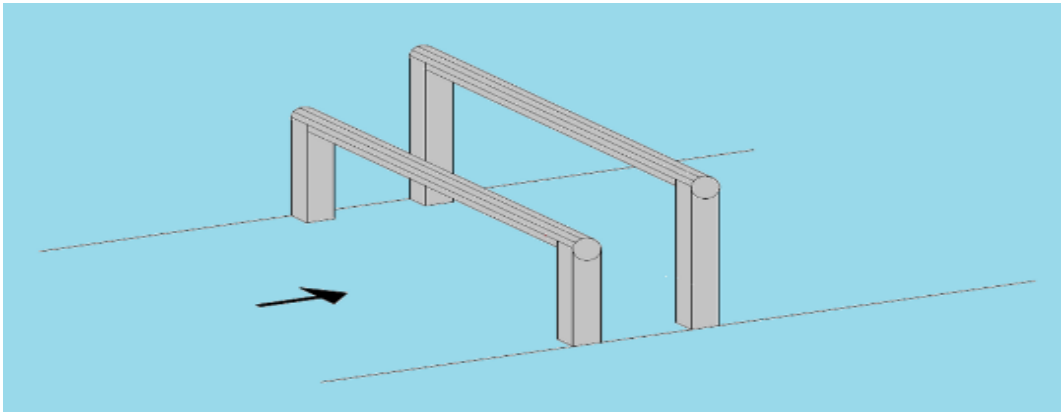


Рис. 3.10. Перешкода № 2 «Подвійна балка»



Рис. 3.11. Порядок подолання перешкоди № 2 «Подвійна балка»

Зберігаючи швидкість бігу, наскочити правою ногою на першу балку, перенести ліву ногу над балкою і поставити її на землю, відштовхуючись лівою ногою від землі, а правою ногою від першої балки і спираючись руками об другу, подолати стрибком другу балку з опорою правою рукою і лівою ногою і безупинно продовжити рух уперед (див. рис. 3.11).

*Перешкода № 3 «Горизонтальні шнури»* (рис. 3.12). П'ять м'яких шнурів діаметром 7 мм натягуються через 2 м один від одного на висоті 0,55 м від землі.

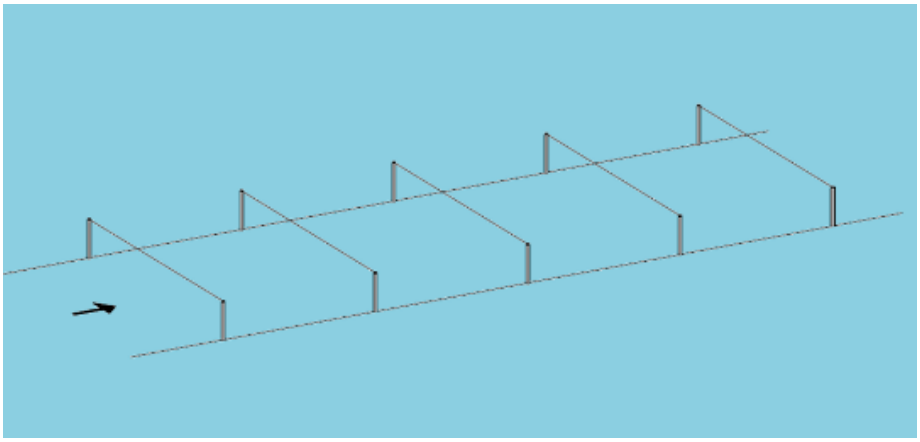


Рис. 3.12. Перешкода № 3 «Горизонтальні шнури»



Рис. 3.13. Порядок подолання перешкоди № 3 «Горизонтальні шнури»

Перешкода долається стрибками з ноги на ногу послідовно через кожен шнур (усього 5 шнурів) (рис. 3.13), при цьому тулуб нахилений

уперед, руки працюють у такт руху ніг. Дотики і пориви шнурів дозволяються правилами.

*Перешкода № 4 «Горизонтальна стінка»* (рис. 3.14). Дана перешкода виготовляється з матеріалу, що не розтягується (дріт, трос). Довжина сітки – 20 м, висота – 0,45–0,50 м.

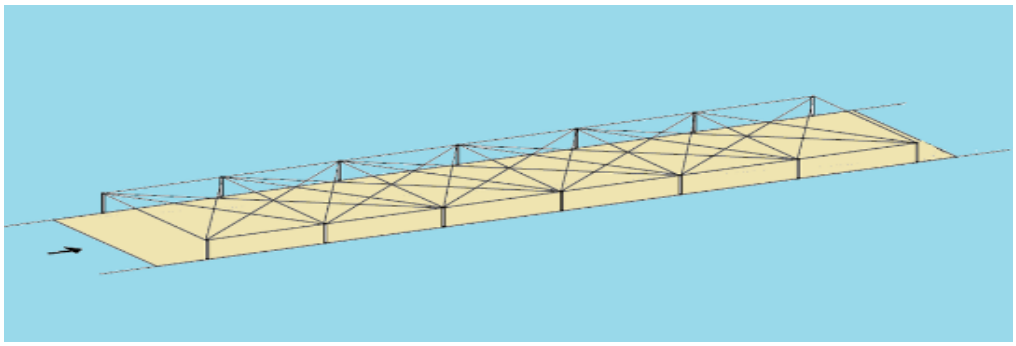


Рис. 3.14. Перешкода № 4 «Горизонтальна сітка»

Подолати проповзанням під сіткою довільним способом (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Порядок подолання перешкоди № 4 «Горизонтальна сітка»

*Перешкода № 5 «Брід-пеньки»* (рис. 3.16). Довжина перешкоди (броду) – 8 м. Кількість пеньків – 5 шт. Циліндричні пеньки діаметром 0,15–0,20 м виготовляють із металу або дерева і встановлюють один від одного на відстані 1,33 м на висоті 0,15–0,20 м.

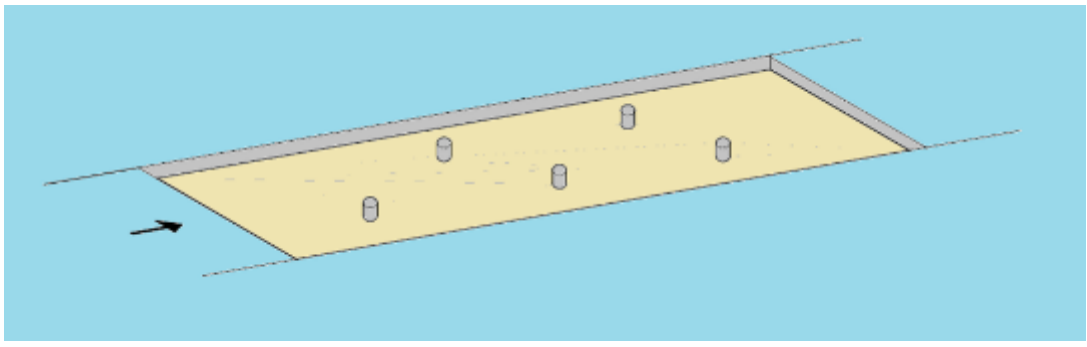


Рис. 3.16. Перешкода № 5 «Брід-пеньки»

Перешкода долається стрибками, наступаючи на пеньки (рис. 3.17). Забороняється торкатися землі між пеньками і лініями, що визначають межі перешкоди. Наступання на всі пеньки не є обов'язковим. У разі торкання землі спортсмен повинен повернутися у вихідне положення перед перешкодою і почати долати її повторно. Приземлюватися необхідно за межу броду, після чого почати енергійний біг до наступної перешкоди.

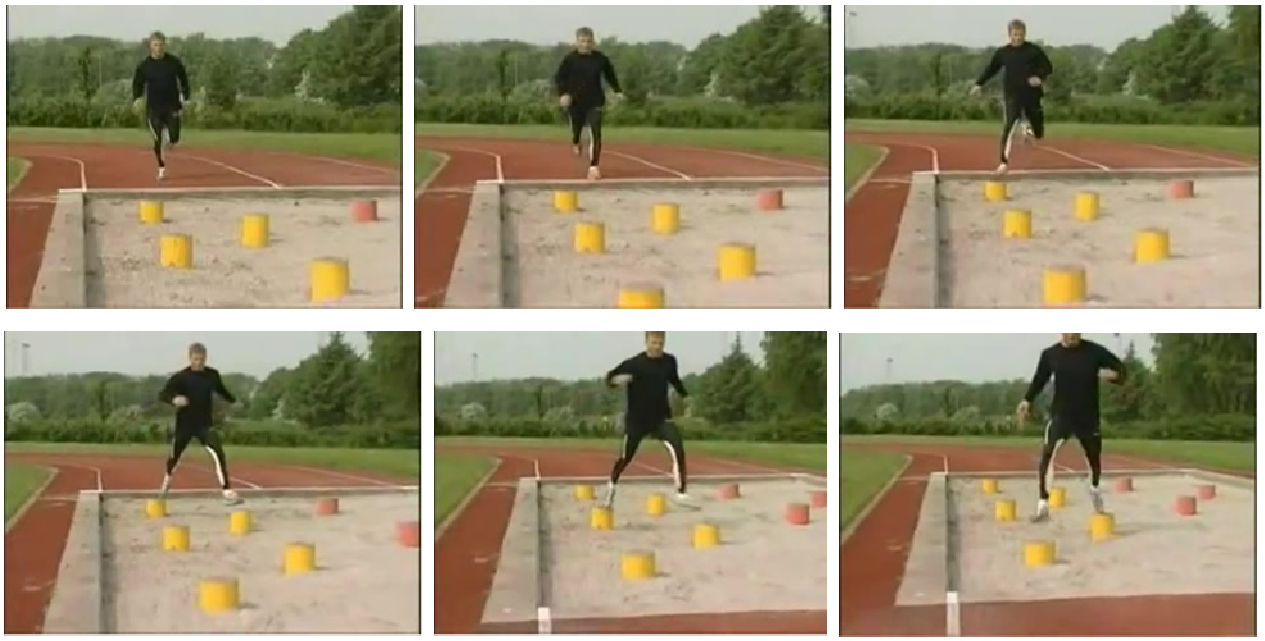


Рис. 3.17. Порядок подолання перешкоди № 5 «Брід-пеньки»

*Перешкода № 6 «Шпалера (тришаблева драбина)»* (рис. 3.18). Висота найвищої перекладини (верхній край) – 2,2 м, середньої – 1,5 м, нижньої – 0,7 м.

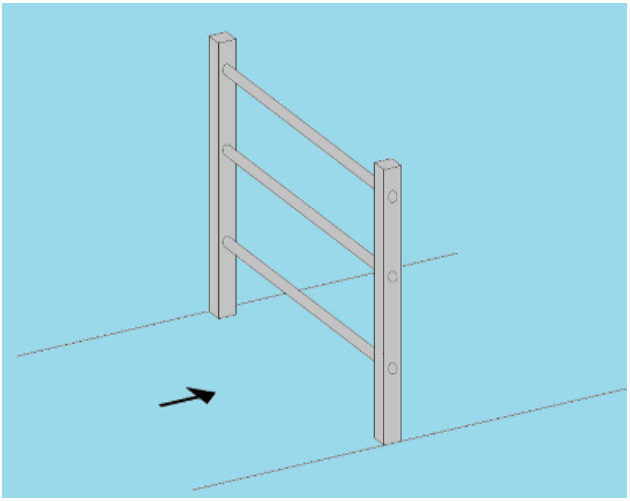


Рис. 3.18. Перешкода № 6 «Шпалера»

Перешкода долається з використанням прийомів перелізання (рис. 3.19). Перед перешкодою слід відштовхнутися правою ногою від землі, а лівою наскочити на першу (нижню) перекладину. Подаючи тулуб уперед, захопити руками зверху третю (верхню) перекладину і вийти на неї з опорою на груди. Потім маховим рухом правою ногою, зігнутою в коліні, захопитися за верхню перекладину. Спираючись правою рукою об середню перекладину з протилежного боку перешкоди і відштовхуючись від неї, зробити зіскок і продовжити біг.

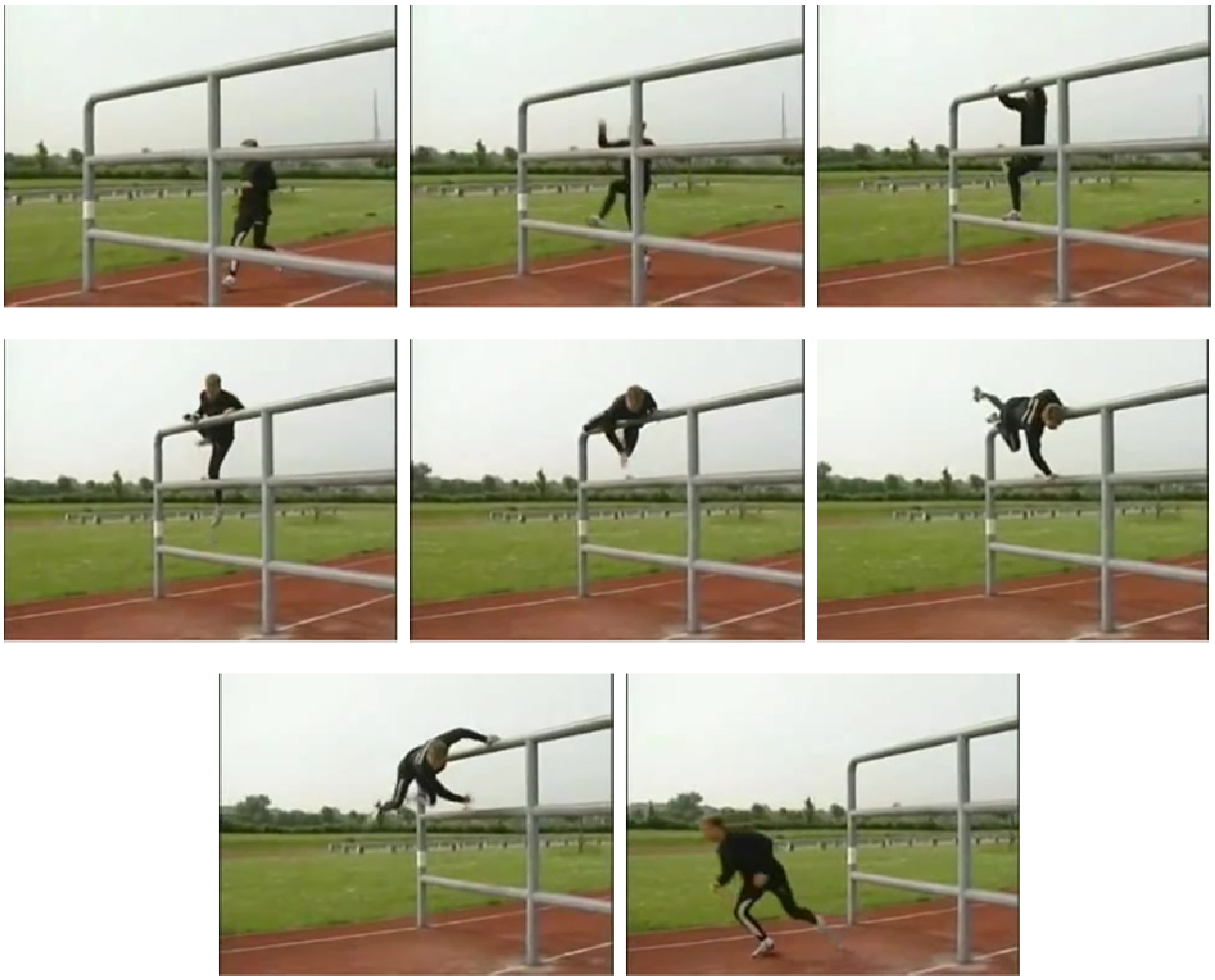


Рис. 3.19. Порядок подолання перешкоди № 6 «Шпалера»

*Перешкода № 7 «Балансуюча колода»* (рис. 3.20). Встановлюється на висоті 0,9–1,0 м. Довжина горизонтальної частини перешкоди – 8,5 м, відстань від початку похилої дошки до початку горизонтальної частини перешкоди – не менше 1,3 м. Загальна довжина перешкоди з обмежувальними лініями – 10,4 м. Ширина поверхні перешкоди (колоди) – 8,8–12 см.

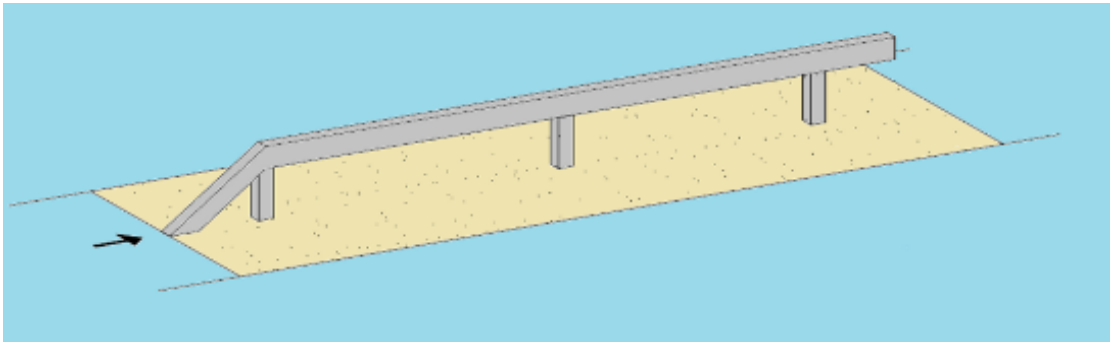


Рис. 3.20. Перешкода № 7 «Балансуюча колода»

Перешкода долається кроком або бігом по верхній поверхні колоди. Піднятися на колоду дозволяється з використанням або без використання похилої дошки. Зістрибувати з перешкоди дозволяється тільки за лінію її межі (рис. 3.21). Будь-яка втрата рівноваги, яка призвела до торкання землі, вважається помилкою і спортсмен повинен подолати перешкоду знову від вихідної (першої) межі.



Рис. 3.21. Порядок подолання перешкоди № 7 «Балансуюча колода»

*Перешкода № 8 «Похила стінка з канатом»* (рис. 3.22). Виготовляється із дерева: висота – 3 м, довжина похилої поверхні – 3,5 м, ширина поверхні стінки – 0,2–0,4 м. За перешкодою встановлюється майданчик для приземлення довжиною 3 м. Ця перешкода долається за допомогою канату або без нього, але з обов’язковим подоланням перешкоди через поверхню похилої дошки.

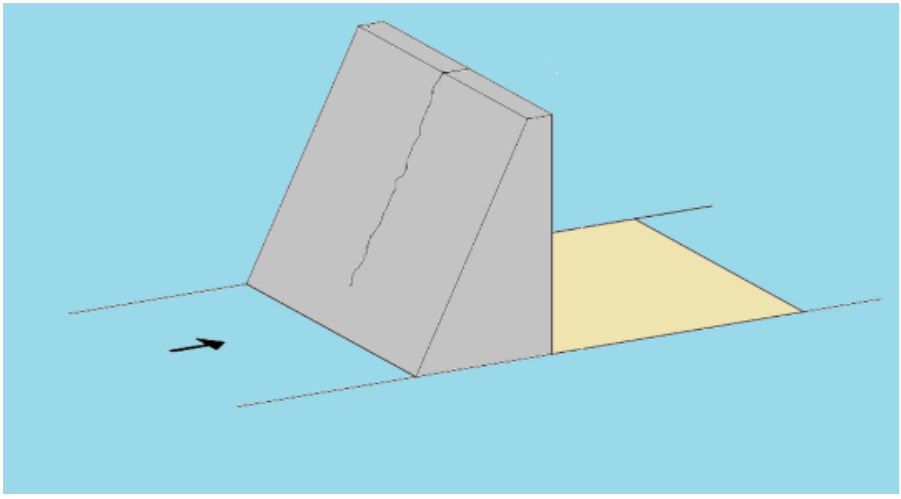


Рис. 3.22. Перешкода № 8 «Похила стінка з канатом»

На максимальній швидкості підбігти до перешкоди і, подаючи тулуб уперед, на злегка зігнутих ногах (допомагаючи руками) вибігти по похилій площині стінки на поверхню перешкоди (рис. 3.23). Спираючись правою рукою і лівою ногою об верхній край стінки, зіскочити на розпушену землю з протилежного боку перешкоди і без затримки продовжити біг.



Рис. 3.23. Порядок подолання перешкоди № 8 «Похила стінка з канатом»

*Перешкода № 9 «Горизонтальні колоди»* (рис. 3.24). Виготовляється із дерева або металевих труб діаметром від 11–13 см. Висота першої і третьої колод (верхній край) – 1,2 м, другої і четвертої (нижній край) – 0,6 м. Відстань між вертикальними колодами – 1,6 м.

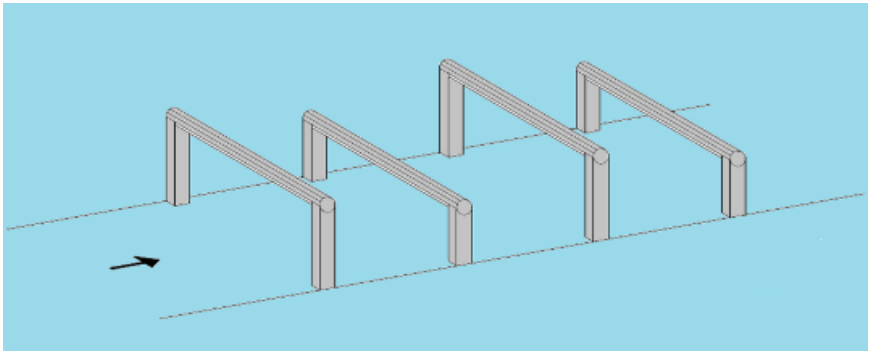


Рис. 3.24. Перешкода № 9 «Горизонтальні колоди»

Перша і третя колоди долаються зверху стрибком з опорою рукою і ногою, а друга і четверта – знизу, способом підлізання під колоди (рис. 3.25).



Рис. 3.25. Порядок подолання перешкоди № 9 «Горизонтальні колоди»

Для подолання першої колоди необхідно відштовхнутися лівою ногою перед перешкодою, наскочити на колоду і з опорою на ліву руку і праву ногу, не зупиняючись, перенести через перешкоду ліву

(поштовхову) ногу, зіскочити з опорою на неї. Максимально пригнувшись і спираючись руками на землю, підлізти під другу колоду; не затримуючись, відштовхнутися обома руками і ногами від землі і подолати зверху третю колоду таким же способом, як і першу. Четверта колода долається так, як і друга.

*Перешкода № 10 «Ірландський стіл»* (рис. 3.26). Встановлюється на стійках, на висоті 2 м від поверхні землі. Ширина поверхні столу становить 0,4–0,5 м, товщина – 5,0–7,0 см.

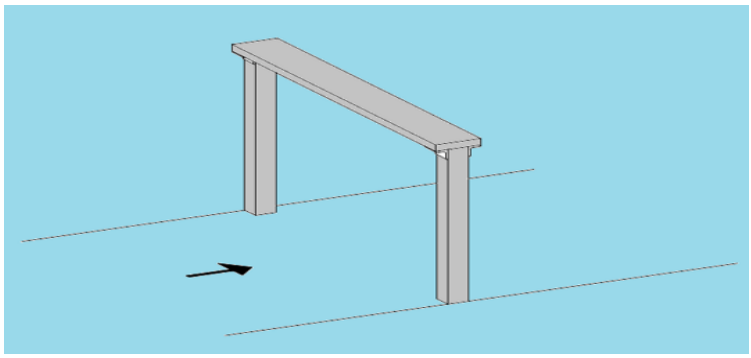


Рис. 3.26. Перешкода № 10 «Ірландський стіл»

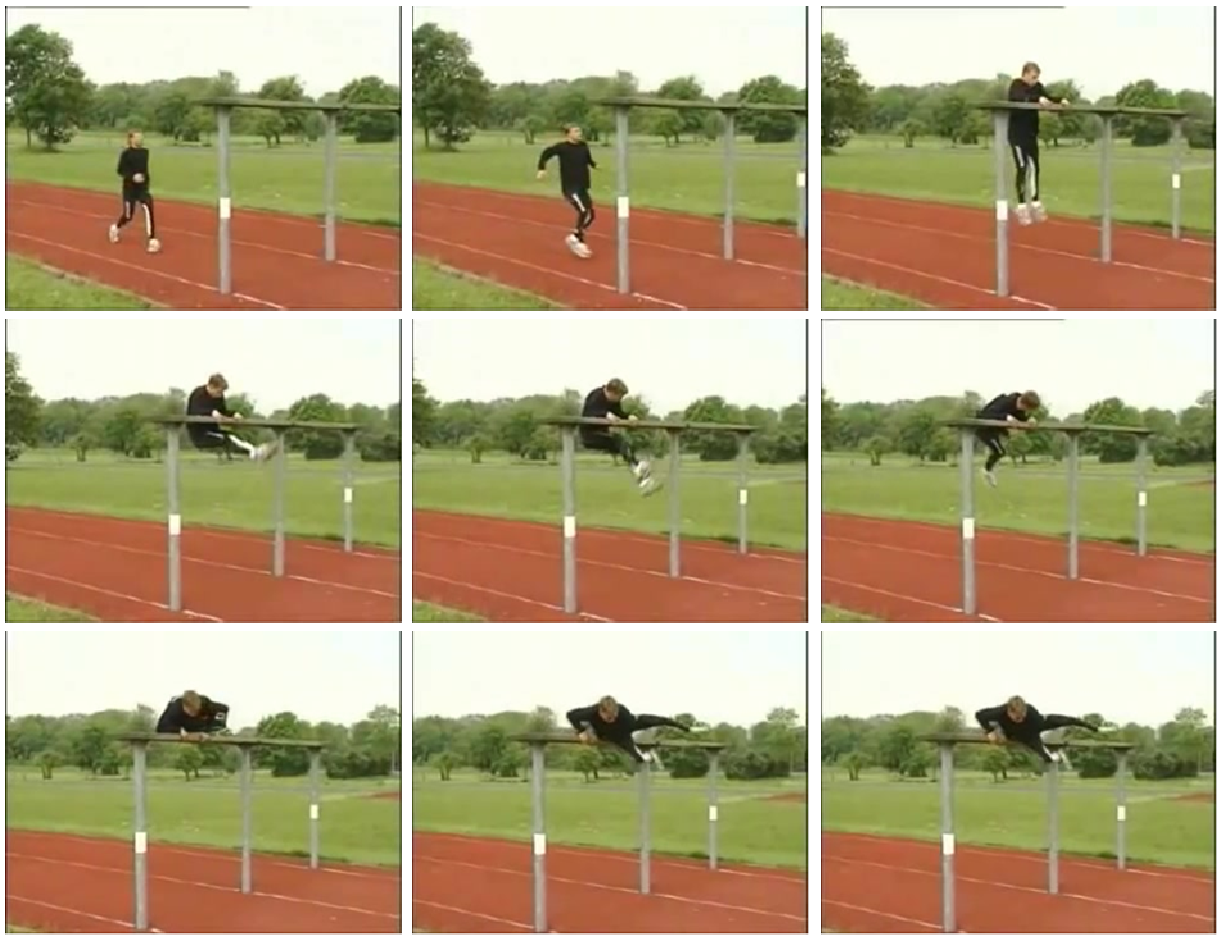


Рис. 3.27. Порядок подолання перешкоди № 10 «Ірландський стіл»

Для подолання перешкоди необхідно зробити розбіг, енергійно відштовхнутися лівою ногою від землі, вхопитися правою рукою за протилежний край стола, потім маховим рухом лівої ноги, зігнутою в коліні, зачепитися за передній край стола, а лівою рукою захопитися за дальній край стола. Підтягуючи тулуб угору, спертися грудьми і коліном лівої (поштовхової) ноги об край стола, вийти наверх і, не зупиняючись, пронести праву ногу над столом, зіскочити з опорою на неї і продовжити рух уперед (див. рис. 3.27). Під час подолання цієї перешкоди заборонено використовувати бічні стійки.

*Перешкода № 11 «Тунель із двома колодами»* (рис. 3.28). Висота і ширина тунелю – 0,5 м, довжина тунелю – 1,0–1,2 м. Відстань від тунелю до першої колоди – 1,75 м, від першої колоди до другої також 1,75 м. Висота першої колоди (верхній зріз) – 1,2 м, другої (нижній зріз) – 0,5 м. Із метою вільного проходження тунелю поверхня, якою вкривається грунт, повинна бути виконана з ковзного матеріалу. Така поверхня має починатися на відстані 1,5 м перед початком тунелю та закінчуватися на відстані 0,75 м після тунелю. Для подолання цієї перешкоди необхідно подолати тунель через його отвір, потім по черзі подолати першу колоду зверху, другу колоду – знизу.

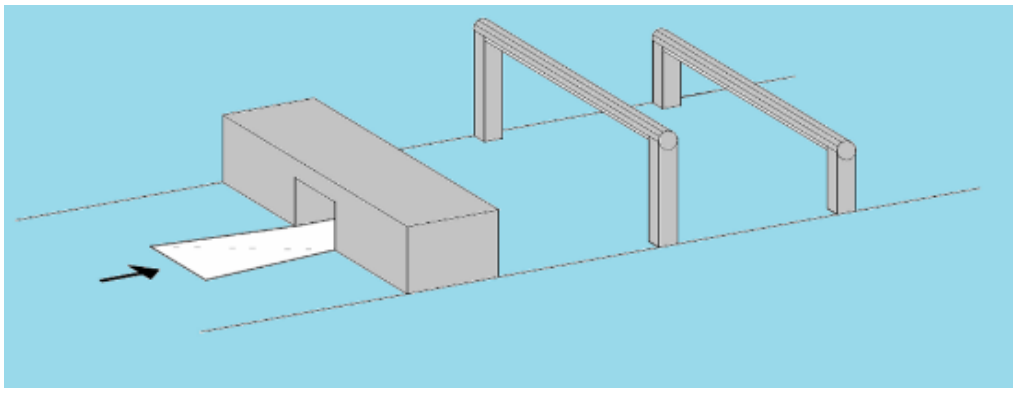


Рис. 3.28. Перешкода № 11 «Тунель із двома колодами»

«Тунель із двома колодами» долається із швидкого розбігу. Не добігаючи до перешкоди 1,5–2 м, необхідно нахилити тулуб і, витягнувши руки вперед, «пірнути» в отвір та, використовуючи силу інерції, прослизнути по всій його довжині. На виході, спираючись на руки і випрямляючи тулуб, вийти з упором рукою і ногою на першу горизонтальну колоду, пронести поштовхову ногу над колодою, зіскочити з неї. Потім, максимально нахиляючись до землі, спираючись руками на землю і виставляючи поштовхову ногу під другу колоду, пронести

махову ногу між колодою і поштовховою ногою; поступово випрямляючись, продовжити рух уперед (рис. 3.29).



Рис. 3.29. Порядок подолання перешкоди № 11
«Тунель із двома колодами»

*Перешкода № 12 «Зруйнована драбина»* (рис. 3.30).

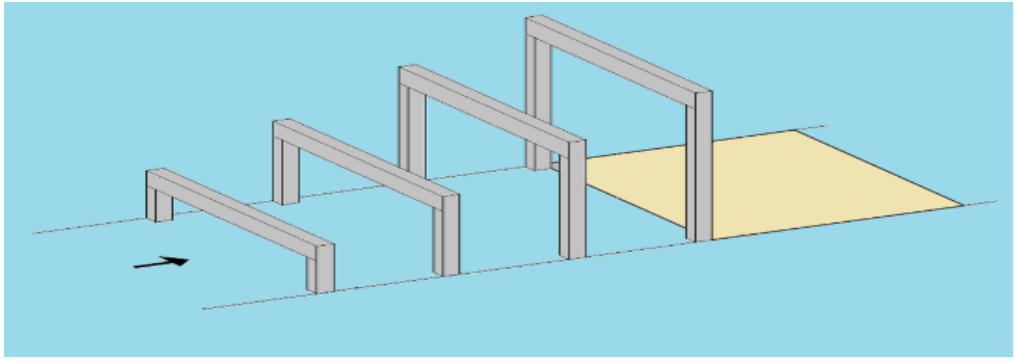


Рис. 3.30. Перешкода № 12 «Зруйнована драбина»

Складається із чотирьох рівновіддалених одна від одної паралельних колод. Відстань між ними (між центрами) – 1,45 м, висота першої

колоди – 0,75 м, другої – 1,25 м, третьої – 1,8 м, четвертої – 2,3 м. Майданчик для приземлення має довжину 4 м. Плоска поверхня колод становить 17 см (у разі використання трубчатих колод, їх діаметр – 16,5–19,5 см).

Перешкода долається з енергійного розбігу. Відштовхнувшись однією ногою перед перешкодою і подавши тулуб уперед, м'яко настрибнути трохи зігнутою маховою ногою на першу колоду (рис. 3.31). Не випрямляючись, перенести над першою колодою поштовхову ногу і наскочити нею на другу. По черзі змінюючи опорну ногу і не змінюючи положення тулуба, наступити на третю і четверту колоди і, спираючись рукою об четверту, зістрибнути на майданчик для приземлення та продовжити рух уперед.



Рис. 3.31. Порядок подолання перешкоди № 12 «Зруйнована драбина»

*Перешкода № 13 «Насип із ямою»* (рис. 3.32). Висота насипу – 1,8 м. Ширина плоскої вершини насипу – 0,8–1,0 м. Довжина основи насипу – 3 м. Глибина ями – 0,5 м, довжина – 3,5 м.

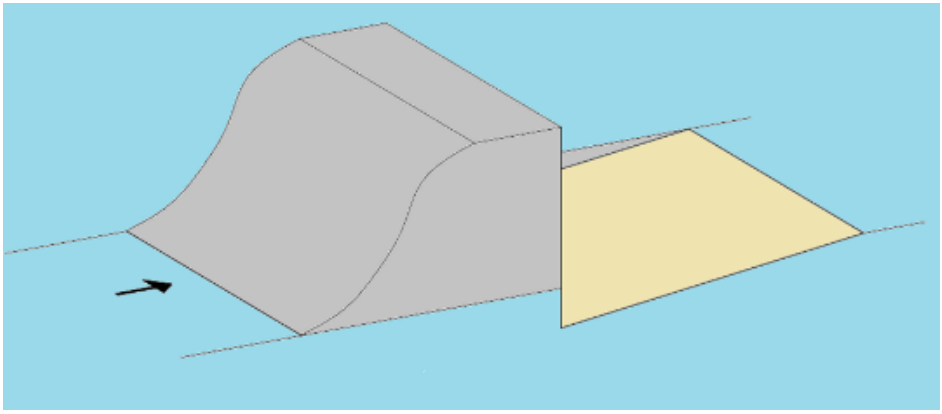


Рис. 3.32. Перешкода № 13 «Насип із ямою»

Перешкода долається будь-яким зручним способом. Вибігання по насипу здійснюється із швидкого розбігу на трохи зігнутих ногах (рис. 3.33). При цьому тулуб подається вперед, руки працюють у такт руху. Вибігання потрібно виконувати у два кроки, після чого без зупинки відштовхнутися ногою від верхнього краю насипу і зіскочити в яму на напівзігнуті ноги та продовжити рух уперед.



Рис. 3.33. Порядок подолання перешкоди № 13 «Насип із ямою»

*Перешкода № 14 «Штурмова стінка»* (рис. 3.34). Висота – 1 м. Товщина стінки – 0,35 м. Ця перешкода може долатися стрибком з опорою і без опори рук і ніг.

Раціональним є подолання штурмової стінки стрибком з опорою рукою і ногою. Для виконання стрибка необхідно зробити розбіг і, відштовхнувшись перед перешкодою лівою ногою, наскочити на стінку,

спираючись на неї лівою рукою і відведеною убік трохи зігнутою правою ногою (рис. 3.34).

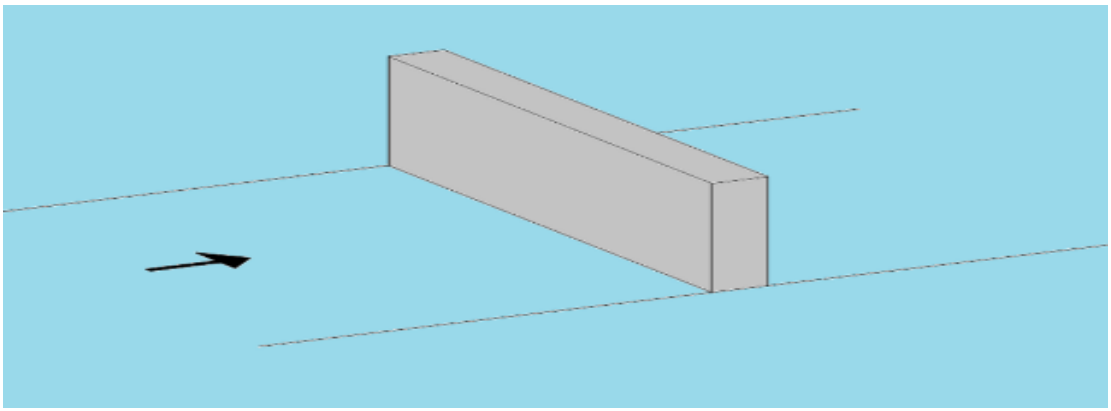


Рис. 3.34. Перешкода № 14 «Штурмова стінка»

Не зупиняючись, перенести через перешкоду ліву (поштовхову) ногу, зіскочити з опорою на неї і продовжити рух уперед. Стрибок виконується м'яко і швидко, без затримки на перешкоді в момент наскоку і опори. Для цього тулуб подається вперед, ліва рука, трохи зігнута в ліктьовому суглобі, ставиться пальцями вперед, права нога виноситься і ставиться внутрішнім краєм стопи на перешкоду. Ліва нога швидко проноситься над стінкою й енергійно ставиться на землю для продовження бігу.



Рис. 3.35. Порядок подолання перешкоди № 14 «Штурмова стінка»

*Перешкода № 15 «Яма»* (рис. 3.36). Глибина – 2 м, довжина – 3,5 м. Стіни ями строго вертикальні, краї – горизонтальні по відношенню до вертикальної стінки. Дно має бути із твердим покриттям. Порядок подолання даної перешкоди: зіскочити в яму, пробігти по дну і вискочити з неї, але при вискакуванні не дозволяється використовувати кути і бічні стінки перешкоди.

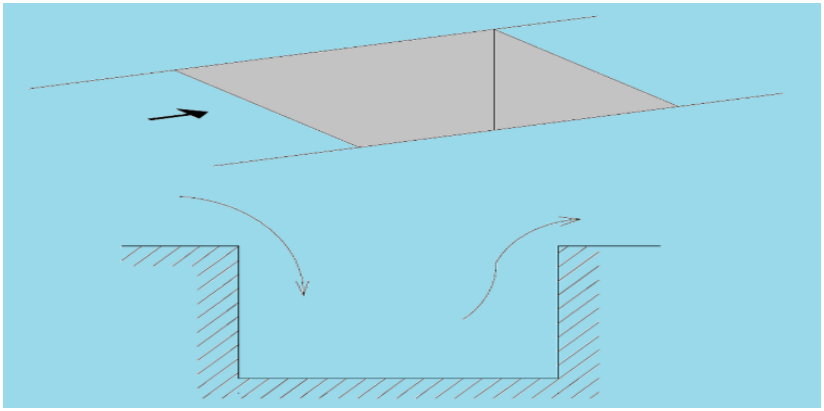


Рис. 3.36. Перешкода № 15 «Яма»

Стрибок у яму виконується з опорою рукою і ногою на край перешкоди, без зупинки. Приземлятися потрібно на злегка зігнуті ноги зі швидким переходом у біг (рис. 3.37). Потім, зробивши два кроки і відштовхнувшись від дна ями, наскочити на протилежну стінку ями, захопившись руками за верхній край ями і, підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор на передпліччя, а потім на коліно і, немов падаючи вперед, розпочати біг. Перший крок після виходу з ями повинен бути вузьким, із нахилом тулуба вперед, щоб швидко набрати швидкість.



Рис. 3.37. Порядок подолання перешкоди № 15 «Яма»

*Перешкода № 16 «Вертикальна драбина»* (рис. 3.38). Висота – 4 м. Кількість перекладин (щаблів) драбини – 8 шт. Ширина перекладини – 0,7 м. Довжина майданчика для приземлення – 4 м. Перешкода долається будь-яким способом (аналогічно до перешкоди № 1),

з обов’язковим подоланням верхньої перекладини. Дозволяється зістрибувати з перешкоди на майданчик для приземлення з підготовленим ґрунтом.

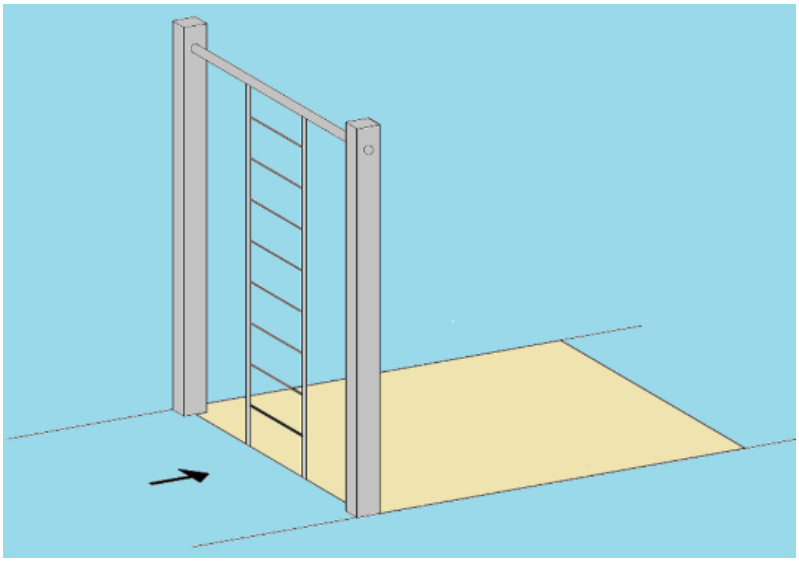


Рис. 3.38. Перешкода № 16 «Вертикальна драбина»



Рис. 3.39. Порядок подолання перешкоди № 16 «Вертикальна драбина»

Перешкода долається з розгону. Наскочити однією ногою на другу перекладину (див. рис. 3.39), руками взятися за бічні стійки драбини і, по черзі переставляючи ноги і перехоплюючись руками, піднятися вгору. Перейти з опорою на груди через верхню поперечну балку (перекладину), підтримуючи себе від падіння лівою рукою з протилежного боку перешкоди, і, відштовхуючись нею, зробити стрибок униз із приземленням у майданчик з розпушеним грунтом для продовження руху вперед.

*Перешкода № 17 «Штурмова стінка»* (рис. 3.40). Висота – 1,9 м. Ширина верхньої частини перешкоди – 0,25 м.

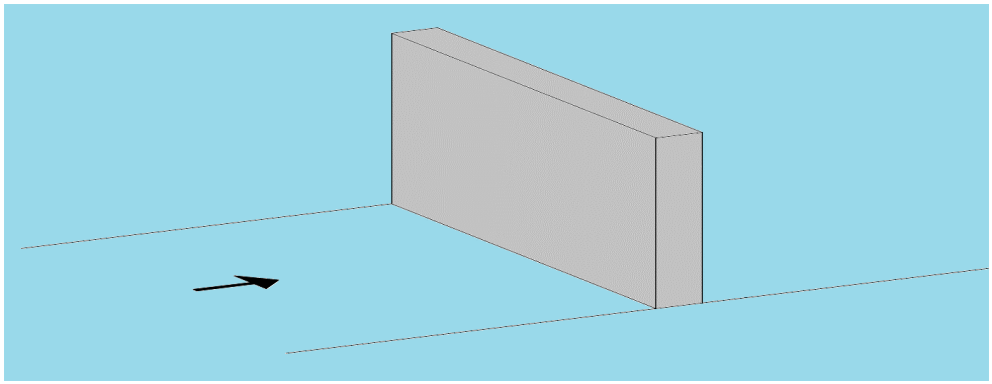


Рис. 3.40. Перешкода № 17 «Штурмова стінка»



Рис. 3.41. Порядок подолання перешкоди № 17 «Штурмова стінка»

Перешкода долається з ходу (рис. 3.41). На останньому широкому кроці розбігу перед стінкою поштовхову ногу необхідно поставити на землю і, відштовхуючись нею, ступнею махової ноги спертися на стіну.

Одночасно хватом зверху за край стінки на руках підтягнути тулуб угору, спершись грудьми і коліном поштовхової ноги на верхній край стінки. Нахиляючи голову і тулуб униз і спираючись рукою об стінку з протилежного боку, зіскочити на землю на напівзігнуті ноги і продовжити біг.

*Перешкода № 18 «Балансуюча колода»* (рис. 3.42).

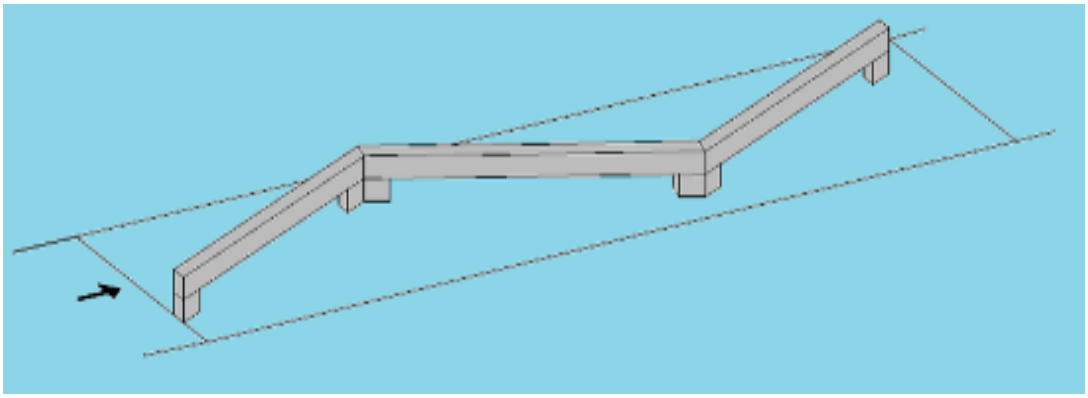


Рис. 3.42. Перешкода № 18 «Балансуюча колода»



Рис. 3.43. Порядок подолання перешкоди № 18 «Балансуюча колода»

Три частини колоди розташовуються горизонтально під кутом 135° одна відносно одної. Довжина кожної частини колоди – 5 м, висота перешкоди – 0 ,5 м. Ширина верхньої поверхні колоди – 0,10–0,15 м. Дві лінії (шириною 5 см) є частиною перешкоди і позначають її межі, одна лінія розташована на початку перешкоди, друга – на відстані 0,5 м від її кінця. Для подолання цієї перешкоди слід піднятися на першу частину колоди, пробігти по інших частинах і зіскочити з кінця останньої за лінію межі перешкоди. Втрата рівноваги, яка призвела до торкання землі, вважається помилкою і спортсмен повинен подолати перешкоду знову від вихідної (першої) лінії.

З розбігу наскочити на колоду, стрибковими кроками подолати три складові частини колоди, розташовані між собою під кутом 135°, і зіскочити за межу без зниження швидкості (див. рис. 3.43).

*Перешкода № 19 «Лабіринт»* (рис. 3.44). Довжина перешкоди – 8 м, висота поручня – 0,8 м. Долається перешкода звичайним бігом з опорою або без опори на перила і стійки перешкоди.

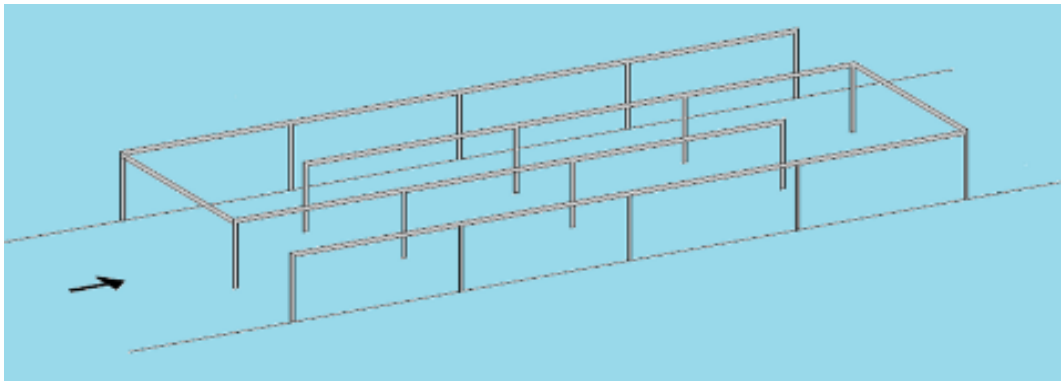


Рис. 3.44. Перешкода № 19 «Лабіринт»

Перешкода долається будь-яким способом залежно від індивідуальних особливостей спортсмена (сили рук, ніг, зросту). Без зниження швидкості бігу увійти в лабіринт (рис. 3.45), добігти до кінця повороту, схопитися однією рукою за горизонтальну частину перила і, підтягуючи тулуб ближче до вертикальної стійки, вхопитися іншою рукою за протилежну частину перила, зробити поворот у зворотному напрямку, добігти до кінця проходу лабіринту і за рахунок сили рук зробити другий поворот; збільшуючи швидкість, вибігти з лабіринту.

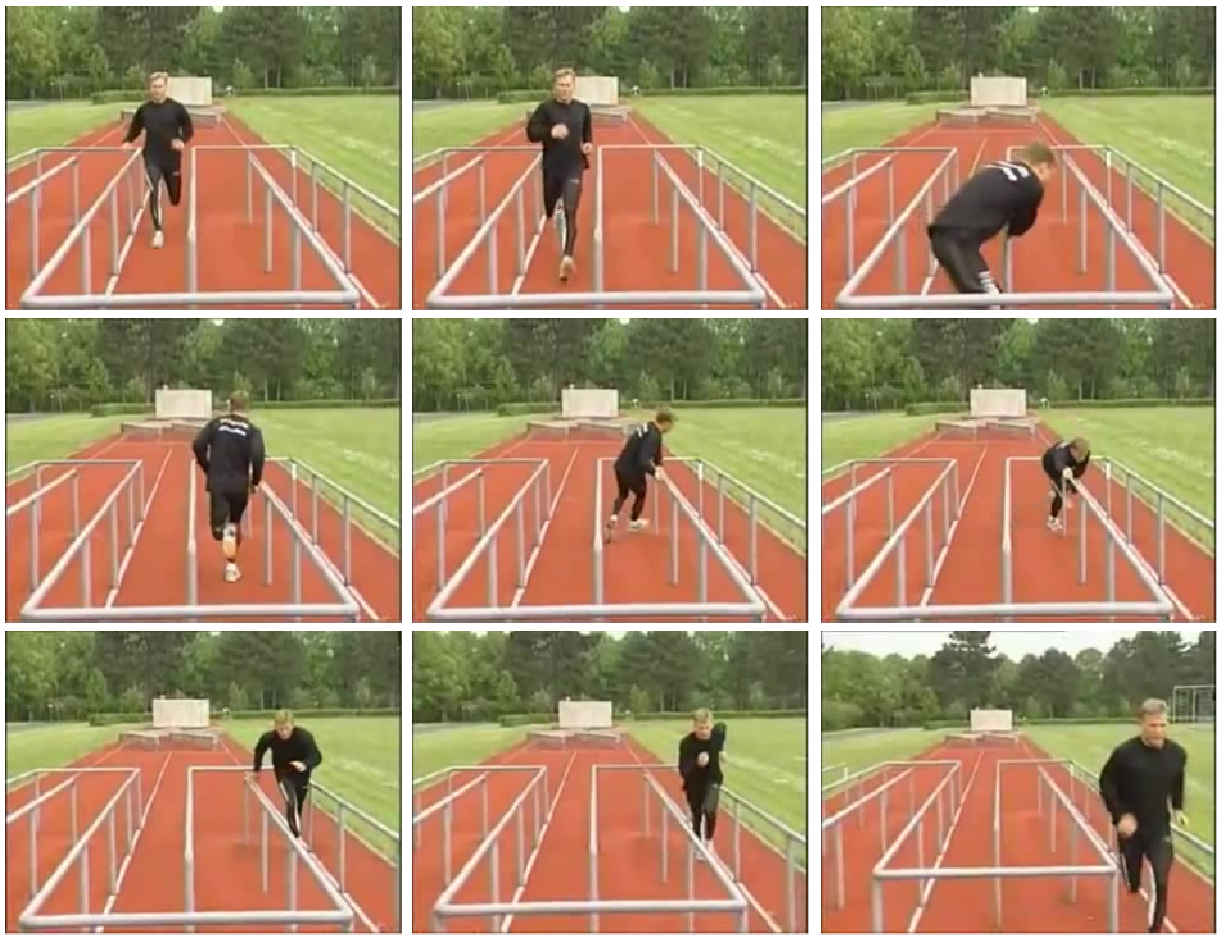


Рис. 3.45. Порядок подолання перешкоди № 19 «Лабіринт»

*Перешкода № 20 «Три штурмових стінки» (рис. 3.46).* Висота першої стінки – 1 м, другої – 1,2 м, третьої – 1 м. Ширина кожної стінки – 0,25 м. Відстань між стінками – 6 м.

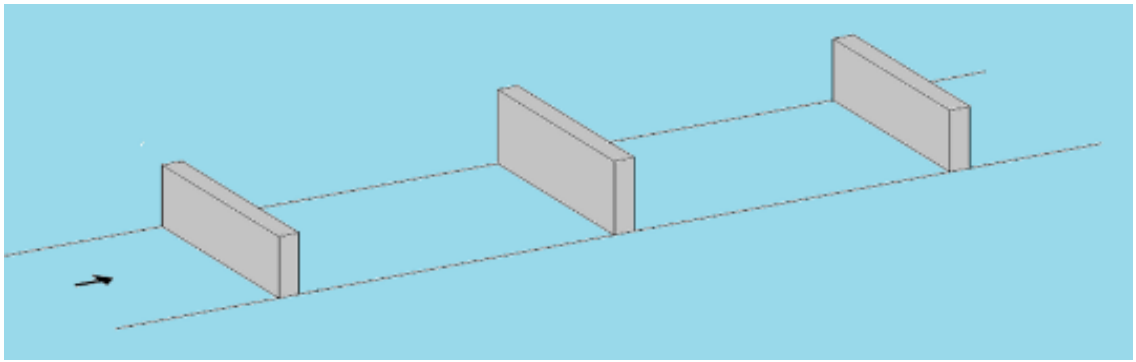


Рис. 3.46. Перешкода № 20 «Три штурмових стінки»

Перешкода долається на максимальній швидкості стрибком з опорою рукою і ногою по черзі на кожну стінку. Для виконання стрибка необхідно зробити розбіг і, відштовхнувшись перед перешкодою лівою ногою, наскочити на першу стінку (рис. 3.47). Спираючись на неї лівою

рукою і відведеною вбік трохи зігнутою правою ногою, перенести через перешкоду ліву (поштовхову) ногу, зіскочити з опорою на неї і зробити два кроки, подолати другу стінку, а потім третю. Після цього продовжити біг до фінішу.



Рис. 3.47. Порядок подолання перешкоди № 20
«Три штурмових стінки»

Перед фінішем спортсмен 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 спортсмени повинні ознайомитися з умовами та правилами виконання вправи, заходами безпеки під час подолання перешкод, з обладнанням смуги перешкод. Детальний опис та характеристику елементів

смуги перешкод наведено у додатку 3. Фрагменти змагань із подолання смуги перешкод наведено на рис. 3.48.




Рис. 3.48. Фрагменти змагань із подолання 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 спортсменів із технікою подолання перешкоди тренерові слід показати 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 спортсмени 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 і вправа в цілому. При цьому спортсмен 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.

### 3.2.3. Тренування плавання та методика подолання водних перешкод

Плавання з перешкодами потребує від спортсмена високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Технічні навички подолання перешкод у воді відіграють більшу роль, порівняно із навичками плавання. Тобто спостереження за спортсменами у процесі тренувальної та змагальної діяльності засвідчило, що п’ятиборець, який показує гірші результати у «чистому» плаванні, але має вищий рівень фізичної підготовленості, перемагає у змаганнях з плавання з перешкодами. Фрагменти змагань із плавання із перешкодами на 50 м наведено на рис. 3.49.




Рис. 3.49. Фрагменти змагань із плавання із перешкодами

*Старт.* За сигналом судді (три коротких свистки) спортсмени підходять до стартової тумбочки, за коротким і довгим свистком – займають вихідне положення для стрибка на стартовій тумбі (на задньому краї). За командою судді «НА СТАРТ» учасник приймає стартове положення. Про готовність спортсмена свідчить торкання ним руками за край тумбочки. Після наступного свистка чи за командою «РУШ» спортсмен стартує для виконання вправи (рис. 3.50). Після свистка спортсмен повинен максимально сильно відштовхнутися від тумбочки ногами, тіло пряме, руки складені долонями одна на одну і максимально витягнуті. Під час занурення необхідно використовувати момент «ковзання» під водою.

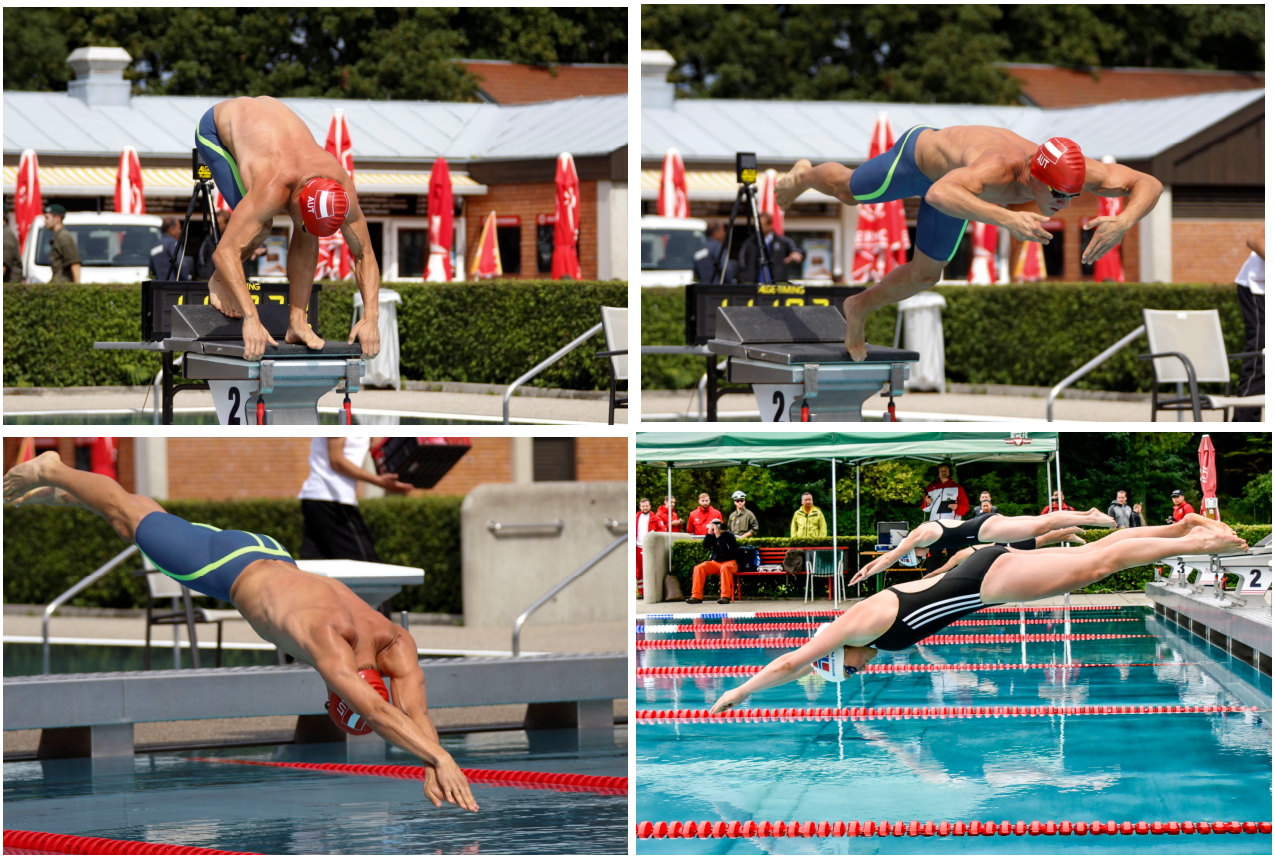


Рис. 3.50. Старт на змаганнях із плавання з перешкодами

*Перешкода №1. «Дві реї».* Дві паралельні реї, розташовані перпендикулярно до плавальної доріжки на відстані 3 м одна від одної. Перша рея є нерухомою, друга – плаваючою. Спортсмен повинен подолати першу рею зверху, другу знизу. Для подолання першої реї слід двома витягнутими руками захопитися за рею і різко підтягнутися до неї, допомагаючи маховими рухами ногами у воді (рис. 3.51). Вийти в упор на руки та стати ногами на першу рею. Після цього відштовхнутися

з максимальним зусиллям ногами від першої реї та, занурившись у воду, пропливти (ковзнути) під другою реєю. Після цього продовжити рух до наступної перешкоди.

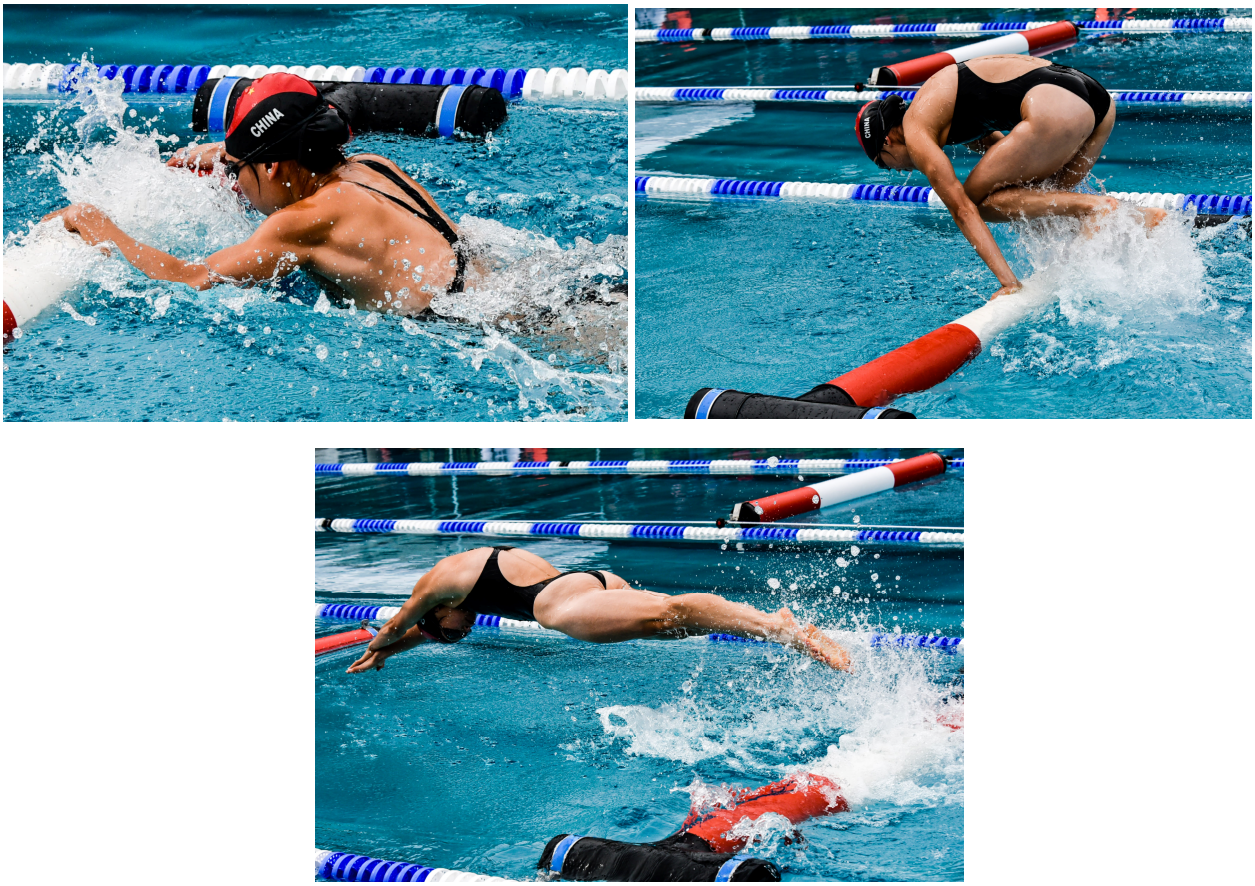



Рис. 3.51. Подолання перешкоди № 1 «Дві реї»

*Перешкода №2.* «*Плаваючий пліт*». Довжина перешкоди – 3 м. На початку і наприкінці плота встановлені рейки (планки) з внутрішніми розмірами 8–10 см. Спортсмен повинен проплисти під плотом. Зробивши 3–4 гребки руками, підібрати руку для зацепу за пліт. Ухопившись за пліт (за передню планку) руками, підтягнутися та відштовхнутися ногами. Потім, інтенсивно виконуючи рухи ногами, ухопитися за задню планку та відштовхнутися від неї ногами (рис. 3.52). Під час подолання перешкоди спортсмен перебуває у положенні боком до поверхні води.

*Перешкода №3.* «*Нерухома платформа*». Встановлюється на висоті 0,5 м над рівнем води, вкрита гладким килимком. Ширина платформи 1,20 м. Максимальна товщина платформи 0,08 м. Простір між платформою і водою повинен бути вільним. Спортсмен повинен піднятися на платформу, не використовуючи при цьому стійок. Подолавши платформу зверху, пірнути в воду.




Рис. 3.52. Подолання перешкоди № 2 «Плаваючий пліт»

Підпливши до платформи, ухопитися двома руками за край перешкоди та, максимально навантажуючи ноги, здійснювати інтенсивні махи ногами у воді. Виконати вихід на платформу за допомогою рук і махів ніг, поставити одну ногу на платформу (рис. 3.53). Не затримуючись на перешкоді, максимально різко відштовхнутися ногами від платформи та пірнути у воду (проковзнути під водою).






Рис. 3.53. Подолання перешкоди № 3 «Нерухома платформа»

*Перешкода №4.* «*Нерухома рея*». Рея має мінімальний діаметр 0,15 м і максимальний – 0,20 м (рис. 3.54). Спортсмен повинен проплисти під реєю і фінішувати, торкнувшись стінки басейну. Перешкода долається перехресним зацепом боком. Пропливаючи під реєю боком, відштовхнутися від неї ногами та фінішувати. Фінішуючи, спортсмен повинен торкнутися фінішної стінки басейну будь-якою частиною свого тіла.



Рис. 3.54. Подолання перешкоди № 4 «Нерухома рея»

Методика навчання спортсменів-п’ятиборців плавання з перешкодами передбачає багаторазове виконання старту, фінішування, подолання як окремих перешкод, так і всього змагального відрізка в цілому. При цьому вважається, що спортсмен добре володіє технікою «чистого» плавання. У разі виявлення недоліків у плаванні тренерові слід звернути увагу на виправлення помилок. Загальноприйняті методики навчання різних способів плавання широко наведені у працях багатьох учених.

### 3.2.4. Підготовка у метанні гранат

За характером виконання рухів метання гранати є швидкісно-силовою вправою із чітко визначеною (оптимальною) роботою м’язів: перед кидком м’язи перебувають у стані розтягування, під час кидка з розтягнутого стану м’язи різко скорочуються, після кидка – розслабляються.

У змаганнях із військового п’ятиборства метання гранат передбачає метання на точність і дальність (рис. 3.55).




Рис. 3.55. Фрагменти змагань із метання гранати

***Метання гранати на точність*** складається з окремих елементів (фаз): фіксованого положення перед кидком, відведення руки з гранатою назад, кидка і зупинки після кидка (рис. 3.56). Всі фази метання тісно взаємопов'язані. Від правильного виконання кожного елемента (фази) залежить точність кидка.



Рис. 3.56. Метання гранати на точність

Під час метання гранати на точність м’язові зусилля повинні забезпечити гранаті у момент вильоту (відокремлення від руки) чітко визначене прискорення. Тому спортсмен повинен точно координувати свої рухи і спрямувати гранату по траєкторії, яка максимально наближена до тієї, що проходить через центр цілі. При цьому має значення поєднання роботи м’язів ніг, тулуба і руки, що кидає.

Щоб домогтися високої стереотипності виконання кидків, п’ятиборець повинен завжди займати одне і те ж вихідне положення, перед кидком одноманітно виконувати відведення руки з гранатою назад, кидок і зупинку після кидка, тобто фіксувати в пам’яті і відтворювати всі фази метання у чітко визначеній послідовності.

*Положення перед кидком* гранати повинно забезпечувати добре стійке положення спортсмена і найменше напруження м'язового апарату, найбільш сприятливі умови для відведення руки із гранатою назад і кидка. Стійким положенням перед кидком є положення стоячи, обличчям у напрямку метання, кут стійкості дорівнює приблизно 30°, тобто лінія ваги тіла проходить через центр площі опори. Це положення для спортсмена є найбільш зручним, а умови для дихання та кровообігу є сприятливими.

*Відведення руки з гранатою назад (замахування)* може виконуватися різними способами: по дузі вгору назад, по дузі вниз назад і прямо назад. Кожен із цих способів має свої переваги і недоліки.

Під час відведення руки по дузі вгору назад зручно контролювати замахування та створити кращі умови для виконання точного фінального зусилля. Негативними у цьому способі є невелика амплітуда замахування і деяке напруження м'язів плечового пояса.

Відведення руки з гранатою по дузі вниз назад виконується, як правило, з відставленням правої ноги назад. За цього способу м'язи руки, що кидає, розслаблені, амплітуда замахування більша, а значить, є можливість ефективніше використовувати в роботі м'язи руки і тулуба. Негативним у цьому способі є складність визначення початку фінального зусилля під час кидка.

Під час відведення руки з гранатою прямо назад права нога згинається в колінному суглобі, тулуб повертається вправо і відхиляється назад, ліва рука займає положення перед собою. Відведення руки повинно бути плавним. Останній спосіб застосовується рідше, ніж два перших.

*Кидок* починається разгинанням правої ноги і поворотом тулуба вліво (грудьми в бік метання), при цьому лікоть метальної руки виводиться вперед угору, ближче до голови. Кидок гранати виконується з-за голови через плече і закінчується розгинанням правої руки в ліктьовому і згинанням у зап'ястковому суглобі (захльостуванням кистю).

*Зупинка після кидка.* У момент кидка вага тіла переноситься на ліву ногу, а ліва рука опускається донизу.

Таким чином, метання гранати на точність є складною руховою дією, що потребує від спортсмена не лише точно узгодженої роботи м'язів, а й тонких зорових відчуттів і міцної рухової пам'яті. Граната потрапляє в ціль лише за умови чітко визначеної відповідносі кута

початкової швидкості до її вильоту. Зміна однієї із цих характеристик призводить до неточності кидка.

На результат ***метання гранати на дальність*** також впливають значення початкової швидкості і кут її вильоту. Оптимальний кут вильоту підбирається у процесі спеціально спрямованого тренування. У досвідчених метальників-п'ятиборців кут вильоту гранати становить 43–45°. Значення початкової швидкості вильоту гранати залежить від зросту, маси тіла, довжини рук спортсмена, від рівня розвитку його фізичних якостей (сили, швидкісних якостей, спритності), від ступеня володіння технікою метання і психологічного налаштування перед кидком.

Початковою та основною фазою метання гранати на дальність є *розбіг*. Наприкінці розбігу, виконуючи кидкові кроки, спортсмен згинає ноги в колінах і широко розставляє їх, чим знижує центр маси тіла, при цьому значно відхиляє тулуб назад і «скручує» його (рис. 3.57). Це дозволяє максимально віддалити гранату від точки вильоту і передньої опори, збільшивши тим самим шлях активного впливу на снаряд, заздалегідь привести м'язи у напружено-розтягнутий стан, що сприяє збільшенню швидкості і сили їх подальшого скорочення.

Під час відведення руки з гранатою назад відбувається «обгін» снаряда, який закінчується схресним кроком. За швидкістю руху схресний крок повинен бути швидшим від попередніх. У результаті ноги і таз випереджають плечовий пояс, так що тулуб нахиляється назад вправо до 30° від вертикалі. Схресний крок закінчується постановкою правої ноги попереду проекції цента маси тіла на зовнішній край стопи, розгорнутої вправо під кутом 40–45°. Більший кут розвороту може призвести до втрати швидкості і зменшення скрестного кроку. Під час схресного кроку зупиняється рух нижньої частини тіла і приймається найбільш зручне положення для кидка. Кидок починається у той момент, коли проекція цента маси тіла проходить через майбутню точку опори ще до постановки лівої ноги на ґрунт.

Для останнього кроку ліва нога ставиться на ґрунт трохи лівіше від правої ноги (довжина кроку 130–140 см). Після кидка гранати слід погасити інерцію руху вперед енергійним стрибком на праву ногу і декількома стрибками на ній. Отже, метання гранати на дальність є також складним руховим актом, який потребує від спортсмена точних, швидких і значних м'язових зусиль, володіння раціональною технікою та рівнем психологічної підготовленості.

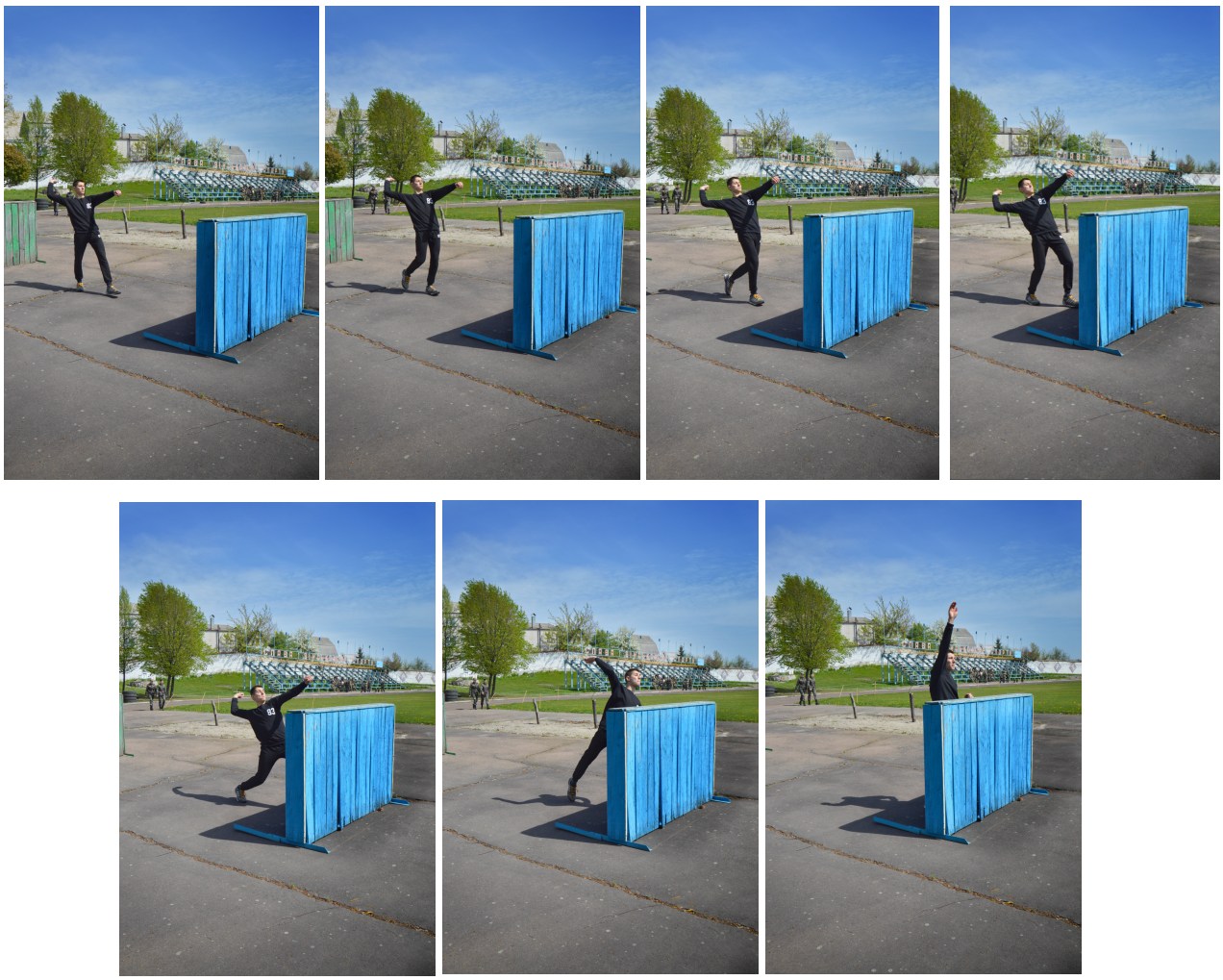


Рис. 3.57. Метання гранати на дальність

Найбільш поширеними способами метання гранат на точність є *метання з місця* і *метання з кроку вперед*. У процесі підготовки кожен спортсмен повинен знайти для себе такий спосіб, який давав би за оптимального докладання зусиль для кидка хорошу точність. Вибір способу метання залежить від фізичних якостей спортсмена (сили, гнучкості, координації та швидкості рухів).

Крім того, для виконання точного кидка необхідно правильно тримати гранату. Граната береться в обхват за корпус великим, вказівним, середнім і безіменним пальцями, а дно гранати впирається у зігнутий мізинець (рис. 3.58, а). При цьому утримання гранати повинно бути вільним, ненапруженим і однаковим для всіх кидків.

*Метання гранат стоячи з місця* (рис. 3.59) рекомендується для спортсменів, які без максимальних фізичних зусиль можуть із цього положення кидати гранату на відстань 40–50 м. Метання виконується з вихідного положення стоячи, обличчям у бік метання, права рука з гранатою над плечем, ліва – вільно опущена донизу, вага тіла рівномірно

розподілена на обидві ноги. Для кидка руку з гранатою плавно відвести по дузі вгору назад (кисть трохи вище плеча), плечі розгорнути вправо, вагу тіла перенести на праву ногу, ліву руку тримати перед грудьми (перша фаза).



а) б)

Рис. 3.58. Способи утримання гранати для метання:
а – на точність; б – на дальність

Другу фазу метання почати з пружного розгинання правої ноги і гальмівного руху лівої, при цьому повернути тулуб у сторону метання, лікоть метальної руки вивести вгору, а кисть за голову, ліву руку тримати перед грудьми. Це положення створює велике натягнення м'язів передньої поверхні тулуба і у спортивній літературі носить назву «положення натягнутого лука» (рис. 3.60).

З цього моменту виконується кидок, який закінчується розгинанням правої руки в ліктьовому суглобі і швидким захльостуючим рухом кисті (третя фаза). Під час кидка вага тіла переноситься на ліву ногу, утримуючи рівновагу, ліва рука йде донизу. Зупинка спортсмена після кидка (четверта фаза) нескладна і повинна виконуватися за рахунок гальмівного руху лівої ноги.

*Метання гранат з кроку вперед* (рис. 3.61) рекомендується спортсменам, які мають невисокі результати кидків на дальність, але володіють хорошою координацією рухів. За рахунок виконання повного кроку підвищується швидкість руху спортсмена і, отже, зростає зусилля на заключній стадії кидка.



Рис. 3.59. Метання гранати на точність стоячи з місця

Метання виконується з вихідного положення стоячи, обличчям у бік метання, ліва нога позаду на носку, права – попереду, пряма (носок дещо розгорнуто назовні). Руку з гранатою тримати над плечем, ліву руку вільно опустити. Вага тіла – на правій нозі. Одночасно з рухом лівої ноги вперед здійснити плавне замахування гранати по дузі вгору назад, сильно прогинаючись у попереку, і розгорнути плечі вправо. Одночасно зігнути праву ногу в колінному суглобі, ліву руку перевести в положення перед грудьми.



Рис. 3.60. Положення натягнутого лука

З постановкою лівої ноги на ґрунт праву ногу випрямити, плечі повернути вліво (груди в бік метання). З цього положення з наростаючою швидкістю, послідовно включаючи в роботу м’язи ніг, тулуба і руки, захльостуючим рухом кисті завершити кидок гранати у ціль.

Метання гранати на точність може виконуватися із замахуванням руки вниз назад із вихідного положення стоячи, обличчям до цілі. При цьому ліва нога попереду, права – позаду на носку, вага тіла перенесена на ліву ногу, права рука з гранатою напівзігнута і виведена в положення перед грудьми, ліва – опущена донизу. Одночасно, відставляючи

праву ногу назад і згинаючи її у колінному суглобі, відвести праву руку з гранатою по дузі вниз назад (кисть на рівні плеча), а тулуб розгорнути вправо, вагу тіла перенести на праву зігнуту ногу, ліву руку перевести в положення перед грудьми.



Рис. 3.61. Метання гранати на точність із кроку вперед

Наступні рухи в метанні виконувати так само, як під час метання гранати з кроку вперед. Під час метання таким способом особливу увагу слід звертати на одночасне відведення руки з гранатою і відставлення правої ноги назад, адже порушення одночасності цих рухів призводить до передчасного або пізнього кидка і до неточності попадання гранати. Необхідно також стежити, щоб права рука завершувала рух, розпочатий ногами і тулубом, щоб усі рухи виконувалися послідовно і без затримок.

*Основні помилки у техніці метання гранати на точність:*

- неоднотипне утримання гранати;
- неправильне зайняття положення перед кидком (неточна постановка по ширині кроку і напрямку ступні лівої ноги);
- занадто швидке відведення руки з гранатою назад (різке замахування);
- порушення узгодженості дій рук, ніг, корпусу тіла;
- надмірне згинання лівої ноги у тазостегновому суглобі під час кидка ( «провалювання»);
- різке відхилення голови ліворуч у момент кидка;
- втрата цілі із поля зору під час кидка.

Переважна більшість спортсменів-п'ятиборців під час метання гранат на дальність користується одним способом – *метанням гранати з розбігу*. Розбіг необхідний для надання гранаті найбільшої початкової швидкості. На результат кидка на дальність впливають способи утримання гранати. Обхват гранати здійснюється вказівним, середнім і безіменним пальцями зверху, великим – знизу, зігнутий мізинець упирається в дно гранати (див. рис.3.58, б). Швидкість розбігу повинна наростати і в момент кидка бути максимальною.

З першим кидковим кроком правої ноги спортсмен повинен почати відведення (замахування) руки з гранатою назад. Погляд при цьому повинен бути спрямований у бік метання. З другим кроком руку з гранатою слід відвести назад повністю, а тулуб розвернути вправо; ліва рука – у положенні перед грудьми. Поштовховим кроком лівої ноги та активним махом правої ноги почати третій (схресний) крок, який виконується з максимальною швидкістю, оскільки від цього залежить результат кидка. Під час виконання схресного кроку спортсмен лівою рукою робить зустрічний кроку рух і сприяє «закручуванню» тулуба вправо. При цьому він повинен, не сповільнюючи швидкості, зайняти перед кидком найбільш вигідне (розтягнуте) положення.

У заключній частині розбігу перед кидком важливо поєднувати відведення руки з гранатою з роботою ніг. М'язи рук повинні бути максимально розслаблені. Перехід від розбігу до кидка, що називається «обгоном снаряда», повинен бути безупинним.

Від останнього, четвертого, кидкового кроку (його довжини, швидкості, напрямку і постановки лівої ноги) також залежить результат кидка. З постановкою лівої ноги і випрямленням правої спортсмен, виконуючи ривок грудьми вперед, злегка згинаючи кидкову руку у ліктьовому суглобі і виводячи лікоть уперед угору, а кисть за голову, займає положення для кидка. Кидок гранати проводиться з-за спини через плече і закінчується сильним захльостуванням кисті і розгинанням лівої ноги. Завершивши кидок, спортсмен по інерції рухається вперед, переходить із лівої ноги на праву, різко гальмуючи рух уперед і зберігаючи рівновагу.

*Характерні помилки під час метання на дальність:*

- недостатня увага другому кидковому кроку, від якого залежить швидкість виконання найвідповідальнішого в метанні схресного кроку, що є сполучною ланкою між розгоном і кидком;

- неповноцінний схресний крок (призводить до передчасного повороту коліна правої ноги всередину і недостатної подачі таза вперед угору);

- занадто широка, зі зсувом ліворуч постановка лівої ноги на останньому кроці (нога при упорі згинається, таз відстає, плечі просуваються вперед уліво, лікоть кидкової руки опускається нижче осі плечей, точність і сила ривка порушуються. Ліва рука йде ліктем униз назад, підсилюючи «провалювання»);

- занадто раннє виконання кидка без використання сили м'язів ніг і ривка тулуба;

- занадто довгий розбіг, зайве напруження м'язів плечового пояса і руки (не дозволяє максимально використовувати їх силу під час кидка);

- надмірне згинання руки з гранатою в ліктьовому суглобі під час виконання схрестного кроку (зменшує амплітуду руху і силу кидка);

- передчасний відрив правої ноги від ґрунту у момент кидка (безопорний кидок);

- метання гранати без розбігу з місця.

Помилки під час метання виникають, як правило, через недостатню силу м'язів і рухливість у суглобах, недоліки у технічній підготовці спортсмена і неправильну методику тренувань. Вони можуть бути усунені вправами, спрямованими на розвиток необхідних фізичних якостей, спеціальними вправами, їх правильним підбором, зміною характеру і ритму тренувань.

Перш ніж приступити до метання гранат, спортсмени повинні ознайомитися з умовами та правилами виконання вправ, обладнанням місць для занять. Потім розпочинають вивчення основ техніки метання. Тренер повинен показати різні способи метання гранати, а також пояснити, які фізичні якості необхідні для оволодіння технікою.

*Навчання метання гранат на точність* може проводитися в такій послідовності: вивчення способів утримання гранати; вивчення техніки кидка з місця по умовній цілі на відстань до 30 м; метання гранат по умовній цілі з постійним збільшенням відстані.

Перш за все тренер показує способи утримання гранати (практично і з використанням наочних посібників), потім метання гранати на точність одним із способів. Після цього необхідно поєднати показ із поясненням техніки метання: зайняття вихідного положення перед кидком, плавне відведення руки з гранатою назад і виконання кидка.

При цьому тренер повинен звернути увагу спортсменів на злагодженість роботи ніг, тулуба і рук. Потім він називає і показує інші способи метання, націлюючи вихованців на вибір найбільш зручного та ефективного способу.

Спочатку відпрацьовуються окремі елементи техніки без кидка гранати, потім метання гранат по цілі з поступовим збільшенням дистанції. Тренер повинен звертати увагу на технічно правильні дії спортсменів на всіх фазах метання, домагатися одноманітності траєкторій польоту гранат і сили кидків, а також кучності і точності падіння гранат. Слід також звертати увагу на те, щоб рука в русі через голову проходила над плечем, а голову спортсмен не відхиляв ліворуч.

Для розвитку фізичних якостей спортсмена під час метанні на точність тренування рекомендується проводити з використанням гранат різної маси (від 300 до 700 г), а також каменів і набивних м'ячів, змінюючи характер цілі і відстань до неї. Крім того, рекомендується виконувати кидки лівою рукою і двома руками з-за голови по цілі як із закритими, так і з відкритими очима. Ці вправи сприяють розвитку координації рухів, відчуття сили кидка, відстані і маси гранати.

Для вдосконалення техніки метання використовуються практичні вправи: метання на кучність, метання з вибуванням, метання на кращий результат (переможець нагороджується призом), метання на найбільшу кількість влучень у прапорець, метання на визначення середнього тренувального показника (стабільності результату), метання на побиття рекорду (особистого, командного тощо).

*Навчання метання гранат на дальність* має свої особливості. Від спортсмена вимагається велика м'язова сила для подолання інерції спокою метального снаряда. Тому спортсмен повинен навчитися керувати напруженням своїх м'язів. Складність опанування цієї навички полягає у тому, що треба вміти підсумовувати поступальну швидкість тіла і швидкість руху метальної руки.

Навчання метання гранати на дальність може проводитися в такій послідовності: вивчення способів утримання гранати; вивчення техніки кидка з місця; метання гранати на ходу (з одного і з трьох кроків); метання гранати з розбігу.

Методика навчання техніки метання гранат на дальність є аналогічною до методики навчання техніки метання гранат на точність. На перших заняттях необхідно дати спортсменам правильне уявлення

про техніку метання гранати на дальність, поєднуючи показ дій із поясненням.

Опанування техніки метання здійснюється за допомогою таких підготовчих вправ:

- метання гранати з місця. Виконується з вихідного положення, стоячи, ступні ніг на ширині плечей, паралельні, обличчям у напрямку метання, граната піднята над плечем. Відводячи руки з гранатою назад (замахування), прогнутися у попереку, руку відвести якомога далі за голову і кинути гранату на 15–20 м;

- метання гранати з місця із вихідного положення стоячи, лівим боком у сторону метання. Під час замахування рукою назад зігнути праву ногу в коліні. Стежити за активним розгинанням правої ноги і виходом грудьми у бік кидка. Кидок повинен завершуватися захльостуванням передпліччя і кисті з одночасним виходом на носок лівої ноги;

- метання гранати з кроку вперед. Виконується з вихідного положення стоячи, грудьми у напрямку кидка. Одночасно з рухом лівої ноги вперед, прогинаючись у попереку, відвести гранату далеко назад, зігнути праву ногу у коліні, у момент постановки лівої ноги на ґрунт зробити кидок, послідовно включаючи в роботу м’язи ніг, тулуба і кидкової руки. Виходячи в положення «натягнутого лука», стежити за тим, щоб права рука не була зігнута в ліктьовому суглобі, а під час кидка кисть руки переміщувалася з-за голови через плече;

- метання гранати із трьох кроків. Виконується з вихідного положення стоячи, обличчям у бік кидка, рука з гранатою перед собою. З кроком лівої ноги вперед почати відведення руки з гранатою по дузі вниз назад, потім швидко зробити схресний крок правою ногою і повернути плечі вправо, руку з гранатою повністю відвести назад, кисть на рівні плеча. Ступню правої ноги поставити на ґрунт під кутом до лінії розбігу, ліву руку вивести перед грудьми. З кроком лівої ноги (останній кидковий крок) вийти у положення для кидка. Розгинаючи праву ногу і повертаючись грудьми у бік метання, зробити кидок, проносячи руку з-за голови через плече.

Відпрацьовуючи техніку метання цим способом, тренер повинен стежити, щоб: схресний крок спортсмен виконував прискореним рухом лівої ноги і пружною постановкою правої; довжина останнього кидкового кроку була в межах 4–5 довжин стопи, крок цей виконувався швидко, стопа ставилася на землю пружно і трохи вліво від лінії

розбігу; відведення руки здійснювалося плавно, рух ніг і тулуба був послідовним.

Оволодівши технікою метання з одного і з трьох кроків, п'ятиборці переходять до навчання техніки метання з розбігу. Спочатку кидки виконуються з неповного розбігу. У міру освоєння техніки кидка довжина розбігу і сила кидка збільшуються. Швидкість і довжина попереднього розбігу повинні бути такими, щоб спортсмен зміг впоратися з технікою рухів у заключній частині розбігу і зберегти ритм кидкових кроків.

Метання з розбігу на результат можна проводити не частіше ніж один раз на тиждень, а решту часу відводити на вдосконалення техніки метання і розвиток фізичних якостей. У зимових умовах в основному виконуються вправи з набивними м'ячами різної маси. Кидки виконуються однією і двома руками з-за голови, при цьому більше уваги надається ритму кидкових кроків. Особливо ретельно відпрацьовується безупинний перехід від розбігу до кидка. На перших заняттях на свіжому повітрі кидати гранати слід на дальність, що не перевищує 30–35 м. Основна увага у цей час надається вдосконаленню техніки розбігу. Перехід до більш далеких кидків повинен відбуватися поступово, з урахуванням фізичної і технічної підготовленості спортсменів. Саме навесні частіше трапляються травми ліктьового та плечового суглобів, тому перед тренуванням необхідно проводити інтенсивну розминку, включаючи в неї загальнорозвиваючі вправи і вправи на гнучкість, стрибки та прискорення, а також метання гранат із місця не у повну силу, кидки з 3–4 кроків і з невеликого розбігу.

Перед змаганнями (за 1–2 дні) спортсменам необхідно дати відпочинок. Напередодні змагань слід провести легку розминку, яка знижує зайві напруження і збудження і разом із тим дозволяє уточнити (виправити) виконання деяких елементів техніки. Розминка носить строго індивідуальний характер і поділяється на загальну і спеціальну частини. У спеціальній частині за 10–15 хв до початку змагань спортсмен повинен подумки уявити всі рухи, пов'язані з метанням гранати, при виході на місце для метання максимально зосередитися і налаштуватися на виконання вправи. Пробні кидки виконуються за повного зосередження уваги на точності рухів і ритмі кидків. Під час виконання залікових кидків не слід вести підрахунок очок. Поправки до вихідного положення для кидка, сили самого кидка і напрямку метання можна вносити тільки при значних відхиленнях гранати від

центра цілі. За невдалих спроб слід подумки проаналізувати техніку виконання кидка і, якщо помилки або їх причини знайдені, внести відповідні корективи.

Підготовка п'ятиборців до досягнення високих результатів у метанні гранат повинна обов'язково включати розвиток таких фізичних якостей, як сила, спритність, гнучкість і швидкість. У тренуваннях із розвитку цих якостей використовуються спеціальні вправи зі штангою, з гирями і набивними м'ячами різної маси, з метання тенісних м'ячів і каменів, з розвитку гнучкості і спритності. Вправи необхідно послідовно ускладнювати і збільшувати кількість їх повторень.

### 3.2.5. Підготовка спортсменів до кросу

***Біг на кросовій дистанції*** (рис. 3.62) – це циклічний рух, у якому почергове відштовхування ногами від ґрунту чергується з безопорним періодом руху (польотом) спортсмена. Під час бігу здійснюється взаємодія фізичних зусиль бігуна із зовнішніми силами (силою тяжіння і силою реакції опори). Сила тяжіння діє постійно і спрямована вертикально вниз. Бігун долає її, коли здійснює відштовхування. Сила реакції опори виявляється тільки в опорному положенні, вона дорівнює тиску опорної стопи на ґрунт і протилежна за напрямком. Коли бігун ставить стопу на ґрунт попереду проекції центра маси тіла, реакція опори буде діяти вгору назад, тобто гальмувати рух бігуна. При відштовхуванні, коли тиск стопи направлено вниз назад, реакція опори діє вгору вперед. У цьому разі бігун використовує реакцію опори для руху вперед.

В опорному періоді нога проходить дві фази: передньої і задньої опори. У маховому (безопорному) періоді також розрізняють дві фази: заднього і переднього кроку. Межею між фазами є момент вертикального положення тіла.

Руховий цикл під час бігу (рис. 3.63) починається у момент відштовхування правою ногою і закінчується в положенні, коли права нога знову відривається від опори. Моменти постановки і відштовхування використовуються для виділення різних періодів циклу. У безопорний період тіло рухається вперед над опорною поверхнею завдяки інерції, яка надана йому силою відштовхування правою ногою. Далі йде період опори, під час якого тіло продовжує по інерції рухатися вперед з опорою на ліву ногу і у фазі задньої опори знову виштовхується вперед. Другий безопорний період закінчується після торкання правою ногою

опори. Тіло рухається вперед за інерцією. Відштовхування правої ноги від опори дає початок новому циклу бігу.




Рис. 3.62. Крос по пересіченій місцевості

На техніку кросового бігу суттєво впливають рельєф місцевості і характер ґрунту. Під час бігу по твердому ґрунту крок подовжується, нога ставиться на передню частину стопи. На м'якому ґрунті необхідно перейти на більш короткий і частий крок, ногу при цьому слід ставити на всю стопу.

Суттєво змінюється техніка бігу на підйомах і спусках. На довгих пологих підйомах збільшується нахил (до 8–10°) корпуса бігуна, активізується робота рук, довжина кроку зменшується, частішає дихання, знижується швидкість бігу і збільшується витрата енергії. Чим крутіший підйом, тим більше тулуб нахиляється вперед, тим коротшим стає крок. У той же час для збереження швидкості бігу збільшується частота кроків, стопа ставиться ближче до проекції центра маси тіла, руки по можливості мають бути розслабленими.

На спусках корпус бігуна випрямляється, нога ставиться на всю стопу або з п'яти, довжина кроку збільшується, центр маси тіла знижується, тим самим забезпечується розслаблення м'язів ніг.

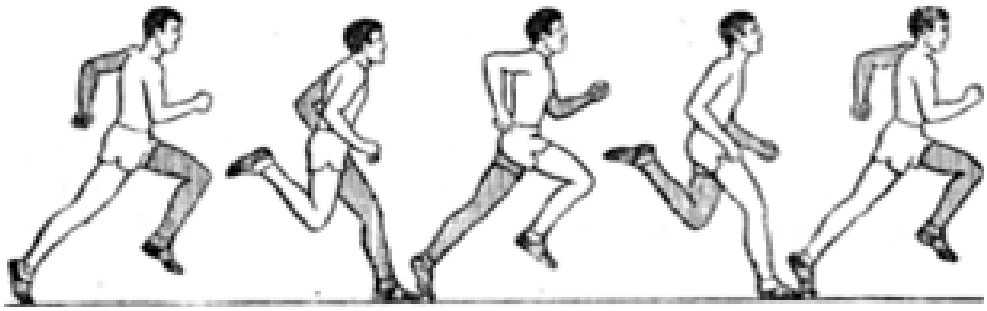


Рис. 3.63. Руховий цикл під час бігу

Швидкість і довжина кроку повинні бути оптимальними. Руки під час бігу зігнуті в ліктьових суглобах приблизно під кутом 90°, рухи рук і ніг синхронні. На підйомах і спусках кут згину рук у ліктьових суглобах змінюється задля регулювання темпу бігу і збереження рівноваги при збільшенні швидкості.

Найраціональнішою можна вважати техніку бігу із правильним і ефективним відштовхуванням, яке характеризується повним випрямленням поштовхової ноги. Однак це потребує додаткових витрат енергії. Тому досвідчені спортсмени застосовують індивідуальну техніку, за якої у момент відштовхування нога випрямляється не у повному обсязі, а вивільнена енергія використовується на збільшення темпу бігу. Амплітуда коливання тіла у вертикальній площині зменшується, біг стає більш приземистим, оскільки центр маси тіла ближчий до землі. Підраховано, що в разі підвищення центра маси тіла на 1 см спортсменом на дистанції 3000 м витрачається додаткова енергія, якої вистачило б, щоб піднятися по сходах на п’ятий поверх будинку.

Безопорний період (політ) під час бігу знаходиться в прямій залежності від сили відштовхування, тобто від довжини кроку, і у досвідчених спортсменів у середньому становить 180–200 см. Збільшення довжини кроку викликає значні додаткові витрати енергії. Тому швидкість бігу необхідно підвищувати за рахунок збільшення частоти кроків.

Однією з найважливіших умов раціонального бігу по пересіченій місцевості є ритмічність – дотримання певного співвідношення між довжиною і частотою кроків протягом необхідного проміжку часу. Ритмічність забезпечує найбільш сприятливі умови для функціонування внутрішніх органів. Однак монотонність, одноманітність рухів викликають

стомлення у спортсмена. Тому необхідно вміти пробігати дистанцію зі зміною ритму рухів.

Не менш важливою умовою раціонального бігу є оптимальний ритм дихання, який залежить від темпу бігу. У досвідчених спортсменів темп бігу, як правило, становить 3–4 кроки за секунду (180–240 кроків за хвилину). Ритм дихання формується індивідуально і може бути різним: на 3 кроки – вдих і на 3 кроки – видих (дихальний цикл на 6 кроків), або на 2 кроки – вдих і на 2 кроки – видих (дихальний цикл на 4 кроки), або на 2 кроки – вдих і на 1 крок – видих (дихальний цикл на 3 кроки) і т. д. Ритм дихання на дистанції може змінюватися залежно від рельєфу, ґрунту і ступеня втоми бігуна. Дихати слід одночасно через ніс і напіввідкритий рот, при цьому важливо стежити за повним активним видихом.

Характерними помилками, яких допускають спортсмени під час кросу по пересіченій місцевості, є:

- зайвий нахил тулуба вперед (зменшує амплітуду руху ніг, внаслідок чого крок стає коротшим, м'язи тулуба напружуються);
- порушення синхронності роботи рук і ніг (призводить до зменшення швидкості і втрати рівноваги);
- надмірно велика амплітуда роботи рук (призводить до порушення оптимальної довжини кроку, в результаті чого кроки подовжуються, частота їх зменшується, швидкість бігу падає);
- глибоке присідання у фазі передньої опори (збільшує час опори і тим самим зменшує швидкість бігу, збільшує амплітуду коливання центра маси тіла);
- повільне винесення махової ноги (робить відштовхування менш енергійним, висота підйому стегна махової ноги стає недостатньою і довжина кроку зменшується);
- надмірне закидання гомілки назад (заважає швидкому винесенню махової ноги вперед);
- збільшення швидкості бігу за рахунок подовження кроків (потребує великих витрат енергії);
- надмірне відхилення голови і корпусу назад, особливо наприкінці дистанції внаслідок втоми (зменшує швидкість бігу, оскільки сила відштовхування спрямована більше вгору, ніж вперед);
- порушення ритму дихання (призводить до передчасної втоми через перенасичення організму вуглекислим газом).

Таким чином, щоб показати високий результат із кросу по пересіченій місцевості, спортсмену необхідно володіти раціональною технікою бігу, високим рівнем розвитку фізичних якостей (у першу чергу витривалості) і великою силою волі. Розвиток цих навичок і якостей забезпечується тривалим і наполегливим тренуванням. До плану тренування з кросової підготовки повинні включатися у різних поєднаннях такі питання: вивчення та вдосконалення техніки стартового розбігу і бігу по пересіченій місцевості; набуття навичок і вдосконалення техніки фінішного «ривка»; вивчення і вдосконалення тактики бігу на різній місцевості; розвиток загальної, швидкісної і силової витривалості; виховання вольових якостей.

Навчання техніки бігу рекомендується проводити, поступово збільшуючи бігове навантаження і використовуючи обтяження. Розвиток загальної, швидкісної і силової витривалості значною мірою залежить від рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена. Чим вищий цей рівень, тим легше розвинути швидкісну і спеціальну витривалість п’ятиборця для подолання кросової дистанції.

На перших заняттях необхідно створити правильне уявлення про техніку старту, бігу, фінішу. Для цього тренер показує фотографії, малюнки, кінограми бігу по рівній місцевості, на підйомах і спусках, щоб спортсмени могли бачити того, що біжить, по можливості, збоку, ззаду і спереду. Починати опановувати техніку бігу необхідно на рівній місцевості. Необхідно навчити правильно виконувати всі фази рухового циклу бігу легко, з високою координацією рухів, особливу увагу надати постановці стопи на ґрунт, відштовхуванню і винесенню стегна махової ноги. Швидкість бігу на початкових тренуваннях повинна бути невеликою, а потім поступово збільшуватися. Розбір і виправлення помилок у техніці бігу тренер проводить за принципом: від загальних помилок до індивідуальних. Після набуття навичок у техніці бігу на рівній місцевості слід приступити до освоєння техніки бігу на пересіченій місцевості, з підйомами і спусками різної крутості.

Послідовність освоєння техніки бігу і поступове наростання швидкості пробігання окремих відрізків є основними принципами тренувань. Слід дотримуватися узгодженості, легкості і невимушеності рухів під час бігу.

Тренувальні навантаження у кросі у різні періоди підготовки п’ятиборця повинні регулюватися як за обсягом, так і інтенсивністю.

Доцільно деякі тренувальні заняття проводити на тлі не повністю відновлених фізичних сил і нервових ресурсів після попередніх тренувань.

Особливе місце в підготовці п'ятиборця займає психологічна підготовка. Крім налаштування на подолання граничних фізичних навантажень і кисневого голодування, спортсмен повинен продумати порядок проходження дистанції по відрізках, виробити і в думках «прокрутити» тактику спортивної боротьби з урахуванням своїх сил і можливостей. Словесні формули для аутотренінгу перед змаганнями є суто індивідуальними і підбираються спортсменом спільно з тренером.

Орієнтовний план тренувань у кросі на 8 км по пересіченій місцевості наведено у додатку 7.

## 3.3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Рівень спортивних досягнень у військовому п'ятиборстві підвищується з року в рік, тому вимоги до спортивної підготовки п'ятиборців також зростають. Без чіткої організації та правильного планування навчально-тренувального процесу неможливо досягти високих результатів на змаганнях.

Спланувати підготовку спортсмена – це значить виходячи з аналізу особливостей спортсмена, його підготовленості накреслити основні показники в процесі підготовки у всіх вправах п'ятиборства та розподілити у часі періоди досягнення високих результатів.

Під час планування навчально-тренувального процесу слід враховувати: взаємозв'язок і співвідношення різних видів спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної); параметри тренувальних та змагальних навантажень (обсяг та інтенсивність роботи, змагальну діяльність у загальному обсязі роботи); послідовність і взаємозв'язок складових навчально-тренувального процесу (занять, мікро-, мезо- і макроциклів, періодів та етапів); зміна погодних умов зі зміною пори року; наявність і стан матеріально-технічної бази (стрільбища, майданчика для метання гранат, смуги перешкод, кросової дистанції, басейну, стадіону, спортивного залу); кількість тренувальних занять на тиждень; час, що відводиться на кожне заняття; індивідуальні, вікові особливості та рівень підготовленості спортсменів; особливості за часом підготовки окремих вправ, а також показники, за якими оцінюється ефективність підготовки.

Необхідно також звертати увагу на раціональне поєднання ланок тренувального процесу, оптимальне співвідношення тренувальних навантажень, а також пов'язувати планування із навчанням та професійною діяльністю військовослужбовців-спортсменів, брати до уваги не тільки принципи підготовки спортсмена, але і вимоги, які ставляться до цього виду спорту, а саме: знання вищих досягнень в окремих вправах п'ятиборства та у сумі, показаних окремими спортсменами і командою; досягнення результатів із мінімальною затратою часу, боєприпасів; знання термінів досягнення кінцевого результату; своєчасне виявлення чинників, що заважають зростанню рівня технічної майстерності спортсменів; знання та облік проміжних результатів, яких бажано досягти до певного строку.

Планування навчально-тренувального процесу розподіляється на річне, оперативне (на період, етап, місяць) і поточне (на тренувальний цикл, заняття). За *річного планування* враховуються кількість спортсменів, матеріальна база, засоби тренування, кількість тренувальних занять, змагань, система відбору, заходи щодо забезпечення навчально-тренувального процесу. Річне планування дозволяє проаналізувати весь процес підготовки в цілому, створити у спортсменів і тренера досить повне уявлення про суть процесу підготовки, показати взаємодію окремих компонентів.

За *оперативного планування* на період, етап або місяць рекомендується складати робочий план, у якому зазначаються основна мета (спортивний результат, якого рівня спортивно-технічної підготовки передбачається досягти до кінця запланованого періоду), основні завдання за видами підготовки та їх зміст, а також система контролю за видами підготовки, дати занять і дозування навантажень.

За *поточного планування* на основі оперативного планування складається план тижневого тренувального циклу, який включає основні завдання тренувань, логічну схему розподілу навантажень і занять, систему контролю ефективності тренувань.

Для кожного тренувального заняття необхідно складати план (модель) заняття. План тижневого тренувального циклу становить собою набір моделей тренувальних занять із різною спрямованістю: підвищення швидкісних можливостей, розвиток загальної і спеціальної витривалості, силових якостей; вдосконалення техніки виконання вправ; виховання вольових і психологічних якостей.

Під час складання плану окремого заняття певної спрямованості слід враховувати характер вправи (індивідуальна, групова, з обтяженням або без нього, на відрізках, безперервно тощо); тривалість тренування (кількість пострілів, кидків, довжину тренувального відрізка, дистанцію пробігу тощо); приблизний діапазон швидкості або темпу виконання вправи; критерії перевірки заданої швидкості (час проходження відрізка, частота пульсу, темп бігу); інтервали відпочинку і критерії їх визначення (частота пульсу, дихання); порядок проходження відрізків дистанції (серіями, безперервно, зі зменшенням інтервалу тощо); характер та інтенсивність роботи в інтервалах відпочинку (активний чи пасивний відпочинок, темп бігу, метання); кількість повторень відрізків, кидків, пострілів; критерії оцінювання ефективності одержуваного спортсменом навантаження (частота пульсу, темп бігу, швидкість на відрізку, самопочуття тощо).

Орієнтовні плани тренувань до змагань із військового п’ятиборства наведено у додатку 9.

Складовими навчально-тренувального процесу є навчально-тренувальні заняття, мікро-, мезо- і макроцикли, періоди та етапи підготовки спортсменів. Основною формою підготовки є *навчально-тренувальні заняття*. Існує загальноприйнята структура заняття, яка включає підготовчу, основну і заключну частини.

Однією з найважливіших складових навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів є *мікроцикл*. Тривалість мікроциклу може коливатися в межах від 4 до 14 днів. Цикл – це замкнутий за часом період підготовки, який, як правило, повторюється за змістом. Тижневі цикли формують у спортсмена вміння чергувати високу працездатність із відпочинком по днях і створюють міцні навички поєднання навантаження у різних вправах військового п’ятиборства.

Розрізняють втягуючі, ударні, підвідні, змагальні і відновлювальні мікроцикли. *Втягуючі* мікроцикли зазвичай характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду. *Ударні* мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням є адаптація організму до навантажень. Тому ударні мікроцикли несуть основне навантаження в підготовчому періоді і повинні створювати необхідні умови для різностороннього розвитку спортсмена. Кількість основних занять у тижневому циклі

коливається від 3 до 5. Кожне заняття вирішує, як правило, декілька завдань і разом із тим має переважну спрямованість. Ударні мікроцикли широко застосовуються і у змагальному періоді. *Підвідні* мікроцикли спрямовані на безпосереднє підведення спортсмена до змагань. *Змагальні* мікроцикли будуються відповідно до програми змагань та умов безпосередньої підготовки до них. Змагальні мікроцикли за своїм змістом неоднорідні. Мікроцикли, що включають дні основних змагань, характеризуються зменшенням обсягу тижневого навантаження і малою кількістю тренувальних занять. Зазвичай 2–3, а іноді і більша кількість днів напередодні змагань вивільняється від значних за обсягом навантажень. Цей час відводиться переважно для активного відпочинку і невеликих за обсягом тренувань із метою відновлення всіх ресурсів організму до моменту змагань. *Відновлювальними* мікроциклами зазвичай завершується серія ударних мікроциклів. Вони плануються і після напруженого змагального періоду. У всіх тренувальних мікроциклах проводяться різні за переважною спрямованістю та величиною навантажень заняття. Кожне з них здійснює певний вплив на організм спортсмена. Тому вкрай важливо будувати мікроцикли так, щоб вони дозволяли ефективно вирішувати основні завдання того або іншого етапу підготовки. Схема побудови тренувального мікроциклу багато в чому залежить від ступеня стомлюваності і тривалості відновлення організму спортсмена на занятті. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати вплив фізичних навантажень на організм спортсмена, динаміку і тривалість процесів відновлення після них.

За ступенем сумарного навантаження, яке одержує спортсмен, розрізняють мікроцикли з великим навантаженням (4–5 занять із великим і значним навантаженням), із середнім навантаженням (2 заняття з великим навантаженням) і малим навантаженням (1 заняття з великим навантаженням). Мікроцикли з великим навантаженням здійснюють значний вплив на організм спортсмена. Проте прискорити процеси відновлення спортсменів можна, якщо на занятті виконуватиметься робота різної спрямованості. При цьому необхідно стежити за тим, щоб одна вправа не відбивалася негативно на іншій. Знехтування до рекомендацій, що лежать в основі чергування роботи і відпочинку, може призвести не тільки до низького тренувального ефекту мікроциклу, але й до зниження рівня спортивних результатів.

*Мезоцикл* – як правило, місячний період навчально-тренувального процесу, що складається з 4–5 мікроциклів. Побудова періодів тренувального процесу як системи, що складається з декількох різних мезоциклів, дає можливість досягти ефективності тренування і уникнути перевтоми спортсменів. У річному періоді навчально-тренувального процесу розрізняють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні і змагальні мезоцикли.

Основним завданням *втягуючих* мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, а також на збільшення можливостей систем кровообігу і дихання. У *базових* мезоциклах основна робота спрямована на підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, на розвиток його фізичних якостей, опанування техніки і підвищення психологічної підготовленості. У *контрольно-підготовчих* мезоциклах здійснюється перевірка результатів тренувань спортсмена у попередніх мезоциклах. *Передзмагальні* мезоцикли призначені для усунення виявлених у ході підготовки спортсмена недоліків, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна підготовка. Залежно від спортивної форми, досягнутої до цього часу спортсменом, тренування можуть бути побудовані на основі мікроциклів, які сприяють подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовки, або відновних мікроциклів, що запобігають перевтомі і сприяють ефективному перебігу адаптаційних процесів. Кількість і структура *змагальних* мезоциклів визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і ступенем підготовленості спортсменів. Виходячи із завдань, поставлених у мезоциклі, у тренуванні спортсменів можуть застосовуватися засоби і методи, спрямовані на переважний розвиток окремих сторін їх спеціальної підготовленості.

Під час підготовки до відповідальних змагань тренер прагне сформувати у спортсмена певні добові коливання біологічного ритму фізичної активності. Причому найвищий рівень фізичної активності бажано підвести за часом до початку основних стартів, для чого основні заняття і контрольні прикидки слід проводити завжди у певний час дня. Особливу увагу слід надати підготовці спортсмена у дні, що безпосередньо передують найвідповідальнішим змаганням (зазвичай 7–14 днів до стартів). Тренування у ці дні будуються суто індивідуально і не вписуються у стандартні схеми.

Тренування найбільш напружених мезоциклів характеризуються сумарними навантаженнями окремих мікроциклів, що сприяє граничній мобілізації організму спортсмена. Проте після декількох мікроциклів із великими навантаженнями необхідно планувати розвантажувальні мікроцикли (з малим або середнім навантаженням), які сприятимуть відновленню функціональних можливостей організму і запобігатимуть фізичній і нервовій перевтомі спортсмена. Базовий мезоцикл може складатися з чотирьох мікроциклів: 1-й і 2-й мікроцикли – з великим, 3-й мікроцикл – із середнім і 4-й мікроцикл – із малим навантаженням. Спрямованість навчально-тренувального процесу змінюється за рахунок зміни спрямованості окремих мікроциклів у межах мезоциклу.

*Макроцикл* – річний (або піврічний) період навчально-тренувального процесу, що є основним у багаторічній підготовці спортсмена. За завданнями і ступенем досягнення спортивної форми він поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. *Підготовчий період* поділяється, у свою чергу, на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий. Розподіл часу за видами спортивної підготовки у підготовчому періоді може бути таким: фізична подготовка – 50 % (загальнофізична – 35 %, спеціальна – 15 %), технічна підготовка – 40 %, тактична і теоретична підготовка – до 10 %.

Серед завдань загальнопідготовчого етапу – підвищення рівня розвитку фізичних якостей, і в першу чергу, загальної витривалості, швидкості, спритності і сили; вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ п’ятиборства та їх окремих елементів; виховання високих морально-вольових і психологічних якостей; підвищення рівня теоретичних знань щодо сучасної методики тренувань, особистої гігієни і самоконтролю.

Основою підготовки на цьому етапі є кроси по пересіченій місцевості (від 5 до 15 км); змінний і повторний біг на відрізках від 200 до 800 м; біг із прискореннями на відрізках до 150 м; стрибки у довжину, висоту, а також різні стрибкові вправи; вправи з обтяженнями; вправи на гімнастичних снарядах; вправи зі штангою і набивними м’ячами; спортивні ігри; ходьба і біг на лижах; плавання.

Основними умовами розвитку високих морально-польових і психологічних якостей є неухильне виконання тренувального плану; обов’язкова участь у прикидках і змаганнях; подолання труднощів

навчально-бойової діяльності; підпорядкування своїх інтересів встановленим вимогам; оволодіння прийомами аутогенного тренування.

Завданнями спеціально-підготовчого етапу є формування і вдосконалення рухових навичок у вправах п'ятиборства. Тренування набувають спеціальної спрямованості, підвищується частка специфічних змагальних навантажень. Основна увага звертається на розвиток і вдосконалення якостей, необхідних для виконання конкретних вправ із п'ятиборства. У другій половині етапу вдосконалюється техніка виконання вправи у цілому, розвивається швидкісна і спеціальна витривалість, а також вдосконалюються швидкісно-силові якості і тонка рухова координація. У цей час переважають спеціальні вправи з високою інтенсивністю, тобто вдосконалення техніки йде паралельно з підвищенням швидкісних можливостей. З метою підвищення морально-вольової та психологічної підготовленості проводяться змагання як за окремими вправами, так і з п'ятиборства в цілому.

Основними вправами загальнофізичної підготовки на цьому етапі є кроси з прискореннями; повторюваний і змінний біг на відрізках від 200 до 800 м; стрибки і стрибкові вправи; подолання відрізків смуги перешкод і всієї смуги перешкод. Основними прийомами вдосконалення техніки виконання вправ триборства можуть бути тренування у стрільбі з окремих положень; виконання вправи зі стрільби в цілому; метання гранат на точність із різних відстаней; метання гранат на дальність; вдосконалення техніки бігу; подолання окремих перешкод у воді та плавання на 50 м у цілому, подолання відрізків смуги перешкод і смуги перешкод у цілому.

Для кожного п'ятиборця терміни періодів, етапів та загальні терміни підготовки до змагань будуть різними. Це залежить від його участі у спортивних змаганнях сезону. Тому у підготовчому періоді спортсмен повинен розвивати витривалість, силу, спритність, беручи участь у лижних гонках, у змаганнях зі спортивних ігор та інших видів спорту. У підготовчому періоді велика увага приділяється вольовій підготовці. Одним із засобів виховання волі є виконання запланованого тренувального навантаження на кожному занятті. Вправи на кількість разів, побиття рекорду, кількість очок або на час вимагають від спортсмена прояву наполегливості і цілеспрямованості.

*Змагальний період* у п'ятиборців починається зазвичай у травні і триває до вересня (приблизно 16 тижнів). Розподіл часу за видами спортивної підготовки приблизно є таким: фізична подготовка – 40 %

(загальнофізична – 12 %, спеціальна – 28 %); технічна підготовка – 40 %; інші види підготовки – до 20 %.

Завданнями змагального періоду є подальше вдосконалення фізичних, морально-вольових і психологічних якостей; вдосконалення техніки виконання вправ із п'ятиборства; досягнення найвищої спортивної форми та успішний виступ у змаганнях різного масштабу.

Як і в підготовчому періоді, обсяг навантажень і їх інтенсивність повинні чергуватися і визначатися залежно від фізичного і психічного стану спортсмена. Тренування у змагальному періоді набувають вузькоспрямованого характеру і покликані забезпечити виступ спортсмена у змаганнях із найкращими показниками у всіх вправах.

*Перехідний період* триває 3–4 тижні. Розподіл часу за видами спортивної підготовки становить: фізична подготовка – 40 %; технічна підготовка – 20 %; інші види підготовки – 40 %. Завдання перехідного періоду – підвести спортсмена до початку занять у новому річному циклі з відновленим рівнем фізичних сил і технічних навичок. Основні заняття набувають характеру активного відпочинку. Однак цей період не можна вважати паузою у тренувальному процесі. Тренування тривають, але форми і зміст їх залежать у першу чергу від перебігу відновних процесів після того навантаження, яке була отримане у попередніх періодах, а також від необхідності підтримання певного рівня тренованості. Значне місце у тренуваннях перехідного періоду займають вправи загальної фізичної підготовки. До таких вправ належать: легкий біг, рухливі ігри, гімнастика, плавання, різні естафети. Крім тренувань позитивного емоційного впливу надають туристичні походи, прогулянки і різні культурні заходи. Із тренувань перехідного періоду виключаються змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ


1. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навчально-метод. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута». – 157 с.
2. Лодяев Н. Ф. Военное троеборье / Н. Ф. Лодяев. – М. : Воениздат, 1988. – 256 с.
3. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України / О. М. Лойко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 360–365.
4. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять із фізичної підготовки : методичний посібник / за ред. С. О. Кириченка– К. : УФП ЗСУ, 2008. – 236 с.
5. Михайлов В. В. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Михайлов; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2007. – 20 с.
6. Правила соревнований, разрядные нормы и требования единой спортивний классификации Республики Беларусь по развиваемым в вооруженных силах видам спорта на 2013 – 2016 гг.: метод. пособие / разраб. под руков. В. А. Отчикова. – Минск : СКВ С РБ. – 233 с.
7. 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.
8. Пурахин А. Е. Подготовка спортсменов по военно-прикладному многоборью : Военизированный крос / А. Е. Пурахин. – М. : ДОСААФ, 1978. – 40 с.
9. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту / В. Т. Пятков. – Львів : ЛІФК, 1999. – 288 с.
10. Ролюк О. В. Історія розвитку багатоборства військово-спортивного комплексу / О. В. Ролюк, О. М. Лойко : матеріали науково-методичної конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців у системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України» (Київ, 28–29 листопада 2013 р.). – К. : НУОУ, 2013. – С. 59– 64.

11. Ролюк О. В. Місце військового пентатлону у фізичній підготовці армій провідних країн / О. В. Ролюк, О. М. Лойко, Д. О. Логінов : матеріали науково-методичної конференції «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку» (Київ, 26–28 листопада 2014 р.). – К. : НУОУ, 2014 – С. 157–161.
12. Ролюк О. В. Військове п’ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців / О. В. Ролюк, О. М. Лойко : 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.
13. Ролюк О. В. Становлення та розвиток військового пентатлону / О. В. Ролюк, О. М. Лойко, В. М. Красота // Науковий часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури ( фізична культура). – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Серія 15. – Вип. 3 К (44). – С. 327 – 332.
14. Романчук С. В. Організація та проведення змагань на першість військової частини з військово-прикладних видів спорту : навч.-метод. посібник / С. В. Романчук, О. А. Десятка. – Львів : АСВ. – 118 с.
15. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
16. Електронний ресурс – www.militarypentathlon.org.
17. Електронний ресурс – www.military-pentathlon.info.
18. Електронний ресурс – www.milsport.one.

# ДОДАТКИ

Додаток 1

## Стрілецько-спортивна зброя, інвентар, патрони, що застосовуються у тренувальній і змагальній діяльності у військовому п'ятиборстві

Існують гвинтівки трьох видів: великокаліберні, дрібнокаліберні та пневматичні. В кожному виді є відповідні моделі різного класу виконання та призначення. Головні частини гвинтівки: ствол, ствольна коробка, затвор, спусковий механізм, прицільний пристрій, ложа. Основні характеристики: клас; кучність, яку забезпечує ствол у процесі стрільби на заліковій дистанції; тип спускового механізму.

В кожному класі спортивної зброї є багато моделей. Дрібнокаліберні гвинтівки ТОЗ-8, ТОЗ-12 використовуються для підготовки спортсменів масових розрядів. Спортивні дрібнокаліберні гвинтівки «СМ» і «Урал» різних модифікацій використовуються для підготовки спортсменів вищих розрядів серед юнаків і жінок. Гвинтівки Урал-5, МЦ-112, Аншютц використовуються для підготовки спортсменів вищих розрядів і спортсменів міжнародного класу. Пневматичні гвинтівки ІЖ-22, ІЖ-38 – для любительського і початкового навчання. Пневматичні гвинтівки МЛГ, Зуль мод. 311, мод. 312 – для початкового навчання і підготовки спортсменів масових розрядів. Пневматичні гвинтівки фірм Файнвекбау, мод. 600, 601, 602, Вальтер, Аншютц – для підготовки спортсменів високого класу.

Гвинтівки розподіляються на такі види: дрібнокаліберні довільні, дрібнокаліберні стандартні, дрібнокаліберні спортивні, великокаліберні довільні, великокаліберні стандартні, пневматичні стандартні, пневматичні спортивні. Гвинтівки повинні бути однозарядними (крім великокаліберних стандартних, які можуть мати магазин). Компенсатори і ствольні гальма заборонені. В середині дульної частини (включаючи фальшствол) нічого не повинно бути. Телескопічні (оптичні) приціли заборонені. Заборонено встановлювати в приціл або прикріплювати до гвинтівки коректуючі лінзи.

Дозволені довільні за формою приціли (відкриті, діоптричні). Дозволені довільні за формою мушки (прямокутні, кільцеві). Дозволені світлофільтри, які кріпляться до прицілу або мушки. Дозволений

затемнювач для ненавідного ока, прикріплений до прицілу або іншої частини гвинтівки (або безпосередньо на голові стрільця). Для стрільців, які прицілюються лівим оком, але стріляють з правого плеча (і навпаки) дозволені встановлені на гвинтівці призматичні або дзеркальні пристосування (але без коректуючих лінз).

Під час стрільби з гвинтівок лежачи використовується ремінь, який охоплює плече і веде до центра гвинтівки. Ремінь кріпиться до цівки ложа за допомогою антабки і не повинен більше торкатися гвинтівки в жодній точці. Максимальна ширина ременя становить 40 мм.

Якщо приклад гвинтівки має руків'я пістолетного типу, це руків'я повинно бути такої форми і таких розмірів, щоб під час стрільби воно не торкалося ременя і тієї руки, на яку одягнуто ремінь.

Дозволені електронні спуски, але за умови, що сам спуск і всі його компоненти вмонтовані в спусковий механізм або приклад і керуються тільки тією рукою, яка охоплює шийку (руків'я) приклада. Гвинтівка, яка обладнана електронним спуском, повинна задовольняти всі вимоги правил змагань стосовно розмірів, маси і натягу спуску. На великокаліберній довільній і великокаліберній стандартній гвинтівці над стволом дозволено використання протимаячної стрічки шириною не більше 60 мм.

*Дрібнокаліберна довільна гвинтівка:* калібр 5,6 мм під патрон бічного вогню; маса (без ременя) не більше 8000 г, включаючи прицільні пристосування, затильник приклада з гачком і підставку («шампіньйон»); натяг спуску курка довільний; дозволений гачок, який виступає назад не більше, ніж на 1 мм від лінії, яка проходить перпендикулярно до осі каналу ствола через найбільш глибоку частину виїмки-затильника в тому місці, де він впирається в плече.

Загальна довжина гачка, яка виміряна по кривині його зовнішнього контура задньої точки до місця перетину затильника лінією, що проходить перпендикулярно до осі каналу ствола через найбільш глибоку частину виїмки-затульника, не повинна перевищувати 178 мм. Відстань між двома паралельними до каналу ствола лініями, одна з яких проходить через найвищу точку вигнутої вгору задньої частини гачка, а інша через нижню точку його западини по внутрішньому периметру, не повинна перевищувати 30 мм (гачок повинен займати середнє положення).

Концентричні обтяжувачі на стволі, які мають проріз для мушки, можуть пересуватись уздовж ствола.

Під час стрільби зі стандартної гвинтівки не можна використовувати: прискорювач спуску («шнеллер»); гачок на затильнику приладу; підставку «шампіньйон»; отвір у ложі для великого пальця руки, яка керує спуском, і заглиблення або виступи на ложі для фіксації положення пальця; виступ на нижній частині пістолетного руків'я, який перешкоджає сповзанню кисті руки; спиртовий вказівник рівня; сошки для упору гвинтівки в перерві між пострілами. До цівки ложі, пістолетної частини руків'я, нижньої частини приклада і до затильника заборонено прикріплювати будь-який матеріал, який покращує контакт частини тіла стрільця з поверхнею гвинтівки. Під час виконання вправ не можна змінювати довжину приклада і положення накладки під щоку.

*Великокаліберна довільна гвинтівка*. Калібр не більше 8,0 мм. Решта вимог відповідають вимогам, що ставляться до дрібнокаліберної довільної гвинтівки.

*Великокаліберна стандартна гвинтівка*. Калібр не більше 8,0 мм. Натяг спуску курка не менше 1500 г. Решта вимог відповідають вимогам до малокаліберної стандартної гвинтівки.

У процесі наведення зброї на мішень виникає умовна лінія, яка проходить від ока стрільця крізь діоптр (прицільну планку) та мушку в район прицілювання і називається лінією прицілювання.

Погодні умови, особливо вітер і дощ, суттєво впливають на форму траєкторії польоту кулі та переміщення точки влучення в мішень, що викликає необхідність здійснення своєчасних поправок прицілу. Наприклад, бічний вітер середньої сили відхиляє малокаліберну кулю на 1–2 габарити по мішені № 7. При «звалюванні» зброї (наприклад, вліво) напрямок польоту кулі також суттєво змінюється і вона влучає «на 7 годин» від центра мішені.

Для малокаліберних гвинтівок використовуються патрони бічного вогню калібру 5,6 мм. Дозволені кулі тільки із свинцю та аналогічного м'якого складу. Для великокаліберних гвинтівок центрального бою використовуються патрони будь-якого типу калібром не більше 8 мм, що не створюють небезпеки учасникам та персоналу стрільбища. Заборонені трасуючі, бронебійні та запалювальні патрони. Для пневматичних гвинтівок використовують кульки будь-якого типу та форми калібру 4,5 мм, виготовлені із свинцю або аналогічного м'якого сплаву (матеріалу). Сталеві або оболонкові кулі заборонені.

Застосовують патрони: спортивно-мисливські, Екстра, Снайпер, Цільові, Тепм, Олімп, Біатлон, Тенекс, К-50, К-20, Силует, Силует-М та інші. Основна вимога до них – кучність і стабільність попадань. Вона залежить від стабільності діаметра, ваги і форми куль, від величини і якості порохового заряду, капсульного заряду, щільності набивання самого патрона, від антикорозійних якостей гільзи та осадки кулі дрібнокаліберного патрона. Патрон складається із: гільзи, капсуля, пороху, кулі. Технічними характеристиками патронів є тип, клас, кучність, вага кулі та її швидкість (табл. 1).

Таблиця 1

**Основні характеристики спортивних патронів**

| Тип | Клас | Дист., м | Кучність, мм | Вага кулі, г | Швидкість кулі, м/с |
|---|---|---|---|---|---|
| Мало-каліберні | спортивно-мисливські | | 15–30 | 2,5–2,6 | 280–340 |
| | цільові | 50 | 10–15 | 2,56–2,59 | 300–345 |
| | майстерські | | 8–10 | 2,57–2,59 | 320–330; 400 |
| | олімпійські | | 6–9 | 2,58–2,59 | 320–340 |
| | закорочені | | 25–28 | 2,15–2,18 | 220–240 |
| Велико-каліберні | цільові | 300 | 50–60 | 11,6–11,9 | 740–780 |
| | екстра | | 48–50 | 12,9–13,0 | 750–760 |
| Пневма-тичні | QUALITAT | 10 | 0,5–1,0 | 0,5 | 170–190 |

Стрілець може лежати на голій поверхні стрілецької позиції або на стрілецькій маті (підстилці). Передня частина стрілецької мати має ширину близько 75 см, а довжину – 50 см. Ця частина повинна бути виготовлена з пружного матеріалу, товщина якого в ненавантаженому стані не більша 50 мм, а при стисканні в приладі для вимірювання товщини одягу (із зусиллям 5 кг) – не менше 10 мм. Інша частина стрілецької мати повинна мати мінімальні розміри 80 х 200 см, а товщину близько 2 мм. Допускається використання мати, яка складається з двох окремих частин – грубої і тонкої, але ці частини, складені разом, повинні мати вказані вище розміри. Стрілецька мата надається стрільбищем. Використання особистих мат заборонено.

Додаток 2

## Таблиця
## нарахування балів за стрільбу

### Стрільба – чоловіки і жінки (300 м)

170 вибитих очок за стрільбу на 300 м відповідає 1000 очкам військового п’ятиборства. Кожне вибите очко у стрільбі (більше або менше 170 очок) відповідає 5 очкам військового п’ятиборства.

| **Кількість вибитих очок** | **Кількість вибитих очок** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **20** | | | | | | | | | | 1150 |
| **19** | 1145 | 1140 | 1135 | 1130 | 1125 | 1120 | 1115 | 1110 | 1105 | 1100 |
| **18** | 1095 | 1090 | 1085 | 1080 | 1075 | 1070 | 1065 | 1060 | 1055 | 1050 |
| **17** | 1045 | 1040 | 1035 | 1030 | 1025 | 1020 | 1015 | 1010 | 1005 | **1000** |
| **16** | 995 | 990 | 985 | 980 | 975 | 970 | 965 | 960 | 955 | 950 |
| **15** | 945 | 940 | 935 | 930 | 925 | 920 | 915 | 910 | 905 | 900 |
| **14** | 895 | 890 | 885 | 880 | 875 | 870 | 865 | 860 | 855 | 850 |
| **13** | 845 | 840 | 835 | 830 | 825 | 820 | 815 | 810 | 805 | 800 |
| **12** | 795 | 790 | 785 | 780 | 775 | 770 | 765 | 760 | 755 | 750 |
| **11** | 745 | 740 | 735 | 730 | 725 | 720 | 715 | 710 | 705 | 700 |
| **10** | 695 | 690 | 685 | 680 | 675 | 670 | 665 | 660 | 655 | 650 |
| **9** | 645 | 640 | 635 | 630 | 625 | 620 | 615 | 610 | 605 | 600 |
| **8** | 595 | 590 | 585 | 580 | 575 | 570 | 565 | 560 | 555 | 550 |
| **7** | 545 | 540 | 535 | 530 | 525 | 520 | 515 | 510 | 505 | 500 |
| **6** | 495 | 490 | 485 | 480 | 475 | 470 | 465 | 460 | 455 | 450 |
| **5** | 445 | 440 | 435 | 430 | 425 | 420 | 415 | 410 | 405 | 400 |
| **4** | 395 | 390 | 385 | 380 | 375 | 370 | 365 | 360 | 355 | 350 |
| **3** | 345 | 340 | 335 | 330 | 325 | 320 | 315 | 310 | 305 | 300 |
| **2** | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 |
| **1** | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 |
| **0** | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 0 |

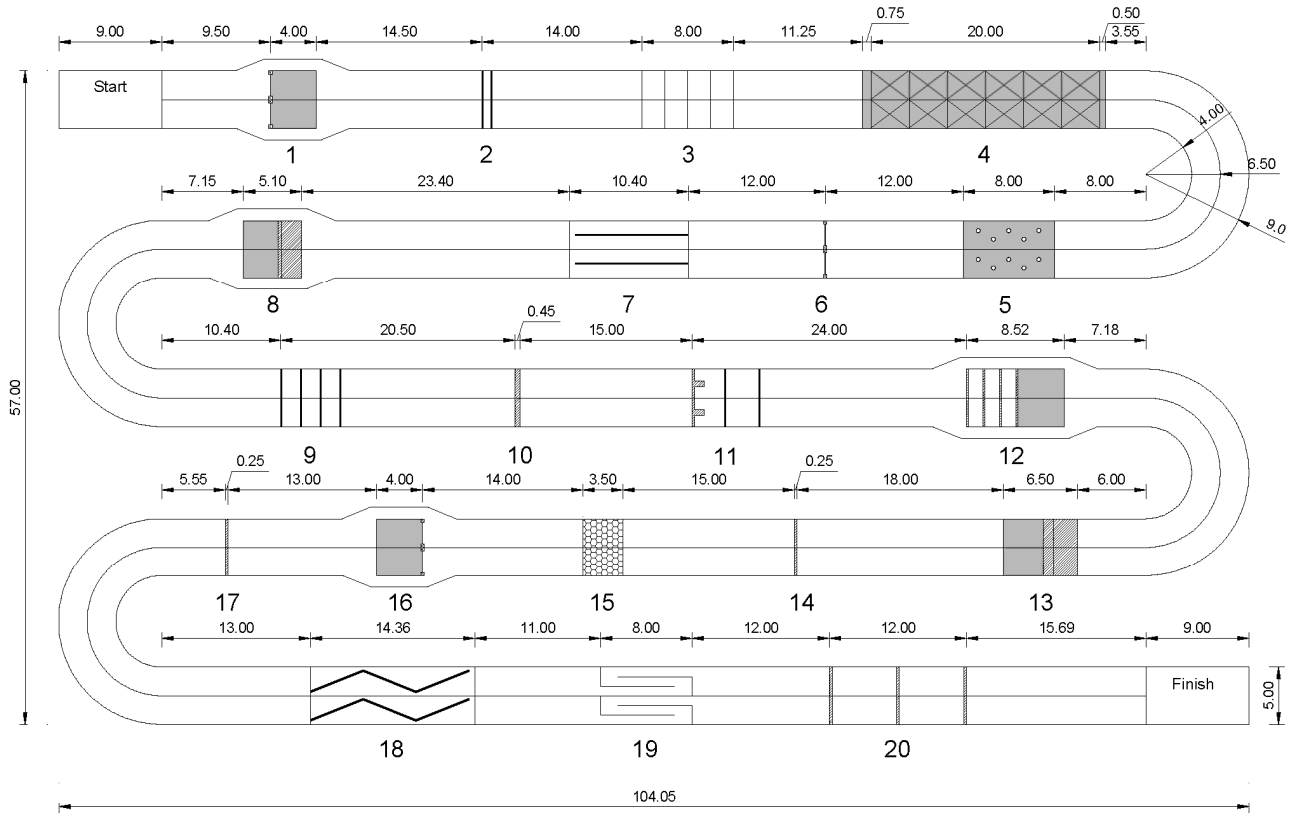
## Стрільба – чоловіки і жінки (200 м і 50 м)

180 вибитих очок за стрільбу на 200 м (50 м) відповідає 1000 очкам військового п’ятиборства. Кожне вибите очко у стрільбі (понад або до 180 очок) відповідає 7 очкам військового п’ятиборства.

| **Кількість вибитих очок** | **Кількість вибитих очок** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **20** | | | | | | | | | | 1140 |
| **19** | 1133 | 1126 | 1119 | 1112 | 1105 | 1098 | 1091 | 1084 | 1077 | 1070 |
| **18** | 1063 | 1056 | 1049 | 1042 | 1035 | 1028 | 1021 | 1014 | 1007 | **1000** |
| **17** | 993 | 986 | 979 | 972 | 965 | 958 | 951 | 944 | 937 | 930 |
| **16** | 923 | 916 | 909 | 902 | 895 | 888 | 881 | 874 | 867 | 860 |
| **15** | 853 | 846 | 839 | 832 | 825 | 818 | 811 | 804 | 797 | 790 |
| **14** | 783 | 776 | 769 | 762 | 755 | 748 | 741 | 734 | 727 | 720 |
| **13** | 713 | 706 | 699 | 692 | 685 | 678 | 671 | 664 | 657 | 650 |
| **12** | 643 | 636 | 629 | 622 | 615 | 608 | 601 | 594 | 587 | 580 |
| **11** | 573 | 566 | 559 | 552 | 545 | 538 | 531 | 524 | 517 | 510 |
| **10** | 503 | 496 | 489 | 482 | 475 | 468 | 461 | 454 | 447 | 440 |
| **9** | 433 | 426 | 419 | 412 | 405 | 398 | 391 | 384 | 377 | 370 |
| **8** | 363 | 356 | 349 | 342 | 335 | 328 | 321 | 314 | 307 | 300 |
| **7** | 293 | 286 | 279 | 272 | 265 | 258 | 251 | 244 | 237 | 230 |
| **6** | 223 | 216 | 209 | 202 | 195 | 188 | 181 | 174 | 167 | 160 |
| **5** | 153 | 146 | 139 | 132 | 125 | 118 | 111 | 104 | 97 | 90 |
| **4** | 83 | 76 | 69 | 62 | 55 | 48 | 41 | 34 | 27 | 20 |
| **3** | 13 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Додаток 3

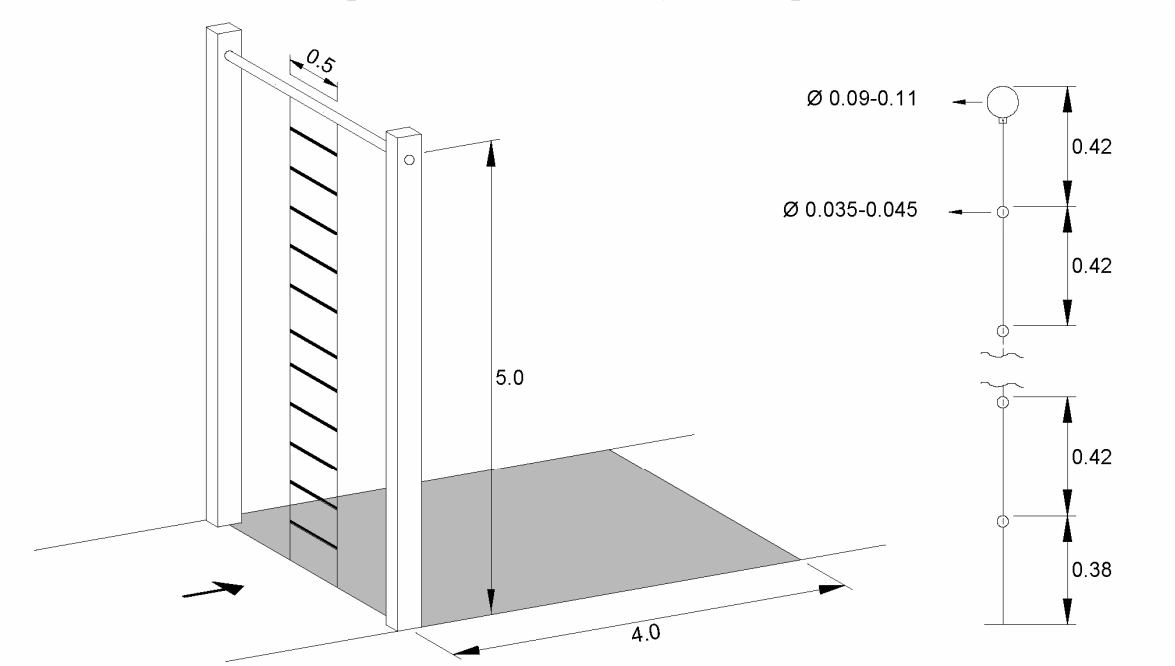
## Опис та характеристика спеціальної смуги перешкод




Смуга перешкод довжиною 500 м із 20 перешкодами. Кожна доріжка смуги перешкод повинна мати ширину не менше 2 м (оптимальна ширина – 2,5 м). Довжина смуги перешкод вимірюється на відстані 30 см від внутрішнього краю. Перешкоди встановлюються з мінімальним інтервалом 10 м на твердій поверхні. Підготовлений ґрунт у ямах приземлення має бути рівним. Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Допустимі відхилення в розмірах перешкод ± 5 см, якщо вони спеціально не обумовлені. Форма смуги перешкод перед будівництвом визначається залежно від наявності вільного місця за умови відсутності перешкод на її заокругленні.

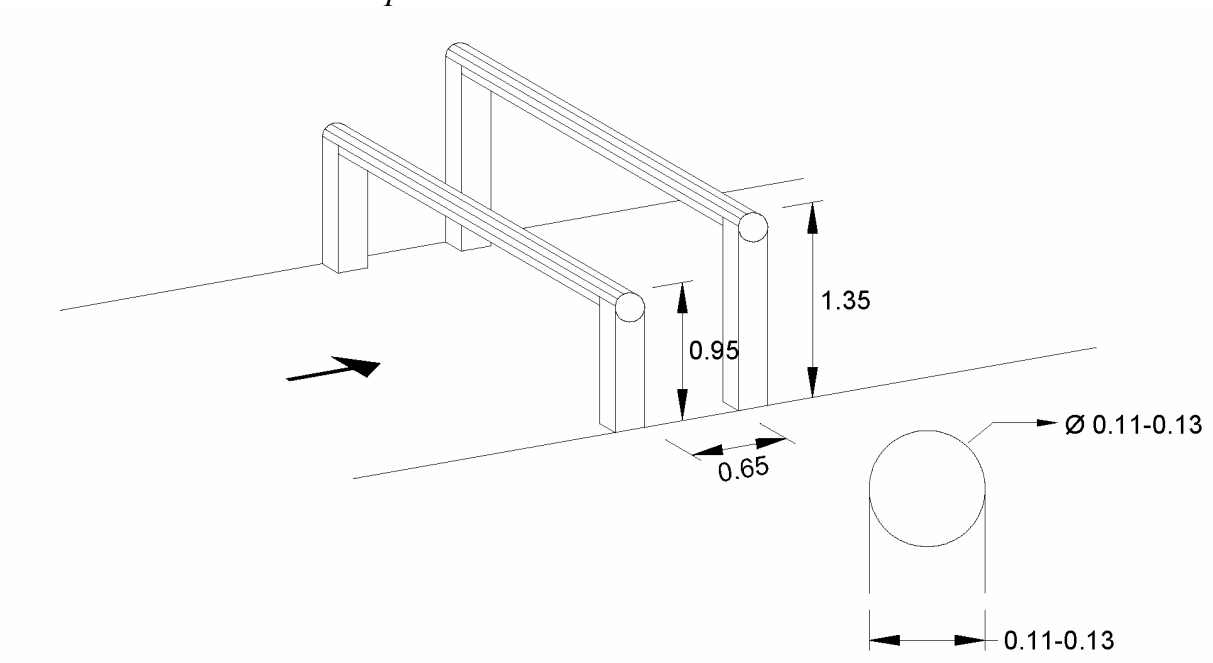
Для 1, 6, 16 перешкод дозволяються відповідно труби таких розмірів: 9,3; 10,16, 10,40, 10,80 см. Для 2, 9, і 11 перешкод допустимі такі розміри: 11,43, 12,7 см.

*Перешкода №1. «Мотузкова драбина»*



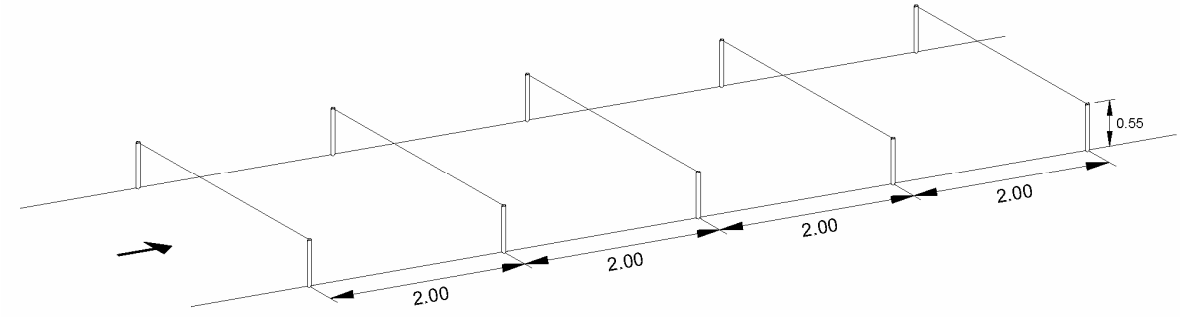

Драбина має бути зафіксована до землі.
Висота.....5.0 м
Кількість спиць …….....11 шт.
Ширина між спицями.....0.5 м
Діаметр спиць колеса.....3.5-4.5 см
Діаметр перекладини (має бути трубчастим).....9.0-11.0 см
Довжина ями для приземлення.....4.0 м
Гнучкість можлива тільки між землею і першою спицею драбини.

*Перешкода №2. «Подвійна балка»*



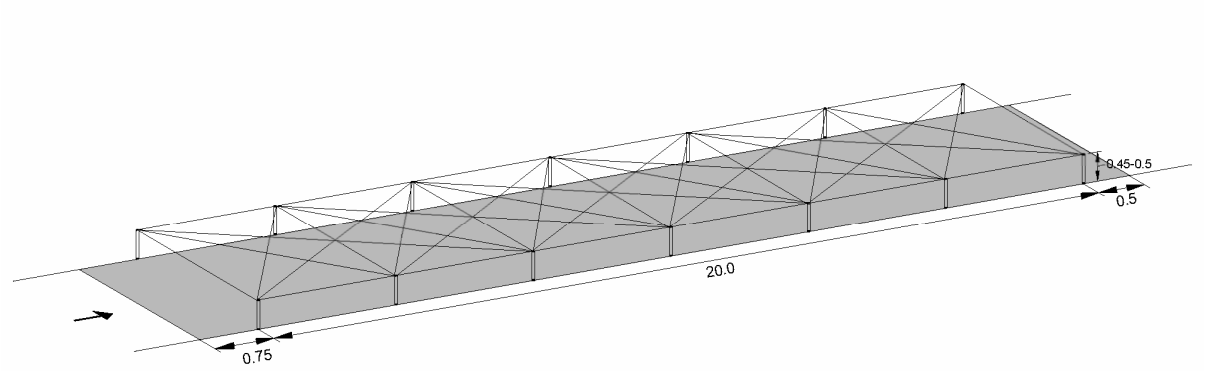
Висота 1-ї балки (верхній край).....0.95 м
Висота 2-ї балки (верхній край).....1.35 м
Відстань між балками .....0.65 м
Діаметр трубчастих балок.....11.0 – 13.0 см

*Перешкода №3. «Горизонтальні шнури»*



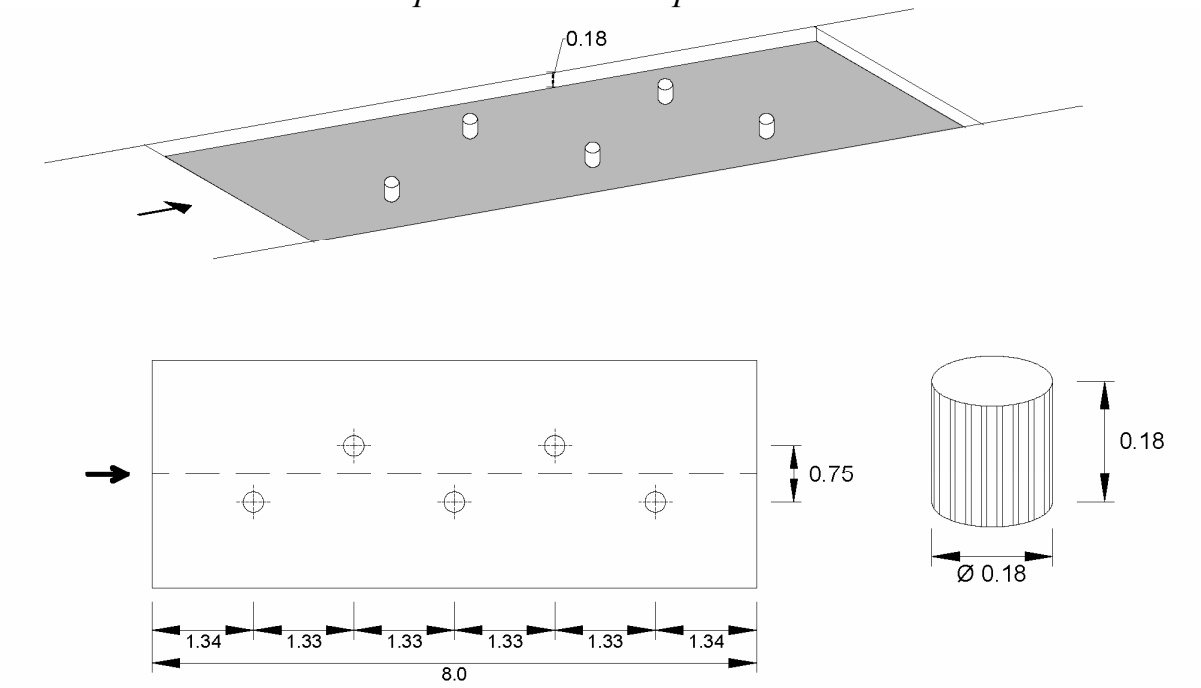

5 еластичних дротів, пофарбованих або помічених, щоб були добре видимі, розміщені з інтервалом…….....2.0 м
Висота над землею….....0.55 м
Діаметр дроту (мінімум).....7 мм
Кожен напрямок повинен мати свої закріплені дроти.
Максимальна еластичність дротів ……50 см у поточному напрямку.

*Перешкода №4. «Горизонтальна сітка»*



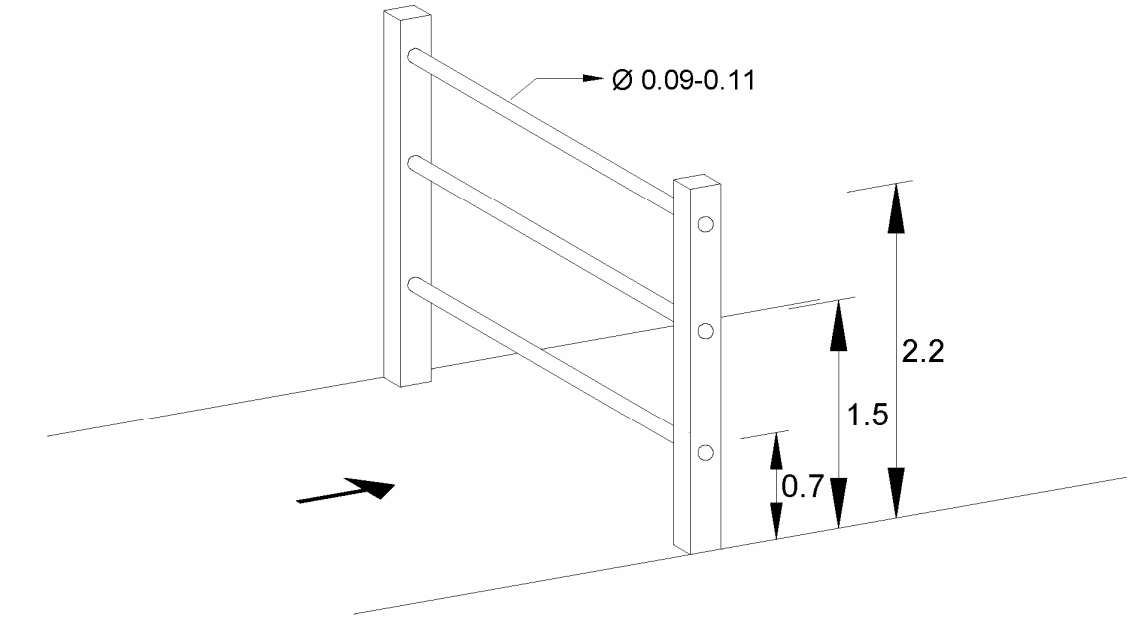

Довжина.....20.0 м
Висота.....0.45 – 0.5 м
Поверхня землі під сіткою повинна бути пружною (пісок) і повинна починатися за 0.75 м і закінчуватися на 0.50 м позаду сітки. Сітка повинна бути зафіксована і виконана із матеріалу, що не піддається розтягуванню. Дроти, що позначають початок і кінець сітки, мають бути еластичними.

*Перешкода №5. «Брід-пеньки»*



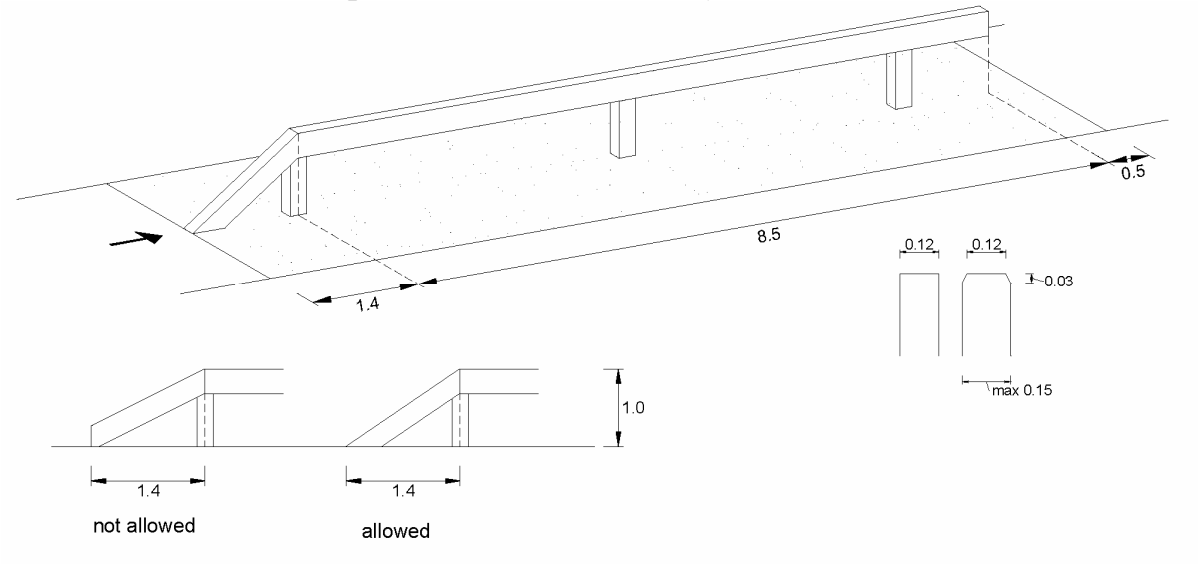

Довжина броду.....8.0 м
Глибина броду.....0.18 м
Висота циліндричних пеньків.....0.18 м
Діаметр пеньків.....0.18 м

*Перешкода №6. «Шпалера (трищаблева драбина)»*




Три трубчасті щаблі
Висота найвищого щабля (верхній край).....2.2 м
Висота середнього щабля (верхній край).....1.5 м
Висота найнижчого щабля (верхній край).....0.7 м
Діаметр щаблів.....9.0 -11.0 см

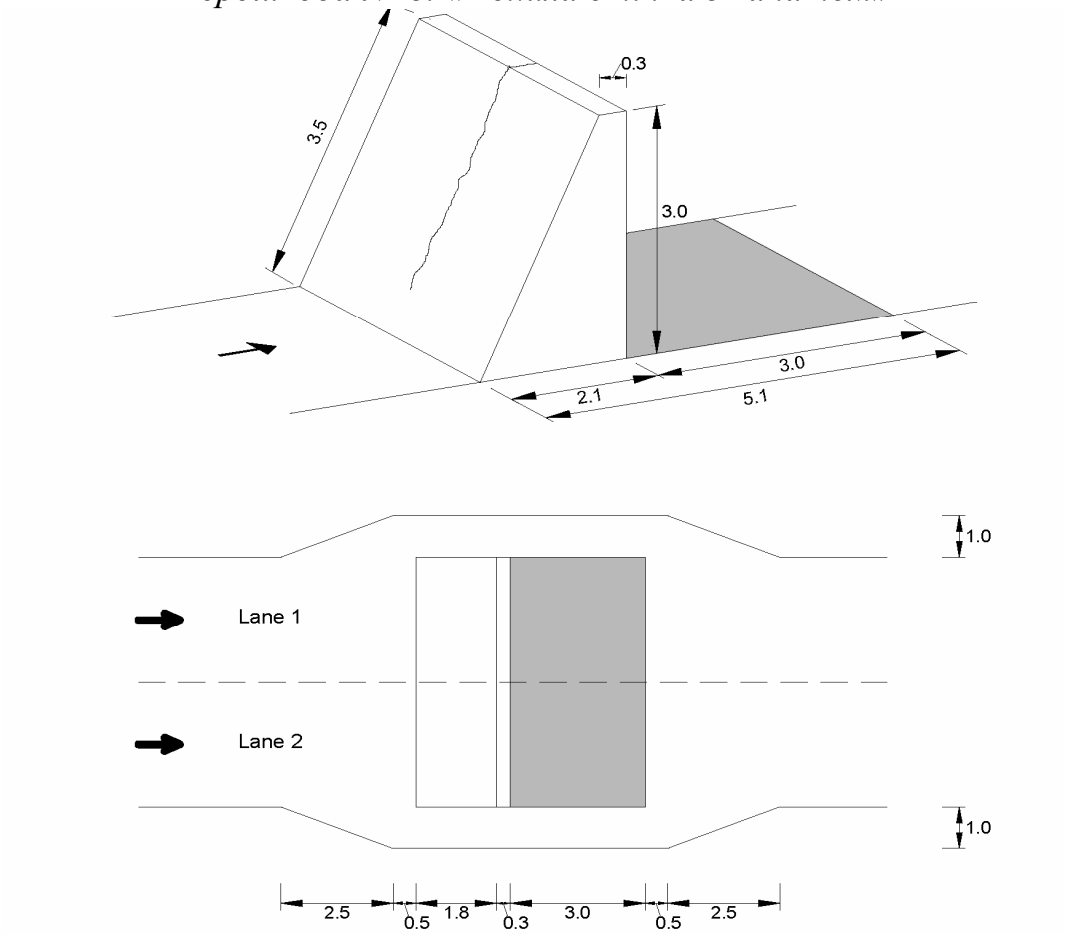
*Перешкода № 7. «Балансуюча колода»*




Повна довжина перешкоди …….....10.4 м
Висота горизонтальної балки (верхній край).....1.0 м
Довжина горизонтальної балки.....8.5 м
Довжина похилої дошки до початку горизонтальної балки .....1.4 м
Ширина поверхні і похилої дошки.....12 см

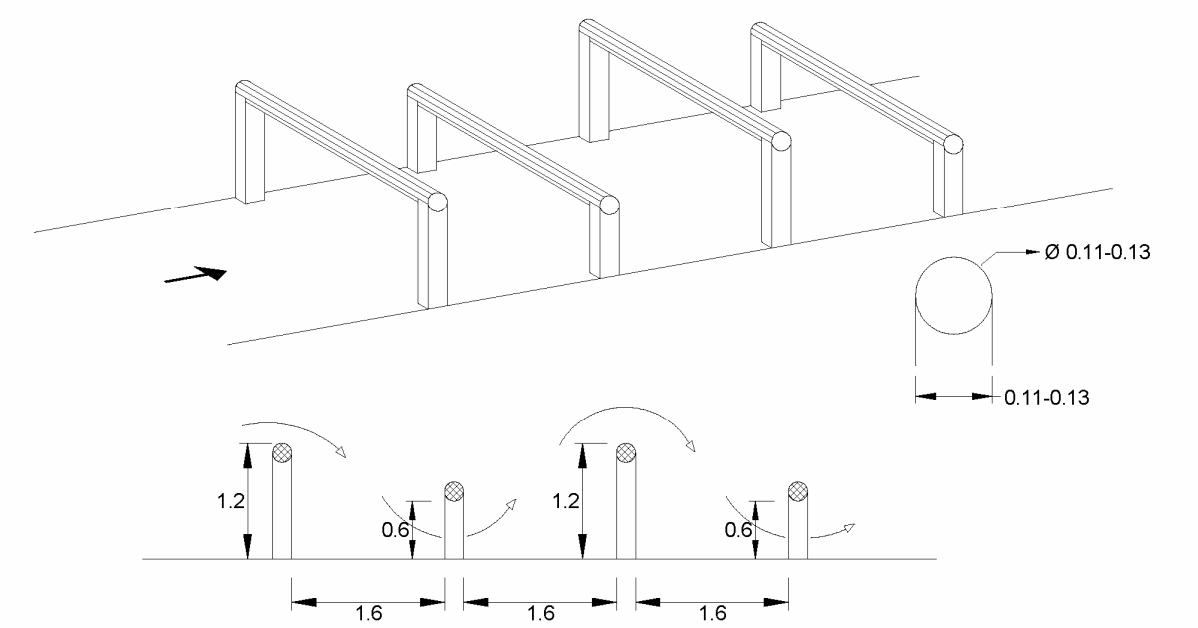
Лінія (шириною 5 см) є частиною перешкоди. Перша лінія розміщується на початку перешкоди (0–5 см), інша (45–50 см) після горизонтальної балки.

*Перешкода № 8. «Похила стінка з канатом»*



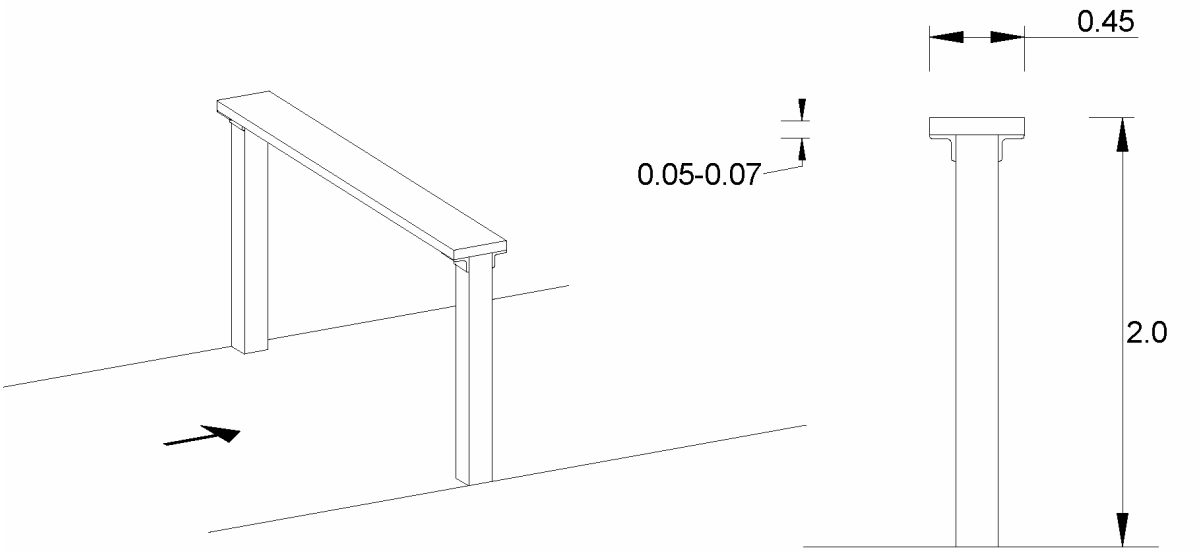
Висота.....3.0 м
Ширина плоскої вершини.....0.3м
Довжина похилої сторони стіни.....3.5 м
Довжина основи стіни.....2.1 м
Довжина ями для приземлення.....3.0 м

*Перешкода № 9. «Горизонтальні колоди».*



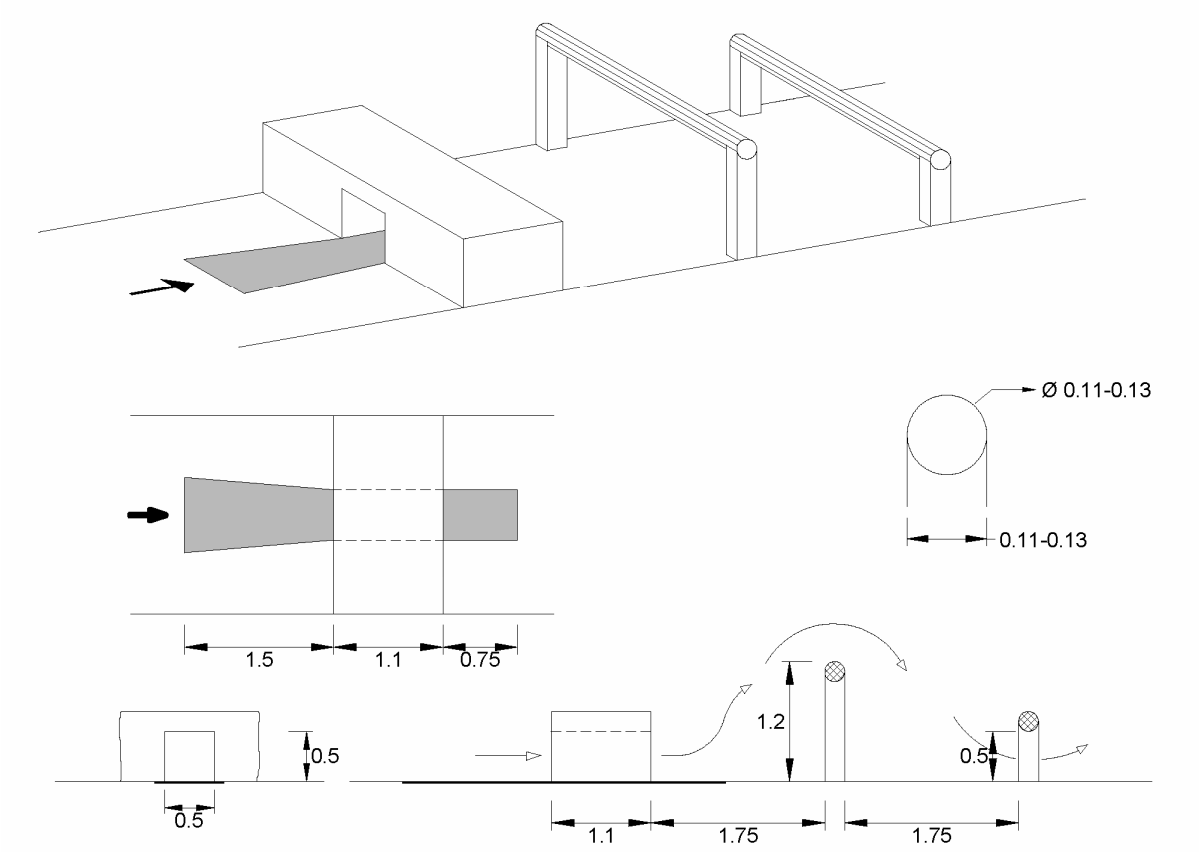

Висота 1-ї і 3-ї колод (верхній край).....1.2 м
Висота під 2-ю і 4-ю колодами (нижній край).....0.6 м
Відстань між колодами (по горизонталі).....1.6 м
Діаметр трубчатих колод.....11.0–13.0 см

*Перешкода №10. «Ірландський стіл»*




Висота.....2.0 м
Ширина.....0.45 м
Товщина стола.....5.0–7.0 см

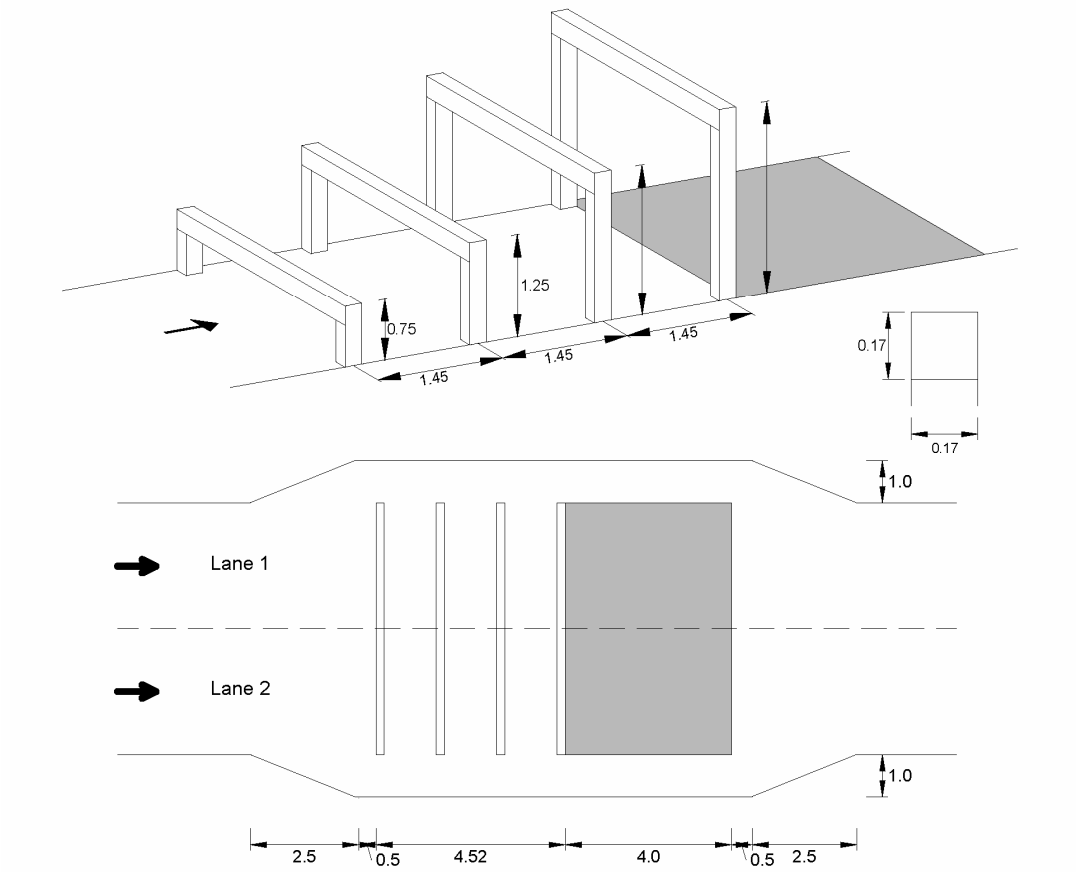
*Перешкода № 11. «Тунель з двома колодами»*



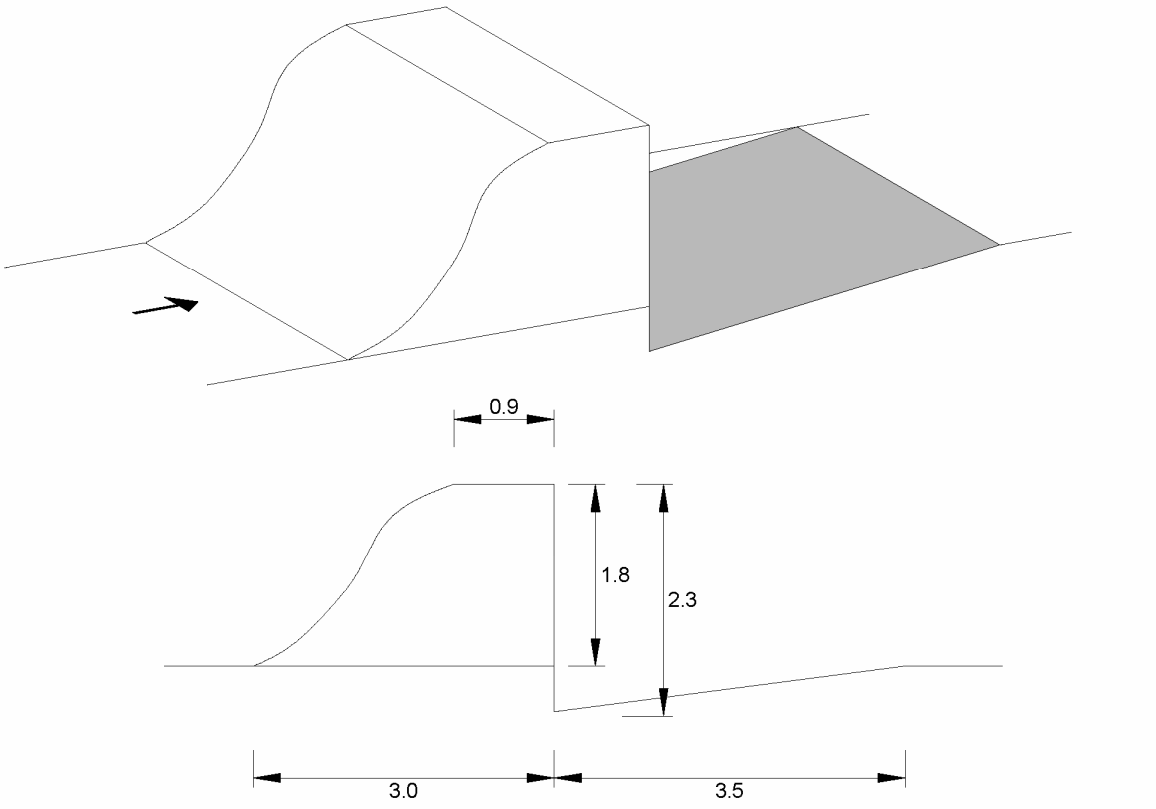

Висота і ширина тунелю.....0.5 м
Довжина тунелю.....1.1 м
Висота першої колоди (верхній край).....1.2 м
Відстань під нижчою колодою (нижній край).....0.5 м
Відстань між частинами перешкоди (по горизонталі).....1.75 м
Нижня поверхня тунелю (дно) повинна бути слизькою. Ця слизька поверхня повинна починатися за 1.5 м попереду тунелю і закінчуватися на 0.75 м після тунелю.
Діаметр трубчатих колод.....11.0–13.0 см

*Перешкода № 12. «Зруйнована драбина»*

Чотири горизонтальні балки
Висота 1-ї.....0.75 м
Висота 2-ї.....1.25 м
Висота 3-ї.....1.80 м
Висота 4-ї.....2.30 м
Відстань між балками (по горизонталі).....1.45 м
Довжина ями для приземлення.....4.00 м
Плоска поверхня.....17 см
Якщо балки трубчасті – діаметр балок…….....16.5–19.5 см



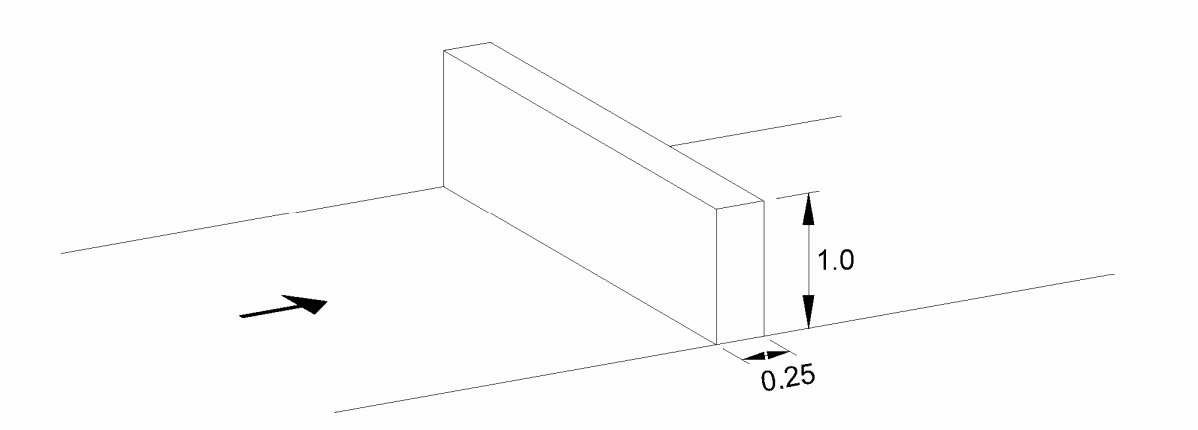

*Перешкода № 13. «Насип із ямою»*




Висота насипу.....1.8 м
Глибина ями.....0.5 м

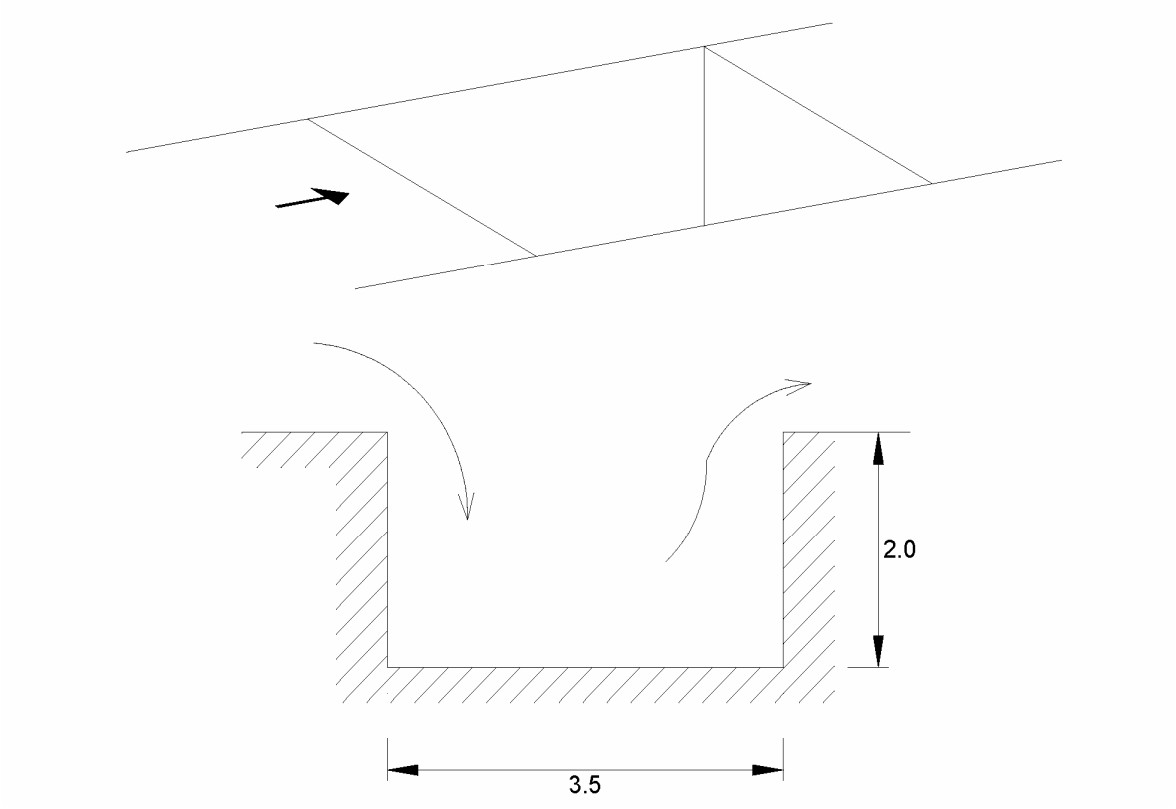
Довжина ями.....3.5 м
Ширина плоскої вершини.....0.9 м
Довжина основи насипу.....3.0 м

*Перешкода № 14. «Штурмова стінка»*



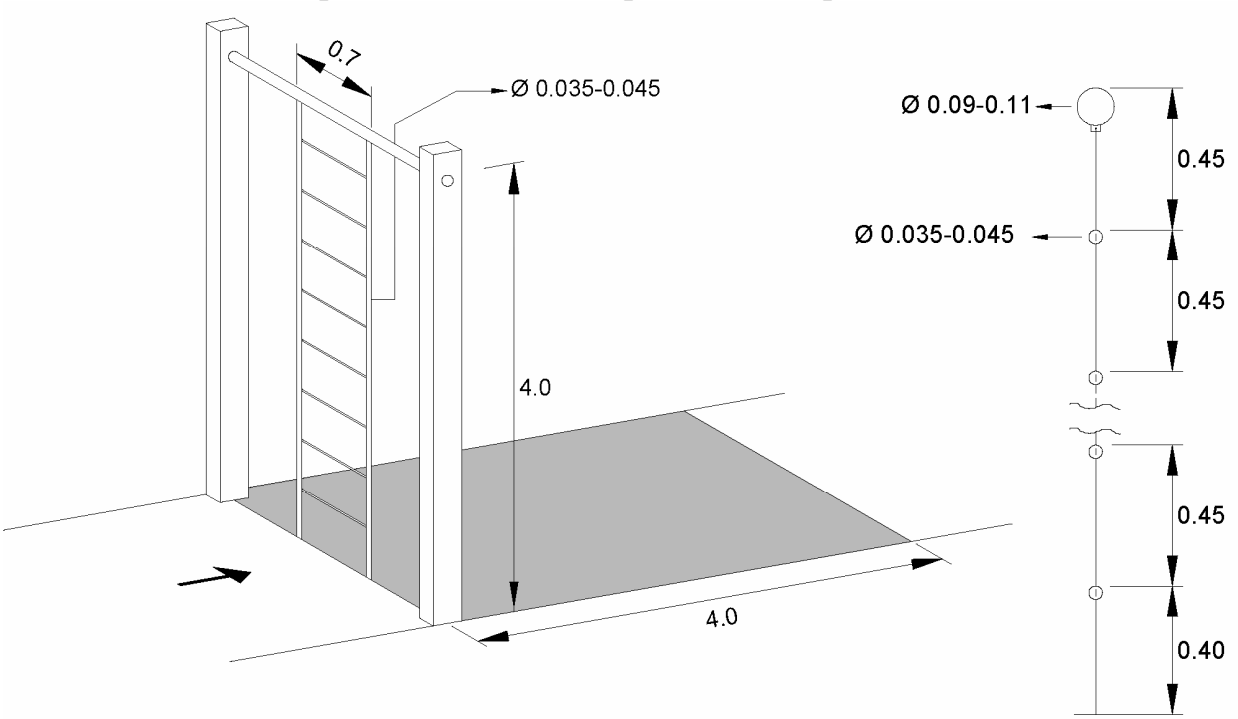

Висота (верхній край).....1.0 м
Ширина.....0.25 м

*Перешкода № 15. «Яма»*



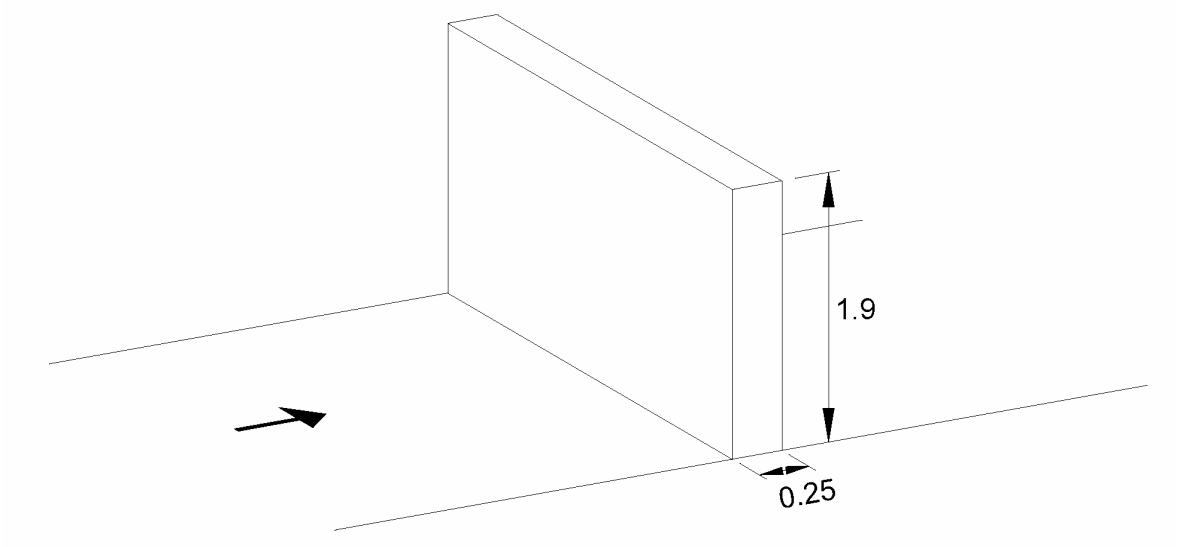

Глибина.....2.0 м
Довжина.....3.5 м
Стіни ями повинні бути вертикальними, поверхня – твердою.

*Перешкода № 16. «Вертикальна драбина»*



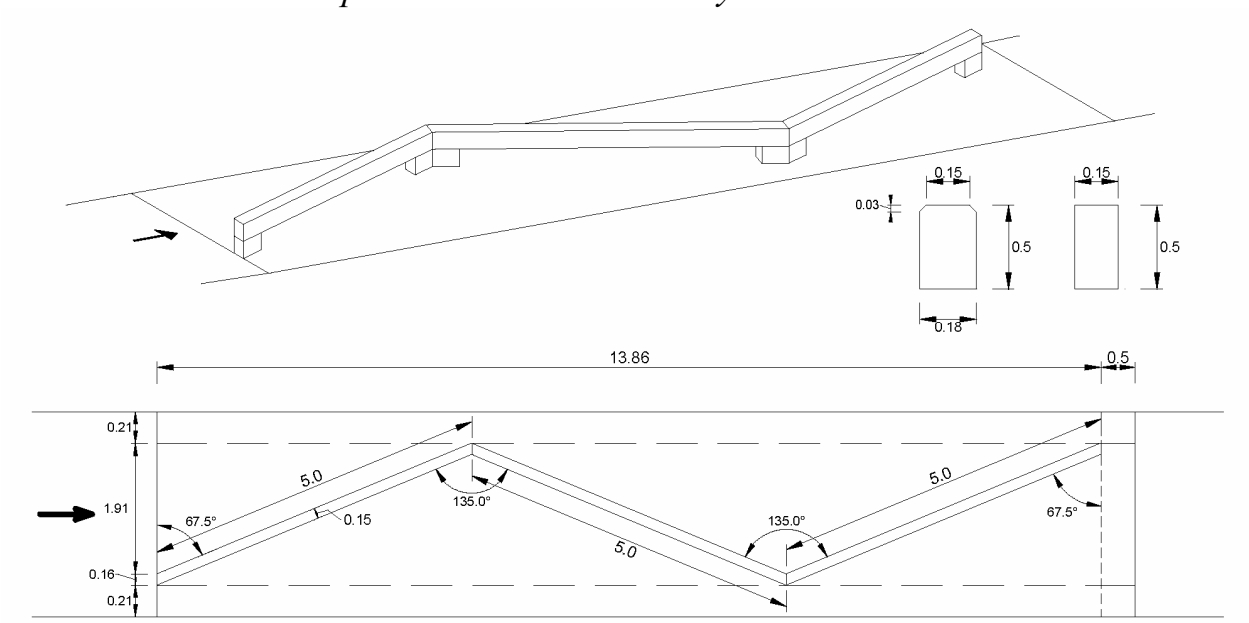

Висота.....4.0 м
Кількість щаблів драбини.....8 шт.
Ширина щаблів драбини.....0.7 м
Діаметр перекладини (має бути трубчатою).....9.0-11.0 см
Довжина ями для приземлення.....4.0 м

*Перешкода № 17. «Штурмова стінка»*




Висота (верхній край).....1.9 м
Ширина.....25 м

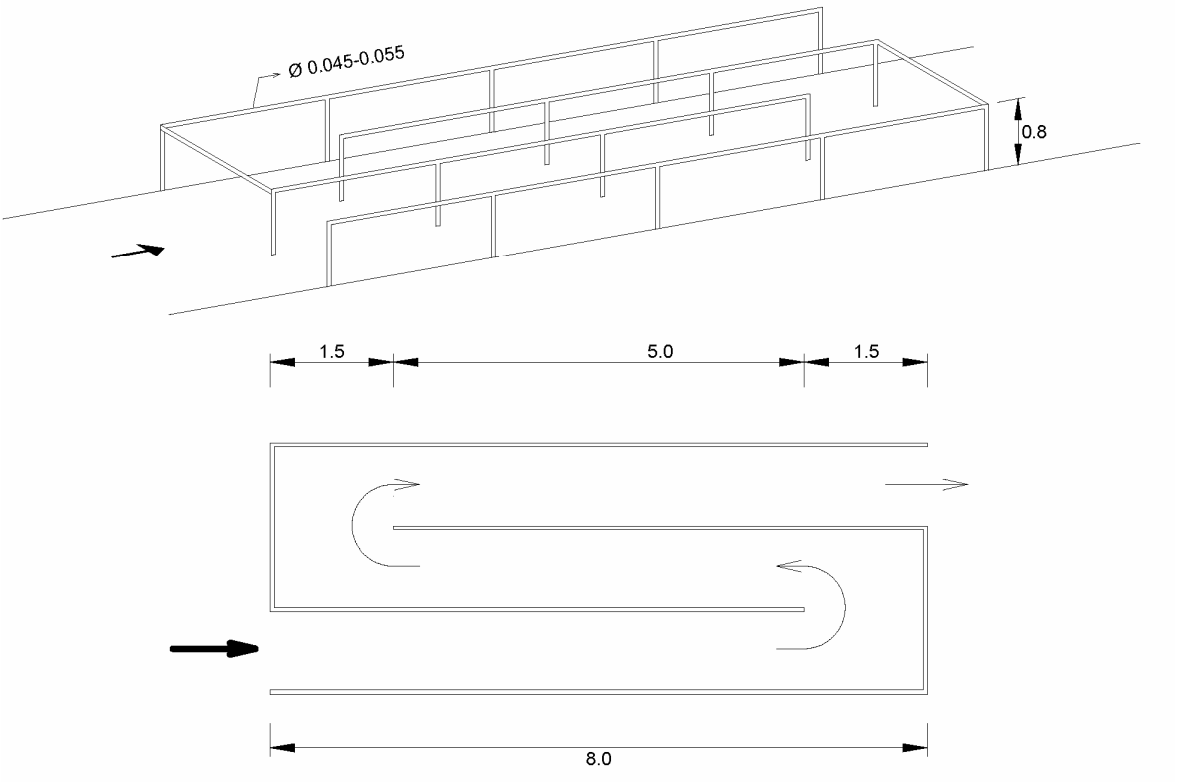
*Перешкода № 18. «Балансуюча колода»*




Повна довжина.....14.36 м
Кут між балками.....135°
Кут першої балки з обмежуючою лінією на початку перешкоди.....67.5°
Висота горизонтальної балки (верхній край).....0.5 м
Ширина найвищої плоскої частини балок.....15 см

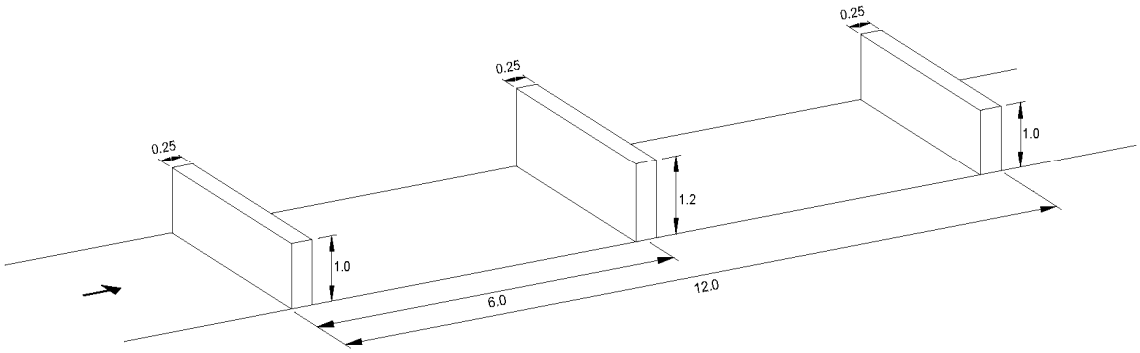
Дві лінії (шириною 5 см) – є частиною перешкоди. Перша лінія розміщується на початку перешкоди (0–5 см), друга – наприкінці на 45–50 см (після третьої балки).

*Перешкода № 19.«Лабіринт»*



Довжина.....8.0 м
Висота рейок.....0.8 м
Діаметр рейок.....4.5–5.5 см

*Перешкода № 20. «Три штурмових стінки»*




Висота 1-ї стіни (верхній край).....1.0м
Висота 2-ї стіни (верхній край).....1.2 м
Висота 3-ї стіни (верхній край).....1.0 м
Ширина стін.....0.25 м
Повна довжина від першої стіни до кінця третьої стіни.....12.0 м
Відстань від першої стіни до центра другої стіни.....6.0 м

Додаток 4

**Таблиця**
**нарахування балів за подолання спеціальної смуги перешкод**
**чоловіки, жінки** (0,1 с відповідає 0,7 очкам)

Результат на смузі перешкод 2 хв 40,0 с відповідає 1000 очкам військового п'ятиборства. Кожна секунда (1/10 с) понад або до 2 хв 40,0 с відповідає 7 (0,7) очкам військового п'ятиборства.

| **Хвилини, секунди** | **Секунди** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **2 хв 00 с** | 1280 | 1273 | 1266 | 1259 | 1252 | 1245 | 1238 | 1231 | 1224 | 1217 |
| **2 хв 10 с** | 1210 | 1203 | 1196 | 1189 | 1182 | 1175 | 1168 | 1161 | 1154 | 1147 |
| **2 хв 20 с** | 1140 | 1033 | 1026 | 1119 | 1112 | 1105 | 1098 | 1091 | 1084 | 1077 |
| **2 хв 30 с** | 1070 | 1063 | 1056 | 1049 | 1042 | 1035 | 1028 | 1021 | 1014 | 1007 |
| **2 хв 40 с** | **1000** | 993 | 986 | 979 | 972 | 965 | 958 | 951 | 944 | 937 |
| **2 хв 50 с** | 930 | 923 | 916 | 909 | 902 | 895 | 888 | 881 | 874 | 867 |
| | | | | | | | | | | |
| **3 хв 00 с** | 860 | 853 | 846 | 839 | 832 | 825 | 818 | 811 | 804 | 797 |
| **3 хв 10 с** | 790 | 783 | 776 | 769 | 762 | 755 | 748 | 741 | 734 | 727 |
| **3 хв 20 с** | 720 | 713 | 706 | 699 | 692 | 685 | 678 | 671 | 664 | 657 |
| **3 хв 30 с** | 650 | 643 | 636 | 629 | 622 | 615 | 608 | 601 | 594 | 587 |
| **3 хв 40 с** | 580 | 573 | 655 | 559 | 552 | 545 | 538 | 531 | 524 | 517 |
| **3 хв 50 с** | 510 | 503 | 496 | 489 | 482 | 475 | 468 | 461 | 454 | 447 |
| | | | | | | | | | | |
| **4 хв 00 с** | 440 | 433 | 426 | 419 | 412 | 405 | 398 | 391 | 384 | 377 |
| **4 хв 10 с** | 370 | 363 | 356 | 349 | 342 | 335 | 328 | 321 | 314 | 307 |
| **4 хв 20 с** | 300 | 293 | 286 | 279 | 272 | 265 | 258 | 251 | 244 | 237 |
| **4 хв 30 с** | 230 | 223 | 216 | 209 | 202 | 195 | 188 | 181 | 174 | 167 |
| **4 хв 40 с** | 160 | 153 | 146 | 139 | 132 | 125 | 118 | 111 | 104 | 97 |
| **4 хв 50 с** | 90 | 83 | 76 | 69 | 62 | 55 | 48 | 41 | 34 | 27 |
| | | | | | | | | | | |
| **5 хв 00 с** | 20 | 13 | 6 | | | | | | | |
| **1/10 с очки** | 0<br>-0,0 | 1<br>-0,7 | 2<br>-1,4 | 3<br>-2,1 | 4<br>-2,8 | 5<br>-3,5 | 6<br>-4,2 | 7<br>-4,9 | 8<br>-5,6 | 9<br>-6,3 |

Додаток 5

## Таблиця
## нарахування балів за метання гранати на точність та дальність (чоловіки і жінки)

Результат у метанні 170 балів відповідає 1000 очкам військового п'ятиборства. Кожен бал за метання (1/10 бала) понад або до 170 балів відповідає 4 (0,4) очкам військового п'ятиборства.

| **Десятки** | **Одиниці** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **21** | 1196 | 1192 | 1188 | 1184 | 1180 | 1176 | 1172 | 1168 | 1164 | 1160 |
| **20** | 1156 | 1152 | 1148 | 1144 | 1140 | 1136 | 1132 | 1128 | 1124 | 1120 |
| **19** | 1116 | 1112 | 1108 | 1104 | 1100 | 1096 | 1092 | 1088 | 1084 | 1080 |
| **18** | 1076 | 1072 | 1068 | 1064 | 1060 | 1056 | 1052 | 1048 | 1044 | 1040 |
| **17** | 1036 | 1032 | 1028 | 1024 | 1020 | 1016 | 1012 | 1008 | 1004 | **1000** |
| | | | | | | | | | | |
| **16** | 996 | 992 | 988 | 984 | 980 | 976 | 972 | 968 | 964 | 960 |
| **15** | 956 | 952 | 948 | 944 | 940 | 936 | 932 | 928 | 924 | 920 |
| **14** | 916 | 912 | 908 | 904 | 900 | 896 | 892 | 888 | 884 | 880 |
| **13** | 876 | 872 | 868 | 864 | 860 | 856 | 852 | 848 | 844 | 840 |
| **12** | 836 | 832 | 828 | 824 | 820 | 816 | 812 | 808 | 804 | 800 |
| | | | | | | | | | | |
| **11** | 796 | 792 | 788 | 784 | 780 | 776 | 772 | 768 | 764 | 760 |
| **10** | 756 | 752 | 748 | 744 | 740 | 736 | 732 | 728 | 724 | 720 |
| **9** | 716 | 712 | 708 | 704 | 700 | 696 | 692 | 688 | 684 | 680 |
| **8** | 676 | 672 | 668 | 664 | 660 | 656 | 652 | 648 | 644 | 640 |
| **7** | 636 | 632 | 628 | 624 | 620 | 616 | 612 | 608 | 604 | 600 |
| | | | | | | | | | | |
| **6** | 596 | 592 | 588 | 584 | 580 | 576 | 572 | 568 | 564 | 560 |
| **5** | 556 | 552 | 548 | 544 | 540 | 536 | 532 | 528 | 524 | 520 |
| **4** | 516 | 512 | 508 | 504 | 500 | 496 | 492 | 488 | 484 | 480 |
| **1/10 бала за метання очки** | 9<br>+ 3,6 | 8<br>+ 3,2 | 7<br>+ 2,8 | 6<br>+ 2,4 | 5<br>+ 2,0 | 4<br>+ 1,6 | 3<br>+ 1,2 | 2<br>+ 0,8 | 1<br>+ 0,4 | 0<br>+ 0,0 |

Додаток 6

## Таблиця
## нарахування балів за плавання з перешкодами на 50 м (чоловіки)

Результат у плаванні 31,5 с відповідає 1000 очкам військового п'ятиборства. Кожна секунда (1/10 с) понад або до 31,5 с відповідає 24 (2,4) очкам військового п'ятиборства.

| Секунди | 1/10 секунди | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **23** | 1204 | 1201,6 | 1199,2 | 1196,8 | 1194,4 | 1192 | 1189,6 | 1187,2 | 1184,8 | 1182,4 |
| **24** | 1180 | 1177,6 | 1175,2 | 1172,8 | 1170,4 | 1168 | 1165,6 | 1163,2 | 1160,8 | 1158,4 |
| **25** | 1156 | 1153,6 | 1151,2 | 1148,8 | 1146,4 | 1144 | 1141,6 | 1139,2 | 1136,8 | 1134,4 |
| **26** | 1132 | 1129,6 | 1127,2 | 1124,8 | 1122,4 | 1120 | 1117,6 | 1115,2 | 1112,8 | 1110,4 |
| **27** | 1108 | 1105,6 | 1103,2 | 1100,8 | 1098,4 | 1096 | 1093,6 | 1091,2 | 1088,8 | 1086,4 |
| **28** | 1084 | 1081,6 | 1079,2 | 1076,8 | 1074,4 | 1072 | 1069,6 | 1067,2 | 1064,8 | 1062,4 |
| **29** | 1060 | 1057,6 | 1055,2 | 1052,8 | 1050,4 | 1048 | 1045,6 | 1043,2 | 1040,8 | 1038,4 |
| **30** | 1036 | 1033,6 | 1031,2 | 1028,8 | 1026,4 | 1024 | 1021,6 | 1019,2 | 1016,8 | 1014,4 |
| **31** | 1012 | 1009,6 | 1007,2 | 1004,8 | 1002,4 | **1000** | 997,6 | 995,2 | 992,8 | 990,4 |
| **32** | 988 | 385,6 | 983,2 | 980,8 | 978,4 | 976 | 973,6 | 971,2 | 968,8 | 966,4 |
| **33** | 964 | 961,6 | 959,2 | 956,8 | 954,4 | 952 | 949,6 | 947,2 | 944,8 | 942,4 |
| **34** | 940 | 937,6 | 935,2 | 932,8 | 930,4 | 928 | 925,6 | 923,2 | 920,8 | 918,4 |
| **35** | 916 | 913,6 | 911,2 | 908,8 | 906,4 | 904 | 901,6 | 899,2 | 896,8 | 894,4 |
| **36** | 892 | 889,6 | 887,2 | 884,8 | 882,4 | 880 | 877,6 | 875,2 | 872,2 | 870,4 |
| **37** | 868 | 865,6 | 863,2 | 860,8 | 858,4 | 856 | 853,6 | 851,2 | 848,8 | 846,4 |
| **38** | 844 | 841,6 | 839,2 | 836,8 | 834,4 | 832 | 829,6 | 827,2 | 824,8 | 822,4 |
| **39** | 820 | 817,6 | 815,2 | 812,8 | 810,4 | 808 | 805,6 | 803,2 | 800,8 | 798,4 |
| **40** | 796 | 793,6 | 791,2 | 788,8 | 786,4 | 784 | 781,6 | 779,2 | 776,8 | 774,4 |
| **41** | 772 | 769,6 | 767,2 | 764,8 | 762,4 | 760 | 757,6 | 755,2 | 752,8 | 750,4 |
| **42** | 748 | 745,6 | 743,2 | 740,8 | 738,4 | 736 | 733,6 | 731,2 | 728,8 | 726,4 |
| **43** | 724 | 721,6 | 719,2 | 716,8 | 714,4 | 712 | 709,6 | 707,2 | 704,8 | 702,4 |
| **44** | 700 | 697,6 | 695,2 | 692,8 | 690,4 | 688 | 685,6 | 683,2 | 680,8 | 678,4 |
| **45** | 676 | 673,6 | 671,2 | 668,8 | 666,4 | 664 | 661,6 | 659,2 | 656,8 | 654,4 |
| **46** | 652 | 649,6 | 647,2 | 644,8 | 642,4 | 640 | 637,6 | 635,2 | 632,8 | 630,4 |
| **47** | 628 | 625,6 | 623,2 | 620,8 | 618,4 | 616 | 613,6 | 611,2 | 608,8 | 606,4 |
| **48** | 604 | 601,6 | 599,2 | 596,8 | 594,4 | 592 | 589,6 | 587,2 | 584,8 | 582,4 |
| **49** | 580 | 577,6 | 575,2 | 572,8 | 570,4 | 568 | 565,6 | 563,2 | 560,8 | 558,4 |
| **50** | 556 | 553,6 | 551,2 | 548,8 | 546,4 | 544 | 541,6 | 539,2 | 536,8 | 534,4 |
| **51** | 532 | 529,6 | 527,2 | 524,8 | 522,4 | 520 | 517,6 | 515,2 | 512,8 | 510,4 |
| **52** | 508 | 505,6 | 503,2 | 500,8 | 498,4 | 496 | 493,6 | 491,2 | 488,8 | 486,4 |
| **53** | 484 | 481,6 | 479,2 | 476,8 | 474,4 | 472 | 469,6 | 467,2 | 464,8 | 462,4 |
| **54** | 460 | 457,6 | 455,2 | 452,8 | 450,4 | 448 | 445,6 | 443,2 | 440,8 | 438,4 |
| **55** | 436 | 433,6 | 431,2 | 428,8 | 426,4 | 424 | 421,6 | 419,2 | 416,8 | 414,4 |
| **56** | 412 | 409,6 | 407,2 | 404,8 | 402,4 | 400 | 397,6 | 395,2 | 392,8 | 390,4 |
| **57** | 388 | 385,6 | 383,2 | 380,8 | 378,4 | 376 | 373,6 | 371,2 | 368,8 | 366,4 |
| **58** | 364 | 361,6 | 359,2 | 356,8 | 354,4 | 352 | 349,6 | 347,2 | 344,8 | 342,4 |
| **59** | 340 | 337,6 | 335,2 | 332,8 | 330,4 | 328 | 325,6 | 323,2 | 320,8 | 318,4 |

**Таблиця**
**нарахування балів за плавання з перешкодами на 50 м (жінки)**

Результат у плаванні 35 с відповідає 1000 очкам військового п’ятиборства. Кожна секунда (1/10 с) понад або до 35 с відповідає 24 (2,4) очкам військового п’ятиборства.

| Сек. | 1/10 секунди | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **25** | 1240 | 1237,6 | 1235,2 | 1232,8 | 1230,4 | 1228 | 1225,6 | 1232,2 | 1220,8 | 1218,4 |
| **26** | 1216 | 1213,6 | 1211,2 | 1208,8 | 1206,4 | 1204 | 1201,6 | 1199,2 | 1196,8 | 1194,4 |
| **27** | 1192 | 1189,6 | 1187,2 | 1184,8 | 1182,4 | 1180 | 1177,6 | 1175,2 | 1172,8 | 1170,4 |
| **28** | 1168 | 1165,6 | 1163,2 | 1160,8 | 1158,4 | 1156 | 1153,6 | 1151,2 | 1148,8 | 1146,4 |
| **29** | 1144 | 1141,6 | 1139,2 | 1136,8 | 1134,4 | 1132 | 1129,6 | 1127,2 | 1124,8 | 1122,4 |
| **30** | 1120 | 1117,6 | 1115,2 | 1112,8 | 1110,4 | 1108 | 1105,6 | 1103,2 | 1100,8 | 1098,4 |
| **31** | 1096 | 1093,6 | 1091,2 | 1088,8 | 1086,4 | 1084 | 1081,6 | 1079,2 | 1076,8 | 1074,4 |
| **32** | 1072 | 1069,6 | 1067,2 | 1064,8 | 1062,4 | 1060 | 1057,6 | 1055,2 | 1052,8 | 1050,4 |
| **33** | 1048 | 1045,6 | 1043,2 | 1040,8 | 1038,4 | 1036 | 1033,6 | 1031,2 | 1028,8 | 1026,4 |
| **34** | 1024 | 1021,6 | 1019,2 | 1016,8 | 1014,4 | 1012 | 1009,6 | 1007,2 | 1004,8 | 1002,4 |
| **35** | **1000** | 997,6 | 995,2 | 992,8 | 990,4 | 988 | 892,0 | 983,2 | 980,8 | 978,4 |
| **36** | 976 | 973,6 | 971,2 | 968,8 | 966,4 | 964 | 961,6 | 959,2 | 956,8 | 954,4 |
| **37** | 952 | 949,6 | 947,2 | 944,8 | 942,4 | 940 | 937,6 | 935,2 | 932,8 | 930,4 |
| **38** | 928 | 925,6 | 923,2 | 920,8 | 918,4 | 916 | 913,6 | 911,2 | 908,8 | 906,4 |
| **39** | 904 | 901,6 | 899,2 | 896,8 | 894,4 | 892 | 889,6 | 887,2 | 884,8 | 882,4 |
| **40** | 880 | 877,6 | 875,2 | 872,8 | 870,4 | 868 | 865,6 | 863,2 | 860,8 | 858,4 |
| **41** | 856 | 853,6 | 851,2 | 848,8 | 846,4 | 844 | 841,6 | 839,2 | 836,8 | 834,4 |
| **42** | 832 | 829,6 | 827,2 | 824,8 | 822,4 | 820 | 817,6 | 815,2 | 812,8 | 810,4 |
| **43** | 808 | 805,6 | 803,2 | 800,8 | 798,4 | 796 | 793,6 | 791,2 | 788,8 | 786,4 |
| **44** | 784 | 781,6 | 779,2 | 776,8 | 774,4 | 772 | 769,6 | 767,2 | 764,8 | 762,4 |
| **45** | 760 | 757,6 | 755,2 | 752,8 | 750,4 | 748 | 745,6 | 743,2 | 740,8 | 738,4 |
| **46** | 736 | 733,6 | 731,2 | 728,8 | 726,4 | 724 | 721,6 | 719,2 | 716,8 | 714,4 |
| **47** | 712 | 709,6 | 707,2 | 704,8 | 702,4 | 700 | 697,6 | 695,2 | 692,8 | 690,4 |
| **48** | 688 | 685,6 | 683,2 | 680,8 | 678,4 | 676 | 673,6 | 671,2 | 668,8 | 666,4 |
| **49** | 664 | 661,6 | 659,2 | 656,8 | 654,4 | 652 | 649,6 | 647,2 | 644,8 | 642,4 |
| **50** | 640 | 637,6 | 635,2 | 632,8 | 630,4 | 628 | 625,6 | 623,2 | 620,8 | 618,4 |
| **51** | 616 | 613,6 | 611,2 | 608,8 | 606,4 | 604 | 601,6 | 599,2 | 596,8 | 594,4 |
| **52** | 592 | 589,6 | 587,2 | 584,8 | 582,4 | 580 | 577,6 | 575,2 | 572,8 | 570,4 |
| **53** | 568 | 565,6 | 563,2 | 560,8 | 558,4 | 556 | 553,6 | 551,2 | 548,8 | 546,4 |
| **54** | 544 | 541,6 | 539,2 | 536,8 | 534,4 | 532 | 529,6 | 527,2 | 524,8 | 522,4 |
| **55** | 520 | 517,6 | 515,2 | 512,8 | 510,4 | 508 | 505,6 | 503,2 | 500,8 | 498,4 |
| **56** | 496 | 493,6 | 491,2 | 488,8 | 486,4 | 484 | 481,6 | 479,2 | 476,8 | 474,4 |
| **57** | 472 | 469,6 | 467,2 | 464,8 | 462,4 | 460 | 457,6 | 455,2 | 452,8 | 450,4 |
| **58** | 448 | 445,6 | 443,2 | 440,8 | 438,4 | 436 | 433,6 | 431,2 | 428,8 | 426,4 |
| **59** | 424 | 421,6 | 419,2 | 416,8 | 414,4 | 412 | 409,6 | 407,2 | 404,8 | 402,4 |

Додаток 7

# Орієнтовний план тренувань у кросі на 8 км

## Втягувальний мікроцикл

Пн. Рівномірний кросовий біг 1 год 20 хв. Загальнорозвиваючі вправи.

Вт. Рівномірний кросовий біг (аеробного, а наприкінці етапу аеробно-анаеробного спрямування) – 12–15 км. Загальнорозвиваючі вправи. Повільний біг 1–1,5 км.

Ср. Рівномірний кросовий біг 1 год 10–20 хв. Загальнорозвиваючі вправи.

Чт. Відпочинок, або кросовий біг до 1 год ( баня).

Птн. Рівномірний кросовий біг 1 год 20 хв. Загальнорозвиваючі вправи.

Сб. Кросовий біг (аеробний режим) до 1 год 30 хв. ЗФП – 1 год.

Нд. Відпочинок.

## Ударний мікроцикл (об'ємний)

Пн. Кросовий перемінний біг 12–15 км із прискореннями по 1–2 км (обсяг прискорень 5–6 км). Загальнорозвиваючі вправи.

Вт. Рівномірний кросовий біг 15–17 км (швидкість бігу на 1 км 3 хв 40 с – 3 хв 50 с).

Ср. Темповий кросовий біг 12–14 км (швидкість 3 хв 30 с – 3 хв 40 с).

Чт. Рівномірний крос – 1 год (аеробний режим, швидкість бігу 4 хв 30 с). Загальнорозвиваючі вправи.

Птн. Кросовий перемінний біг 12–15 км із прискореннями 1–2 км (обсяг прискорень 5–6 км). Загальнорозвиваючі вправи.

Сб. Рівномірний кросовий біг до 20 км (швидкість бігу на 1 км – 3 хв 55 – 4 хв 05 с).

Нд. Відпочинок.

## Ударний мікроцикл (силовий)

Пн. І тр. Розминка – біг 3 км (15 хв). Біг угору – 650+450+250 м. Відпочинок – повернення назад повільним темпом. Біг згори – 650+ 450+ 250 м. Відпочинок – повернення назад повільним темпом. Біг по рівній місцевості – 4 х 200 м через 200 м повільного бігу, 4 х 100 м через 50 м.

ІІ тр. Рівномірний біг 10 км.

Вт. І тр. Розминка – біг 3 км. Темповий біг – 5 км. Заключний біг 2 км.

ІІ тр. Рівномірний біг 12 км.

Ср. І тр. Рівномірний біг 15 км.

ІІ тр. Рівномірний біг 10 км.

Чт. І тр. Розминка – біг 4 км. На стадіоні (рівній поверхні) 3 х 200 м через 200 м повільного бігу + 3 х 100 м через 100 м повільного бігу. Біг угору 3 х 250 м. Відпочинок – повернення назад повільним темпом. Біг згори 3 х 250 м. Відпочинок – повернення назад повільним темпом. Заключний біг 2 км.

ІІ тр. Рівномірний біг 10 км.

Птн. І тр. Розминка – біг 3 км. На стадіоні (рівній поверхні) 4 х 200 м через 200 м повільного бігу; 4 х 400 м через 200 м повільного бігу; 2 х 600 м через 300 м повільного бігу. Заключний біг 2 км.

ІІ тр. Рівномірний біг 10 км.

Сб. Рівномірний кросовий біг до 20 км.

Нд. Відпочинок.

**Ударний мікроцикл (інтенсивний)**

Пн. Розминка – біг 3 км. Прискорення 3 х 150 м. Перемінний біг на відрізках 200–600 м. Обсяг 5–8 км. Швидкість – 80–85 % від максимуму, інтервал відпочинку 1–3 хв. Заключний біг 2–3 км.

Вт. Крос 12–15 км (аеробний режим). Загальнорозвиваючі вправи.

Ср. Темповий крос 10–12 км. Загальнорозвиваючі вправи.

Чт. Рівномірний крос 12–15 км (аеробний режим). Загальнорозвиваючі вправи.

Птн. Розминка – біг 3 км. Прискорення 5 х 100 м. Повторний біг на довгих відрізках 1–2 км. Обсяг бігу 5–8 км. Швидкість 85–90 % від максимуму. Наприкінці тренування 1–2 коротких відрізки на повну силу для тренування фінішного прискорення. Заключний біг 2–3 км.

Сб. Крос до 15 км (аеробний режим). Загальнорозвиваючі вправи.

Нд. Відпочинок.

**Підвідний мікроцикл**

1-й день. Кросовий біг 12–5 км (аеробний режим).

2-й день. Розминка – біг 3 км. Прискорення – 5 х 100 м. Повторний біг на відрізках 400–800 м об’ємом до 3 км, інтервал відпочинку – до відновлення, швидкість – до 95 % від максимуму, пробігання 2–5 коротких відрізків (200–400 м) зі швидкістю 95–100 % від максимуму. Заключний біг 2–3 км.

3-й день. Рівномірний крос 12–14 км (аеробний режим). Загальнорозвиваючі вправи. Відновлювальні процедури (сауна).

4-й день. Кросовий біг 6–10 км із прискоренням 5 х 100 м. Перемінний біг 6 х 400 м зі змагальною швидкістю, відпочинок – повільний біг 200 м. Заключний біг 2 км.

5-й день. Відпочинок або розминка – 5–8 км, загальнорозвиваючі вправи.

6-й день. Передзмагальна розминка: біг 3–4 км, загальнорозвиваючі вправи.

Прискорення – 5 х 100 м, 2 х 400 м або 400+2 х 200 м. Заключний біг 2 км.

7-й день. Змагання.

## Таблиця нарахування балів за крос на 8 км (чоловіки)

Результат у кросі 28:00.0 відповідає 1000 очкам військового п’ятиборства. Кожна секунда (1/10 с) понад або до 28:00.0 відповідає 1 (0,1) очкам військового п’ятиборства.

| **25:00** | 1180 | **26:00** | 1120 | **27:00** | 1160 | **28:00** | **1000** | **29:00** | 940 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **25:01** | 1179 | **26:01** | 1119 | **27:01** | 1159 | **28:01** | 999 | **29:01** | 939 |
| **25:02** | 1178 | **26:02** | 1118 | **27:02** | 1158 | **28:02** | 998 | **29:02** | 938 |
| **25:03** | 1177 | **26:03** | 1117 | **27:03** | 1157 | **28:03** | 997 | **29:03** | 937 |
| **25:04** | 1176 | **26:04** | 1116 | **27:04** | 1156 | **28:04** | 996 | **29:04** | 936 |
| **25:05** | 1175 | **26:05** | 1115 | **27:05** | 1155 | **28:05** | 995 | **29:05** | 935 |
| **25:06** | 1174 | **26:06** | 1114 | **27:06** | 1154 | **28:06** | 994 | **29:06** | 934 |
| **25:07** | 1173 | **26:07** | 1113 | **27:07** | 1153 | **28:07** | 993 | **29:07** | 933 |
| **25:08** | 1172 | **26:08** | 1112 | **27:08** | 1152 | **28:08** | 992 | **29:08** | 932 |
| **25:09** | 1171 | **26:09** | 1111 | **27:09** | 1151 | **28:09** | 991 | **29:09** | 931 |
| **25:10** | 1170 | **26:10** | 1110 | **27:10** | 1150 | **28:10** | 990 | **29:10** | 930 |
| **25:11** | 1169 | **26:11** | 1109 | **27:11** | 1149 | **28:11** | 989 | **29:11** | 929 |
| **25:12** | 1168 | **26:12** | 1108 | **27:12** | 1148 | **28:12** | 988 | **29:12** | 928 |
| **25:13** | 1167 | **26:13** | 1107 | **27:13** | 1147 | **28:13** | 987 | **29:13** | 927 |
| **25:14** | 1166 | **26:14** | 1106 | **27:14** | 1146 | **28:14** | 986 | **29:14** | 926 |
| **25:15** | 1165 | **26:15** | 1105 | **27:15** | 1145 | **28:15** | 985 | **29:15** | 925 |
| **25:16** | 1164 | **26:16** | 1104 | **27:16** | 1144 | **28:16** | 984 | **29:16** | 924 |
| **25:17** | 1163 | **26:17** | 1103 | **27:17** | 1143 | **28:17** | 983 | **29:17** | 923 |
| **25:18** | 1162 | **26:18** | 1102 | **27:18** | 1142 | **28:18** | 982 | **29:18** | 922 |
| **25:19** | 1161 | **26:19** | 1101 | **27:19** | 1141 | **28:19** | 981 | **29:19** | 921 |
| **25:20** | 1160 | **26:20** | 1100 | **27:20** | 1140 | **28:20** | 980 | **29:20** | 920 |
| **25:21** | 1159 | **26:21** | 1099 | **27:21** | 1139 | **28:21** | 979 | **29:21** | 919 |
| **25:22** | 1158 | **26:22** | 1098 | **27:22** | 1138 | **28:22** | 978 | **29:22** | 918 |
| **25:23** | 1157 | **26:23** | 1097 | **27:23** | 1137 | **28:23** | 977 | **29:23** | 917 |
| **25:24** | 1156 | **26:24** | 1096 | **27:24** | 1136 | **28:24** | 976 | **29:24** | 916 |
| **25:25** | 1155 | **26:25** | 1095 | **27:25** | 1135 | **28:25** | 975 | **29:25** | 915 |
| **25:26** | 1154 | **26:26** | 1094 | **27:26** | 1134 | **28:26** | 974 | **29:26** | 914 |
| **25:27** | 1153 | **26:27** | 1093 | **27:27** | 1133 | **28:27** | 973 | **29:27** | 913 |
| **25:28** | 1152 | **26:28** | 1092 | **27:28** | 1132 | **28:28** | 972 | **29:28** | 912 |
| **25:29** | 1151 | **26:29** | 1091 | **27:29** | 1131 | **28:29** | 971 | **29:29** | 911 |
| **25:30** | 1150 | **26:30** | 1090 | **27:30** | 1130 | **28:30** | 970 | **29:30** | 910 |
| **25:31** | 1149 | **26:31** | 1089 | **27:31** | 1129 | **28:31** | 969 | **29:31** | 909 |
| **25:32** | 1148 | **26:32** | 1088 | **27:32** | 1128 | **28:32** | 968 | **29:32** | 908 |
| **25:33** | 1147 | **26:33** | 1087 | **27:33** | 1127 | **28:33** | 967 | **29:33** | 907 |
| **25:34** | 1146 | **26:34** | 1086 | **27:34** | 1126 | **28:34** | 966 | **29:34** | 906 |
| **25:35** | 1145 | **26:35** | 1085 | **27:35** | 1125 | **28:35** | 965 | **29:35** | 905 |
| **25:36** | 1144 | **26:36** | 1084 | **27:36** | 1124 | **28:36** | 964 | **29:36** | 904 |
| **25:37** | 1143 | **26:37** | 1083 | **27:37** | 1123 | **28:37** | 963 | **29:37** | 903 |
| **25:38** | 1142 | **26:38** | 1082 | **27:38** | 1122 | **28:38** | 962 | **29:38** | 902 |
| **25:39** | 1141 | **26:39** | 1081 | **27:39** | 1121 | **28:39** | 961 | **29:39** | 901 |
| **25:40** | 1140 | **26:40** | 1080 | **27:40** | 1120 | **28:40** | 960 | **29:40** | 900 |
| **25:41** | 1139 | **26:41** | 1079 | **27:41** | 1119 | **28:41** | 959 | **29:41** | 899 |
| **25:42** | 1138 | **26:42** | 1078 | **27:42** | 1118 | **28:42** | 958 | **29:42** | 898 |
| **25:43** | 1137 | **26:43** | 1077 | **27:43** | 1117 | **28:43** | 957 | **29:43** | 897 |
| **25:44** | 1136 | **26:44** | 1076 | **27:44** | 1116 | **28:44** | 956 | **29:44** | 896 |
| **25:45** | 1135 | **26:45** | 1075 | **27:45** | 1115 | **28:45** | 955 | **29:45** | 895 |
| **25:46** | 1134 | **26:46** | 1074 | **27:46** | 1114 | **28:46** | 954 | **29:46** | 894 |
| **25:47** | 1133 | **26:47** | 1073 | **27:47** | 1113 | **28:47** | 953 | **29:47** | 893 |
| **25:48** | 1132 | **26:48** | 1072 | **27:48** | 1112 | **28:48** | 952 | **29:48** | 892 |
| **25:49** | 1131 | **26:49** | 1071 | **27:49** | 1111 | **28:49** | 951 | **29:49** | 891 |
| **25:50** | 1130 | **26:50** | 1070 | **27:50** | 1110 | **28:50** | 950 | **29:50** | 890 |
| **25:51** | 1129 | **26:51** | 1069 | **27:51** | 1109 | **28:51** | 949 | **29:51** | 889 |

| **25:52** | 1128 | **26:52** | 1068 | **27:52** | 1108 | **28:52** | 948 | **29:52** | 888 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **25:53** | 1127 | **26:53** | 1067 | **27:53** | 1107 | **28:53** | 947 | **29:53** | 887 |
| **25:54** | 1126 | **26:54** | 1066 | **27:54** | 1106 | **28:54** | 946 | **29:54** | 886 |
| **25:55** | 1125 | **26:55** | 1065 | **27:55** | 1105 | **28:55** | 945 | **29:55** | 885 |
| **25:56** | 1124 | **26:56** | 1064 | **27:56** | 1104 | **28:56** | 944 | **29:56** | 884 |
| **25:57** | 1123 | **26:57** | 1063 | **27:57** | 1103 | **28:57** | 943 | **29:57** | 883 |
| **25:58** | 1122 | **26:58** | 1062 | **27:58** | 1102 | **28:58** | 942 | **29:58** | 882 |
| **25:59** | 1121 | **26:59** | 1061 | **27:59** | 1101 | **28:59** | 941 | **29:59** | 881 |

| **30:00** | 880 | **31:00** | 820 | **32:00** | 760 | **33:00** | 700 | **34:00** | 640 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **30:01** | 879 | **31:01** | 819 | **32:01** | 759 | **33:01** | 699 | **34:01** | 639 |
| **30:02** | 878 | **31:02** | 818 | **32:02** | 758 | **33:02** | 698 | **34:02** | 638 |
| **30:03** | 877 | **31:03** | 817 | **32:03** | 757 | **33:03** | 697 | **34:03** | 637 |
| **30:04** | 876 | **31:04** | 816 | **32:04** | 756 | **33:04** | 696 | **34:04** | 636 |
| **30:05** | 875 | **31:05** | 815 | **32:05** | 755 | **33:05** | 695 | **34:05** | 635 |
| **30:06** | 874 | **31:06** | 814 | **32:06** | 754 | **33:06** | 694 | **34:06** | 634 |
| **30:07** | 873 | **31:07** | 813 | **32:07** | 753 | **33:07** | 693 | **34:07** | 633 |
| **30:08** | 872 | **31:08** | 812 | **32:08** | 752 | **33:08** | 692 | **34:08** | 632 |
| **30:09** | 871 | **31:09** | 811 | **32:09** | 751 | **33:09** | 691 | **34:09** | 631 |
| **30:10** | 870 | **31:10** | 810 | **32:10** | 750 | **33:10** | 690 | **34:10** | 630 |
| **30:11** | 869 | **31:11** | 809 | **32:11** | 749 | **33:11** | 689 | **34:11** | 629 |
| **30:12** | 868 | **31:12** | 808 | **32:12** | 748 | **33:12** | 688 | **34:12** | 628 |
| **30:13** | 867 | **31:13** | 807 | **32:13** | 747 | **33:13** | 687 | **34:13** | 627 |
| **30:14** | 866 | **31:14** | 806 | **32:14** | 746 | **33:14** | 686 | **34:14** | 626 |
| **30:15** | 865 | **31:15** | 805 | **32:15** | 745 | **33:15** | 685 | **34:15** | 625 |
| **30:16** | 864 | **31:16** | 804 | **32:16** | 744 | **33:16** | 684 | **34:16** | 624 |
| **30:17** | 863 | **31:17** | 803 | **32:17** | 743 | **33:17** | 683 | **34:17** | 623 |
| **30:18** | 862 | **31:18** | 802 | **32:18** | 742 | **33:18** | 682 | **34:18** | 622 |
| **30:19** | 861 | **31:19** | 801 | **32:19** | 741 | **33:19** | 681 | **34:19** | 621 |
| **30:20** | 860 | **31:20** | 800 | **32:20** | 740 | **33:20** | 680 | **34:20** | 620 |
| **30:21** | 859 | **31:21** | 799 | **32:21** | 739 | **33:21** | 679 | **34:21** | 619 |
| **30:22** | 858 | **31:22** | 798 | **32:22** | 738 | **33:22** | 678 | **34:22** | 618 |
| **30:23** | 857 | **31:23** | 797 | **32:23** | 737 | **33:23** | 677 | **34:23** | 617 |
| **30:24** | 856 | **31:24** | 796 | **32:24** | 736 | **33:24** | 676 | **34:24** | 616 |
| **30:25** | 855 | **31:25** | 795 | **32:25** | 735 | **33:25** | 675 | **34:25** | 615 |
| **30:26** | 854 | **31:26** | 794 | **32:26** | 734 | **33:26** | 674 | **34:26** | 614 |
| **30:27** | 853 | **31:27** | 793 | **32:27** | 733 | **33:27** | 673 | **34:27** | 613 |
| **30:28** | 852 | **31:28** | 792 | **32:28** | 732 | **33:28** | 672 | **34:28** | 612 |
| **30:29** | 851 | **31:29** | 791 | **32:29** | 731 | **33:29** | 671 | **34:29** | 611 |
| **30:30** | 850 | **31:30** | 790 | **32:30** | 730 | **33:30** | 670 | **34:30** | 610 |
| **30:31** | 849 | **31:31** | 789 | **32:31** | 729 | **33:31** | 669 | **34:31** | 609 |
| **30:32** | 848 | **31:32** | 788 | **32:32** | 728 | **33:32** | 668 | **34:32** | 608 |
| **30:33** | 847 | **31:33** | 787 | **32:33** | 727 | **33:33** | 667 | **34:33** | 607 |
| **30:34** | 846 | **31:34** | 786 | **32:34** | 726 | **33:34** | 666 | **34:34** | 606 |
| **30:35** | 845 | **31:35** | 785 | **32:35** | 725 | **33:35** | 665 | **34:35** | 605 |
| **30:36** | 844 | **31:36** | 784 | **32:36** | 724 | **33:36** | 664 | **34:36** | 604 |
| **30:37** | 843 | **31:37** | 783 | **32:37** | 723 | **33:37** | 663 | **34:37** | 603 |
| **30:38** | 842 | **31:38** | 782 | **32:38** | 722 | **33:38** | 662 | **34:38** | 602 |
| **30:39** | 841 | **31:39** | 781 | **32:39** | 721 | **33:39** | 661 | **34:39** | 601 |
| **30:40** | 840 | **31:40** | 780 | **32:40** | 720 | **33:40** | 660 | **34:40** | 600 |
| **30:41** | 839 | **31:41** | 779 | **32:41** | 719 | **33:41** | 659 | **34:41** | 599 |
| **30:42** | 838 | **31:42** | 778 | **32:42** | 718 | **33:42** | 658 | **34:42** | 598 |
| **30:43** | 837 | **31:43** | 777 | **32:43** | 717 | **33:43** | 657 | **34:43** | 597 |
| **30:44** | 836 | **31:44** | 776 | **32:44** | 716 | **33:44** | 656 | **34:44** | 596 |
| **30:45** | 835 | **31:45** | 775 | **32:45** | 715 | **33:45** | 655 | **34:45** | 595 |
| **30:46** | 834 | **31:46** | 774 | **32:46** | 714 | **33:46** | 654 | **34:46** | 594 |
| **30:47** | 833 | **31:47** | 773 | **32:47** | 713 | **33:47** | 653 | **34:47** | 593 |
| **30:48** | 832 | **31:48** | 772 | **32:48** | 712 | **33:48** | 652 | **34:48** | 592 |
| **30:49** | 831 | **31:49** | 771 | **32:49** | 711 | **33:49** | 651 | **34:49** | 591 |
| **30:50** | 830 | **31:50** | 770 | **32:50** | 710 | **33:50** | 650 | **34:50** | 590 |
| **30:51** | 829 | **31:51** | 769 | **32:51** | 709 | **33:51** | 649 | **34:51** | 589 |
| **30:52** | 828 | **31:52** | 768 | **32:52** | 708 | **33:52** | 648 | **34:52** | 588 |
| **30:53** | 827 | **31:53** | 767 | **32:53** | 707 | **33:53** | 647 | **34:53** | 587 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **30:54** | 826 | **31:54** | 766 | **32:54** | 706 | **33:54** | 646 | **34:54** | 586 |
| **30:55** | 825 | **31:55** | 765 | **32:55** | 705 | **33:55** | 645 | **34:55** | 585 |
| **30:56** | 824 | **31:56** | 764 | **32:56** | 704 | **33:56** | 644 | **34:56** | 584 |
| **30:57** | 823 | **31:57** | 763 | **32:57** | 703 | **33:57** | 643 | **34:57** | 583 |
| **30:58** | 822 | **31:58** | 762 | **32:58** | 702 | **33:58** | 642 | **34:58** | 582 |
| **30:59** | 821 | **31:59** | 761 | **32:59** | 701 | **33:59** | 641 | **34:59** | 581 |

| 1/10 с | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| очки | -0,0 | -0,1 | -0,2 | -0,3 | -0,4 | -0,5 | -0,6 | -0,7 | -0,8 | -0,9 |

Якщо результат спортсмена:
35 хв – застосувати таблицю для 30 хв і відняти 300 очок;
36 хв – застосувати таблицю для 31 хв і відняти 300 очок;
37 хв – застосувати таблицю для 32 хв і відняти 300 очок;
38 хв – застосувати таблицю для 33 хв і відняти 300 очок;
39 хв – застосувати таблицю для 34 хв і відняти 300 очок.

## Таблиця нарахування балів за крос на 4 км (жінки)

Результат у кросі 16:00.0 хв відповідає 1000 очкам військового п'ятиборства. Кожна секунда (1/10 с) понад або до 16:00.0 хв відповідає 1 (0,1) очкам військового п'ятиборства.

| **Хвилини, секунди** | **Секунди** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **13 хв 0** | 1180 | 1179 | 1178 | 1177 | 1176 | 1175 | 1174 | 1173 | 1172 | 1171 |
| **13 хв 1** | 1170 | 1169 | 1168 | 1167 | 1166 | 1165 | 1164 | 1163 | 1162 | 1161 |
| **13 хв 2** | 1160 | 1159 | 1158 | 1157 | 1156 | 1155 | 1154 | 1153 | 1152 | 1151 |
| **13 хв 3** | 1150 | 1149 | 1148 | 1147 | 1146 | 1145 | 1144 | 1143 | 1142 | 1141 |
| **13 хв 4** | 1140 | 1139 | 1138 | 1137 | 1136 | 1135 | 1134 | 1133 | 1132 | 1131 |
| **13 хв 5** | 1130 | 1129 | 1128 | 1127 | 1126 | 1125 | 1124 | 1123 | 1122 | 1121 |
| **14 хв 0** | 1120 | 1119 | 1118 | 1117 | 1116 | 1115 | 1114 | 1113 | 1112 | 1111 |
| **14 хв 1** | 1110 | 1109 | 1108 | 1107 | 1106 | 1105 | 1104 | 1103 | 1102 | 1101 |
| **14 хв 2** | 1100 | 1099 | 1098 | 1097 | 1096 | 1095 | 1094 | 1093 | 1092 | 1091 |
| **14 хв 3** | 1090 | 1089 | 1088 | 1087 | 1086 | 1085 | 1084 | 1083 | 1082 | 1081 |
| **14 хв 4** | 1080 | 1079 | 1078 | 1077 | 1076 | 1075 | 1074 | 1073 | 1072 | 1071 |
| **14 хв 5** | 1070 | 1069 | 1068 | 1067 | 1066 | 1065 | 1064 | 1063 | 1062 | 1061 |
| **15 хв 0** | 1060 | 1059 | 1058 | 1057 | 1056 | 1055 | 1054 | 1053 | 1052 | 1051 |
| **15 хв 1** | 1050 | 1049 | 1048 | 1047 | 1046 | 1045 | 1044 | 1043 | 1042 | 1041 |
| **15 хв 2** | 1040 | 1039 | 1038 | 1037 | 1036 | 1035 | 1034 | 1033 | 1032 | 1031 |
| **15 хв 3** | 1030 | 1029 | 1028 | 1027 | 1026 | 1025 | 1024 | 1023 | 1022 | 1021 |
| **15 хв 4** | 1020 | 1019 | 1018 | 1017 | 1016 | 1015 | 1014 | 1013 | 1012 | 1011 |
| **15 хв 5** | 1010 | 1009 | 1008 | 1007 | 1006 | 1005 | 1004 | 1003 | 1002 | 1001 |
| **16 хв 0** | **1000** | 999 | 998 | 997 | 996 | 995 | 994 | 993 | 992 | 991 |
| **16 хв 1** | 990 | 989 | 988 | 987 | 986 | 985 | 984 | 983 | 982 | 981 |
| **16 хв 2** | 980 | 979 | 978 | 977 | 976 | 975 | 974 | 973 | 972 | 971 |
| **16 хв 3** | 970 | 969 | 968 | 967 | 966 | 965 | 964 | 963 | 962 | 961 |
| **16 хв 4** | 960 | 969 | 958 | 957 | 956 | 955 | 954 | 953 | 952 | 951 |
| **16 хв 5** | 950 | 949 | 948 | 947 | 946 | 945 | 944 | 943 | 942 | 941 |
| **17 хв 0** | 940 | 939 | 938 | 937 | 936 | 935 | 934 | 933 | 932 | 931 |
| **17 хв 1** | 930 | 929 | 928 | 927 | 926 | 925 | 924 | 923 | 922 | 921 |
| **17 хв 2** | 920 | 919 | 918 | 917 | 916 | 915 | 914 | 913 | 912 | 911 |
| **17 хв 3** | 910 | 909 | 908 | 907 | 906 | 905 | 904 | 903 | 902 | 901 |
| **17 хв 4** | 900 | 899 | 898 | 897 | 896 | 895 | 894 | 893 | 892 | 891 |
| **17 хв 5** | 890 | 889 | 888 | 887 | 886 | 885 | 884 | 883 | 882 | 881 |
| **1/10 с** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **очки** | -0,0 | -0,1 | -0,2 | -0,3 | -0,4 | -0,5 | -0,6 | -0,7 | -0,8 | -0,9 |

Якщо результат спортсмена:
18 хв – застосувати таблицю для 13 хв і відняти 300 очок;
19 хв – застосувати таблицю для 14 хв і відняти 300 очок;
20 хв – застосувати таблицю для 15 хв і відняти 300 очок;
21 хв – застосувати таблицю для 16 хв і відняти 300 очок;
22 хв – застосувати таблицю для 17 хв і відняти 300 очок.

Додаток 9

**Орієнтовні плани**
**тренувань до змагань із військового п'ятиборства**

***Навчально-тренувальний збір № 1***

| Дні тижня | Ранкове тренування | Вечірнє тренування. |
|---|---|---|
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – крос 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. Вивчення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. «Холоста» стрільба. (Техніка дихання, спуск курка) 45–60 хв. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Вівторок | Біг. Рівномірний біг – крос 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец, бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Вивчення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–60 хв. Стрільба з упору лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Середа | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м. Темповий біг 4 км, швидкість 4.05–4.10 на 1 км (ЧСС – до 170 уд./хв). Заминка 1 км. Теоретична підготовка. | Спортивні ігри 40–45 хв, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість. Сауна, відновлювальні процедури. |
| Четвер | Біг. Рівномірний біг – крос 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 мм – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. «Холоста» стрільба. Закріплення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |

| | | |
|---|---|---|
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – крос 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Закріплення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. Стрільба з упору лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Субота | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м. Перемінний біг 10 х 300 м 55–56 с (ЧСС – до 170 уд./хв) через 3 хв відпочинку. Заминка 1 км. | Стрільба. Закріплення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. Стрільба з упору лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Неділя | Спортивні ігри. Культурно-масові заходи. | Відпочинок. |
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. Закріплення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. «Холоста» стрільба (техніка дихання, спуск курка) 45–60 хв. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Вівторок | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходти х 16 спроб. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Закріплення основ техніки приготування та пострілу із упору лежачи 40–45 хв. Стрільба із упору лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Середа | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням | Спортивні ігри 40–45 хв, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість. |

| | | |
|---|---|---|
| | 3 х 100 м.<br>Темповий біг 4 км, швидкість 3.50–4.00 на 1 км (ЧСС – до 170 уд./хв). Заминка 1 км. Теоретична підготовка. | Сауна, відновлювальні процедури. |
| Четвер | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. «Холоста» стрільба з упору лежачи. Вдосконалення техніки дихання, спуску курка 40–45 хв.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Метання. Вправи на техніку метання на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Стрільба з упору лежачи (вдосконалення техніки дихання, спуску).<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки 8–10 х 25 м. Робота на елементах смуги перешкод. |
| Субота | Біг. Розминка – 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м, перемінний біг 10 х 300 м х 55–56 с (ЧСС – до 170 уд./хв) через 3 хв відпочинку. Заминка 1 км. | Стрільба. Контрольна стрільба з упору лежачи – 2 серії по 10 пострілів.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки 8–10 х 25 м. Робота на елементах смуги перешкод. |
| Неділя | Спортивні ігри 40–45 хв. Культурно-масові заходи. | |

***Навчально-тренувальний збір № 2***

| Дні тижня | Ранкове тренування | Вечірнє тренування. |
|---|---|---|
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – крос 8 км (ЧСС до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. ЗФП (вправи на гнучкість). Метання. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. | Стрільба. Вдосконалення основ техніки приготування та стрільби із упору лежачи 40–45 хв. Стрільба з положення лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод у воді. |
| Субота | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м, перемінний біг 10 х 300 м х 55–56 с (ЧСС до 170 уд./хв) через 3 хв відпочинку. Заминка 1 км. | Стрільба. Вдосконалення техніки дихання, спуску курка стрільби лежачи 40–45 хв. Стрільба з положення лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Неділя | Спортивні ігри. Культурно-масові заходи. | Відпочинок. |
| Понеділок | Біг. Перемінний біг – крос 8 км з 5–6 прискореннями х 50–60 м (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Вдосконалення техніки приготування та пострілу з упору лежачи 40–45 хв. «Холоста» стрільба з упору лежачи 45–60 хв. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10х25м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Вівторок | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. ЗФП (силові вправи). Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. Вдосконалення техніки стрільби з упору лежачи 45–60 хв. Стрільба з упору лежачи. Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10х25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |

| | | |
|---|---|---|
| Середа | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м.<br>Темповий біг 4 км (швидкість 4,00–4,05 на 1 км (ЧСС – до 170 уд./хв) . Заминка 1 км.<br>Теоретична підготовка. | Спортивні ігри 40–45 хв, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість. Сауна, відновлювальні процедури. |
| Четвер | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>ЗФП (силові вправи). | Стрільба. «Холоста» стрільба 40–45 хв.<br>Плавання. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. ЗФП (силові вправи).<br>Метання. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (вправи на гнучкість). | Стрільба. Стрільба з упору лежачи (вдосконалення техніки дихання, техніки спуску).<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки 8–10 х 25 м. Робота на елементах смуги перешкод. |
| Субота | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м.<br>Перемінний біг 5–6 х 600 м 55–56 с (ЧСС – до 170 уд./хв) через 3 хв відпочинку.<br>Заминка 1 км. | Стрільба. Контрольна стрільба з упору лежачи – 2 серії по 10 пострілів.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки 8–10 х 25 м. Робота на елементах смуги перешкод. |
| Неділя | Спортивні ігри 40–45 хв.<br>Культурно-масові заходи. | Вдпочинок. |
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100м.<br>ЗФП (силові вправи).<br>Метання. Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП. | Стрільба. Вдосконалення техніки дихання, техніки спуску курка під час стрільби із упору лежачи 40–45 хв. «Холоста» стрільба 45–60 хв.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |

| | | |
|---|---|---|
| Вівторок | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м.<br>Темповий біг 4 км (швидкість 3,50–3,55 на 1 км (ЧСС – до 170 уд./хв) . Заминка 1 км.<br>Заминка 1 км.<br>ЗФП (вправи на гнучкість).<br>Теоретична підготовка. | Стрільба. Вдосконалення техніки дихання, техніки спуску курка під час стрільби із упору лежачи 40–45 хв.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Середа | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>ЗФП (силові вправи).<br>Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність.<br>Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Спортивні ігри 40–45 хв, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість. Сауна, відновлювальні процедури. |
| Четвер | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг з прискоренням 3 х 100 м.<br>Біг 8 х 200 м 34–35 с через 200 м повільного бігу 2 серії через 6 хв відпочинку.<br>Заминка 1 км.<br>Теоретична підготовка. | Стрільба. «Холоста» стрільба із упору лежачи 40–45 хв (вдосконалення техніки дихання, техніки спуску).<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>ЗФП (силові вправи).<br>Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність.<br>Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Стрільба. Вдосконалення техніки дихання, техніки спуску курка під час стрільби з упору лежачи 40–45 хв. «Холоста» стрільба 45–60 хв.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |

| | | |
|---|---|---|
| Субота | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м.<br>Темповий біг 4 км (швидкість 3,50–3,55 на 1 км (ЧСС – до 170 уд./хв) . Заминка 1 км.<br>Заминка 1 км.<br>ЗФП (вправи на гнучкість).<br>Теоретична підготовка. | Стрільба. Вдосконалення техніки дихання, техніки спуску курка під час стрільби з упору лежачи 40–45 хв.<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |
| Неділя | Біг. Рівномірний біг – крос 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>ЗФП (силові вправи).<br>Метання. Вправи на техніку метання гранати на точність.<br>Метання гранати на точність на 20 м, 25 м – 4 підходи х 16 спроб. ЗФП (силові вправи). | Спортивні ігри. 40–45 хв., загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість. Сауна, відновлювальні процедури. |
| Понеділок | Біг. Розминка 3 км, загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 3 х 100 м.<br>Біг 8 х 200 м х 34–35 с через 200 м повільного бігу 2 серії через 6 хв відпочинку.<br>Заминка 1 км.<br>Теоретична підготовка. | Стрільба. «Холоста» стрільба з упору лежачи 40–45 хв (вдосконалення техніки дихання, техніки спуску).<br>Плавання. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях 10 х 25 м 3–4 серії. Вивчення техніки подолання перешкод. |

***Навчально-тренувальний збір № 3***

| Дні тижня | Ранкове тренування | Вечірнє тренування. |
|---|---|---|
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Плавання. Розминка, вдосконалення техніки подолання перешкод. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ Метання. Техніка метання гранати на точність. Виконання змагальної вправи – метання на точність. ЗФП (силові вправи). |
| Вівторок | 8.15–10.00. Стрільба. Стрільба з упору лежачи. Проста, швидкісна стрільба. 10.15–12.15. Смуга перешкод. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, прискорення 3 х 1/3 м смуги через 5 хв відпочинку, 3 серії. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ ЗФП (вправи на гнучкість). |
| Середа | Біг. Рівномірний біг – 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Плавання. Розминка, спринт 2 х 50 м, 4 х 25 м. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ Метання. Техніка метання на точність. Техніка метання гранати на дальність. ЗФП (силові вправи). |
| Четвер | 8.15–10.00. Стрільба. Стрільба з упору лежачи. Проста, швидкісна стрільба. 10.15–12.15. Смуга перешкод. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, прискорення 6 х 500 м через 6 хв відпочинку. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ ЗФП (вправи на гнучкість). |
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м. Плавання. Розминка, 5 х 50 м із подоланням перешкод через 6 хв відпочинку. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ Метання. Техніка метання гранати на точність. Виконання змагальної вправи – метання на дальність. ЗФП (вправи на гнучкість). |
| Субота | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Темповий біг 3 км х 3,30. Заминка 1 км повільного бігу. | Сауна. |

| | | |
|---|---|---|
| Неділя | Спортивні ігри.<br>Культурно-масові заходи. | Відпочинок. |
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>Плавання. Розминка, вдосконалення техніки подолання перешкод. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ<br>Метання. Техніка метання на точність.<br>Техніка метання гранати на дальність.<br>ЗФП (силові вправи). |
| Вівторок | 8.15–10.00. Стрільба. Стрільба з упору лежачи. Проста, швидкісна стрільба.<br>10.15–12.15. Смуга перешкод. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, прискорення 3 х 1/3 смуги через 5 хв відпочинку, 3 серії. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ, ЗФП (вправи на гнучкість). |
| Середа | Біг. Рівномірний біг – 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>Плавання. Розминка, спринт 2 х 50 м, 4 х 25 м. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ<br>Метання. Техніка метання гранати на дальність.<br>Виконання змагальної вправи.<br>ЗФП (силові вправи). |
| Четвер | 8.15–10.00. Стрільба. Стрільба з упору лежачи. Проста, швидкісна стрільба.<br>10.15–12.15. Смуга перешкод. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, прискорення 2 х 1/2 смуги перешкод через 5 хв відпочинку, 2 серії через 8 хв відпочинку. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ<br>ЗФП (вправи на гнучкість) |
| П’ятниця | Біг. Рівномірний біг – 10 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>Плавання. Розминка, 5 х 50 м із подоланням смуги перешкод через 6 хв відпочинку. | 3 км рівномірного бігу, ЗРВ<br>Метання<br>Техніка метання на точність.<br>Виконання змагальної вправи – метання на точність.<br><br>ЗФП (вправи на гнучкість) |
| Субота | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, спеціальні бігові вправи.<br>Темповий біг 3 км х 3,30.<br>Заминка 1 км повільного бігу. | Сауна. |

| | | |
|---|---|---|
| Неділя | Спортивні ігри.<br>Культурно-масові заходи. | Відпочинок. |
| Понеділок | Біг. Рівномірний біг – 8 км (ЧСС – до 170 уд./хв), загальнорозвиваючі вправи, спец. бігові вправи, біг із прискоренням 5 х 100 м.<br>Плавання. Розминка, контрольне плавання 2 х 50 м із подоланням смуги перешкод.<br>Відпочинок до відновлення. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ.<br>Метання.<br>Залікова серія на точність.<br>ЗФП (силові вправи). |
| Вівторок | 8.15–10.00. Стрільба.<br>Контрольна стрільба із гвинтівки з упору лежачи в змагальному режимі. Звичайна й швидкісна стрільба.<br>10.15–12.15. Смуга перешкод. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ, прискорення 2 х 500 м через 10 хв відпочинку; 2 х 150 м через 3 хв відпочинку. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ. |
| Середа | Біг. Розминка.<br>Спринт 60 м, 2 х 80 м, 150 м, 2 х 30 м. | Біг. 3 км рівномірного бігу, ЗРВ. Сауна. |
| Четвер | 8.15–10.00. Стрільба.<br>Контрольна стрільба з гвинтівки з упору лежачи в змагальному режимі. Звичайна й швидкісна стрільба.<br>10.15–12.15. Смуга перешкод. Розминка на елементах. | Біг. 6 км рівномірного бігу, ЗРВ.<br>Метання.<br>Залікова серія на точність. |
| П’ятниця | Біг. Розминка 3 км.<br>6 х 200 м через 3 хв відпочинку. | |

ДЛЯ НОТАТОК

*Навчальне видання*

**Старчук Олександр Олександрович**
**Пронтенко Костянтин Віталійович**
**Пронтенко Василь Віталійович та ін.**

# ВІЙСЬКОВЕ П'ЯТИБОРСТВО ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ І ЗМАГАНЬ

Навчально-методичний посібник

Редактор **А. В. Ретивих**
Технічний редактор **О. В. Белікова**
Комп'ютерне верстання – **К. В. Пронтенко**

Свідоцтво про реєстрацію №877 від 21 жовтня 2013 року
Підписано до друку 15.11.2016. Формат 60х84/16.
Ум. друк. арк. ???. Зам. ??? офс.
Безкоштовно
Друкарня ЖВІ