

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**
Навчально-методичний посібник

Видання університету - 2023

УДК 355.233.1+796.011.3
Ш72

*Рекомендовано Вченою радою Національного університету оборони
України (протокол № 10 від 28.10.2019)*

Рецензенти:

Романчук С.В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Фіногенов Ю.С. – кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, начальник Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України.

Авторський колектив: канд. пед. наук В. Шемчук; канд. пед. наук, доцент О. Петрачков; канд. пед. наук Н. Вербин; канд. пед. наук, доцент С. Жембровський.

Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ: Національний університет оборони України, 2023. – 72 с.

ISBN 978-617-7187-83-6

Навчально-методичний посібник має за мету допомогти в організації та методиці проведення занять із подолання перешкод.

Основну увагу зосереджено на порядку і методиці відпрацювання основних технічних елементів подолання перешкод з метою набуття військовослужбовцями відповідних знань, умінь і навичок діяти у складних ситуаціях, а також формування в них фізичної готовності до реалізації бойових спроможностей. Посібник розроблений для підготовки курсантів з навчальної дисципліни “Подолання перешкод та методика його викладання”. У посібнику наведено особливості подолання перешкод під час проведення навчальних занять та супутніх фізичних тренувань. Інформацію, викладену в посібнику, слід враховувати під час підготовки та проведення навчальних занять з подолання перешкод. Щоб полегшити організацію підготовки до них, наведено варіанти планів занять з типової програми за напрямками підготовки.

Навчально-методичний посібник рекомендовано для фахівців із фізичної підготовки, наукових та науково-педагогічних працівників, інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки, ад’юнктів, офіцерів-слухачів, курсантів, командирів підрозділів ЗС України, а також усіх, хто цікавиться проблематикою спеціальної фізичної підготовки.

**УДК 355.233.1+796.011.3
Ш72**

ISBN 978-617-7187-83-6

© Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С., 2023
© Національний університет оборони України, 2023

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. Подолання перешкод у системі бойового навчання військ.....	5
1.1. Цілі, завдання та принципи подолання перешкод	5
1.2. Види смуг перешкод.....	10
1.3. Класифікація прийомів і дій на смузі перешкод.....	18
1.4. Подолання перешкод у формах фізичної підготовки.....	20
1.4.1. Подолання перешкод під час навчальних занять ...	20
1.4.2. Подолання перешкод під час ранкової фізичної зарядки	21
1.4.3. Подолання перешкод під час спортивно-масової роботи.....	23
1.4.4. Подолання перешкод під час проведення супутніх фізичних тренувань	24
1.4.5. Подолання перешкод у стандартах фізичної підготовки.....	25
1.4.6. Подолання перешкод у бойовій армійській системі (БАрС)	27
Розділ 2. Проведення занять із подолання перешкод	28
2.1. Етап підготовки проведення навчальних занять із подолання перешкод.....	28
2.2. Етапи безпосереднього проведення навчального заняття із подолання перешкод	30
2.2.1. Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття із подолання перешкод.....	30
2.2.2. Особливості проведення основної частини навчального заняття із подолання перешкод.....	32
2.2.3. Особливості проведення заключної частини навчального заняття із подолання перешкод.....	56
2.3. Особливості проведення занять на місцевості.....	57
2.4. Особливості проведення змагань на смузі перешкод та з метання гранат	58
2.4.1. Умови проведення змагань на смузі перешкод	58
2.4.2. Умови проведення змагань з метання гранат	60
2.5. Щільність навантаження під час занять із подолання перешкод.....	63
2.6. Заходи безпеки під час проведення занять із подолання перешкод.....	66
Рекомендована література	68
Відомості про авторів	70

ПЕРЕДМОВА

Будь-яка перешкода долається наполегливістю
Леонардо да Вінчі

Досвід бойових дій показав, що військовослужбовці різних видів та родів військ Збройних Сил України виконують завдання безпосередньо поблизу противника, а службово-бойову діяльність проводять в умовах високого фізичного і психоемоційного напруження, що істотно впливає на якість виконання бойових завдань.

Подолання смуги перешкод є невід'ємною складовою підготовки військовослужбовців, правоохоронців, рятувальників і працівників ряду інших структур сектору безпеки та оборони України. У ході подолання смуги перешкод особи розвиваються двома шляхами – психологічним і фізичним: перший передбачає подолання своїх страхів і контроль над ними, другий – розвиток фізичних якостей для подолання різного типу перешкод на шляху. Подолання перешкод завжди займає вагомe місце у Настанові з фізичної підготовки Збройних Сил України, в яку за роки незалежності України внесено чимало змін та доповнень.

Подолання перешкод передбачене у формах організації фізичної підготовки: навчальних заняттях, ранковій фізичній зарядці, спортивно-масовій роботі, фізичному тренуванні у процесі навчально-бойової діяльності і самостійній підготовці. Тренування на смузі подолання перешкод сприяє підвищенню військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців, розвитку витривалості, сили, швидкості і спритності, необхідних військовослужбовцям у сучасному бою.

Навчальні заняття і тренування на смузі перешкод мають за мету сформувати у військовослужбовців теоретичні знання щодо способів подолання перешкод, методичні уміння і практичні навички з їх подолання, що визначають успішність військово-професійної діяльності.

У пропонованому посібнику використано матеріали теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки стосовно методів і способів подолання перешкод.

Ряд положень навчально-методичного посібника є суперечливими, тому автори запрошують усіх небайдужих читачів до конструктивної дискусії.

Авторський колектив

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ БОЙОВОГО НАВЧАННЯ ВІЙСЬК

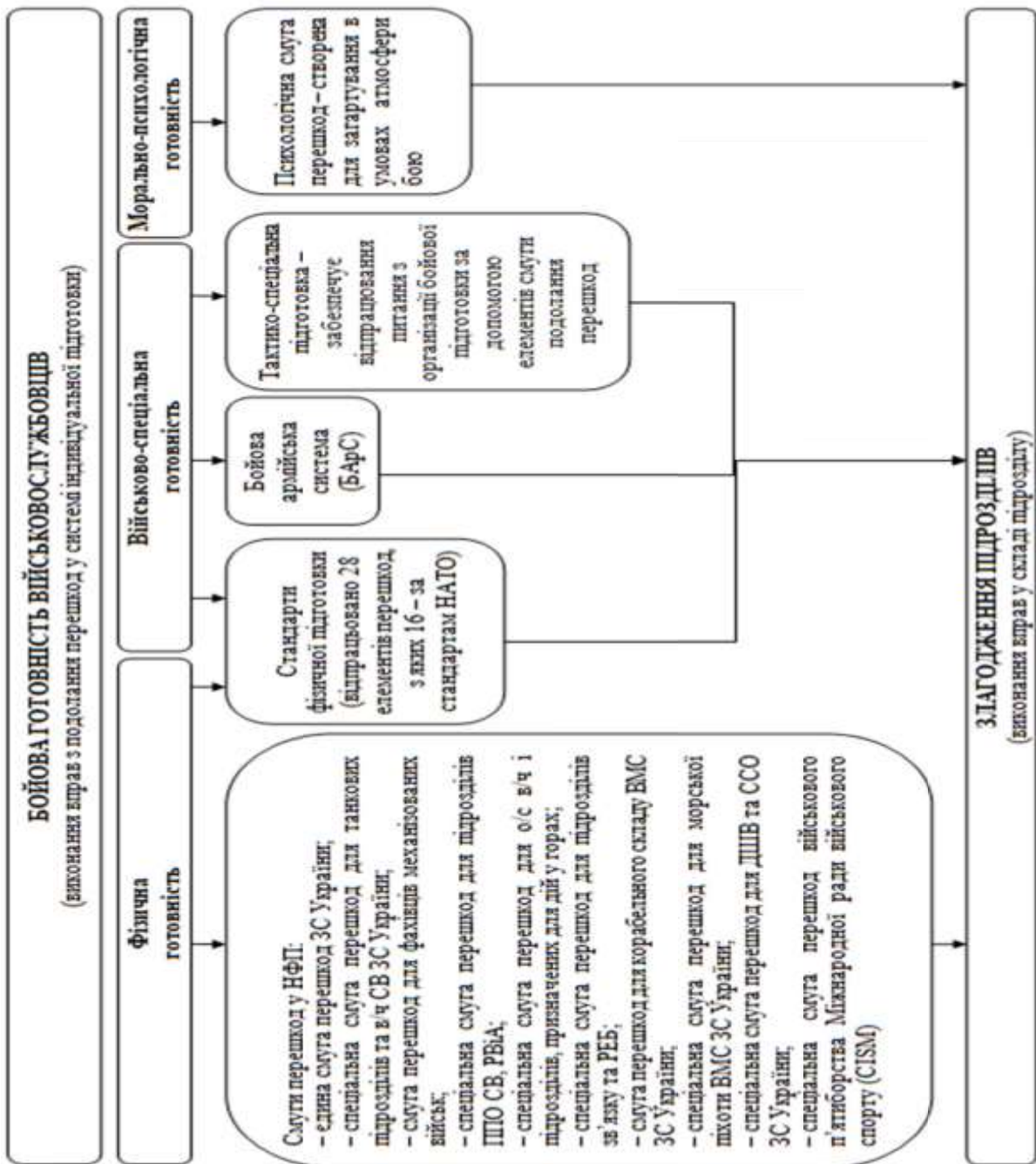
1.1. Цілі, завдання та принципи подолання перешкод

Подолання перешкод – складна координація фізичних дій і подолання психологічних бар'єрів (стресостійкості), спрямована на вирішення проблем (загроз) та прийняття оптимального рішення. Подолання перешкод є одним із базових елементів у фізичній підготовці військовослужбовців в усіх арміях світу.

Бойової готовності військовослужбовців (схема 1.1) досягають завдяки виконанню прийомів та дій у системі індивідуальної підготовки з метою досягнення фізичної (військово-спеціальної, морально-психологічної) готовності військ за допомогою виконання спеціальних фізичних вправ на смугах подолання перешкод та її елементів у стандартах фізичної підготовки (бойовій армійській системі (БАРС), тактико-спеціальній підготовці тощо). Цілеспрямоване опанування та виконання вправ у системі індивідуальної підготовки кожним військовослужбовцем та у складі підрозділу дозволяє набути злагодження підрозділів та бойових спроможностей військ.

Відповідно до Настанові з фізичної підготовки Збройних Сил України (НФП) навчальні заняття з подолання перешкод і метання гранат спрямовані переважно на формування й удосконалення військово-прикладних навичок із подолання перешкод, метання гранат по горизонтальних і вертикальних цілях, виконання спеціальних прийомів і дій, виховання впевненості військовослужбовців у своїх силах, сміливості та рішучості. Крім того, у процесі занять військовослужбовці розвивають і вдосконалюють загальні та спеціальні фізичні якості. Заняття проводять на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями.

У багатьох розділах фізичної підготовки існує потреба високого рівня автоматизації не тільки окремих рухових навичок, а й різних їх співвідношень. Це необхідно для навчання миттєвому перемиканню під час бою з одних прийомів на інші, швидким, точним та найбільш цілеспрямованим діям у складних (екстремальних) швидкозмінюваних обставинах, саме тому військовослужбовцям потрібно не тільки оволодіти технікою і прийомами виконання вправ та довести їх до автоматизму, а й відпрацювати високу здатність до миттєвих змін (перемикань) від однієї роботи (дії) до іншої. Така вкрай важлива особливість цього розділу фізичної підготовки потребує високої функціональної підготовки організму військовослужбовців, а також застосування творчого, методично правильного науково-педагогічного процесу.



Таким чином, фізична підготовка починається із відрацювання простих дій, далі відбувається поступово перехід до складніших порівняно з іншими прийомів та дій, що передбачають збільшення навантаження, швидкості пересувань і дистанцій подолання перешкод. Така методика навчання забезпечує найуспішніший розвиток основних фізичних якостей і здібностей.

Смуга подолання перешкод – ділянка місцевості, на якій послідовно розташовані та об'єднані між собою в єдиний комплекс навчальні споруди і перешкоди для подолання військовослужбовцями у повному бойовому спорядженні.

Мета подолання перешкод та метання гранат полягає в забезпеченні фізичної готовності у військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, розвитку здатності до швидких та спритних дій на полі бою. Поставленої мети досягають виконанням вправ, тренуваннями та застосуванням прийомів у різних формах фізичної підготовки.

Для вирішення поставленої мети визначені такі завдання:

1) навчання найнеобхіднішим прийомам подолання перешкод: безопорним та опорним стрибкам, подоланню перешкод самостійно і за допомогою товаришів, стрибкам у глибину, зістрибуванню в укриття (траншею) та вистрибуванню із них, пролізанню в отвори та руху по вузьких опорах, а також прийомам посадки в автомобіль та висадки з нього на місці та в русі;

2) удосконалення найважливіших фізичних та вольових якостей військовослужбовців – витривалості, швидкості, сили, рішучості, швидкості в орієнтуванні, розвитку ініціативності під час виконання різних та безперервно змінюваних напружених дій, а також підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності і дій навколишнього середовища.

Вправи з подолання перешкод разом із бігом є одним із засобів підготовки особового складу в короткий термін до прискореного пересування на довгі дистанції;

3) виховання у військовослужбовців впевненості у своїх силах, прагнення наблизитися до ворога та знищити його.

Щоб досягти успішного виконання визначених завдань, командири зобов'язані систематично проводити навчання і тренування на навчальних заняттях з подолання перешкод, заняттях зі стройової підготовки та у ході спортивно-масової роботи.

Заняття з подолання перешкод спрямовані на досягнення таких цілей:

– формування та вдосконалення навичок із подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів та дій;

– розвиток спритності, гнучкості, швидкості у діях і загальної витривалості;

– виховання впевненості у власних силах, хоробрості та рішучості, наполегливості та завзятості, злагодження.

Найважливішими практичними завданнями занять з подолання перешкод, поставленими перед навчанням військовослужбовців фізичним вправам, є:

1. Опанування технікою окремих вправ певного розділу фізичної підготовки військ.

2. Поліпшення загального фізичного розвитку військовослужбовців та вдосконалення необхідних для них фізичних якостей.

3. Морально-психологічна підготовка особового складу засобами фізичної підготовки і спорту.

Звичайно, підготовка військового не лімітована перерахованими завданнями, а охоплює більш загальне коло проблем, насамперед

поставлення виховних пріоритетів. У цьому розділі розкрито лише ті положення, що стосуються одного з найважливіших розділів фізичної підготовки.

Основу навчання в будь-якому розділі фізичної підготовки становить здатність людського організму оволодіти цілою системою різних рухових навичок. Завдяки багаторазовому виконанню практичних вправ із поступовим уточненням послідовності дій та конкретизацією деталей техніки. Внаслідок багаторазового повторення вправ у корі головного мозку утворюється певна функціональна послідовність повторення процесів збудження та гальмування і послідовність їх перебігу – так званий динамічний стереотип, зовнішнім проявом якого є *рухова навичка*. Формування та вдосконалення рухової навички відбувається за постійної участі та взаємодії першої (показ) і другої (вказівки керівника занять) сигнальних систем вищої нервової діяльності людини. Спортивні та особливо військово-прикладні рухові навички є досить складними в життєдіяльності людини і формуються лише шляхом спеціального навчання через другу сигнальну систему.

Таким чином, військово-прикладні рухові навички з подолання перешкод та метання гранат є набутою формою рухової реакції організму, утвореною через цілеспрямований вплив військово-педагогічного процесу.

На перших заняттях під час виконання важкокоординованих вправ виникають певні труднощі через необхідність часової та якісної координації дій. Це відбувається за безпосередньої участі свідомості, зосередженої на певних деталях руху. Під час подальших повторень виконання певної вправи стає більш впевненим, правильним та швидким, нарешті на певній стадії тренувань досягається автоматичність рухів. Це дає можливість контролювати думки про вправу в цілому та конкретні умови, які виявляються через автоматичні рухові навички.

Якість освітнього процесу залежить від того, наскільки керівник враховує основні, фундаментальні положення навчання – дидактичні принципи. Тільки побудова всього процесу на основі глибокого і творчого використання наукових досягнень дасть змогу досягти високих результатів підготовки і значно швидше й ефективніше вирішити навчальні завдання. Дидактичні принципи є основою освітнього процесу.

Для вирішення поставленої мети і завдань варто застосовувати комплекс взаємодоповнюваних дидактичних принципів.

1. Принцип науковості. Складовою цього принципу є науковість в освіті. Безперервний розвиток науки і техніки, значні зміни в засобах збройної боротьби та особливостях бойових дій потребують постійного вдосконалення змісту, методів та організації навчання військовослужбовців.

На заняттях з фізичної підготовки, зокрема заняттях із подолання перешкод, цей принцип реалізують шляхом пояснення значущості прийомів і дій, які вивчають, для бойової підготовки військовослужбовців на

основі високої наукової організації освітнього процесу та впровадження передових поглядів у теорії та організації фізичної підготовки.

2. *Принцип практичності.* Розуміння важливості і значення польової виучки вирішально впливають на бойову готовність підрозділів, спричиняють необхідність постійного вдосконалення тактичної, вогневої, технічної, фізичної, спеціальної та інших видів бойової підготовки, підвищують морально-психологічне та вольове загартування військовослужбовців, їх фізичну витривалість.

3. *Принцип систематичності.* Полягає в забезпеченні безперервності та суворой послідовності процесу навчання. Реалізація принципу можлива тільки за умови поступового ускладнення педагогічних завдань шляхом застосування науковообґрунтованої системи передавання керівниками своїх знань тим, хто навчається, визначених навичок та вмінь, а саме педагогічного впливу на військовослужбовців з урахуванням закономірностей підвищення їх фізичної та методичної підготовленості. Основою принципу систематичності є послідовність засвоєння навчального матеріалу, що базується на відомих положеннях: від легкого – до важкого, від простого – до складного, від відомого – до невідомого і проявляється у регулярності виконання фізичних вправ військовослужбовцями.

4. *Принцип наочності.* Особливого значення набуває в ході підготовки молодших командирів, тобто безпосередніх керівників навчального процесу. Реалізація принципу полягає в безпосередньому сприйнятті особовим складом конкретних прикладів, які демонструє командир (викладач).

Важко переоцінити вплив впевненого, правильного та чіткого показу військово-прикладної вправи у виконанні командирів підрозділу на військове виховання військовослужбовців, адже навчання та виховання особового складу за принципом “роби, як я” є однією з основних вимог наказів та директив з бойової підготовки військ.

Таким чином, вимога наочності в навчанні стосується не тільки початкової стадії пізнання, а й усього освітнього процесу, істотно впливаючи на його якість.

5. *Принцип свідомості й активності.* Покликаний забезпечити розуміння військовослужбовцями значущості занять фізичними вправами, важливості вирішення поставлених завдань на занятті з фізичної підготовки й активної поведінки на них. У процесі фізичної підготовки цей принцип спрямований на формування свідомого розуміння програмного матеріалу, усвідомленого ставлення до навчання, пізнавально-пошукової роботи. Необхідною складовою свідомості є знання, поза знанням немає свідомості. Усвідомити будь-який об'єкт – означає включити його в систему своїх знань і зарахувати до певного класу предметів, явищ. Під час засвоєння програмного матеріалу військовослужбовець проявляє себе як особистість, а свідоме й активне ставлення до освітнього процесу є найважливішою вимогою навчання, адже без участі свідомості неможливе будь-яке пізнання (пізнавальна праця), а без активної участі в ній тих, хто навчається, – ефективно вирішення завдань освітнього процесу.

6. *Принцип доступності.* Полягає в необхідності дотримання посиленості не тільки в удосконаленні навички, а й поетапно і поступовому нарощуванні фізичного навантаження, завдяки чому можливе успішне вирішення завдань фізичної підготовки.

7. *Принцип міцності.* Особливого значення набуває під час вивчення таких військово-прикладних вправ, практичне застосування яких відбувається у різних співвідношеннях за умови гострого дефіциту часу, та, як правило, на фоні певного домінуючого завдання (тактичного чи спортивного). До таких вправ фізичної підготовки належить “Подолання перешкод”, прийоми та дії якого є переважно ациклічними і потребують від військовослужбовців фізичних умінь та необхідності їх застосовувати під час вирішення бойового завдання.

8. *Принцип оптимальності.* Реалізовується завдяки чіткому визначенню необхідної кількості організаційно-методичних заходів, раціональному дозуванню фізичного навантаження. Досягнути цього принципу можливо визначеним рівнем розвитку фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок.

1.2. Види смуг перешкод

Наведений перелік смуг подолання перешкод та їх елементів використовують у Збройних Силах, інших структурах сектору безпеки та оборони України з урахуванням особливостей виконання службово-бойових (навчальних) завдань кожного підрозділу. Завдяки різноманітності способів подолання перешкод можна враховувати специфіку діяльності і тренувати необхідні фізичні, спеціальні та психологічні якості військовослужбовців.

Єдина смуга подолання перешкод (рис. 1.1) призначена для тренувань військовослужбовців з метою підвищення їх бойової і фізичної підготовленості, набуття навички подолання типових перешкод, характерних для поля бою. Тренування подолання смуги перешкод сприяє розвитку витривалості, спритності, швидкості реакції тощо. Ця смуга існує практично в усіх арміях країн світу, багатьох силових структурах та службах і дає змогу інтенсифікувати силову підготовку.

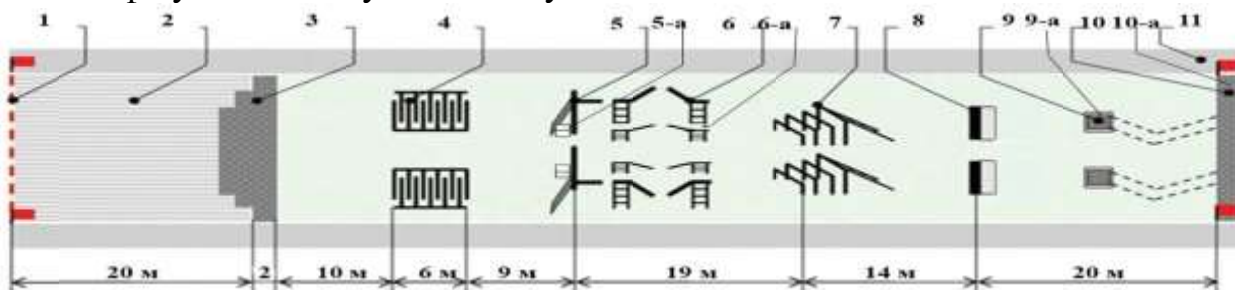


Рис. 1.1. Єдина смуга перешкод для всіх військовослужбовців Збройних Сил України: 1 – лінія початку смуги; 2 – ділянка швидкісного бігу; 3 – рів; 4 – лабіринт; 5 – паркан; 5 а – підставка для подолання паркану (для жінок-військовослужбовців); 6 – зруйнований міст; 6 а – зруйнований міст (для жінок-військовослужбовців); 7 – зруйнована драбина; 8 – стінка; 9 – колодязь і хід сполучення; 9 а – підставка у колодязь і хід сполучення (для

Спеціальна смуга перешкод для підрозділів протиповітряної оборони сухопутних військ, ракетних військ і артилерії Збройних Сил України (рис. 1.3) призначена для удосконалення загальної фізичної підготовки, сприяє розвитку фізичних та вольових якостей. Тренування на цій смугі є виключно прикладним: долаання канав (ровів), перенесення вантажів, завдання уколів та ударів, робота на висоті з вантажем на вузькій опорі]

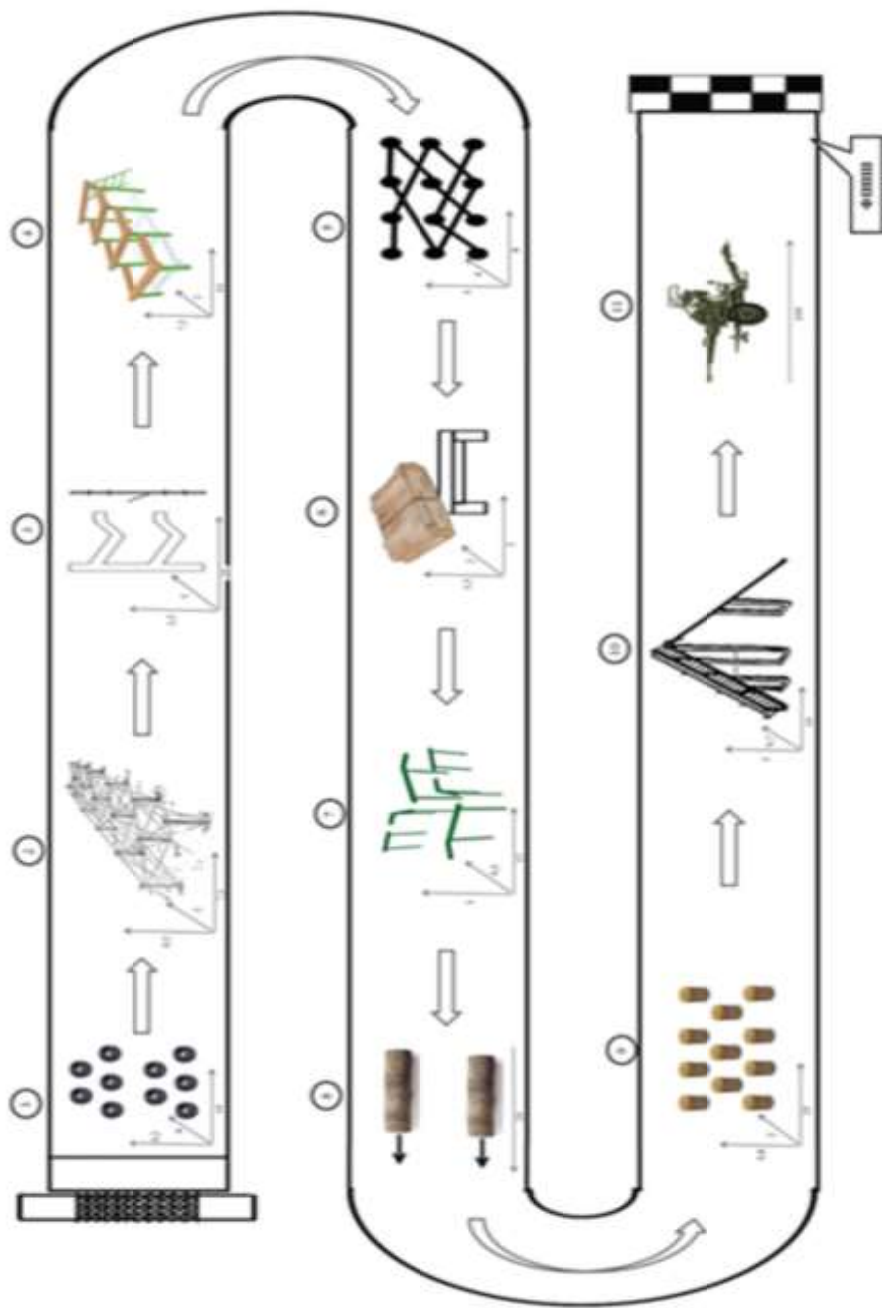


Рис. 1.3. Спеціальна смуга перешкод для підрозділів протиповітряної оборони Сухопутних військ, ракетних військ і артилерії: 1 – замінювана ділянка місцевості; 2 – колючий дріт; 3 – окопіз відкритою ціліною для метання гранат у віконний (дверний) пролом; 4 – штучні перешкоди; 5 – ділянка ускладненого проходу; 6 – завантаження боєприпасів; 7 – зруйнований лід; 8 – поповнення боєкомплекту (заміна стволь); 9 – рух по стовпах різної висоти; 10 – маршові сходи; 11 – зміна вогневої позиції

Смуга перешкод для військовослужбовців підрозділів зв'язку та радіоелектронної боротьби (рис. 1.4) призначена для формування навичок із подолання перешкод з вантажів без нього, подолання загороджень із колючого дроту і розв'язку спеціальних фізичних якостей зв'язівця.

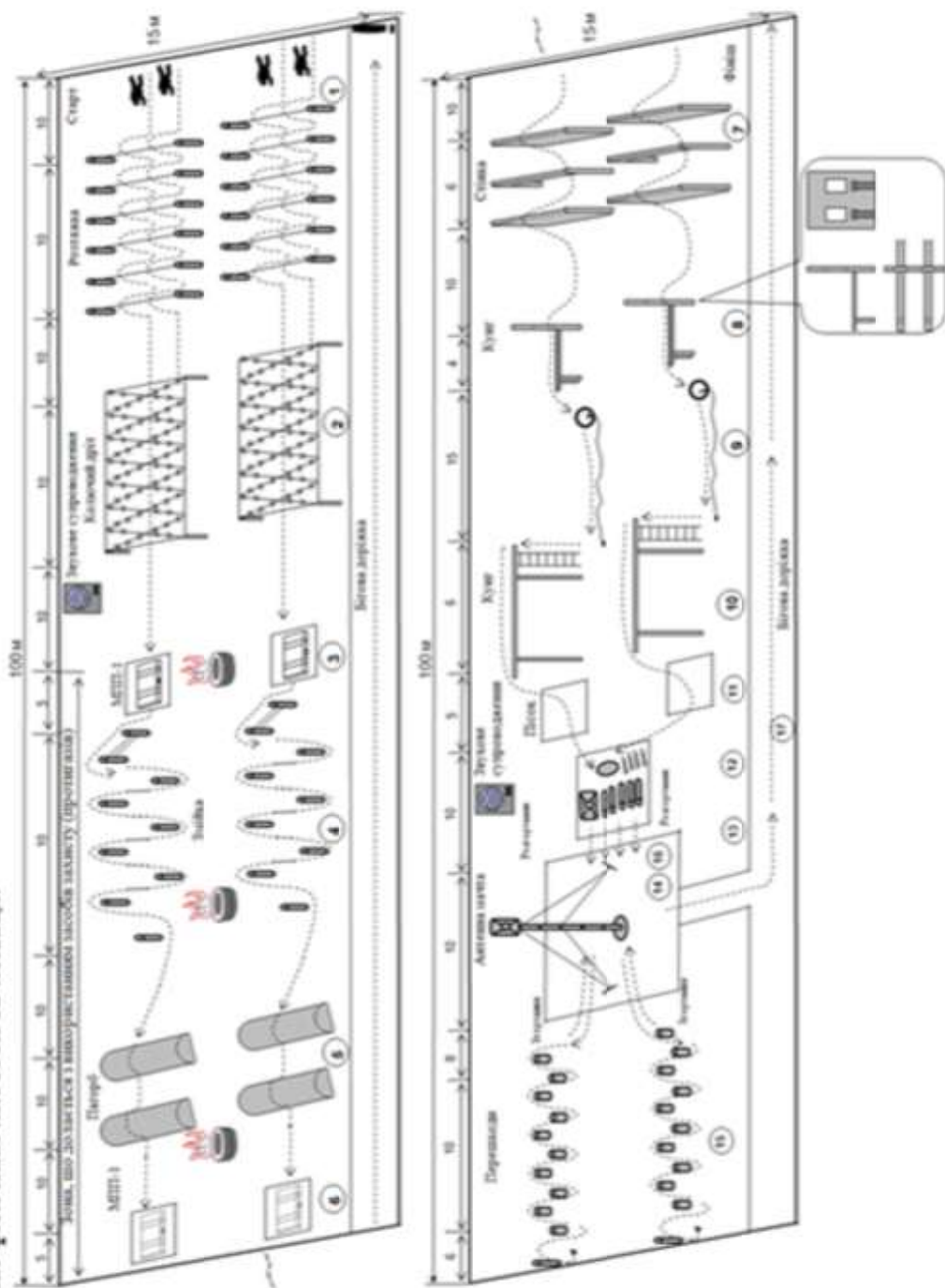


Рис. 1.4. Спеціальна смуга перешкод для військовослужбовців підрозділів зв'язку та радіоелектронної боротьби. 1 – розтяжки; 2 – колучий дріт; 3 – ащик з піском; 4–6 – вантажі та пагорби; 7 – стіжка; 8 – кунг; 9 – алюмінієвий кабель; 10–11 – кунг із пісочною ямою; 12–13 – алюмінієвий пристрій і шогла; 14 – антенна шогла; 15 – стовп; 16 – антенна шогла; 17 – бігова доріжка

Спеціальна смуга перешкод для морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України (рис. 1.5) призначена для виконання дій та прийомів на зруйнованих спорудах, переміщені по балках на значній висоті, подолання стін та завалів, залізання у вікна верхніх поверхів за допомогою штурмової драбини тощо.

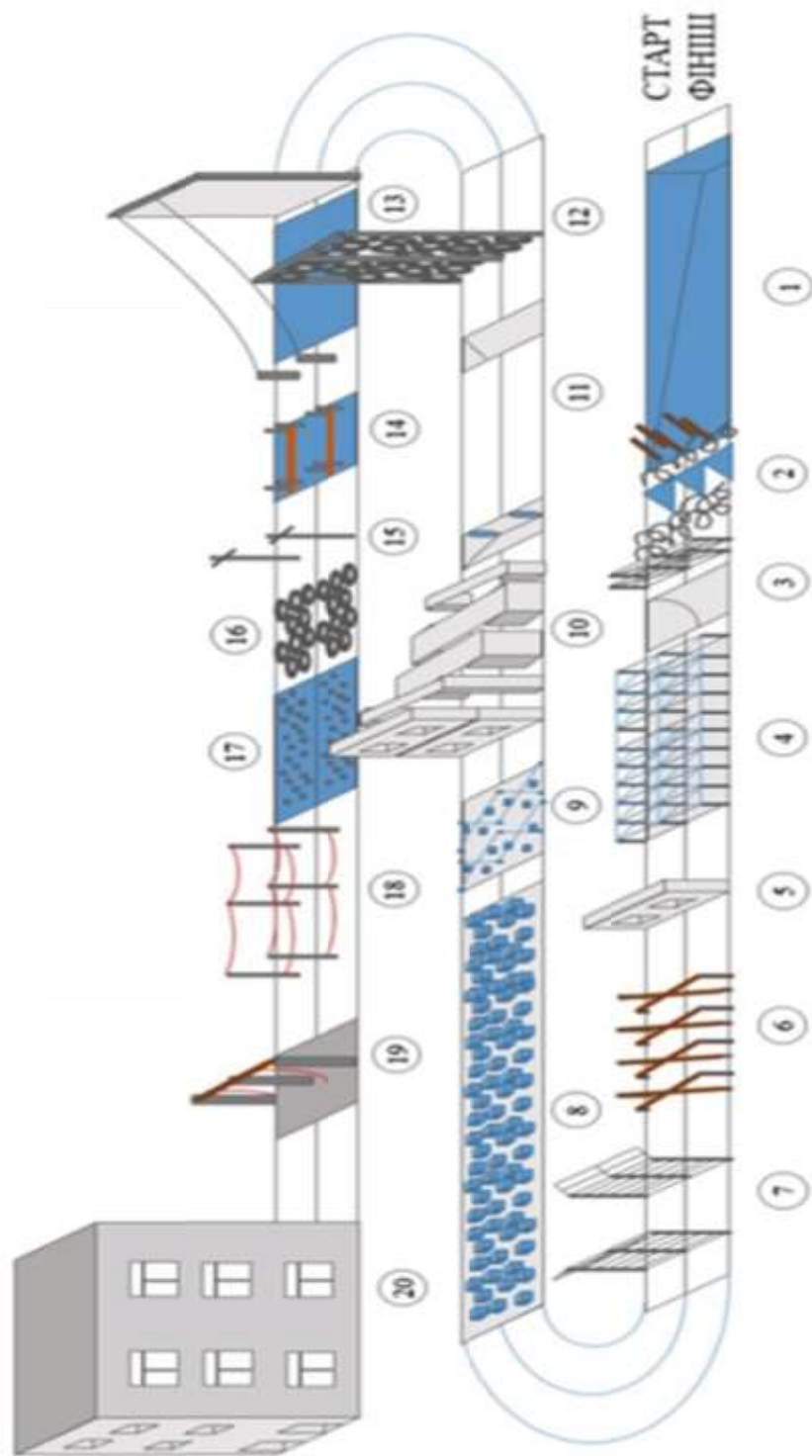


Рис. 1.5. Спеціальна смуга перешкод для морської піхоти.

1 – десантування з корабля на воду; 2 – протидесантні перешкоди на березі; 3 – протиганковий рій; 4 – колючий дріт; 5 – стіна з проломами; 6 – лісовий завал; 7 – огорожа об'єкта; 8 – уламки будівлі; 9 – зруйнований об'єкт з розтязками; 10 – двоповерхова напівзруйнована будівля; 11 – каналізаційний колектор; 12 – "Ванти", або скалодром; 13 – стіна для підйомів та спусків по канату; 14 – хитка дошка (колода); 15 – знищення ліній зв'язку; 16 – смуга з покриттям; 17 – перехід через болото; 18 – підвісна перетрава; 19 – "гойдалка" (стрибок через яму з горизонтально приєднаною мотузкою); 20 – огляд будівлі; 21 – транспортування полоненого (пораненого)

Спеціальна смуга перешкод для танкових підрозділів та військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України (рис. 1.6) призначена для формування навичок зістрибування з броньованої техніки та швидкої посадки в неї, долання різних перешкод, які впливають на розвиток і вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей.

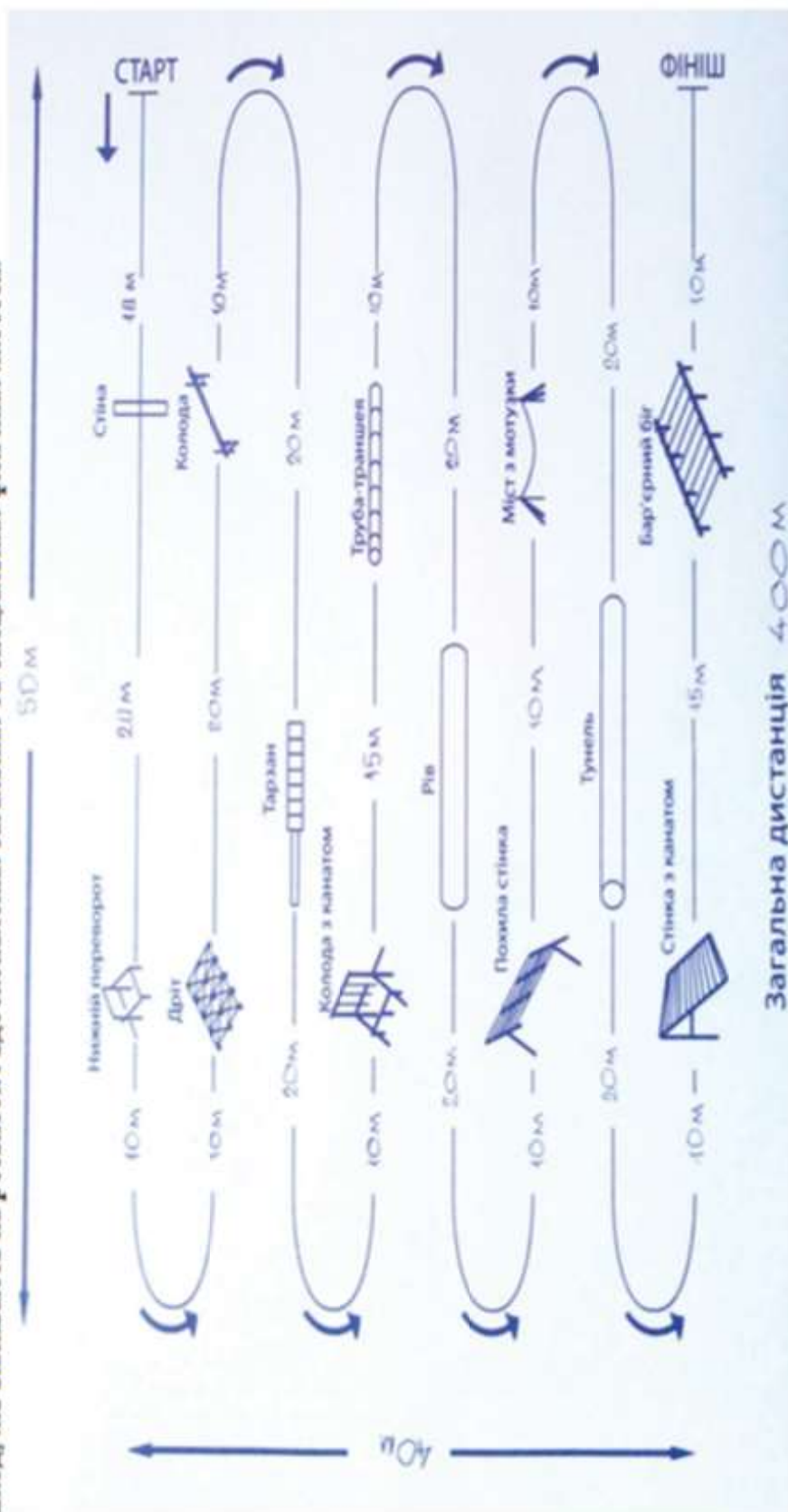


Рис. 1.6. Спеціальна смуга перешкод для танкових підрозділів та військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України: 1 – стіна; 2 – ірландський міст; 3 – дріт; 4 – горизонтальна колода; 5 – хитка дошка (балансуюча балка) / горизонтальні перекладини (тарзан); 6 – річ (зруйнований міст) з вертикальними канатами; 7 – труба-траншея; 8 – траншея; 9 – стінка зі зворотним нахилом; 10 – мотузаний міст; 11 – тунель; 12 – похила стіна; 13 – горизонтальні шаблі

Смуга перешкод для військовослужбвців вців корабельного складу Військово-Морських Сил Збройних Сил України (рис. 1.7) призначена для розвитку і вдосконалення у військовослужбовців необхідних якостей шляхом моделювання військово-професійних дій, переміщення на вузьких опорах та висоті, лазіння по штурмтрапу і шкентелях з мусингами.

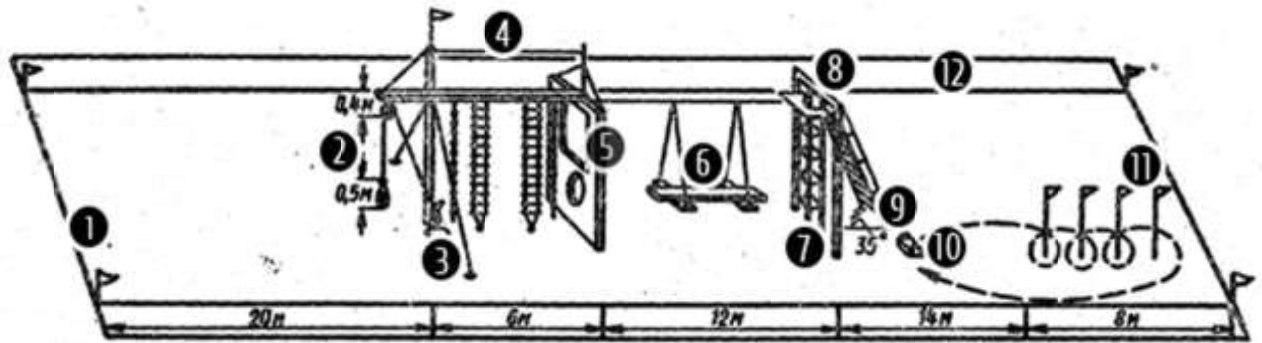


Рис. 1.7. Смуга перешкод для військовослужбовців корабельного складу:
 1 – лінія початку смуги; 2 – перенесення вантажу; 3 – гойдалка; 4 – постріл; 5 – перелізання на висоті; 6 – хитка дошка; 7 – вертикальний трап; 8 – відкидна кришка люка; 9 – нахилений трап; 10 – перенесення вантажу; 11 – висотні стійки; 12 – бігова доріжка

Спеціальна смуга перешкод для військових частин і підрозділів, що діють у горах (рис. 1.8), тобто військовослужбовців гірськопіхотних підрозділів, призначена для формування та вдосконалення навички з подолання штучних і природних висотних перешкод, штурмових драбин, а також місцевості, подібної до гірської.

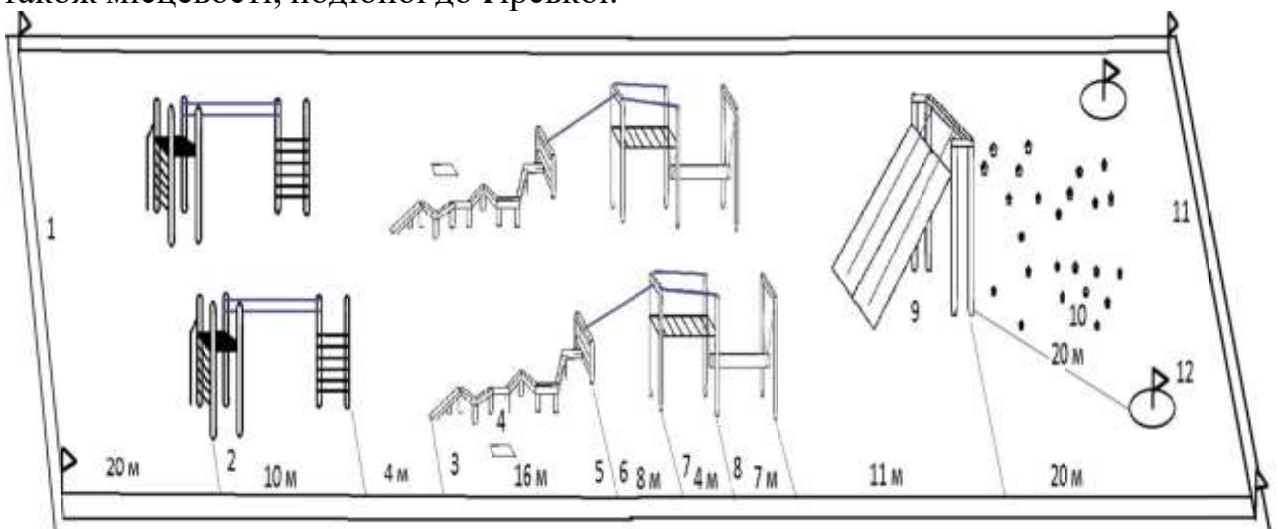


Рис. 1.8. Спеціальна смуга перешкод для особового складу військових частин і підрозділів, призначених для дій у горах:
 1 – лінія початку смуги; 2 – канатний перехід; 3 – перша ділянка стежки; 4 – обмежений прохід; 5 – друга ділянка стежки; 6 – канатний міст; 7 – металева конструкція; 8 – хитка колода; 9 – гірка; 10 – сухе русло річки; 11 – лінія фінішу; 12 – коло, а також бігова доріжка

Спеціальна смуга перешкод для Десантно-штурмових військ та Сил спеціальних операцій Збройних Сил України (рис. 1.9) призначена для виконання прийомів подолання перешкод і метання гранат на фоні високої

попередньої фізичної і психічної втоми, пов'язаної із впливом стресових ситуацій, що виникають під час повітряних перельотів та десантування.

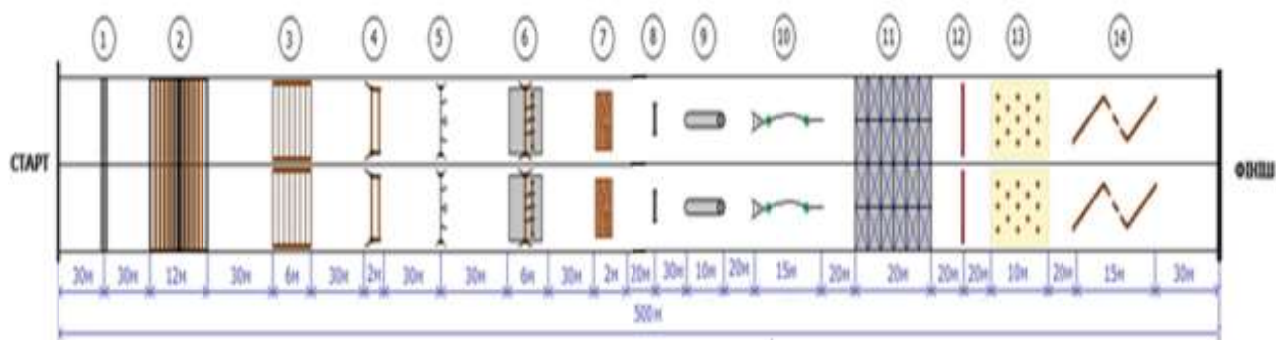


Рис. 1.9. Спеціальна смуга перешкод для Десантно-штурмових військ та Сил спеціальних операцій:

1 – штурмова (вантажна) сітка; 2 – двоскатна похила драбина (ткач); 3 – горизонтальні шаблі (високий крок); 4 – горизонтальна колода; 5 – канати з кільцем; 6 – рив (зруйнований міст) з вертикальними канатами; 7 – стінка зі зворотним на илом; 8 – вертикальна драбина; 9 – отвір із вузьким проходом (ділянка каналізації); 10 – переповзання по горизонтальному канату; 11 – дротяна сітка на низьких кілках; 12 – дерев'яний паркан з жердинами; 13 – ділянка з пеньками (форда); 14 – балки зигзагоподібні

Спеціальна смуга перешкод військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту – CISM (рис. 1.10) призначена для проведення змагань військовослужбовців різних країн світу та досягнення високих результатів у подоланні різноманітних елементів перешкод.

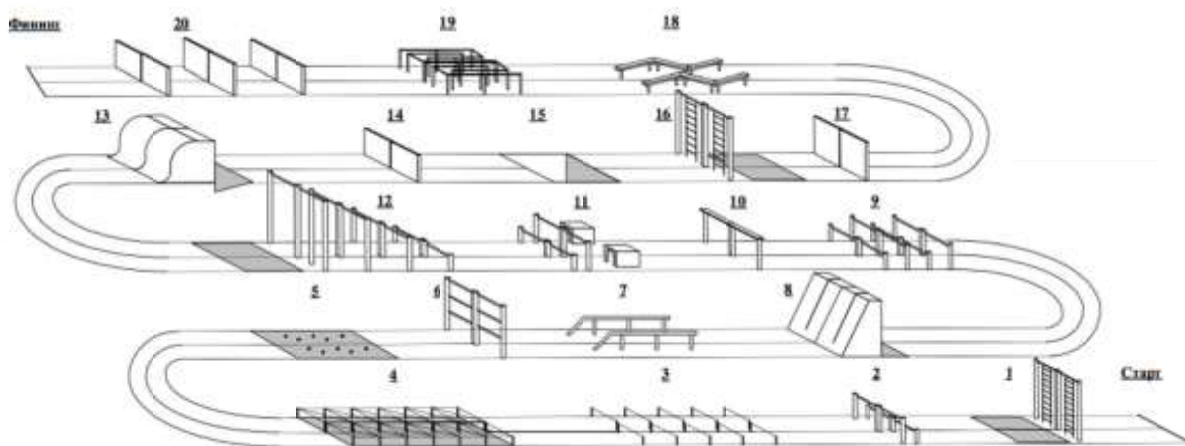


Рис. 1.10. Спеціальна смуга перешкод для військового п'ятиборства:

1 – мотузяна драбина; 2 – подвійна балка; 3 – горизонтальні шнури; 4 – горизонтальна сітка; 5 – брід-пеньки; 6 – драбина; 7 – балансувальна колода; 8 – похила стінка з канатом; 9 – горизонтальні балк ; 10 – ірландський стіл; 11 – тунель і подвійні балки; 12 – зруйнована драбина; 13 – насип і яма; 14 – п турмова стінка; 15 – яма; 16 – вертикальна драбина; 17 – штурмова стінка; 18 – зигзагоподібні балки для балансування; 19 – лабиринт; 20 – три штурмових стінки

Використання смуг перешкод на заняттях із фізичної підготовки розвиває уміння і навички військовослужбовців, які даватимуть змогу вирішувати поставлені завдання, адекватно реагувати на тактичні зміни в бойових та екстремальних ситуаціях під час виконання службових обов'язків.

1.3. Класифікація прийомів і дій на смузі перешкод

У фізичній підготовці військовослужбовців всіх видів і родів військ Збройних Сил України подолання перешкод є одним із найважливіших та обов'язкових розділів навчання, що містить комплекс різноманітних прийомів і дій, які за призначенням і специфікою виконання поділяють на такі групи: подолання перешкод, метання гранат, спеціальні прийоми і дії (схема 1.2).



Схема 1.2. Класифікація подолання перешкод

Подолання перешкод включає:

- рух кроком (похідним, прискореним, нахилившись);
- пересування бігом (у різному темпі, перебіжками);
- пересування по пересіченій місцевості (під час підйомів і спусків, по грузлому і сипучому ґрунту, воді і снігу, камінню і пагорбах), у вузьких проходах (грудьми вперед, боком, з поворотом);
- пересування по вузькій і хиткій опорі (сидячи верхи, кроком, бігом);
- переповзання по-пластунськи;
- переповзання на боці;
- стрибки безопорні (із приземленням на одну й обидві ноги);
- стрибки опорні (наступаючи на перешкоду, з опорою на руку і ногу);
- стрибки у глибину (із положення стоячи, з опорою на руки, з положення сидячи і вису);
- перелізанні з опорою на руки, з опорою на стегно, з опорою на груди, “силою”;
- перелізання за допомогою іншого військовослужбовця, каната, підручних засобів;
- проповзання і підповзання (головою вперед, головою і ногою вперед, боком);
- вистрибування з траншей (з опорою на коліно).

Метання гранати – це складнокоординувана цілісна вправа, окремі елементи якої (спосіб утримування, замахи, кидок) органічно взаємопов'язані (схема 1.3). Від уміння правильно тримати гранату й автомат у руці залежить влучність метання.

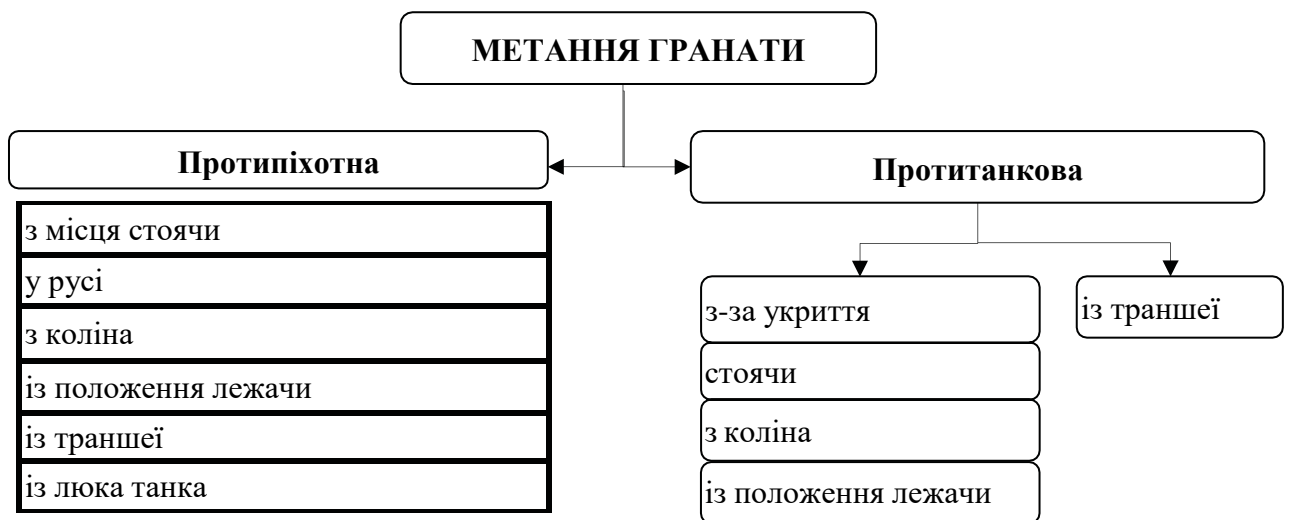


Схема 1.3. Класифікація прийомів метання гранати

Положеннями, з яких виконують метання гранат, є: стоячи, з місця, з траншеї, з колодязя, з-за укриття, з люка танка, автомобіля тощо.

Спеціальні прийоми і дії – виконання на тренувальних комплексах вправ (групи прийомів, дій), спрямованих на вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки у ЗС України (схема 1.4).



Схема 1.4. Класифікація спеціальних прийомів і дій

Спеціальні прийоми і дії включають:

- дії на спорудах (у лабіринті, на зруйнованому мосту і драбині);
- дії на макетах бойової техніки (посадка на макет бойової машини і висадка з неї);
- індивідуальні дії з вантажем (піднімання, перенесення, піднімання й опускання вантажу);
- дії у складі підрозділу.

1.4. Подолання перешкод у формах фізичної підготовки

Згідно з вимогами Настанові з фізичної підготовки Збройних Сил України (НФП) фізичну підготовку військовослужбовців з розділу подолання перешкод у військових частинах та вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) проводять у таких формах:

- навчальне заняття із вивчення цього розділу фізичної підготовки;
- ранкова фізична зарядка (РФЗ);
- фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності;
- спортивно-масова робота.

Кожна форма фізичної підготовки має особливості в організації та методиці її проведення.

1.4.1. Подолання перешкод під час навчальних занять

Навчальні заняття з подолання перешкод проводять у військових частинах та ВВНЗ. Це основна форма підготовки військовослужбовців до швидких та гнучких переміщень на полі бою. На заняттях вивчають різні способи подолання перешкод та метання гранат, прийоми та дії, а також відпрацьовують навчальні нормативи з фізичної підготовки.

Навчальні заняття на смузі подолання перешкод включають:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод;
- метання гранат на точність (за умовами виконання контрольної вправи);
- контрольні вправи на смугах перешкод.

Основна мета занять з фізичної підготовки військовослужбовців – виробити у них військово-прикладні навички для успішних дій на полі бою. Належна організація навчального заняття, його навчально-тренувальна спрямованість, застосування методик навчання прийомам подолання перешкод і метання гранат, спеціальним прийомам та діям забезпечують розвиток і вдосконалення у військовослужбовців фізичних, спеціальних та психологічних якостей, необхідних для службово-бойової (навчальної) діяльності особового складу всіх видів і родів ЗС України. У ВВНЗ на заняттях з подолання перешкод, крім цього, формують і вдосконалюють методичні знання, вміння та навички курсантів та офіцерів-слухачів.

Навчальні заняття на смузі подолання перешкод проводять як на спеціально обладнаних смугах перешкод, так і на місцевості, дообладнаній перешкодами і мішенями.

Навчальні заняття з подолання перешкод проводять під час інструкторсько-методичних і показових занять, як правило, на початку періоду навчання (навчального року) на методичному зборі відповідно до програми бойової підготовки за родами військ, плану бойової підготовки військової частини згідно з розкладом занять підрозділу.

Для підвищення практичної та методичної підготовленості офіцерів і сержантів до подолання смуги перешкод начальник фізичної підготовки і

спорту проводить із ними практичні, інструкторсько-методичні заняття, інструктажі, а в разі потреби – показові заняття.

Начальник фізичної підготовки і спорту забезпечує організаційно-методичне проведення цих занять: бере участь у їх плануванні, в разі потреби розробляє погодинний план навчання з подолання перешкод для особового складу, сприяє підвищенню методичної підготовленості командирів підрозділів та сержантів, які проводять заняття, та контролює якість проведених занять у підрозділах.

1.4.2. Подолання перешкод під час ранкової фізичної зарядки

Ранкова фізична зарядка з використанням засобів подолання перешкод є обов'язковим елементом розпорядку дня, її проводять з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців.

Згідно з вимогами НФП ранкову зарядку організовують як на єдиній смузі перешкод, так і на смузі перешкод для особового складу військових частин та ВВНЗ відповідних родів, видів військ.

За результатами наукових досліджень РФЗ на смузі перешкод є досить ефективною завдяки вдосконаленню у військовослужбовців швидкісної витривалості, виробленню швидкості в діях і здобуттю навичок із подолання перешкод, а також вихованню в них сміливості і рішучості. Успішність вирішення цих завдань забезпечують чітким плануванням, організацією і належною методикою проведення зарядки, своєчасною підготовкою місць, ретельним інструктуванням керівників РФЗ і їх помічників.

Під час РФЗ ознайомлення з новими прийомами і їх розучування, як правило, не передбачене, тому включати у зміст зарядки прийоми подолання смуги перешкод можна лише після їх засвоєння протягом 3...4 навчальних занять.

Ранкову фізичну зарядку на смузі перешкод проводять лише з добре фізично підготовленими військовослужбовцями у складі групи протягом 25...30 хв відповідно до розпорядку дня.

Зарядка на смузі перешкод має тренувальну спрямованість, тому до її змісту включають тільки ті прийоми і дії, техніку виконання яких добре засвоєно на навчальних заняттях.

На РФЗ вирішують загальні завдання фізичного тренування військовослужбовців та вдосконалюють їх військово-прикладні навички.

Після виконання ходьби, бігу та загальнорозвивальних вправ групу ділять на три відділення, які протягом 5...6 хв тренуються долати ділянки смуги на двох-трьох елементах. Через 6...7 хв за сигналом керівника відділення послідовно двічі змінюють місця проведення занять. Розподіл навчальних місць може бути таким:

- перше відділення тренується зі швидкісного бігу на 40 м і подоланні рову 2...2,5 м;
- друге відділення долає лабіринт і паркан;

– третє відділення долає зруйновану драбину і стінку з отвором висотою 1,2 м стрибком, перелізанням і проповзанням.

Помічники керівника під час РФЗ на навчальних місцях уточнюють завдання, встановлюють послідовність подолання перешкод, дистанцію, швидкість пересування і віддають розпорядження: “Пробігти 20 м, подолати стрибком рів шириною 2 (2,5) м і оббігти прапорець, встановлений на повороті, повернутися у вихідне положення”.

Особливості проведення РФЗ на смугі перешкод взимку. У зимовий період зарядка на смугі перешкод має бути однаковою для всіх військовослужбовців.

Проведення зарядки взимку пов’язано з несприятливими умовами (морозом, сильним вітром, засніженістю й обмерзлістю ділянок смуги і дистанцій бігу, темнотою в ранковий час тощо), що негативно впливає на її ефективність. Навчальні місця, а також дистанції для ходьби і бігу мають бути добре освітлені й оснащені покажчиками.

Під час організації РФЗ на смугі перешкод взимку дотримуються таких основних вимог:

– ходьбу і біг проводять з поступовим збільшенням навантаження, а вправи для різноманітних груп м’язів – тільки в русі;

– перешкоди долають потоком на збільшених дистанціях спочатку повільно, потім – у більш швидшому темпі;

– тренування військовослужбовців з бігу на 40...60 м проводять змагальним методом;

– у зміст зарядки не включають подолання високих і широких перешкод стрибками, а також пересування на вузькій опорі значної висоти;

– не допускають тривалого простоювання військовослужбовців перед подоланням чергових перешкод.

Особливу увагу приділяють підготовці місць занять. Через те, що РФЗ взимку проводять, як правило, у темний час доби, це передбачає необхідність штучного освітлення маршрутів для ходьби і бігу та всієї смуги перешкод.

Напередодні РФЗ на смугі перешкод потрібно перевірити освітлення, очистити місця відштовхування та приземлення від снігу і льоду, посипати їх піском або тирсою.

Урахування вказаних особливостей організації і методики проведення зарядки, а також підтримання матеріальної бази у робочому стані дає змогу якісно, з високою щільністю проводити тренування військовослужбовців під час РФЗ на смугі перешкод у зимовий період.

Для постійного підтримання високого рівня загальної витривалості особового складу наприкінці зарядки проводять тренування з бігу на 3 км у складі підрозділу. Дані наукових досліджень показують, що систематичне проведення ранкової зарядки забезпечує підготовку військовослужбовців до успішного виконання нормативів і контрольних вправ.

Щоб забезпечити високу якість проведення РФЗ, начальник фізичної підготовки і спорту розробляє та подає на затвердження командиру

військової частини план її проведення, проводить із сержантами й офіцерами інструктажі, методичні та показові заняття (з зарядки), а також систематично контролює якість їх проведення.

1.4.3. Подолання перешкод під час фізичних тренувань у процесі навчально-бойової діяльності

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності має за мету підвищення підготовленості особового складу. Цю форму занять організують з урахуванням вирішуваних навчальних та бойових завдань, застосовуючи фізичні вправи в умовах чергування, супутнє фізичне тренування під час пересування військ транспортними засобами.

Супутнє фізичне тренування на перших етапах бойового навчання спрямоване на вдосконалення окремих фізичних якостей та навичок військовослужбовців, їх актуалізацію у подальшій військово-професійній діяльності, а саме вміле комплексне використання відомих та нових елементів тренувань у постійно змінюваних умовах.

На заняттях із вогневої підготовки військовослужбовці виконують велику кількість військово-прикладних дій, що сприяють формуванню бойових навичок, розвитку та вдосконаленню фізичних і психологічних якостей: відпрацьовують прийоми положень для стрільби, метання гранат, рукопашного бою, пересування на місцевості і подолання перешкод у різноманітних природних умовах та навчально-бойовій обстановці.

Супутнє фізичне тренування проводять у складі підрозділу. Його тривалість не повинна перевищувати час переміщення до місць занять або повернення з них. На окремих ділянках маршруту руху, що проходить по пересіченій місцевості з природними перешкодами (ярами, канавами, заростями, заболоченими ділянками тощо), у разі потреби встановлюють додаткові перешкоди (завали, траншеї), створюють ділянки “зараження” місцевості.

На привалах і зупинках найчастіше використовують такі вправи, прийоми і дії:

- біг у середньому темпі на відстань 100...150 м;
- стрибки на одній, двох ногах;
- стрибки в довжину з місця;
- перебіжки і перехід у положення лежачи, переповзання;
- подолання наявних на місцевості найпростіших перешкод;
- багатократна посадка у транспортні засоби і висадка з них;
- найпростіші прийоми єдиноборства.

Подолання перешкод і метання гранат є складовими фізичних вправ під час пересування військ транспортом та супутнього фізичного тренування.

Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами виконують з метою збереження раніше досягнутого рівня фізичної та бойової підготовки.

Супутнє фізичне тренування, що є однією зі складових фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності, проводять для підвищення фізичної підготовленості та польової виучки військовослужбовців під час занять з бойової підготовки. Змістом супутнього фізичного тренування є: пересування різними способами у строю, різною місцевістю, з подоланням природних та інших перешкод; перехід від похідного строю до розгорнутого; рух у передбойових та бойових порядках; захоплення визначених рубежів та висот, виконання на швидкість і точність різних бойових прийомів та дій зі штатною зброєю і бойовою технікою тощо.

Розвивати у військовослужбовців необхідні фізичні, спеціальні та психологічні якості, вдосконалювати техніку подолання перешкод, метання гранат, спеціальних прийомів та дій потрібно під час вирішення різних тактичних завдань, тобто бойової підготовки. Фізичне тренування під час бойової підготовки полягає в багаторазовому виконанні вправ та прийомів, вивчених на заняттях з фізичної підготовки, а також дій, які відпрацьовують на заняттях з бойової (тактичної, вогневої, інженерної, стройової тощо) підготовки.

Найпоширенішим видом масових змагань з використанням подолання перешкод, метання гранат, спеціальних прийомів та дій є виконання нормативів з бойової та фізичної підготовки.

Начальник фізичної підготовки і спорту періодично проводить інструктажі з командирами підрозділів щодо змісту тренувань і контролює їх виконання.

1.4.4. Подолання перешкод під час спортивно-масової роботи

Спортивно-масову роботу з подолання смуги перешкод проводять з метою підвищення фізичної майстерності військовослужбовців під час тренувань та спортивних змагань.

Метою спортивно-масової роботи у ЗС України є залучення військовослужбовців до регулярних занять спортом, щоб підвищити рівень їх фізичної підготовленості, спортивної майстерності й організувати дозвілля.

Спортивно-масова робота включає: навчально-тренувальні заняття зі спорту, спортивні і військово-спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята й інші заходи.

Основною формою фізичної підготовки на смузі подолання перешкод є спортивні навчально-тренувальні заняття і найпростіші змагання військовослужбовців у години спортивно-масової роботи у вихідні та святкові дні. Такі змагання проводять між підрозділами за умовами загальної контрольної вправи, метання гранат на точність і дальність. Для проведення навчально-тренувальних занять з подолання перешкод і метання гранат у команді (секції) призначають тренера з-поміж найбільш підготовлених військовослужбовців, що мають спортивні розряди.

Начальник з фізичної підготовки і спорту заохочує військовослужбовців до регулярних занять спортом, особливо його

військово-прикладних видів, та планує спортивно-масові заходи, а крім цього, забезпечує надання допомоги в організації спортивно-масової роботи.

1.4.5. Подолання перешкод у стандартах фізичної підготовки

Стандарти фізичної підготовки мають чітко виражену військово-прикладну спрямованість, їх потрібно відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для цього на заняттях моделюють умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближені до реальних бойових дій. Широко застосовують імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів, кров та запахи.

Поєднання різноманітних способів пересування по місцевості з фізичними вправами та діями за своїм військовим фахом дає змогу вирішувати ряд важливих завдань щодо підвищення бойової майстерності військовослужбовців.

У стандартах фізичної підготовки Збройних Сил України визначено для подолання тактичних, штурмових та спеціальних смуг перешкод 28 елементів перешкод, з яких 16 обладнані за стандартами НАТО.

Стандарти фізичної підготовки – комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ і дій для кожного роду військ, підрозділу та військового фаху, завдяки яким військовослужбовці навчаються впевнено й ефективно діяти в різних видах бою та формах застосування військ. Цими стандартами передбачено досягати таких цілей:

- розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних і військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань за призначенням;

- формування у військовослужбовців вміння тривалий час діяти у стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості;

- відпрацювання згуртованих та злагоджених дій у складі своїх підрозділів;

- попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій (у горах, лісах, болотах, степах, будівлях, містах, під час подолання водних перешкод, дій у воді, а також дій на лижах у зимовий період).

Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для стандартів фізичної підготовки добираються залежно від спеціальної спрямованості для кожного роду військ та військової спеціальності.

Вправи та нормативи зі стандартів фізичної підготовки, можуть бути застосовані для навчань, тренувань, вдосконалення спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців у складі своїх підрозділів і контролю за рівнем їх розвитку.

Для загальної підготовки підрозділів всіх видів, родів військ (сил) та військових спеціальностей застосовуються такі вправи зі стандартів фізичної підготовки:

– комплексна вправа з колодою (виконують у складі штатного підрозділу по 6 військовослужбовців, колода довжиною 4 м, діаметром до 30 см, вагою не менше 150 кг, рівномірно розподілена між всіма військовослужбовцями приблизно по 25 кг на кожного, вправу вважають виконаною, якщо виконано всі елементи вправи на визначеній дистанції та визначену кількість разів);

– метання навчальних гранат по цілях з різних положень (вправу вважають виконаною, якщо військовослужбовець влучив гранатою в три цілі та подолав дистанцію у визначений нормативом час);

– посадка на автомобіль та висадка з нього на місці (виконують у складі підрозділу не менше 15 чол., час виконання – не більше 30 с);

– посадка на автомобіль та висадка з нього в русі (вправу вважають виконаною, якщо військовослужбовці виконали посадку та висадку з автомобіля в межах 100-метрового відрізка дистанції);

– посадка на бойові (спеціальні) машини та висадка з них (вправу виконують на штатній техніці підрозділів штатними екіпажами, час виконання – не більше 1 хв);

– прискорення до бліндажу (окопу, траншеї) та зайняття місця в укритті (виконують у складі підрозділу по 8 чол., час виконання – не більше 15 с);

– комплекс дій військовослужбовців з автоматом під час пересування по місцевості (виконують у складі підрозділу по 8...10 чол. на дистанції загальною довжиною 160 м, вправу оцінюють за правильність виконання всіх її елементів відповідно до умов стандарту);

– комплекс спеціальних прийомів та дій під час пересування на лижах по пересіченій місцевості (виконують у складі підрозділу по пересіченій місцевості на дистанції 10 км з супутнім подоланням штучних та природних перешкод);

– відпрацювання бойових прийомів на лижах, приготування до стрільби та метання гранат з різних положень з лиж;

– подолання спеціальної смуги перешкод за стандартами НАТО (долають визначені 20 перешкод спеціальної смуги перешкод за стандартами НАТО на відстані 500 м за визначений час відповідно до умов їх подолання);

– подолання елементів тактичної (спеціальної) смуги перешкод у комплексі з виконанням прийомів армійського рукопашного бою (долають визначені перешкоди тактичної (спеціальної) смуги перешкод (не менше 10 перешкод для підрозділу) на відстані 400 м. із супутнім виконанням не менш ніж 5 прийомів рукопашного бою);

– відпрацювання військовослужбовцями дій під час переправи вправ на підручних засобах через водну перешкоду, плавання у спорядженні та зі зброєю, транспортування потопаючих різними способами.

Відпрацьовуючи стандарти фізичної підготовки, військовослужбовці удосконалюють уміння та навички дій з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що важливо для підготовки особового складу до успішних дій у складних умовах сучасного бою.

1.4.6. Подолання перешкод у бойовій армійській системі

У Збройних Силах України в процесі підготовки широкого поширення набула бойова армійська система (БАрС) – комплекс взаємопов'язаних компонентів тактичної, вогневої, спеціальної фізичної підготовки та інших предметів навчання, який забезпечує готовність військовослужбовців до ефективного виконання завдань за призначенням із використанням елементів смуги подолання перешкод.

Метою підготовки військових фахівців з БАрС у ЗС України є:

- забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю та ефективного її використання, перенесення навантажень та нервово-психічних напружень за різних умов обстановки;
- створення професійного інструкторського складу, здатного до виконання поставлених завдань якісно готувати військовослужбовців і контролювати їх самовдосконалення;
- розроблення методичного матеріалу з питань підготовки, розвитку та впровадження БАрС у бойову підготовку військ;
- удосконалення навчальної матеріально-технічної бази БАрС у ВВНЗ, навчальних частинах.

Предметом БАрС є два основні види спеціалізованої фізичної підготовки: тактико-спеціальна і рукопашна.

Для підготовки особового складу за БАрС використовують спортивний зал або інше спеціальне приміщення з достатньою кількістю обладнання (боксерських мішків, манекенів, спеціальних тренажерів, штурмових стінок, гімнастичних матів, татамів) для відпрацювання ударів, кидків в усього особового складу. У залі (приміщенні) по можливості обладнують елементи для відпрацювання навичок альпіністської та гірської підготовки (стійкі та нестійкі опори, містки і драбини, канати для лазіння). Якщо зал має достатню висоту, доцільно розташовувати змодельований фасад будівлі з обладнанням для альпінізму. Якщо зал (приміщення) недостатньо високий для розташування вказаних елементів, їх можна обладнати на відкритій місцевості. Добре підходить для цього модель фасаду будівлі для відпрацювання навичок пожежно-прикладного спорту.

Крім того, у залі або на відкритій місцевості доцільно мати обладнання для встановлення макетів, які імітуватимуть природні або штучні перешкоди. У процесі підготовки їх застосовують для тренування з подолання перешкод, пересування між ними, а також прилаштування їх для укриття. Найпростіший варіант цього обладнання – старі автомобільні покривки, з яких можна швидко збудувати будь-яку модель перешкод.

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

2.1. Етап підготовки проведення навчальних занять із подолання перешкод

Успішне проведення навчального заняття на смузі перешкод залежить від своєчасної та ретельної підготовки до нього:

- написання плану-конспекту навчального заняття;
- підготовки місця заняття;
- підготовленості керівників заняття;
- матеріального забезпечення та інвентарю.

План є формою конспектування, яка містить аналіз структури заняття, узагальнення, виділення логіки розвитку подій і суті, а конспект – викладенням матеріалу у визначеній послідовності із відповідним структуруванням.

План-конспект заняття на смузі перешкод – відповідний документ для освітнього процесу, в якому викладено основний зміст щодо організації та проведення заняття з особовим складом.

Від того, наскільки вдало складено план-конспект заняття і детально продумано кожен його пункт, залежить результативність всього заходу. Під час написання конспекту необхідно передбачити найдоцільніше використання обладнання та інвентарю, розподілити час на вивчення нового матеріалу (прийомів) і повторення (вдосконалення) того, що вивчали на попередніх заняттях, продумати послідовність подання матеріалу і проведення тренувань, а також уточнити зміст та умови комплексного тренування відповідно до завдань заняття і рівня підготовленості особового складу.

Підготовка місця заняття. Навчальні заняття проводять безпосередньо на смузі перешкод або на місцевості. Складаючи план-конспект, необхідно вирішити питання щодо місця проведення заняття та його матеріального забезпечення.

Перед проведенням заняття потрібно вибрати ділянку місцевості, найбільш відповідну для відпрацювання завдань за темою. Природні перешкоди та загородження мають бути пристосованими для виконання відповідних вправ, у разі потреби потрібно дообладнати ділянку переносними загородженнями, мішенями для метання гранат тощо.

Підготовка місць навчальних занять та інвентарю впливає на якість проведення заняття, тому керівник має заздалегідь продумати матеріальне забезпечення заняття в цілому та кожної його частини (елемента).

Місця занять, обладнання та інвентар перевіряють за санітарно-гігієнічними нормами, щоб уникнути травмування. Необхідно звертати увагу на стійкість та справність кожної перешкоди, стан місць приземлення, ящиків

із боєкомплексом, макетів зброї. Виявлені недоліки необхідно усунути негайно.

Підготовка керівників занять. Ефективність навчальних занять з подолання перешкод із військовослужбовцями залежить від рівня їх теоретичної та практичної підготовленості, а також методичної майстерності керівника та його помічників. Підготовка до занять залежить від особистої підготовленості керівників. Щоб підвищити загальну підготовленість керівників, з ними проводять показові та інструкторсько-методичні заняття. Підготовку керівників заняття здійснює старший начальник на місці проведення заняття згідно з планом-конспектом протягом 15...20 хв. Інструкторсько-методичне заняття включає: ознайомлення зі змістом; визначення ділянки для проведення занять; підготовку схеми переміщення особового складу для відпрацювання прийомів, а також черговості (послідовності) виконання вправ.

Підготовка керівників передбачає з'ясування завдань і теоретичного змісту навчального заняття (вивчення навчальної, методичної літератури, в якій викладено техніку виконання прийомів), а також добір фізичних навантажень. Особливу увагу приділяють військово-прикладним вправам, які використовують для створення раціонального навантаження. Застосовувати легкі вправи не завжди доцільно, оскільки це не забезпечує повну реалізацію фізичних можливостей військовослужбовців, а занадто складні негативно впливають на їх здоров'я. Фізичні навантаження та вправи необхідно раціонально дозувати, звертати увагу на їх різноманітність та посиленість (під силу, в міру можливості).

Добираючи фізичні вправи, керівник враховує їх обсяг і зміст, обмірковує організацію побудови заняття, методику його проведення, матеріальне забезпечення і на цій основі складає план-конспект. Кожен керівник викладає зміст заняття за власною методикою, однак обов'язково має вказати:

- 1) найменування основних та підготовчих вправ для кожної частини заняття;
- 2) час, що відводиться на вивчення окремих вправ та їх тренування;
- 3) кількість повторів кожної вправи;
- 4) порядок розміщення військовослужбовців та їх перешиккування;
- 5) методичні прийоми навчання і тренування, що будуть використані;
- 6) порядок виконання вправ;
- 7) зміст комплексного тренування і порядок його проведення;
- 8) матеріальне забезпечення та необхідний інвентар;
- 9) методичну літературу.

Керівники мають практично відпрацювати на смузі перешкод всі заплановані вправи, прийоми та дії, а також уточнити методики навчання і тренувань.

Інструктаж помічників керівника – важливий елемент підготовки до заняття. Помічникам роз'яснюють обов'язки під час проведення заняття, їх

місце та роль у кожній частині заняття, під час комплексного тренування, простих змагань, естафет та ігор, обов'язково показують вправи і дії, що увійдуть до навчальних занять, пояснюються послідовність і методику навчання та виправлення помилок.

2.2. Етапи безпосереднього проведення навчального заняття із подолання перешкод

У НФП визначено вправи, що сприяють умінню долати перешкоди і метати гранати: підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, підйом силою на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмаху, комплексна силова вправа, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

До змісту безпосереднього проведення навчальних занять включають:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та у складі підрозділу;
- метання гранат на точність і дальність за умовами виконання контрольних вправ;
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, перенесення вантажу індивідуально й у складі підрозділів;
- біг одночасно з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу;
- подолання перешкод за змістом вправи на спеціальній смузі перешкод військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту (CISM);
- контрольні вправи на загальній та спеціальних смугах перешкод.

Комплексні тренування періодично проводять із застосуванням імітаційних засобів та осередків пожеж, а також у різний час доби і за різних погодних умов.

2.2.1. Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття із подолання перешкод

Підготовчу частину занять проводять зі зброєю та без зброї на бігових доріжках стадіону чи місцевості, прилеглий до смуги перешкод.

Під час проведення підготовчої частини зі зброєю застосовують такі вправи: стройові прийоми; ходьбу та біг різними способами; перебіжки; переповзання; дії за раптовими командами та сигналами (“ДО БОЮ”, “ДО УКРИТТЯ”, “ПОВІТРЯ” тощо); біг на відстань 150...200 м з одночасним подоланням нескладних перешкод.

У ході проведення підготовчої частини без зброї застосовують стройові прийоми, ходьбу, вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг під час руху на місці, біг різними способами, спеціальні бігові і стрибкові вправи, прискорення, біг у середньому темпі на відстань до 600 м, подолання нескладних перешкод у поєднанні з бігом.

Основними завданнями підготовчої частини занять є: організація тих, хто навчається, поставлення завдання, загальне укріплення організму та підготовка його до навантаження під час основної частини.

Організація військовослужбовців включає шикування, перевірку особового складу та його зовнішнього вигляду, коротке пояснення змісту заняття, перевірку знань окремих теоретичних питань.

Зміст підготовчої частини заняття. Підготовка організму до заняття передбачає включення до змісту підготовчої частини загальнорозвивальних та стрибково-бігових вправ, бігу з прискоренням у середньому темпі на відстань до 600 м.

Під час підготовчої частини заняття стежать, щоб фізичне навантаження не мало негативного впливу на працездатність військовослужбовців в основній частині заняття.

На початку заняття група шикується у дві шеренги. Керівник заняття перевіряє наявність особового складу, заправлення обмундирування, а також наявність необхідного інвентарю та обладнання, потім роз'яснює зміст і завдання заняття, інколи задає питання стосовно змісту, нормативів і порядку виконання контрольних вправ чи методики навчання.

Далі керівник подає команду “Право-РУЧ, в колону по двоє (чи по одному) РУШ”. Ходьбу чергують із повільним кроком з переходом на елементи смуги перешкод. Після бігу підрозділ переходить на крок, а потім виконує загальнорозвивальні і спеціальні бігові вправи.

До характерних загальнорозвивальних вправ належать: ходьба з випадами і замахами рук вгору-назад і вниз-назад; ходьба з випадами і поворотами тулуба праворуч і ліворуч, нахилами корпусу вперед з діставанням пальцями рук землі, пружинними присіданнями в положенні випаду зі зміною ніг стрибками, почергове піднімання ніг з діставанням ними витягнутих рук; глибокі присідання з подальшими стрибками вгору.

Спеціальними вправами підготовчої частини є: біг стрибковими кроками, потрійні стрибки, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, а також вправи для окремих груп м'язів. Загальнорозвивальні та спеціальні підготовчі вправи проводять протягом 4...5 хв, як правило, у русі з дистанцією 2...3 кроки в колону по одному (по двоє). Виконання вправ у русі починають з лівої ноги на чотири рахунки. У процесі виконання вправ керівник робить необхідні вказівки, зауваження та виправляє помилки. Крім вказаних вправ, до підготовчої частини заняття з подолання перешкод можуть бути включені інші загальнорозвивальні вправи. Наприкінці підготовчої частини заняття проводять біг на дистанцію 150...200 м по місцевості чи на смузі перешкод з одночасним подоланням нешироких та невисоких перешкод. Наприклад: “Група, подолати рів шириною 2 м, пробігти між стійками зруйнованого моста, подолати першу сходинку зруйнованої драбини цегляної стіни з упором на руку та ногу, пробігти траншеєю і повернутися назад по біговій доріжці, дистанція 10 кроків”.

У цій частині заняття широко застосовують вказівки та команди, передбачені стройовим статутом та НФП.

У підготовчій частині заняття вправи виконують здійснюють із вихідного положення, вказаного попередньо керівником заняття, за командою: “Початкове положення прийняти!”. Виконувати вправи починають за командою: “Вправу почи-НАЙ!”. Для закінчення вправи на останній рахунок подають команди “Стій!”, “В русі – вправу закінчити!”, за якими підрозділ продовжує рух у попередньому темпі. Вправу попередньо називають і в разі потреби вказують кількість повторень.

Загальнорозвивальні та спеціальні вправи проводять за такою методикою:

- назвати вправу;
- показати вправу;
- вказати вихідне положення;
- подати команду на прийняття і виконання вихідного положення;
- подати команду виконати вправу;
- подати команду про закінчення вправи.

Закінчують підготовчу частину заняття спокійною ходьбою і ходьбою стройовим кроком.

2.2.2. Особливості проведення основної частини навчального заняття із подолання перешкод

Основна частина практичного заняття з подолання перешкод відіграє провідну роль у досягненні головної мети фізичної підготовки – підготовки військовослужбовців до швидких, умілих і спритних дій на полі бою.

Зміст основної частини заняття містить:

- визначення техніки виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, перелізання, подолання перешкод, пересування по вузькій та нестійкій опорі, дій із вантажем та на висоті, метання гранат;
- тренування військовослужбовців із комплексного виконання вказаних дій;
- виконання нормативів, передбачених НФП, загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод.

До змісту основної частини занять включають вправи з подолання ділянки перешкод довжиною 40...60 м, у т. ч. із виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність і дальність. Вправи виконують переважно поточним і змагально-груповим способами, рідше – способом колової естафети. Метання гранат проводять поточним способом у горизонтальні, а потім – у вертикальні цілі. До складу кожного заняття включають комплексні тренування з виконання усіх елементів контрольної вправи або більшої її частини у поєднанні з бігом на відстань до 600 м та інші комплексні вправи. Тренування проводять потоком

у парах, групах чи у складі підрозділу. Помічники керівника занять контролюють порядок подолання перешкод і метання гранат у ціль.

Під час проведення перших занять вивчають техніку подолання перешкод. На наступних заняттях удосконалюють техніку і швидкість подолання окремих перешкод, виконують прийоми з незначним ускладненням обстановки:

- застосовують різноманітні вихідні положення (лежачи, з коліна, з укриття, у траншеї тощо) перед розбігом для подолання перешкод чи метання гранат;

- збільшують дистанцію до перешкод і цілей;

- подають раптові команди і сигнали під час виконання вправ;

- змінюють порядок подолання перешкод та ураження цілей.

Поряд з удосконаленням техніки подолання перешкод значну увагу приділяють розвитку загальної та спеціальної витривалості:

- багаторазово виконують прийоми після дій зі значним фізичним навантаженням;

- виконують прийоми у комплексі з іншими діями на смугах перешкод та на різній місцевості;

- виконують прийоми і дії у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі.

У процесі навчання будь-якій фізичній вправі дотримуються визначеної послідовності. Весь процес оволодіння новими руховими навичками містить три етапи:

- ознайомлення з прийомом (дією);

- розучування прийому;

- удосконалення прийому.

Ознайомлення з прийомом – це початковий етап, що триває усього кілька хвилин. Розучування прийому проводять на першому занятті. Найтривалішим є вдосконалення виконання прийому – багато років підготовки й участі спортсмена у змаганнях.

З трьох етапів навчання тільки на першому (ознайомленні) можна чітко визначити межі. Інші ж два етапи (розучування і вдосконалення) є єдиним тренувально-педагогічним процесом, тому розподіл суто умовний.

Так, наприклад, розучування вже містить елементи початкового вдосконалення і, навпаки, на етапі вдосконалення можливе повернення до розучування окремих деталей вправи.

Ознайомлення з прийомом, дією. Метою цього етапу є створення у військовослужбовців правильного уявлення про прийом, який розучують, і повне його розуміння. Для ознайомлення з прийомом, дією необхідно:

- назвати прийом;

- зразково показати прийом;

- пояснити практичне застосування прийому і його вплив на організм;

- у разі потреби показати прийом (дію) ще раз або поділити прийом (дію) на етапи і попутно пояснити техніку їх виконання;

– звернути увагу на головне в техніці виконання прийому, дії.

Ознайомлення з прийомом проводять доцільним поєднанням методів пояснення і демонстрування. Залежно від складності прийому ознайомлення проводять протягом 1...3 хв. Під час ознайомлення із прийомами подолання перешкод навчальна група вишиковується в одношаренговий або двошаренговий стрій збоку від перешкод. Показують чітко, у швидкому темпі, щоб викликати в особового складу бажання наслідувати рухи і дії керівника.

Наприкінці ознайомлення викладають техніку виконання прийому, при цьому пояснюють лише основні положення, а деталі техніки – згодом у ході розучування прийому. Щоб ті, хто навчається, належно зрозуміли прийом, пояснення техніки виконання супроводжують повторним показом окремих рухів у повільному темпі.

Розучування прийому, дії. Має за мету формування в особового складу нових рухових навичок. Відповідно до вимог, а також залежно від складності і структури прийому, рівня підготовленості на момент його розучування застосовують різноманітні способи:

– у *цілому* – прийом нескладний або виконати його за елементами неможливо;

– *частинами* – прийом складний, але його можна розділити на окремі частини, після застосування такого способу засвоєння прийом виконують у цілому;

– *розподілом* – прийом складний для розучування в цілому і може бути виконаний із зупинками;

– *за допомогою підготовчих вправ* – вправу виконати в цілому складно, а розділити її на частини неможливо.

Кожен прийом подолання перешкод вивчають у такій послідовності:

а) виконання прийому частинами або в цілому в повільному темпі у полегшених умовах;

б) виконання прийому в цілому, у темпі, що поступово пришвидшується;

в) виконання прийому у швидкому темпі, у русі для закріплення навичок і розвитку швидкості, сили і витривалості.

Методи і засоби тренування (вдосконалення). У сучасному тренуванні бігу використовують такі методи:

– безупинний тривалий біг – рівномірний і перемінний;

– біг із перервами – інтервальний (чергується з відпочинком) і змагальний.

Рівномірний і змінний методи тренування є основними в підготовчому періоді. Застосування рівномірного методу спрямоване на підтримання необхідного рівня витривалості і відновлення сил після напруженої роботи. Його застосовують в усі періоди тренування. Швидкість рівномірного бігу в некваліфікованих спортсменів становить: 1000 м за 4 хв 20 с (+/- 10 с) і повільніше. Бігові вправи проводяться у лісі, на шосе, у полі. У разі

застосування змінного методу довжина прискорень становить від 800 м до 3000 м, ефективна тривалість роботи – від 50 хв до 1 год 30 хв. Під час бігу у прискореннях частота пульсу дорівнює 170..190 уд/хв, а між прискореннями – близько 150 уд/хв. Швидкість бігу з прискоренням у кваліфікованих спортсменів становить 1000 м за 3 хв 20 с – 3 хв 40 с, а між прискореннями – на рівні повільного безупинного бігу.

Сутність інтервального методу тренування полягає у пробіганні відрізків по 200...400 м з інтервалами відпочинку 60...90 с. Швидкість бігу на відрізках вибирають такою, щоб пульс наприкінці дистанції не перевищував 180 уд/хв. Відпочинок має тривати до встановлення частоти пульсу не нижче 130 уд/хв. При цьому відпочинок може бути пасивним (лежачи, стоячи) або активним (повільний біг). Загальна довжина дистанції становить 2...8 км.

Змагальний метод є найбільш дієвим для функціональних систем кваліфікованих спортсменів, дає змогу навчити їх цілком реалізовувати свої можливості. Цим методом проводять всі змагання, прикидки і контрольний біг. Обсяг контрольного бігу становить від 3/4 до 1,5 довжини основної дистанції, кількість повторень – 1...3, швидкість бігу – 95...100 % від можливої на визначеному відрізку.

Тренування із виконання прийому або дії полягає в систематичному, багатократному повторенні вивченого прийому з поступовим ускладненням умов його виконання і підвищенням фізичного навантаження.

У ході тренування виконання прийому досягають такими шляхами:

- у простій обстановці;
- після вправ, які дають значне фізичне навантаження (збільшення дистанції бігу, темпу руху тощо);
- у комплексі з іншими вправами.

Як правило, основна частина кожного практичного заняття з подолання перешкод містить дві складові: навчальну (навчання і тренування з виконання техніки окремих прийомів) та заключну (комплексне тренування). Перша частина займає 30 хв і залежно від завдань заняття, кількості осіб, що навчають, і наявної навчальної матеріально-технічної бази для її проведення має такі варіанти:

а) у складі групи (взводу) з послідовним відпрацюванням двох-трьох прийомів;

б) із розділенням групи на два однакових за чисельністю відділення зі зміною місць заняття через 15 хв;

в) із розділенням групи на три відділення зі зміною місць заняття через 10 хв.

Комплексне тренування керівник заняття проводить протягом 10 хв у складі групи. Організація комплексного тренування залежить від завдань заняття, а також методів його проведення.

Керівник заняття закінчує підготовчу частину, кожному відділенню вказує місце занять і вправи для виконання, а потім подає команду: “Група до місць заняття кроком (бігом) – РУШ!”

За цією командою відділення в колону по одному рухаються до місць занять, підходять до них зліва і починають крокувати на місці. За загальною командою відділення зупиняються, повертаються до місць заняття і керівників на навчальних місцях та за командою: “Виконання вправи – РОЗПОЧАТИ!” керівники починають навчати військовослужбовців різними способами подолання перешкод, метання гранат чи спеціальними прийомами та діями.

Керівник проводить заняття з одним із підрозділів, навчаючи його найскладнішим (від простого до складного) прийомам.

Через 10 хв відбувається зміна навчальних місць занять. Для цього керівник подає команду: “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!” За цією командою помічники керівника (командири відділень) шикують свої підрозділи на доріжці. За командою “Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!” відділення змінюють місця заняття, після чого заняття у відділеннях на нових місцях проводять у такому ж порядку.

Якщо основну частину занять проводять у складі групи, керівник заняття, закінчуючи підготовчу частину, підводить групу до місця вивчення першого прийому, де і починає навчання у складі всієї групи.

Вивчення прийомів, особливо під час тренувань, мають відбуватися енергійно, з високою фізичною щільністю і навантаженням. Час очікування своєї черги виконання вправ тими, хто навчається, необхідно звести до мінімуму завдяки всебічному використанню інвентарю та обладнання, а також поточному і груповому виконанню вправ. У ході поточного виконання вправ, як правило, керівник заняття дає попереднє розпорядження про зміст вправи і порядок її виконання, а потім – команду, наприклад: “Вихідне положення: за п’ять кроків від зруйнованої драбини; подолати три сходинки зруйнованої драбини, стіну з упором на руку і ногу, бігом повернутися до строю. Дистанція 10 кроків – ВПЕРЕД!”

Пояснення і виправлення помилок мають бути короткими.

На перших заняттях у процесі тренування вдосконалюють точність і швидкість виконання прийомів з поступовим ускладненням умов їх виконання. Цього досягають:

- використанням різних початкових положень (лежачи, з коліна, у траншеї) перед розбігом для подолання перешкод чи перед метанням гранат;
- збільшенням дистанції до перешкод і цілей;
- поданням команд і сигналів під час виконання вправ;
- зміною порядку подолання перешкод та ураження цілей.

На наступних заняттях основну увагу у процесі тренування приділяють розвитку загальної і швидкісної витривалості, чого досягають багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження,

виконанням прийомів і вправ з особистого захисту в умовах обмеженої видимості та вночі.

Крім того, керівник занять має постійно приділяти увагу чіткості дій і стройовій підтягнутості військовослужбовців, а також відмічати найбільш вдалі дії окремих військовослужбовців і ставити їх у приклад іншим.

Комплексне тренування організують і проводять з метою закріплення навичок використання вивчених прийомів в умовах ускладнених умов, а також розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили, здатності орієнтуватися, сміливості і рішучості в діях осіб, що навчаються.

Комплексне тренування складається зі швидкісного подолання окремих ділянок чи всієї смуги в цілому, метання гранат, виконання спеціальних вправ, прийомів і дій у складі відділення.

Під час організації комплексного тренування передбачають постійне зростання складності вправ і прийомів, інтенсивності фізичного навантаження. Цього досягають збільшенням дистанцій і темпу пересування, кількості подоланих перешкод, прийомів метань гранат по цілях.

Порядок навчання подоланню окремих перешкод, прийомам та діям. Заняття з подолання перешкод проводять на смузі перешкод для формування й удосконалення навичок подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів і дій, розвитку основних фізичних якостей, виховання впевненості у своїх силах, сміливості та рішучості.

До змісту занять включають:

– навчання техніці виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, пересування по вузькій опорі на висоті, метання гранат на точність, спеціальних прийомів і дій на спорудах, макетах бойової техніки з вантажем індивідуально та у складі підрозділу, а також їх удосконаленню;

– тренування військовослужбовців у комплексному виконанні різних прийомів та дій подолання перешкод із елементами рукопашного бою;

– виконання нормативів контрольних вправ на смузі перешкод.

Організація основної частини заняття залежить від кількості військовослужбовців і наявності навчальної матеріально-технічної бази. Основну частину заняття проводять такими способами:

– фронтальним – у складі взводу (роти) з послідовним відпрацюванням навчальних питань;

– груповим – розподіленням взводу (роти) на групи або штатні відділення (взводи).

До змісту основної частини практичного заняття включають два-чотири навчальних питання стосовно навчання техніці виконання окремих прийомів та дій та її вдосконалення. Закінчують основну частину заняття комплексним тренуванням протягом 8...12 хв.

У разі організації заняття груповим способом керівник заняття, закінчивши підготовчу частину, шикуює групу, вказує місця занять, а потім подає команду: “Група, до місць заняття кроком (бігом) – РУШ”.

Вправи на навчальних місцях проводять поточним, груповим способами та у вигляді естафет. Фронтальний спосіб застосовують тільки під час метання гранат. У ході вдосконалення прийомів і дій використовують такі методи тренування: рівномірний, змінний, повторний, контрольний та змагальний.

У разі застосування поточного способу залежно від кількості напрямків смуги перешкод військовослужбовці можуть виконувати вправи по одному, або по двоє.

Груповий спосіб передбачає виконання вправ одночасно групами по три-п'ять військовослужбовців чи відділеннями в цілому.

Естафети проводять у вигляді змагань між окремими групами, відділеннями (взводами) з подоланням окремих перешкод, частини смуги перешкод чи смуги перешкод у цілому.

Послідовність дій керівника на навчальному місці та команди, які потрібно подавати. Після закінчення підготовчої частини, виходу відділень до навчальних місць за командою керівника займають (командира взводу, роти): “Виконання вправ – РОЗПОЧАТИ” командир відділення (керівник заняття на навчальному місці) виходить до середини строю, повертається обличчям до підрозділу та організовує заняття в такій послідовності:

1. Називає вправу: “Тренування техніки подолання стінки з оперою на руку та ногу”.

2. Показує вправу: чітко повертається у бік вихідного положення, стройовим кроком (бігом) виходить на вихідне положення, зразково показує вправу, повертається на своє місце.

3. Пояснює техніку виконання та показує прийом у повільному темпі з поясненнями техніки виконання.

4. У разі потреби (наявності двох і більше смуг перешкод) перешиковує відділення: “Відділення – РОЗІЙДИСЬ. У колону по два – СТАВАЙ”.

5. Вказує вихідне положення і порядок повернення на вихідне положення: “Вихідне положення біля колодязя, перша група – перший напрямок, друга група – другий напрямок смуги перешкод”, “Повернення на вихідне положення – праворуч (ліворуч) повільним бігом”.

6. Подає команду на вихідне положення: “На вихідне положення кроком (бігом) – РУШ”. За командою “РУШ” групи висуваються на вихідне положення, за командою “СТІЙ” – зупиняються.

7. Подає команду на виконання вправи:

– у разі виконання по одному (в парах): “Перший номер (перша пара) – ВПЕРЕД”;

– у разі виконання потоком: “Потоком, дистанція 10...15 м, вправу виконати 5 разів у середньому темпі, перша пара – ВПЕРЕД”;

– у разі виконання змагальним або контрольним способом: “Виконати вправу на час, перша пара “ДО СТАРТУ”, “УВАГА”, “РУШ“ (“ВПЕРЕД”).

Перед виконанням вправи керівник повідомляє умови її виконання. Під час проведення естафет тим, хто навчається, доводять їх зміст, умови виконання та подають команду для виконання вправи.

Для закінчення виконання вправи керівник подає команду: “Вправу – ЗАКІНЧИТИ”.

Розучування та вдосконалення складних вправ за розділами проводять у такій послідовності (на прикладі навчання техніці метання гранат з місця):

перший етап – розучування вправ – керівник називає напрямок руху, який потрібно виконати, і подає команду на його виконання:

- 1) Вихідне положення (В.П.) – стройова стійка;
- 2) “Відставити праву ногу і зробити замах. Роби – ОДИН”;
- 3) “Відштовхнутися правою ногою, метнути. Роби – ДВА (ВОГОНЬ)”;

другий етап – керівник подає тільки виконавчі команди, не називаючи зміст рухів:

- 1) “Вправу за розподілами – почи-НАЙ!”;
- 2) “Роби – ОДИН”;
- 3) “Роби – ДВА (ВОГОНЬ)”.

Коли у тих, хто навчається, склалося уявлення про основні рухи, вони навчилися правильно їх виконувати, керівник переходить до виконання вправи в цілому: “Вправу в цілому – почи-НАЙ (ВОГОНЬ)”.

Під час подолання перешкод застосовують такі способи: стрибки, підповзання, переповзання, проповзання, пересування різноманітними способами.

Стрибки на смузі перешкод (схема 2.1) – це найбільш раціональний та швидкий спосіб подолання горизонтальних і вертикальних невеликих перешкод, їх виконують стрімко (з ходу) без зниження швидкості і затримки біля перешкод.

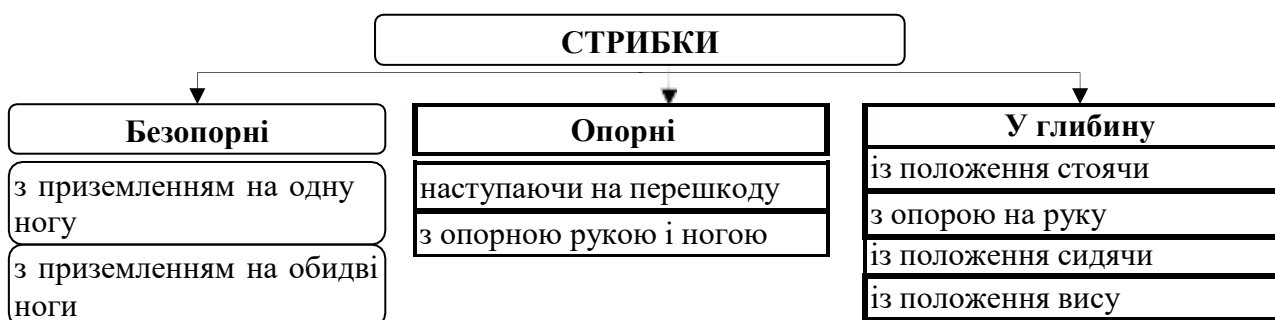


Схема 2.1. Класифікація стрибків на смузі перешкод

Опорні стрибки. Застосовують для подолання перешкод висотою до 1,5 м залежно від способу опори.

Стрибок з опорою на руку та ногу (рис. 2.1) виконують під час подолання перешкод висотою до 1,3 м.



Рис. 2.1. Стрибок з опорою на руку та ногу

Техніка виконання. З розбігу відштовхнутися перед перешкодою лівою ногою, махом правої ноги та руки вперед-вгору настрибнути на перешкоду, обпираючись на неї лівою рукою і трішки зігнутою правою ногою. Не зупиняючись, перенести над перешкодою під правою ногою ліву ногу, зіскочити з перешкоди, піднявши плечі, і продовжити рух.

Методика навчання та вдосконалення техніки виконання стрибка з опорою на руку та ногу. Передбачає виконання дій у такій послідовності:

1. Навчання техніки подолання за розподілом:

– “З двох-трьох кроків відштовхнутися лівою ногою, наскочити на перешкоду, обпираючись на ліву (праву) руку та праву (ліву) ногу. Роби – ОДИН”;

– “Пронести ліву (праву) ногу під правою (лівою), зіскочити на ліву (праву) ногу, продовжити рух. Роби – ДВА”.

2. Навчання техніки подолання перешкод у цілому в повільному та середньому темпах.

3. Удосконалення техніки в середньому та швидкому темпі з різних вихідних положень, поєднання з іншими прийомами, зі збією та із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

Стрибок, наступаючи на перешкоду. З розбігу відштовхнутися від перешкоди однією ногою і, перемістивши корпус вперед, легко наскочити на перешкоду іншою ногою, не випрямляючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу, приземлитися на неї і продовжувати рух. Прийом вивчають у тому порядку, що і попередній.

Характерні помилки під час виконання опорних стрибків:

– близьке поставлення поштовхової ноги до перешкоди в ході подолання стінки з проломом;

– виконання стрибка вгору, а не вперед;

– у процесі подолання стінки з проломами повільне пронесення поштовхової ноги над перешкодою та сильне її згинання в момент поставлення на землю.

Безопорні стрибки. Виконують у довжину та у висоту залежно від виду перешкоди.

Стрибок з приземленням на одну ногу (рис. 2.2) використовують для подолання горизонтальних перешкод шириною 2...2,5 м (траншей, канав,

ровів) та невисоких 0,6...0,8 вертикальних перешкод (зруйнованих стінок, повалених дерев, палісадників тощо).



Рис. 2.2. Стрибок із приземленням на одну ногу

Техніка виконання. З розбігу відштовхнутися ногою перед перешкодою, а другу ногу винести широким кроком вперед-вгору, перестрибнути через перешкоду, приземлитися на неї і, подаючи плечі вперед, продовжити рух. Під час польоту над перешкодою до моменту торкання маховою ногою землі поштовхова нога залишається позаду, корпус нахилений вперед, руки рухаються симетрично одна до одної.

Методика навчання та вдосконалення техніки виконання стрибка через рів шириною 2,5 м полягає в такому:

- 1) навчання стрибку через перешкоду шириною 2 та 2,5 м з розбігу 11...13 м;
- 2) навчання стрибку через перешкоду шириною 2,5 та 3 м на швидкість, з різних вихідних положень та у поєднанні з іншими прийомами та діями.

Стрибок з приземленням на обидві ноги виконують через перешкоду більш ніж 2,5 м. Для цього необхідно зробити прискорений розбіг, відштовхнутися і перестрибнути так, як описано у попередній вправі. Підтягнувши в польоті поштовхову ногу до махової, різким рухом підняти обидві ноги вперед, приземлитися на них і продовжувати рух.

Характерні помилки під час виконання безпорних стрибків:

- підбирання ноги для поштовху перед перешкодою, що зменшує швидкість бігу;
- завчасне викидання гомілки махової ноги вперед у ході подолання рову шириною 2...3 м.

Стрибки у глибину. Застосовують під час зістрибування з перешкод і споруд висотою до 5 м.

Стрибки у глибину з положення стоячи (зі зруйнованого моста) виконують під час стрибання з перешкоди висотою 2 м.

Техніка виконання. Стоячи на краю перешкоди, відштовхнутися зігнутими ногами, зістрибнути, приземлитися на носки напівзігнутих і розставлених ніг. За наявності зброї за спиною в момент стрибка приклад слід притримувати правою рукою.

Стрибки у траншею, щілину слід виконувати з одночасним поворотом тулуба праворуч або ліворуч.

Для подолання парканів, стін, зруйнованих фасадів будинків, зруйнованих драбин та інших перешкод висотою більше 1,3 м використовують перелізання, яке виконують самостійно, за допомогою інших військовослужбовців чи із застосуванням підручних засобів. Процес перелізання складається із розбігу, відштовхування, настрибування на перешкоду, виходу в упор та зістрибування з перешкоди.

Стрибок у глибину з упором на руку. Обпертися лівою рукою на край перешкоди і, опускаючи ліву ногу, стрибнути на обидві ноги. Зброю тримати у правій руці або за спиною.

Стрибок у глибину з положення сидячи. Сісти на край перешкоди, звисивши ноги; відштовхнутися від перешкоди руками і підборами, стрибнути на напівзігнуті і трохи розслаблені ноги. Зброю тримають у правій руці або за спиною.

Характерні помилки під час виконання стрибків у глибину:

– виконання зіскоку із високого положення жорстко і з повною зупинкою руху;

– порушення погодженості роботи рук і ніг.

Перелізання на смузі перешкод (схема 2.2) – це здатність військовослужбовців вміло долати високі вертикальні перешкоди. Застосовують для подолання високих вертикальних перешкод (зруйнованих споруд, будівель, завалів тощо) висотою від 1 до 4 м. Залежно від висоти перешкод перелізання можна виконувати самостійно, за допомогою іншого військовослужбовця чи підручних засобів.



Схема 2.2. Класифікація прийомів перелізання

Техніка виконання . Спосіб перелізання “силою” використовують під час подолання перешкод висотою 2...2,2 м. Із швидкого розбігу потрібно відштовхнутися сильнішою ногою від землі на відстані одного кроку від перешкоди, другою ногою (зігнутою) – від стінки перешкоди, схопитися руками за її верхню частину, підтягнутися на руках за допомогою ніг, вийти в упор на прямі руки (рис. 2.3). Залежно від обставин подолати перешкоду з опорою на стегно чи груди. Зброю тримати за спиною.

Під час виконання цього прийому у швидкому темпі застосовують таку техніку: з розбігу відштовхнутися правою ногою і наскочити на перешкоду лівою ногою, схопитися за верхню частину перешкоди. Підтягаючись на руках, відштовхнутися лівою ногою від перешкоди, праву ногу маховим рухом перенести на перешкоду, навалитися на неї грудьми та животом. Притримуючись за верхній край перешкоди, перенести через неї ліву ногу, з одночасним поворотом тулуба ліворуч стрибнути на землю, повернувшись обличчям у напрямку руху.



Рис. 2.3. Перелізання способами “силою” та “зацепом”

Перелізання способом “зацепом” виконують так: з розбігу відштовхнутися сильнішою ногою від землі за один крок від перешкоди і, спираючись другою (зігнутою) ногою на перешкоду, схопитися за її верхній край. Підтягнутися, повиснути лівим боком до перешкоди так, щоб її верхній край був під рукою; зігнути в коліні ліву ногу, притиснути до перешкоди, а праву відвести назад. Змахом правої ноги зачепитися п'яткою за верх перешкоди. Підтягаючись руками і допомагаючи п'яткою ноги, перехилитися через перешкоду і зіскочити на землю.

Методика навчання та вдосконалення техніки виконання перелізання способом “силою” та “зацепом” полягає в такому:

- 1) навчання розбігу, відштовуванню, наскоку на перешкоду;
- 2) навчання виходу в упор на прямі руки;
- 3) навчання перелізанню та зіскакуванню в такій послідовності:
 - “Розбігтися, відштовхнутися правою ногою, наскочити на перешкоду лівою ногою, схопитися за верхню частину перешкоди, підтягуючись на руках, відштовхнутися лівою ногою від перешкоди, праву ногу маховим рухом перенести на перешкоду, навалитися на перешкоду грудьми та животом. Роби – ОДИН”;
 - “Утримуючись за верхній край перешкоди, перенести через неї ліву ногу, з одночасним поворотом тулуба ліворуч стрибнути на землю, повернувшись обличчям вперед у напрямку руху. Роби – ДВА”;
- 4) навчання перелізанню та зіскакуванню з початковим рухом від перешкоди у повільному та середньому темпі;
- 5) удосконалення перелізання способом “силою” у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень та за допомогою раніше

вивчених прийомів і дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

Перелізання з упором на груди (рис. 2.4). Підбігти до перешкоди і, спираючись руками на верхній край, відштовхнутися ногами від землі і навалитися на перешкоду грудьми або животом. Нахиляючи корпус вперед, упертися долонею правої руки в перешкоду з протилежного боку і, переносючи ноги через перешкоду, зіскочити на землю.



Рис. 2.4. Перелізання з упором на груди

Перелізання з упором на стегно. Підбігти до перешкоди і, спираючись руками на її верхній край, відштовхнутися ногами від землі і вийти в упор. Перенести над перешкодою ліву ногу, сісти на стегно, а потім, переносючи праву ногу, зіскочити на землю (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Перелізання з упором на стегно та зіскок на землю

Перелізання з упором на руки. Підбігти до перешкоди і, тримаючись руками за верхній край, відштовхнутися ногами від землі; переносючи ноги над перешкодою, подолати її.

Перелізання з допомогою. Перелізання виконують з упором на стегно, плечі військовослужбовця або за допомогою підручних засобів. Пролізання у проломи, вузькі вікна, люки, труби залежно від їх форм і розмірів виконують боком або головою вперед.

Характерні помилки під час виконання перелізання:
– зниження швидкості бігу перед перешкодою;

- підбирання поштовхової ноги перед перешкодою;
- близьке поставлення поштовхової ноги перед перешкодою.

Пролізання та переповзання (схема 2.3) є комплексом нескладних за координацією циклічних дій, які залежно від розмірів та специфіки перешкод виконують різними способами (через проломи у стінах, вікна, люки, труби тощо).

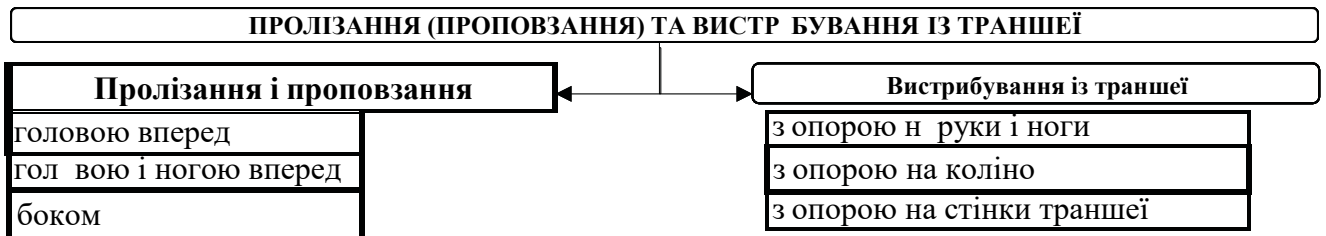


Схема 2.3. Класифікація прийомів пролізання (проповзання) та вистрибування із траншеї

Техніка виконання. Під час пролізання у пролом у стіні підбігти до перешкоди, нахилившись вперед, одночасно просунути у пролом ногу, витягнути вперед руки та голову (рис. 2.6) Спираючись руками на край пролому і відштовхуючись другою ногою від землі, швидко пролізти в нього та продовжити рух.



Рис. 2.6. Пролізання у пролом головою і ногою вперед

Методика навчання та вдосконалення техніки пролізання у проломи полягає в такому:

- 1) навчання прийому за розподілом:
 - “Нахилиючись головою вперед, одночасно просунути у пролом ногу, витягнути вперед руки та голову. Роби – ОДИН”;
 - “Спираючись руками на край пролому, відштовхнутися другою ногою від землі, швидко пролізти в нього. Роби – ДВА”;
- 2) навчання прийому в цілому у повільному та середньому темпі;
- 3) удосконалення техніки виконання у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень і за допомогою раніше вивчених прийомів та дій, із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

Характерні помилки під час виконання пролізання:

- близьке поставлення поштовхової ноги перед перешкодою;
- підняття голови, що ускладнює подолання стіни з проломом.

Вистрибування (див. схему 2.3) застосують для подолання споруд (колодязів, траншей тощо) глибиною від 1,5 м і більше.

Техніка виконання. Вистрибування з опорою на коліно (рис. 2.7) виконують так: поставити руки на ґрунт, відштовхнутися ногами, вийти в упор на руки, одночасно ставлячи коліна між руками, відштовхнутися коліном та руками і вискочити із траншеї (колодязя).



Рис. 2.7. Вистрибування із траншеї та інших заглиблень з опорою на ногу

Методика навчання та вдосконалення техніки вистрибування з опорою на коліно:

- 1) навчання техніки прийому за розподілом:
 - “Поставити руки на бруствер, відштовхнутися ногами, вийти в упор на руки, одночасно поставити коліно між руками. Роби – ОДИН”;
 - “Відштовхнутися коліном та руками, вискочити із траншеї. Роби – ДВА”;
- 2) навчання техніці вистрибування з опорою на коліно у повільному та середньому темпах;
- 3) удосконалення техніки виконання у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень і за допомогою раніше вивчених прийомів та дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

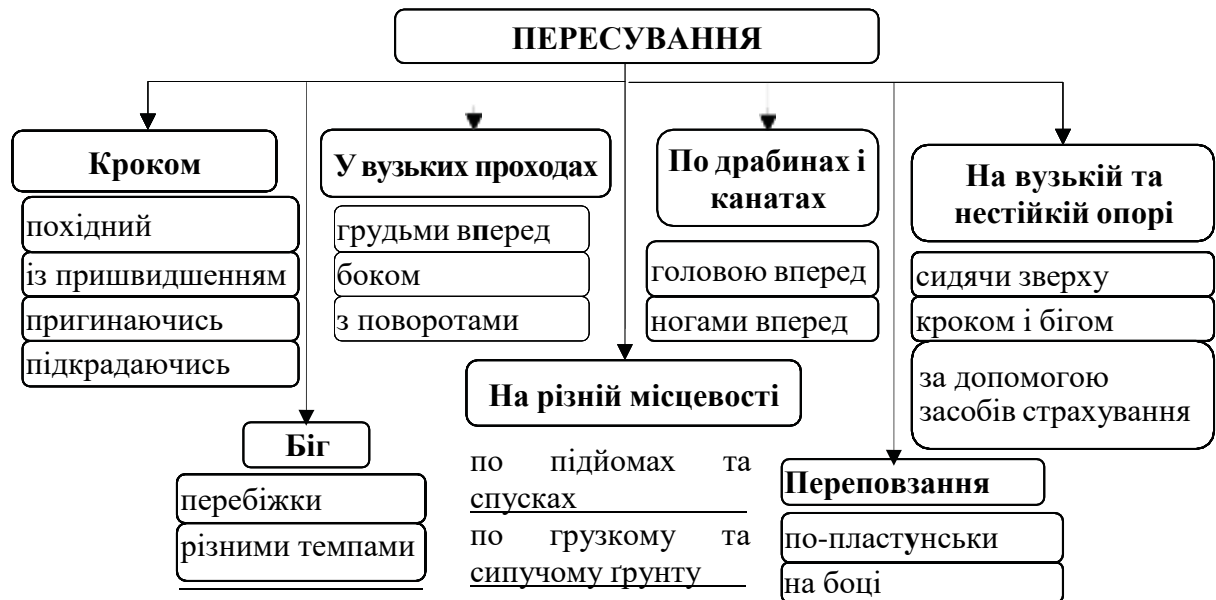
Характерною помилкою під час вистрибування з колодязя (траншеї) є виконання занадто широкого першого кроку, що знижує швидкість руху вперед.

Пересування (схема 2.4) – це здатність військовослужбовців самостійно або у складі підрозділу швидко пересуватися різною місцевістю, що є важливим елементом їх бойової готовності.

Способи пересування вивчають у такій послідовності:

- 1) ходьба похідним кроком;
- 2) прискорена ходьба;

- 3) ходьба пригнувшись;
- 4) ходьба крадучись;
- 5) біг у повільному темпі;
- 6) біг у середньому темпі;
- 7) швидкісний біг;
- 8) перебіжки;
- 9) ходьба по пересіченій місцевості;
- 10) біг по пересіченій місцевості.



Схе а 2.4. Систематизація прийомі пересування

Подолання лабіринту. Техніка подолання лабіринту (рис. 2.8) може бути різноманітною залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовця (зросту, сили рук тощо), його озброєння та спорядження. Найраціональнішими способами подолання лабіринту є способи “маятник” та “приставний крок”.



Рис. 2.8. Техніка подолання лабіринту

Технік а вико нан ня . Долають лабіринт способом “маятник” так: увійти в лабіринт лівою (правою) ногою і поставити її між першими стовпцями одночасно схопитися лівою (правою) рукою хватом зверху за середину поперечної жердини, правою (лівою) рукою – за наступну жердину.

Відштовхуючись лівою рукою, коловим рухом тулуба (вперед-праворуч) обігнути стовпчик проходу і маховим рухом правої лівої) ноги

праворуч (ліворуч) зробити крок (стрибок) правим (лівим) боком уздовж першої секції лабіринту. Поставити праву (ліву) ногу біля стовця другої секції, одночасно схопитися правою (лівою) рукою за середину поперечної жердини другої секції, лівою (правою) рукою – за наступну жердину. Маховим рухом лівої ноги праворуч та коловим рухом тулуба праворуч – уперед-ліворуч обігнути стовпчик другої секції, продовжуючи маховий рух лівою ногою, одночасно відштовхнутися правою (лівою) рукою від жердини, зробити крок (стрибок) лівим боком уздовж другої секції, поставити ліву ногу біля стовця третьої секції, а лівою (правою) рукою схопитися за середину поперечної жердини.

Таким чином долають всі секції лабіринту. Цей спосіб слід використовувати військовослужбовцям, зріст яких перевищує 175 см.

Техніка виконання . Подолання лабіринту способом “приставного кроку” полягає в такому: увійти в лабіринт лівою (правою) ногою, одночасно схопитися руками хватом зверху за середину поперечної жердини: правою – першої секції, лівою – другої секції.

Підтягуючись руками, маховим рухом правої (лівої) ноги зробити крок правим боком уздовж першої секції лабіринту, поставити праву (ліву) ногу біля стовця другої секції. Продовжуючи підтягуватися руками, поставити ліву (праву) ногу за 10...15 см від правої ноги, зробити крок правою (лівою) ногою **в**перед-ліворуч на 20...25 см; схопитися правою (лівою) рукою за середину жердини третьої секції, одночасно маховим рухом лівої (правої) ноги ліворуч, підтягуючись руками, зробити крок лівим боком уздовж другої секції лабіринту; поставити ліву (праву) ногу між стовпцями. Продовжуючи підтягуватися руками, приставити праву (ліву) ногу до лівої (правої) ноги на відстань 10...15 см, після цього зробити крок лівою (правою) ногою **в**перед-праворуч на 20...25 см.

Таким чином долають всі секції лабіринту. Цьому способу слід навчати військовослужбовців, зріст яких не перевищує 175 см.

Методика навчання та вдосконалення техніки подолання лабіринту способом “маятник” така:

1) навчання техніці подолання лабіринту за розподілами першої та другої секцій лабіринту:

– “Увійти в лабіринт лівою ногою, схопитися лівою рукою за середину поперечної жердини, правою рукою – за середину жердини. Роби – ОДИН”;

– “Відштовхуючись лівою рукою, коловим рухом тулуба обійти стовпець проходу і маховим рухом правої ноги зробити праворуч крок правим боком уздовж першої секції лабіринту. Поставити ногу біля стовця другої секції, одночасно схопитися правою рукою за середину поперечної жердини, лівою рукою – за жердину. Роби – ДВА”;

– “Маховим рухом лівої ноги праворуч та коловим рухом тулуба праворуч – уперед-ліворуч обігнути стовпець другої секції. Роби – ТРИ”;

– “Відштовхнутися правою рукою від жердини, маховим рухом лівої ноги зробити крок лівим боком уздовж другої секції і поставити ліву ногу біля стовпця третьої секції. Роби – ЧОТИРИ”;

– “Лівою рукою схопитися за середину поперечної жердини. Роби – П’ЯТЬ”;

2) навчання техніці подолання лабіринту за розподілами третьої та подальших секцій. Керівник не пояснює виконання дії, а тільки подає команди “Роби – ОДИН, роби – ДВА, роби – ТРИ, роби – ЧОТИРИ, роби – П’ЯТЬ”;

3) навчання техніці подолання лабіринту в цілому у повільному темпі;

4) удосконалення техніки подолання лабіринту у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень і за допомогою раніше вивчених прийомів та дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

Методика навчання та вдосконалення техніки подолання лабіринту способом “приставного кроку” полягає в такому:

1) навчання подоланню лабіринту із відпрацюванням техніки пересування у проходах лабіринту тільки ногами (без допомоги рук);

2) навчання та вдосконалення техніки подолання проводити у тій же послідовності, що і способом “маятник”.

Характерні помилки під час подолання лабіринту:

– зменшення швидкості бігу;

– неузгодженість дихання, та роботи рук і ніг.

Подолання зруйнованого мосту включає такі прийоми:

– залізання по вертикальній драбині;

– пересування по балках мосту в обидва боки;

– подолання нахиленої дошки;

– стрибки у глибину (з моста).

Залізання по вертикальній драбині (рис. 2.9). Підбігти до вертикальної драбини зруйнованого мосту і наскочити лівою (правою) ногою на перший щабель вертикальної драбини, захопити верхній зріз балки мосту. Підтягуючись на руках, подолати другий щабель драбини. Одночасно відштовхнутися руками від балки мосту, а лівою (правою) ногою – від третьої сходинки драбини, вийти в упор на балку зігнутою в коліні правою (лівою) ногою. Випрямляючи ноги, подати плечі вперед та почати пересуватися по балці.



Рис. 2.9. Техніка подолання вертикальної драбини

Пересування по балках зруйнованого мосту (рис. 2.10). Найраціональнішим способом подолання балок зруйнованого мосту є подолання за 5 кроків у напрямку руху і за 7 кроків – у зворотному напрямку. Після подолання вертикальної драбини і виходу на балку зігнути у коліні праву (ліву) ногу, випрямляючи її та подаючи плечі уперед, почати переміщення:

- перший крок – правою (лівою) ногою;
- другий крок – приземлитися на ліву (праву) ногу за 10...15 см від між балками;
- третій крок – з півобертом вліво перескочити через розрив і приземлитися на праву (ліву) ногу;
- четвертий крок – зробити лівою (правою) ногою;
- п'ятий крок – з півобертом вправо наскочити правою ногою на метровий відрізок балки, низько присісти і зіскочити на землю на напівзігнуті, розставлені на 10...15 см ноги.

Пересування по балках зруйнованого мосту за сім кроків. Перші чотири кроки виконують так, як і під час пересування за п'ять кроків. Далі переміщуються так:

- п'ятий крок – зробити лівою (правою) ногою з півобертом ліворуч, поставити праву (ліву) ступню за 20...30 см від озриву між балками;
- шостий крок – перестрибнути через розрив між балками та приземлитися на прямий відрізок балки лівою (правою) ногою;
- сьомий крок – стрибнути правою (лівою) ногою на верхній край паркану і збігти за 3...4 кроки по нахиленій дощці (рис. 2.11) на злегка зігнутих у колінах ногах.



Рис. 2.10. Пересування по балці зруйнованого мосту



Рис. 2.11. Подолання нахиленої дошки

Характерні помилки під час подолання зруйнованого мосту:

- підбирання ніг та велика напруженість під час бігу по балках зруйнованого мосту;
- високе положення тулуба в момент зіскоку з останнього відрізка балки зруйнованого мосту;
- стрибок з останнього відрізка балки зруйнованого мосту на прямі ноги.

Подолання зруйнованої драбини включає такі дії:

- вибігання по похилій драбині;
- подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі драбини;
- подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим приземленням між щаблями.

Подолання похилої драбини (рис. 2.12). З розбігу потрібно відштовхнутися правою (лівою) ногою і наскочити лівою (правою) ногою на другий щабель драбини. Наступаючи право (лівою) ногою на третій

щабель, відштовхнутися руками від верхнього щабля, поставити ліву (праву) ногу на четвертий щабель і стати правою (лівою) ногою на щабель зруйнованої драбини.



Рис. 2.12. Подолання похилої драбини

Подолання зруйнованої драбини послідовним наступанням на щаблі драбини (рис. 2.13). Після виходу на верхній щабель правою (лівою) ногою потрібно, подавши тулуб уперед, ставити по чергові опорні ноги на третій, другий та перший щаблі зруйнованої драбини, відштовхнувшись правою (лівою) ногою від першого щабля, приземлитися на ліву (праву) ногу, продовжити біг.



Рис. 2.13. Подолання зруйнованої драбини послідовним наступанням

Подолання зруйнованої драбини. З розбігу відштовхнутися перед перешкодою правою (лівою) ногою, винести ліву (праву) руку вперед, наскочити на перший щабель правою (лівою) зігнутою ногою.

Далі потрібно наступити на щаблі, обпираючись на ліву ногу, і, не затримуючись, пронести ліву ногу над перешкодою під правою ногою. Зіскочити та приземлитися на дві ноги. Третій щабель можна подолати двома

способами (рис. 2.14): з опертям на руку та ногу (як під час подолання другого щабля), з опорою на груди.



Рис. 2.14. Подолання щаблів зруйнованої драбини

Опираючись руками на третій щабель, злегка присісти, відштовхнутися ногами від землі, вийти в упор на прями руки, не затримуючись, нахилити тулуб уперед і навалитися грудьми на щабель, падаючи головою вниз, потім, притримуючись руками за щабель, перенести через нього ноги і зіскочити, одночасно повернувши тулуб в напрямку руху, приземлитися на зігнуті ноги, продовжити біг.

Методика навчання метанню гранат

Метання гранат включає: метання протипіхотних гранат стоячи з місця, у русі, з коліна, із положення лежачи і траншеї, із положення стоячи, лежачи.

Дотримання послідовності у навчанні – необхідна вимога успішного формування у військовослужбовців правильних рухів.

Головним елементом техніки метання гранат є замахи і кидки. Починати навчання слід з їх імітації (не випускаючи гранату з руки).

Метання гранат з місця. Навчання слід починати з вивчення техніки кидка із замахом вгору-назад. Для ознайомлення з прийомом керівник стає правим боком до строю і робить одну-дві спроби метання по цілі, пояснюючи техніку рухів.

Вивчення починають із вправ, що складаються з окремих імітаційних рухів, замаху і кидка, не випускаючи гранату з руки. Для цього усі військовослужбовці, які стоять у шер нзі з інтервалом 2...3 кроки, стають обличчям у бік метання, ноги ставлять на ширину плечей, гранату тримають перед грудьми. Далі потрібно відвести руку з гранатою вгору-назад і легко прогнутися в поясі, зробити замах. Рука у положенні замаху має бути зігнутою і розвернута ліктем вперед. Відштовхнутися правою ногою і подати тіло вперед, імітуючи спробу метання, перенести гранату маховим рухом над плечем.

Перші кілька разів вправу необхідно виконати за розп ділами. За командою “Замах, роби – ОДИН!” виконують замах. У цьому положенні виправляють помилки. Другу частину прийому виконують за командою “Позначити метання, роби – ДВА!”.

Далі керівник заняття дає завдання самостійно виконувати рухи, скорочуючи час на замах та прагнучи до правильного виконання вправи. Увагу звертають на те, що замах потрібно виконувати з широкою амплітудою, плавним рухом, а з імітацією метання – з наростаючою

швидкістю. Закінчувати замах слід різким хльостким рухом передпліччя та кисті.

Перші 3...4 кидки виконують одночасно всі військовослужбовці по різних цілях з відстані 15...20 м за командою “Відділення (взвод), по цілі гранатою – ВОГОНЬ!” для закріплення техніки метання і виправлення помилок окремих військовослужбовців під час метання.

Від групового метання за командою керівника заняття переходять до метання потоком: “По одному, по два ..., гранатою – ВОГОНЬ!”.

Х а р а к т е р н и м и п о м и л к а м и під час виконання метання гранат з місця є:

- невикористання сили рук та ніг;
- сильне згинання руки з гранатою у ліктьовому суглобі, що зменшує амплітуду руху та силу метання.

Після засвоєння техніки метання гранати замахом вгору-назад починають вивчати техніку метання стоячи з місця замахом по дузі вниз-назад.

Перші кілька метань цим способом виконують за розділами за загальною командою “На рахунок один – РОБИ ЗАМАХ!” і після виправлення помилок – “На рахунок два – ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ!”. Якщо основні рухи замаху і метання були засвоєні правильно у процесі вивчення вправи, то можна відразу починати комплексне метання. Спочатку виконують вправу по цілях із відстані 15...20 м за загальною командою, а потім метання виконують справа і зліва по одному з виправленням помилок в окремих військовослужбовців і поступовим збільшенням відстані метання.

Збирають гранати бігом і в усіх випадках – за загальною командою “Гранати – ЗІБРАТИ!”. Перед цим керівник заняття показує місце шиккування для подальшого метання. Різні цілі для метання установлюють на кількох рубежах, що дає змогу чергове метання проводити з рубежу збирання гранат.

Навчання метанню гранат у русі починають із розучування імітації метання. Вихідне положення – стоячи в бік метання, права нога злегка зігнута в коліні і розвернута носком вправо під кутом 40...45°, розміщена перед лівою ногою. Права рука з гранатою розслаблена й відведена назад на рівень плеча, ліва рука – перед грудьми, корпус злегка розвернутий вправо.

За командою “Роби – ОДИН!” потрібно відштовхнутися лівою ногою і, не змінюючи положення тазу, зробити крок вперед. Корпус ще більше розвернути вправо, руку з гранатою повністю випрямити.

За командою “Роби – ДВА!” різким поштовхом правої ноги вивести таз вперед-вгору, одночасно повернутися грудьми в бік метання й перенести вагу тіла на ліву ногу. Послідовно включаючи в роботу м’язи тулуба, різким рухом кисті імітувати метання гранати в ціль. Ліву руку зігнути у лікті, відвести назад.

Після цього починають вивчення техніки метання гранат у русі на три рахунки одночасно з усіма особами, які навчаються, за розділами.

За командою “Роби – ОДИН!” зробити широкий вільний крок лівою ногою вперед і водночас почати замах, опускаючи руку з гранатою вниз-назад.

За командою “Роби – ДВА!” поштовхом перенести вагу тіла на ліву ногу та, не опускаючи таз, швидко зробити крок правою ногою вперед і розвернути її носком назовні перед лівою ногою, при цьому коліно правої ноги зігнути. Рука з гранатою виконує замах до повного випрямлення. Ліва рука зігнута у лікті перед грудьми, плечі відхилені назад, тулуб розвернуто вправо.

За командою “Роби – ТРИ!” різко відштовхнутися правою ногою і, розгинаючи її в колінному і гомілковостопному суглобі, виконати ривок грудьми, повертаючись у бік цілі. Руку з гранатою з наростаючою швидкістю розгинають у ліктьовому суглобі із закиданням кисті. Для збереження рівноваги вагу тіла переносять на повернуту поперек праву ногу.

Вправу за розділами виконують два-три рази. Після кожного повторення вказують на загальні помилки, потім дають завдання на самостійне відпрацювання вправи за розділами і в цілому. У процесі виконання завдання керівник виправляє у військовослужбовців загальні помилки, а потім вони виконують два-три метання по цілях на відстань 20...25 м. У процесі метання відстані до цілей збільшують до 30...40 м.

Х а р а к т е р н и м и п о м и л к а м и п і д ч а с м е т а н н я г р а н а т и в р у с і є:

– швидкість у попередній частині розбігу, що порушує ритм кроків і послідовність роботи м’язів ніг, тулуба та руки;

– занадто довгий розбіг, внаслідок чого меншуються амплітуда руху та сила метання;

– невикористання розбігу і метання гранати з місця;

– передчасне відривання правої ноги від ґрунту в момент метання, внаслідок чого сила кидка зменшується (безопорне метання);

– завчасний замах рукою і, як наслідок, невикористання сильних м’язів ніг і тулуба.

Метання гранати з траншеї. Для метання гранати з траншеї необхідно відставити праву ногу назад і, прогинаючись у поясі, зробити замах, для чого відвести праву руку з гранатою вгору-назад. Відштовхнутися правою ногою, різко випрямитися, маховим рухом правої руки вгору-вперед кинути гранату в ціль (рис. 2.15).

Під час метання гранат із глибокої траншеї використовують виступи.



Рис. 2.15. Метання гранати з траншеї

Навчання та вдосконалення техніки метання гранати проводять у такій послідовності:

1) навчання техніці метання гранати за допомогою імітаційних рухів: замах та кидок гранати без випускання гранати з рук за розділами:

- “Замах. Роби – ОДИН”;
- “Позначити кидок. Роби – ДВА”;

2) навчання техніці метання гранати за допомогою імітаційних рухів: замах та кидок гранати без випуску гранати (в цілому);

3) навчання техніці метання гранати за допомогою імітаційних рухів: відставити праву ногу та зробити замах, відштовхнувшись правою ногою, зробити кидок без випускання гранати з рук;

- 4) навчання техніці метання гранати за розділами:
 - “Відставити праву ногу, зробити замах. Роби – ОДИН”;
 - “Відштовхнувшись правою ногою, зробити кидок. ВОГОНЬ”;

5) навчання техніці метання гранати в цілому;

6) вдосконалення техніки метання гранат з різних вихідних положень, з різними інтервалами часу, метання гранат на швидкість.

Під час навчання та вдосконалення техніки метання гранат керівник заняття зобов’язаний забезпечити захоп та безпеку в ході метання та збирання гранат.

Характерними помилками під час метання гранат з траншеї є:

- недостатнє відведення руки назад у процесі замахування;
- невикористання сили ніг.

2.2.3. Особливості проведення заключної частини навчального заняття із подолання перешкод

У заключній частині заняття вирішують такі загальні й окремі завдання: створюють умови для швидкого перебігу процесу відновлення і підводять підсумки заняття.

Заключну частину заняття проводять у складі взводу протягом 5...10 хв у такій послідовності.

Після закінчення комплексного тренування передбачають нешвидкий біг, спокійну ходу, а також 3...5 вправ на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням, яке приводить організм військовослужбовців у відносно спокійний стан.

Швидкий перехід від інтенсивної роботи до повного і тривалого відпочинку шкідливий, тому навантаження в цій частині заняття знижують поступово. Зазвичай використовують елементарні вправи для рук, ніг і тулуба, ходьбу і біг у помірному темпі, наприкінці – вправи на розслаблення, щоб знизити збудження м'язів.

Після проведення вправ керівник робить вказівки зібрати гранати, взяти зброю та інвентар.

Керівник підводить підсумки заняття: шикуює групу, нагадує, які прийоми були відпрацьовані, оцінює якість їх засвоєння, відмічає кращих військовослужбовців, а решті дає завдання на самостійну підготовку, окреслює перспективу подальшої роботи.

2.3. Особливості проведення занять на місцевості

Заняття із подолання перешкод на місцевості проводять, щоб тренувати особовий склад в обстановці, наближеній до бойових умов. На цих заняттях також проводять навчання з подолання перешкод, яких немає на смузі перешкод (різних траншей та укриттів, високих обривів тощо). Метання гранат виконують з траншеї.

У разі потреби ділянку місцевості, крім природних перешкод, дообладнують мішенями для метання гранат.

Підготовчу частину заняття зазвичай проводять у вигляді прискореного пересування групи до місця проведення занять. Під час пересування група може розгортатися в бойовий порядок, перебігати і долати прості перешкоди.

Основна частина заняття, якщо місця навчання окремим прийомам розташовані недалеко одне від одного (50...100 м), за організацією не відрізняється від основної частини заняття, яке проводять на смузі перешкод.

Якщо відстань між перешкодами та цілями велика, основну частину заняття проводять з одночасним пересуванням від одного рубежу до іншого, на кожному рубежі за вказівкою керівника відпрацьовують всі визначені прийоми та дії. Залежно від обладнання ділянки місцевості кожен прийом виконують по одному, парами або підрозділом одночасно. Переходити від одного тренувального місця до іншого доцільно в напрямку до вихідного положення для комплексного тренування.

На вихідному рубежі керівник заняття пояснює комплексну вправу, дає вказівки про порядок пересування тощо. Комплексне тренування зазвичай полягає у швидкому пересуванні на відстані до 1000 м та виконанні усіх прийомів та дій, необхідних для досягнення мети. Комплексні вправи найчастіше виконують підрозділом, рух розпочинають одночасно або з інтервалом 1...2 хв.

За перешкодами у бліндажах і траншеях мають бути розташовані задалегідь проінструктовані військовослужбовці з мішенями, які в момент зближення діють за ворога.

Під час аналізу заняття керівник повідомляє про час подолання визначеної відстані кожним підрозділом і в разі потреби робить зауваження.

Заключну частину заняття проводять після того, як підрозділ завершив комплексне тренування, під час переходу до розташування або місця наступного заняття. Після завершення заняття необхідно перевірити наявність зброї, спорядження та інвентарю.

Для проведення занять необхідно вибирати різні типи місцевості, оскільки дії на них різняться. Найбільш напруженим є тренування між будівлями та оборонними спорудами.

Для відпрацювання підрозділами завдань на місцевості необхідно вибрати ділянку (місцевість), подібну до умов реального бою, а в разі потреби – дообладнати місцевість. Усі дії та прийоми виконують із випередженням у часі на 20...30%, ніж це визначено нормативами для виконання реального завдання, щоб досягти максимального ефекту в бойовій підготовці.

2.4. Особливості проведення змагань на смузі перешкод та з метання гранат

Військово-спортивні змагання є найбільш дієвим засобом перевірки результатів усієї навчально-тренувальної роботи. Масові змагання з подолання перешкод та метання гранат мають особливе значення в удосконаленні бойових, військово-прикладних навичок і фізичних якостей, необхідних військовослужбовцю у бою. Під час змагань військовослужбовці найбільш яскраво виявляють наполегливість, волю до перемоги, **вміння** правильно розподіляти свої сили і спроможність витримувати інтенсивні фізичні навантаження.

2.4.1. Умови проведення змагань на смузі перешкод

Змагання на смузі перешкод одній або кількох однакових проводять як окремий вид занять. У програму змагань на смузі перешкод включають загальну контрольну вправу на єдиній смузі перешкод та контрольну вправу на спеціальній смузі перешкод.

Форма одягу – польова. Кожен учасник повинен мати на грудях і спині номер, зняти головний убір, користуватися полегшеними предметами обмундирування і спорядження – заборонено.

Порядок подолання смуги перешкод. Старт і фініш обладнують в одному місці. На змаганнях застосовують тільки парний старт. За командою судді-стартера “ДО СТАРТУ” учасники чергового забігу займають початкове положення відповідно до умов певної вправи. Жеребкування доріжок

проводять напередодні змагань або безпосередньо перед стартом. Учасникам не дозволяють змінювати доріжки після жеребкування. За командою “УВАГА” і до команди “РУШ” учасники мають припинити будь-які зайві рухи. Інтервал між командами “УВАГА” і “РУШ” може бути різним. Команду “РУШ” дають пострілом стартового пістолета або голосом та різким опусканням прапорця.

Учасника, який до сигналу стартера почав виконувати вправу, вважають таким, що зробив неправильний старт (фальстарт). У цьому разі учасника забігу повертають повторним пострілом або командою.

Стартер робить попередження учаснику, якого вважає винним у порушенні правил старту. Учасник, що одержав попередження, повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він почув зроблене йому попередження. Якщо учасник отримав попередження і знову порушив правила старту, його знімають зі змагань.

Учаснику дозволено бігти тільки по своїй доріжці або ділянці (напрямку) смуги перешкод. За порушення цього правила учасника знімають зі змагань. Якщо учасник пробіг будь-який відрізок чужої доріжки (ділянки смуги) і при цьому перешкодив іншому учаснику, останньому з дозволу головного судді може бути даний повторний старт цього ж дня. У цьому разі учаснику зараховують кращий із двох показаних ним результатів.

Прийоми подолання перешкод, метання гранат, а також спеціальні прийоми і дії дозволено виконувати будь-яким способом, якщо їх виконання не обумовлено в описі вправи.

Для подолання кожної перешкоди учаснику надають не більше трьох спроб. У разі порушення правил подолання перешкод суддя-контролер повертає учасника для повторного подолання перешкод командою “НАЗАД”, заздалегідь назвавши номер учасника. Учасника, що не виконав вимог судді-контролера або не подолав перешкоду з трьох спроб, знімають зі змагань.

Під час проведення змагань заборонене будь-яке супроводження учасника (попереду або збоку) і надання йому будь-якої сторонньої допомоги. У разі порушення цього правила учасника знімають зі змагань.

Якщо перешкода зламалася не з вини учасника, йому дозволяють повторний старт цього ж дня.

Метання гранат обов’язково виконують до ураження цілі. У разі невлучання у ціль всіма гранатами, передбаченими умовами виконання вправи, відповідно до умов Положення про змагання може бути встановлений штрафний час, який додають до результату, показаного учасником (Положенням визначають кількість гранат для метання).

Старт наступному учаснику дають тільки після фінішування попереднім учасником.

Визначення результатів. Час виконання вправи кожним учасником фіксують окремим секундоміром із точністю до 0,1 с. Час учасника, що фінішує першим, визначають за двома секундомірами. Якщо результати двох секундомірів різняться, учаснику зараховують гірший час.

Особисту першість визначають за результатами кожного учасника (з урахуванням штрафного часу). Якщо результати у двох або більше учасників рівні, краще місце присуджують тому, хто стартував раніше. Якщо два учасники показали однакові результати в одному забігу, їм присуджують одне місце, на яке вони претендують, а подальше місце при цьому не займають.

Командну першість визначають одним із таких способів:

- за найменшою сумою часу, показаного кожним із залікових учасників;
- за найменшою сумою особистих місць, зайнятих заліковими учасниками команди;
- за найбільшою сумою очок, набраних кожним учасником команди.

Якщо рівні показники мають дві або кілька команд, кращу з них визначають відповідно до Положення про змагання.

2.4.2. Умови проведення змагань з метання гранат

Змагання з метання гранат проводять на спеціально розміченому секторі або кількох окремих секторах. Метання складається з двох частин:

- метання гранат на точність;
- метання гранат на дальність.

Для метання використовують акет гранати. Перед змаганням усі гранати зважують. Гранати учаснику надає суддівська колегія на місці метання. Форма одягу – польова з автоматом у руці. Учасники повинні мати нагрудні номери. Головний убір знімати заборонено.

Військовослужбовці виконують вправу у порядку та за напрямками, визначеними жеребкуванням і протоколом до змагань.

Якщо метання гранат проводять не на стадіоні, то розмітку майданчика можна проводити звичним трасуванням. Канавки (шириною не більше 5 см) посипають піском або вапном.

Метання гранат на точність (рис. 2.16) виконують по чотирьох колах із двома концентричними зонами у кожному з них.



Рис. 2.16. Метання гранати на точність

Внутрішня зона кола має діаметр 2 м, зовнішня – 4 м (рис. 1.17).



Рис. 2.17. Сектори (зони) для метання гранат

Кола розташовують відповідно до схеми на відстані 20, 25, 30 та 35 м. Відстань вимірюють від лінії метання до центру кола. Зони кола позначають чіткими лініями, які забезпечують видимість цілі з місця метання. У центрі кола встановлюють прапорець висотою 20 см. Учаснику надають 16 гранат, по 4 на кожне коло.

Метання гранат виконують з-за бруствера (рис. 2.18). Гранати розміщують на верхній частині бруствера. Для виконання метання на точність і дальність учаснику надають 7 хв, з них 4 хв – на виконання спроб на точність, 2 хв – на дальність. Перерва між метанням гранат на точність і дальність триває 1 хв. Якщо учасник під час метання гранат на точність впорається менш ніж за 4 хв, то він може очинити метання гранат на дальність. Початок і кінець метання проводять за сигналом свистка.



Рис. 2.18. Бруствер для метання гранат

Суддя дає команду про початок виконання вправи після отримання підтвердження від учасника про його готовність. Спробу, реалізовану завчасно або із запізненням, зараховують як промах у відповідне коло. Спробу зараховують, якщо граната була випущена з руки до фінального свистка.

Визначення результатів. Кожну спробу зараховують, якщо граната потрапляє всередину кола, навіть якщо рикошетом або накатом виходить за його межі. Спробу не зараховують, якщо граната не потрапляє в коло або потрапляє в нього рикошетом чи накатом. Потраплення гранатою в лінію зараховують як потраплення в ціль, яку ця лінія обмежує. Якщо учасник метає більше 4 гранат в одне коло, то кожну додаткову гранату зараховують як промах.

Суддя-контролер піднімає прапор на головою, якщо граната потрапляє у внутрішнє коло, тримає прапор горизонтально, якщо граната потрапляє в інше коло. Якщо граната падає за межами кола, суддя двічі рухає опущеним прапорцем зліва направо. Суперечливі спроби суддя-контролер відмічає та статочо визначає результат після закінчення метання гранат на точність.

На кожному напрямку мають перебувати судді і старший суддя, який приймає остаточне рішення за суперечливими питаннями.

Змагання з метання гранат на дальність (рис. 2.19) проводять на стадіоні або іншій рівній поверхні довжиною 100...110 м і шириною 30.. 40 м. Метання гранат на дальність проводять з розгону або з місця будь-яким способом без повороту на 360°.

Метання проводять від планки або лінії довжиною 4 м і шириною 7 см по коридору ширину 10 м. Планку кріплять на одному рівні з ґрунтом доріжки для розгону і зафарбовують у білий колір, по її кінцях встановлюють кольорові прапорці або покажчики.



Рис. 2.19. Метання гранати на дальність

Коридор розмічають паралельними білими лініями, які наносять через кожні 5 м (починаючи з 30 м). По обох кінцях ліній встановлюють покажчики відстані від лінії метання. Ширина бокових ліній не входить у межі коридору.

Ширина доріжки для розбігу – 1,25 м, довжина – до 25 м. На останніх 6...8 м лінію метання розширюють до 4 м.

Визначення результатів. Спроби метання зараховують після команди старшого судді, якщо виконано такі умови: граната впала у межах коридору, учасник не порушив правил метання, після спроби зайняв стійке положення. Команду суддя супроводжує підняттям прапорця вгору, що є сигналом для суддів-вимірників і дає їм право оголосити результати.

У разі порушення правил метання старший суддя подає команду відмашкою опущеним вниз прапорцем.

Спробу вважають невдалою, якщо учасник допустив помилки:

– у момент спроби або після торкнувся ґрунту за планкою будь-якою частиною тіла, обмундирування чи автомата;

– наступив на планку;

– випустив (навіть випадково) під час розбігу гранату, внаслідок чого граната впала попереду планки. Випадкове падіння гранати в секторі для метання (до планки) помилкою не вважають;

– заступив на планку вперед після спроби до команди “Є”.

Спробу також не зараховують, якщо граната впала поза коридором.

Слід, залишений гранатою на ґрунті у разі падіння її в коридорі, відмічають покажчиком з номером. Покажчик ставлять у найближчу до планки точку сліду.

Вимірювання проводять рулеткою від покажчика по лінії, перпендикулярній до планки.

Під час вимірювання нульову відмітку рулетки прикладають до покажчика. Результат визначають з точністю до 1 см.

Вимірюють і записують у протокол тільки результат кращої спроби. Вимірювання проводять після виконання всіх трьох спроб.

Якщо два і більше учасників показали однакові результати, краще місце надають учаснику, який виконував вправу першим. Учасникам, що показали однакові результати і претендують на звання переможця змагань, може бути надано додатково по 3 спроби.

Порядок визначення командної першості має бути обумовлений Положенням про змагання.

2.5. Щільність навантаження під час занять із подолання перешкод

Проблема оптимізації навантаження залежить від дозування у фізичних вправах та щільності заняття. Усі дії військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки поділяють на доцільні (фізичні вправи, участь у демонстрації та взаємоконтроль, підготовка спортивного інвентарю, його встановлення і переміщення, підготовка місць для занять, відпочинки тощо) і недоцільні (ті, які не сприяють вирішенню завдань заняття, тобто зайві рухи та дії, наприклад, підготовка ями для стрибків під час заняття).

Всі навчальні заняття з фізичної підготовки потрібно проводити з високою щільністю та навантаженням.

Загальна щільність заняття ($\mathit{Щ}_{заг}$) – це відношення між педагогічно виправданим часом та всією тривалістю заняття. Її визначають за такою формулою:

$$\mathit{Щ}_{заг} = \frac{T_{пв}}{T_z} \cdot 100 ,$$

де $T_{пв}$ – педагогічно виправданий час заняття; T_z – час заняття.

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хв. військовослужбовець виконував вправи 35 хв. Отже, щільність заняття становитиме $(35/50) * 100 = 70 \%$.

Педагогічно виправданий час – це час, витрачений на підготовку інвентарю та обладнання, пояснення і показ вправ, виконання фізичних вправ і завдань, а також відпочинок між вправами.

Невиправданими витратами часу вважають затримки початку занять, нестачу або відсутність необхідного інвентарю, нераціональну витрату часу через порушення дисципліни. У ході проведення навчально-тренувального заняття слід прагнути до 100-відсоткової загальної щільності.

Для хронометрування дій на заняттях зручно користуватися шаховим годинником, який вмикають із початком заняття і вимикають за 90 хв. Керівник заняття записує показники у спеціально підготовлений протокол. Через кожні 5 хв заняття вимірюють частоту серцевих скорочень (перше вимірювання пульсу проводять перед початком заняття). У завчасно підготовлений протокол спочатку записують показники секундоміра, а потім – наступну дію. Віднявши величину попереднього показника часу від наступного, визначають час, витрачений на кожну дію. У протоколі фіксують як доцільні, так і недоцільні витрати часу. Недоцільні витрати часу записують у відповідну графу зі знаком “мінус”. Після завершення заняття для визначення його щільності час, записаний в окремих графах, додають по вертикалі.

Аналіз даних загальної щільності заняття дає змогу оцінити педагогічну майстерність керівника заняття, його організаційні здібності і сприяє пошукам резервів для підвищення якості роботи педагога.

Загальну щільність заняття з фізичної підготовки оцінюють так:

висока – 90...100%;

вище середньої – 80...90%;

середня – 70...80%;

нижче середньої – 60...70%;

низька – менше 60%.

Під час розучування прийомів і дій (тренувань) заняття у групах потрібно проводити емоційно з високим фізичним навантаженням і щільністю.

Перед виконанням вправ (прийомів, дій) на заняттях з подолання перешкод віддають попереднє розпорядження, в якому вказують вихідне положення, зміст вправи, мету її виконання, порядок виконання, заключне положення та порядок повернення до строю. Наприклад: “Вихідне положення – біля рову, подолати лабіринт способом “маятник”, перелізти через паркан з опорою на стегно. Завдання – вдосконалити техніку виконання цих перешкод. Виконати чотири рази. Після цього лівим (правим) плечем вперед бігом по доріжці повернутися до строю. Перша пара – ВПЕРЕД!”. Для виконання вправ потоком до зазначеної команди додають таку команду:

“Відділення, потоком, дистанція – подолання лабіринту попередньою парою – ВПЕРЕД!”.

Фізичне навантаження (табл. 2.1–2.3) і щільність заняття мають відповідати завданням та етапу навчання, рівню підготовленості і віку особового складу.

Таблиця 2.1

Фізичне навантаження військовослужбовців

Вікові групи, роки	Види навантажень за частотою серцевих скорочень (уд/хв)			
	Низьке	Середнє	Високе	Максимальне
Чоловіки				
Перша – до 25	До 135	135...155	156...185	Понад 185
Друга – 25...29	До 130	130...150	151...175	Понад 175
Третя – 30...34	До 125	125...145	146...165	Понад 165
Четверта – 35...39	До 120	120...140	141...155	Понад 155
П’ята – 40...44	До 115	115...135	136...145	Понад 145
Шоста – 45...49	До 110	110...130	131...135	Понад 135
Сьома – 50...54	До 105	105...125	126...130	Понад 130
Восьма – 55 і більше	До 100	100...120	121...135	Понад 125
Жінки				
Перша – до 25	До 125	125...145	146...175	Понад 175
Друга – 25...29	До 120	120...140	141...165	Понад 165
Третя – 30...34	До 115	115...135	136...155	Понад 155
Четверта – 35...39	До 110	110...130	131...145	Понад 145
П’ята – 40...44	До 105	105...125	126...135	Понад 135
Шоста – 45...49	До 100	100...120	121...125	Понад 125
Сьома – 50 і більше	До 95	95...115	116...120	Понад 120

Таблиця 2.2

Допустимі граничні рівні фізичного навантаження під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки в умовах спекотного клімату

Стать	Максимальні граничні значення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень у вікових групах, уд/хв							
	До 25 р.	25...29 р.	30...34 р.	35...39 р.	40...44 р.	45...49 р.	50...55 р.	55 р. і більше
Чоловіки	150	145	140	135	130	125	120	115
Жінки	40	135	130	125	120	115	110	–

Таблиця 2.3

Граничні рівні фізичного навантаження під час зарядки

Стать	Максимальні граничні значення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень у вікових групах, уд/хв							
	До 25 р.	25...29 р.	30...34 р.	35...39 р.	40...44 р.	45...49 р.	50...55 р.	55 р. і більше
Чоловіки	50	145	140	135	130	125	120	115
Жінки	40	135	130	125	120	115	110	105

Високого рівня щільності занять досягають такими способами:
– збільшенням часу безупинного виконання прийому (кількості повторень), підвищенням швидкості виконання;

- скороченням часу на перешикування і пересування;
- виконанням вправ, прийомів і дій поточним та груповим способами;
- стислістю та зрозумілістю пояснень;
- скороченням перерв між окремими вправами завдяки чіткій організації, стислості і зрозумілості пояснень (регулюванням тривалості відпочинку);
- використанням спотривних тренажерів, обладнання й інвентарю;
- застосуванням колового тренування та змагального способу організації;
- організацією заняття змагальним методом.

Керівник заняття повинен постійно приділяти увагу чіткості дій і дотриманню стройової підтягнутості військовослужбовців.

2.6. Заходи безпеки під час проведення занять із подолання перешкод

Виконання прийомів подолання перешкод, спеціальних прийомів та дій під час проведення навчальних занять із фізичної підготовки, що ускладнюється на фоні значних фізичних та психічних напружень, потребує від керівника занять постійної уваги, спрямованої на надання допомоги, страхування для запобігання травматизму. Основними причинами травм на заняттях є:

- 1) неналежна організація заняття;
- 2) незнання керівником методики проведення навчального заняття;
- 3) порушення послідовності проведення навчального заняття;
- 4) низька військова дисципліна;
- 5) невідповідність місць заняття та інвентарю.

Щоб запобігти травмам на заняттях, необхідно:

під час подолання перешкод:

- перевіряти стійкість та справність перешкод і споруд;
- перекопувати і засипати тирсою місця приземлення при стрибках з високих перешкод;
- у ході проведення занять у зимовий період смугу перешкод очищувати від снігу та льоду, у разі потреби посипати піском місця відштовхування та приземлення;
- у ході проведення занять у прохолодну погоду підготовчу частину передбачити більш інтенсивною, у процесі навчання скорочувати час на роз'яснення та віддавання розпоряджень, збільшувати відстань розбігу перед перешкодою і дистанцію у разі поточного виконання вправ;
- поетапно збільшувати фізичні навантаження, темп виконання дій і прийомів;

під час метання гранат:

– перед початком метання гранат виконувати спеціальні вправи для м'язів та плечового поясу і рук;

– у процесі метання гранат з місця створювати між військовослужбовцями інтервал у 2...3 кроки, а в ході метання в русі (поток) – дотримуватися дистанції, щоб виключити можливість влучення гранатою в того, хто біжить попереду;

– збільшувати дальність метання гранат поетапно, з граничним напруженням проводити лише заключні метання гранатою;

– забезпечувати збирання гранат лише за командою.

Запобігати травматизму на заняттях з подолання перешкод можна завдяки таким заходам:

– якійсній підготовці занять;

– перекопуванню (посипанню тирсою чи піском) місць приземлення;

– збільшенню інтервалів і дистанцій під час проведення занять зі зброєю, в умовах обмеженої видимості та в темний час доби;

– винесенню цілей для метання гранат у лівий (правий) бік від напрямку бігу;

– очищенню від снігу та льоду місць відштовхування та приземлення;

– застосуванню контрольного та змагального методів на сухій смузі перешкод;

– суворому дотриманню правил застосування імітаційних та інших спеціальних засобів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вербин Н.Б. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту до роботи з військовослужбовцями з обмеженими фізичними можливостями: “Збірник наукових праць Військова освіта”/ Н.Б. Вербин, В.А. Шемчук, А.М. Саїнчук, Т.О. Терещенко. - , К.: НУОУ, 2020 р., №2 (42). – С.49-58.
2. Директива Генерального штабу ЗС України “Про порядок розробки стандартів підготовки та організації підготовки військ (сил) Збройних Сил України” від 29.12.2012 № ДГШ-13.
3. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посіб. / Барков В.І., Вербин Н.Б. та ін. – К.: НУОУ, 2016. – 88 с.
4. Кириченко С.О. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): метод. посіб. / За ред. С.О. Кириченко. Львів: НАСВ; 2017. – 290 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихов. у 2 т. / Кол. авт.; за ред. Т. Ю. Круцевич [3-тє вид., без змін]. – К.: “Олімпійська література”, 2018. Т. 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання. – 392 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихов. у 2 т. / Кол. авт.; за ред. Т. Ю. Круцевич [3-тє вид., без змін]. – К.: “Олімпійська література”, 2018. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
7. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навч.-метод. посіб. / С.І. Глазунов, О.В. Молоков та ін.; за ред. С.І. Глазунова. – К.: НАОУ, 2009. – 151 с.
8. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини: навч.-метод. посіб. / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук та ін.; за загал. ред. І.С. Овчарука. – Одеса : Військова академія, 2018. – 135 с.
9. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С. та ін. – К.: НУОУ, 2015. – 68 с.
10. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України” від 11.02.2014 № 35.
11. Наказ Міністерства внутрішніх справ України “Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України” від 13.10.2014 року № 1067.
12. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
13. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки. мет. рек. / С.М. Жембровський, В.А. Шемчук – К. :

НУОУ, 2019. – 51 с.

14. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. затв. наказом начальника ЦОСМП ЗС України від 27.01.2015. № 7.

15. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І. та ін.; за заг. ред. О.В. Петрачкова – 2-ге вид., перероб. і доп. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.

16. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан та ін.; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

17. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Іващенко, С. М. Жембровський та ін. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.

18. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Кол. авт.; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШЕМЧУК Вадим Андрійович – начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, полковник. Автор 110 наукових праць. Головні напрями наукової діяльності – психологія прийняття рішення військовим керівником, психоемоційне і фізичне навантаження військовослужбовців під час ведення бою.

ПЕТРАЧКОВ Олександр Валерійович – начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, доцент, полковник, майстер спорту України з регбі. Автор понад 95 наукових та навчально-методичних праць. Головний напрям наукової діяльності – військово-спортивна майстерність військовослужбовців, прикладна професійна підготовка військовослужбовців.

ВЕРБИН Назарій Борисович – начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, підполковник, майстер спорту України з гирьового спорту. Автор 60 наукових та навчально-методичних праць. Головний напрям наукової діяльності – військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців, професійна витривалість офіцерів, дистанційне навчання у системі фізичної підготовки.

ЖЕМБРОВСЬКИЙ Сергій Миколайович – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, доцент, полковник. Автор 70 наукових та навчально-методичних праць. Головний напрям наукової діяльності – спеціальна фізична підготовка військовослужбовців, індивідуальна фізична підготовка, система фізичної підготовки у провідних арміях світу.

Навчально-методичний посібник

Шемчук Вадим Андрійович

Петрачков Олександр Валерійович

Вербин Назарій Борисович

Жембровський Сергій Миколайович

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**

Відповідальний за випуск

Вадим Шемчук

Оформлення політурки:

Віталій Поливанюк

Підписано до друку 10.06.2023.р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Обл.-вид. Арк.9,576. Друк. арк. 4.
Зам. 334.Вид.№ 48. Тираж 300 прим.

Надруковано у друкарні Національного університету оборони України:
03049 м.Київ, Повітрофлотський пр-кт, 28

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів
видавничої продукції, серія ДК № 2205 від 02.06.2005