

A soldier in full camouflage gear is rappelling down a rope on a training obstacle course. The soldier is wearing a helmet, a tactical vest, and a rifle. The background shows a blue metal structure and green foliage.

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

О. Д. ГУСАК, С. В. РОМАНЧУК

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

**ЖИТОМИР
2012**

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ імені С.П. КОРОЛЬОВА
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

О.Д. Гусак, С.В. Романчук

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Навчально-методичний посібник

*Затверджено начальником військового інституту
для курсантів*

Житомир
2012

Ц ББК Ц 4,6(2) 360.9

Г96

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова Національного авіаційного університету (протокол №2 від 14 вересня 2011 року).

Р е ц е н з е н т и:

Ахметов Р.Ф. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Пічугін М.Ф. – кандидат військових наук, професор

Староконь Є.Г. – кандидат психологічних наук, доцент

Гусак О.Д.

Г96

Подолання перешкод: навчально-методичний посібник /
О.Д. Гусак, С.В. Романчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с.

Навчально-методичний посібник розкриває специфічні засоби та методи навчання і виховання, які сприяють формуванню та вдосконаленню навичок військовослужбовців з подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів і дій, а також вихованню морально-психологічних і волевих якостей, необхідних в умовах сучасного бою.

Показано значущість подолання перешкод у системі фізичного вдосконалення військовослужбовців, запропоновано програму корекції психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів під час занять на смузі перешкод, способи організації занять, а також методику використання фізичних вправ з елементами подолання перешкод для забезпечення їхньої бойової готовності.

Автори: **О.Д. Гусак**, заслужений тренер України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **С.В. Романчук**.

Ц ББК Ц 4,6(2) 360.9

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Подолання перешкод в системі бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та іноземних армій	11
1.1. Подолання перешкод в системі бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України	11
1.2. Подолання перешкод у системі бойової підготовки військовослужбовців іноземних армій	13
Розділ 2. „Подолання перешкод” як розділ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України	16
2.1. Зміст „Подолання перешкод” як розділу фізичної підготовки військовослужбовців	16
2.2. Подолання перешкод у різних формах фізичної підготовки	17
2.2.1. Навчальні заняття	18
2.2.2. Ранкова фізична зарядка	21
2.2.3. Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності	22
2.2.4. Спортивно-масова робота	24
Розділ 3. Подолання перешкод як засіб підвищення боєготовності військовослужбовців	26
3.1. Підвищення фізичної готовності	26
3.1.1. Розвиток сили на смузі перешкод	27
3.1.2. Розвиток швидкості на смузі перешкод	28
3.1.3. Розвиток витривалості на смузі перешкод	29
3.1.4. Розвиток спритності на смузі перешкод	31
3.1.5. Розвиток гнучкості на смузі перешкод	32
3.2. Підвищення морально-психологічної готовності військово- службовців засобами подолання перешкод	32
3.2.1. Роль морально-психологічної готовності в забезпеченні боездатності військ	32
3.2.2. Вимоги службової діяльності до підготовленості військово- службовців аеромобільних підрозділів	35
3.2.3. Підвищення психологічної стійкості військовослужбовців на заняттях з подолання перешкод	38
Розділ 4. Основи навчання подолання перешкод та метання гранат	44

4.1. Послідовність та методи навчання прийомів (способів) подолання перешкод та метання гранат	44
Розділ 5. Організація та методика проведення навчальних занять з подолання перешкод	51
5.1. Структура практичного заняття	52
5.1.1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття	52
5.1.2. Організація і методика проведення основної частини заняття	53
5.1.3. Організація і методика проведення заключної частини заняття	57
5.2. Особливості проведення занять на місцевості	58
5.2.1. Особливості проведення занять в темний час доби	61
5.2.2. Особливості проведення занять у зимовий період	63
5.2.3. Особливості проведення занять із застосуванням імітаційних засобів	63
5.3. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних та показових занять з подолання перешкод	65
5.3.1. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних занять	65
5.3.2. Організація і методика проведення показових занять	67
5.4. Заходи з попередження травматизму під час проведення занять з подолання перешкод	68
Розділ 6. Техніка виконання та методика навчання прийомів подолання перешкод та метання гранат	73
6.1. Метання гранат	73
6.2. Пересування	81
6.3. Стрибки	84
6.4. Перелізання	91
6.5. Вистрибування	99
6.6. Пролізання	101
6.7. Спеціальні прийоми та дії	102
Розділ 7. Обґрунтування програми корекції психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів під час занять з подолання перешкод	113
Розділ 8. Матеріальне забезпечення занять з подолання перешкод	126
8.1. Підготовка та обладнання місць занять	126
8.2. Зберігання й утримання місць занять та інвентарю	127
Висновки	129
Список літератури	130
Додатки	132

ВСТУП

Аналіз бойових дій останніх десятиріч переконливо доводить, що механізація й автоматизація бойової техніки та озброєння, зміни у способах ведення збройної боротьби не знизили вимог до фізичної та морально-психологічної підготовленості військовослужбовців. Бойові дії, як і колись, вимагають від кожного воїна значної фізичної витривалості, великого запасу рухових навичок, високої психологічної стійкості. Це обумовлено тим, що сучасна техніка та озброєння значно підвищили інтенсивність і напруженість бойових дій, збільшили руйнівні наслідки їхнього застосування. Зазначені фактори вимагають від воїна не лише досконалих знань сучасної бойової зброї та техніки, вміння ефективно її використовувати у будь-якій ситуації, але й здатності тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості.

Воїн повинен уміти швидко переключатися з одного виду рухової діяльності на інший: уміти швидко змінювати пересування на бойових машинах на пересування у пішому строю, біг і подолання перешкод на влучну стрільбу і метання гранат. Практика засвідчує, що високий рівень фізичної підготовленості воїнів значно зменшує, а іноді й повністю запобігає зниженню в них швидкості і точності виконання бойових прийомів. Тільки добре навчені, фізично, морально та психічно підготовлені воїни зможуть вирішувати складні завдання сучасного бою. Ось чому вся робота у Збройних Силах спрямована не лише на формування в особового складу військово-спеціальних знань і навичок, але й на виховання в них якостей, що становлять основу їх морально-психологічної стійкості, а також на забезпечення їх різнобічної фізичної підготовленості. Значний потенціал для розв'язання зазначених завдань має фізична підготовка, і зокрема такий її розділ, як „Подолання перешкод”.

„Подолання перешкод” є найціннішим розділом фізичної підготовки прикладного характеру, у процесі засвоєння якого у військово-

вослужбовців розвивається здатність до швидкого та вправного пересування в складних умовах сучасного бою.

Методично правильне проведення занять з подолання перешкод дозволяє не лише формувати у військовослужбовців навички з долаття природних і штучних перешкод, але й ефективно розвивати силу, швидкість, витривалість, координованість рухів, успішно вирішувати завдання психологічної підготовки військовослужбовців. Здатність підготовки за розділом „Подолання перешкод” ефективно впливати на всі компоненти індивідуальної боєготовності військовослужбовців визначає важливість її вивчення курсантами і студентами, які навчаються за спеціалізацією „Фізична підготовка в Збройних силах”, у рамках навчальної програми „Військово-прикладна підготовка”, а також курсантами і студентами інших спеціальностей у рамках навчальної програми „Фізична підготовка”.

Метою посібника „Подолання перешкод” є навчання і виховання курсантів для дій у складних бойових умовах, набуття ними знань, умінь і навичок для ефективного використання їх, спрямованого на підвищення боєздатності військ.

Історія розвитку подолання перешкод

Український народ вів багатовікову боротьбу за свою незалежність проти іноземних загарбників. У цій боротьбі формувалися збройні сили і закладалися основи системи навчання і виховання військ. Навчання військовослужбовців з подолання перешкод розвивалося в загальній системі бойової підготовки разом зі змінами у військовій техніці й озброєнні та у способах ведення бою. До XVII ст. регулярного навчання військ не проводилося, необхідну військово-фізичну підготовку воїни та козаки отримували тільки в разі зарахування їх до військових формувань. XVII століття характеризувалося появою нових видів стрілецької зброї та іншого озброєння, численної піхоти, винаходом багнета з колінчатою трубкою і вдосконаленням артилерії.

У польовому бою почали використовуватись окопи та польові укріплення, які будувались у вигляді довгих суцільних ліній з невеликими виходами для контратак, підсилені штучними спорудами у вигляді ровів, валів та завалів. Поява таких захисних польових споруд зумовила необхідність виникнення систематичної спеціальної підготовки військ, яка б забезпечувала кращу можливість пересування на полі бою і подолання різноманітних перешкод. На відміну від

західноєвропейських армій, де правилом успішного ведення бою і можливістю маневрувати вважалась наявність рівної місцевості, запорізькі козаки проводили навчання на пересіченій місцевості з наявністю різноманітних як природних, так і штучних перешкод і споруд. Основною вимогою при цьому було: максимальне наближення умов навчання до реальної обстановки на полі бою. Так, протягом XVI–XVII ст. козаки неодноразово після довготривалих морських походів штурмом брали сильно укріплені турецькі міста-фортеці Кафу, Синоп і навіть передмістя Стамбула. В козацькому війську постійно проводились польові навчання, де відпрацьовувались навички володіння вогнепальною та холодною зброєю, а також подолання різноманітних перешкод, які зустрічаються у бою. Завдяки своєму польовому вишколу козацьке військо Богдана Хмельницького одержало свої славетні перемоги під Жовтими Водами і Корсунем у 1649 році.

У 1787 році із запорізьких козаків було створено нове Чорноморське козацьке військо під керівництвом кошового отамана Сидора Білого. Майже півроку російське військо фельдмаршала Потьомкіна не могло взяти турецьку фортецю Очаків. Тільки після того, як були задіяні чорноморські козаки, фортеця була взята штурмом.

О.В. Суворов вперше в історії бойової підготовки російських військ увів тренування з подолання спеціально створеної системи перешкод, ідея використання якого належала отаману чорноморського козацького війська Дмитру Чепізі. Так, напередодні штурму фортеці Ізмаїл українські козаки і російські гренадери долали майже такі ж самі перешкоди й укріплення, як у фортеці Ізмаїл. Удень і вночі війська тренувались з подолання цих перешкод, доводячи свої навички до автоматизму. Холодного грудневого дня 1790 року неприступна турецька фортеця була взята раптовим штурмом. Центральне укріплення фортеці (“цитадель”) було взяте чорноморськими козаками осавула Антона Головатого. Ідея тренування військ з подолання спеціально складеної системи перешкод отримала свій подальший розвиток у створенні навчально-саперних та інженерних містечок.

Поразка царизму у Кримській війні (1853–1856) продемонструвала економічну та політичну відсталість Росії, і це змусило керівництво держави провести ряд реформ, в тому числі і у військовій сфері.

Досвід війни показав, що сучасна техніка і тактика вимагали виховання в солдатів таких бойових якостей, яким раніше не приділяли

належної уваги. Влучність при стрільбі повинна бути тісно пов'язана з витривалістю та спритністю солдата, і для цього потрібно було проводити тренування бігу у поєднанні з долаанням перешкод, що стало невід'ємною частиною навчання піхоти в усіх арміях світу.

Видатні військові начальники знову звертають увагу на методи навчання і тренування вояків. У 1859 році вийшли правила для навчання військової гімнастики, які рекомендували поєднати гімнастичні вправи з тренуванням у полі у вигляді бігу з подоланням перешкод.

Правила носили поверховий характер і мали значні недоліки. Становлячи собою збірник вправ з відомих на той час гімнастичних систем, вони були цінними тим, що спричинили виокремлення фізичної підготовки в самостійний розділ програми військового навчання, де подолання перешкод є обов'язковим компонентом.

На основі досвіду російсько-турецької війни (1877–1878 рр.) у 1879 році виходить “Настанова для навчання військ гімнастики”, в якій є розділ “Польова гімнастика”. Вправи польової гімнастики становили собою щось подібне до подолання перешкод польового типу. Настанова рекомендувала у місцях літніх польових зборів будувати гімнастичні містечка з перешкодами, які б мали довжину смуги 400 кроків. Навчання способів подолання перешкод починали з індивідуального відпрацювання і закінчували тренуванням з подолання перешкод у складі відділень.

“Настанова з навчання гімнастики” і наказ по військовому відомству № 174 від 1880 року вимагали створення гімнастичних плаців (смуг перешкод) для кожної окремої військової частини, що стало основою для того, щоб у подальшому польова гімнастика міцно увійшла в систему фізичної підготовки російської армії.

На початку ХХ ст. підсилюється вогнева сила стрілецької зброї й артилерії, з'являються кулемети та скорострільна артилерія. Це сприяло зміні способів ведення бою і війни в цілому. Разом з підсиленням вогню змінюється система оборонних загороджень. Все більшого значення набуває глибокоошелонована система траншей у поєднанні з дротяними та іншими інженерними загородженнями. У зв'язку з цим стає іншою і тактика ведення бойових дій.

Долаання загороджень і атаки в глибокої оборони противника вимагали від війська великої витривалості та спеціальної виучки з подолання різноманітних перешкод та інженерних загороджень. Спеціальна підготовка військ стає необхідним компонентом бойового навчання армії. Настанова 1910 року більш ретельно, ніж керівництва поперед-

ніх років, розкривала методику навчання: відпрацювання техніки окремих способів подолання перешкод. Ті, хто навчався, приступали до тренувань з подолання груп перешкод у вигляді змагань між групами, відділеннями, взводами та ротами.

Дана Настанова, у другій частині якої була польова гімнастика, проіснувала без змін аж до Великої Жовтневої революції.

У 1924 році в Керівництві “Физическая подготовка Рабоче-Крестьянской Армии и допризывной молодежи” в третьому розділі описувалися військово-прикладні вправи, які становили собою в основному способи пересування на місцевості та способи подолання перешкод. Смуга перешкод передбачала три види пересувань. Перший був найлегший і використовувався для тренування на початковому етапі навчання. Другий – середній за інтенсивністю, а третій – найважчий за ступенем фізіологічного впливу на організм (він використовувався у тренуваннях заключного етапу навчання).

У період 1924–1928 років подолання перешкод у практиці бойової підготовки військ посідає одне з провідних місць та вводиться як обов’язковий вид перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців.

У 1930–1938 роках до розділу “Рукопашний бій” увійшли такі підрозділи:

- оволодіння холодною зброєю;
- способи пересування;
- подолання перешкод;
- метання гранат.

Відповідно до вимог того часу в Настанові 1938 р. до змісту фізичної підготовки для військовослужбовців включили єдиний комплекс засобів: рукопашний бій у поєднанні з бігом та подоланням перешкод, який забезпечував відпрацювання в особового складу різносторонніх бойових навичок, необхідних для вдалих дій в атаках та рукопашних сутичках.

Методика навчання в “Наставлении по подготовке и рукопашному бою – 38” передбачала комплексне проведення занять та обов’язкове тренування в комплексних діях на різній місцевості. Для проведення занять та перевірки ступеня підготовленості окремих військовослужбовців, підрозділів та частин була введена нова смуга перешкод, а також система контрольних і залікових вправ, які виконувались на смузі перешкод. У Настанові вказувалась форма одягу для виконання вправ на смузі перешкод та рукопашного бою. З 1939 р. почали регулярно проводитися офіційні спортивні змагання з

двоборства як на першість військових округів, так і по лінії цивільних фізкультурних організацій.

Таким чином, ця Настанова до Великої Вітчизняної війни стала завершальним етапом у розвитку рукопашного бою та подоланні перешкод і забезпечувала формування у військовослужбовців військово-прикладних навичок та виховання важливих психологічних якостей, необхідних на полі бою. Але війна показала, що рівень підготовки військовослужбовців є достатнім тільки для мирного часу. Всі зусилля були направлені на те, щоб виправити таке становище. Був змінений зміст засобів підготовки з подолання перешкод, з метання гранат, з прискороного пересування, з рукопашного бою. Вони носили комплексний характер. Це було зумовлено тим, що часу, відведеного на навчання, було дуже мало, його навіть не вистачало на самостійні тренування. Водночас штурмові смуги перешкод у роки війни посіли одне з вагомих місць з підготовки військовослужбовців.

Досвід війни став потужним джерелом для подальшого вдосконалення методів навчання та виховання військ. На цій основі, з урахуванням досягнень військової науки та техніки, після закінчення війни видаються нові статuti та настанови.

Кожна з настанов тих років несла щось цінне для підготовки військовослужбовців.

Зараз у Настанові з фізичної підготовки 1997 р. викладені лише умови виконання контрольних нормативів, які передбачають тільки однотипне подолання перешкод, що негативно впливає на психічну та фізичну підготовленість військовослужбовців до сучасних бойових дій.

Отже, на підставі вищевикладеного матеріалу можна дійти висновку, що навчання та тренування на смугі перешкод повинні носити комплексний та комбінований характер.

Розділ 1

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ІНОЗЕМНИХ АРМІЙ

1.1. ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Українська держава за час своєї незалежності усвідомлює важливість та постійно акцентує увагу на реформуванні та розвитку українського війська. Держава сприяє тому, щоб Збройні Сили України мали всі необхідні засоби, щоб бути на сторожі її незалежності та суверенності. Тому, організовуючи процес навчання, кожен керівник занять ФП має усвідомлювати, з якими фізичними та психологічними навантаженнями зіткнеться наш військовослужбовець у сучасному бою.

Найважливішим фактором, що забезпечує бойову готовність підрозділів, є бойове навчання особового складу. І якою б оснащеною не була армія, роль людини залишається особливою. Крім того, значення навчального процесу постійно підвищується, а насамперед значення фізичної та психологічної підготовки воїна. Зміни характеру театру воєнних дій призводять до того, що малочисельні спецпідрозділи, які своєю підготовкою не поступаються значним силам противника, набагато краще і якісніше виконують бойові завдання. І мета фізичної підготовки майбутніх офіцерів повинна ґрунтуватися на цих засадах. Кожен військовослужбовець повинен мати таку підготовку.

Зміни характеру воєнних дій, що тісно пов'язані з сучасним рівнем військової техніки, призвели до появи нових вимог до стану бойової готовності, яка стала показником не лише підготовки військ до безпосередньої участі у бойових діях, але й навченості особового

складу до різних видів військової діяльності, в тому числі і з фізичної підготовки. Як показує практика, фізична підготовка є навчальною дисципліною, яка впливає на успішність навчання з інших видів бойової підготовки. Це обумовлюється тим, що, по-перше, для кожної людини взагалі, а для військовослужбовця особливо, ряд якостей і рухових навичок є життєво необхідними, оскільки з ними постійно стикаються у повсякденній діяльності; по-друге, бойова майстерність неможлива без оволодіння цілим комплексом *спеціальних навичок*, потрібних для вмілого використання особистої зброї та бойової техніки, які вдосконалюються у процесі занять з фізичної підготовки та спорту.

Фізична підготовка в ЗС України носить яскраво виражений військово-прикладний характер, і з кожним роком ця тенденція все більше посилюється. Але не всі види фізичної підготовки вирішують завдання прикладності, так само, як і конкретні фізичні вправи мають різне значення для різних військових спеціальностей. Вирішальну роль у системі навчання та виховання особового складу відіграють ті види фізичної підготовки, які здійснюють формування військово-прикладних навичок і розвиток фізичних якостей.

Одним із видів фізичної підготовки, зміст якого найбільш повно відображає військово-прикладність для всіх видів Збройних Сил та родів військ, є „Подолання перешкод”, який покликаний формувати та вдосконалювати навички з подолання різних перешкод.

На сучасному етапі розвитку та реформування ЗС України до програми з фізичної підготовки в розділі „Подолання перешкод” подано для навчання дві вправи, одна з яких стосується Сухопутних військ та Повітряних сил (загальна контрольна вправа на смузі перешкод), друга стосується лише Морських сил (спеціальна контрольна вправа для особового складу Військово-Морських сил).

Завдання цих вправ полягає в тому, щоб сприяти розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, влучному метанню гранат, виконанню спеціальних прийомів та дій.

Однією з характерних особливостей занять з подолання перешкод є *комплексне* використання різних за характером прийомів та дій в умовах інтенсивного фізичного навантаження. Кожне заняття включає в себе комплексне тренування, яке складається з швидкісного пересування з подоланням перешкод, метанням гранат у цілі та виконанням спеціальних прийомів та дій. Водночас ці вправи ставлять високі вимоги до серцево-судинної, кістково-м'язової, дихаль-

ної, вегетативної та центральної нервової системи, до функціональних можливостей організму в цілому. Такі тренування сприяють вдалому розвитку всіх фізичних якостей і всебічно впливають на організм людини. Під впливом комплексного тренування відпрацьовується витривалість до напруженої рухової діяльності, яка характеризується швидким переключенням від одних дій до інших і є одним з найцінніших засобів різностороннього розвитку фізичних якостей військовослужбовців.

Численні наукові дані та практика бойової підготовки військ свідчать про те, що подолання перешкод, як вид фізичної підготовки, направлена на вивчення особовим складом способів подолання штучних та природних перешкод, які зустрічаються у будь-якому сучасному театрі бойових дій, метання гранат і виконання спеціальних прийомів та дій, а також сприяє розвитку у військовослужбовців важливих фізичних і психологічних якостей, цілеспрямовано й ефективно впливає на вирішення завдань як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил України.

1.2. ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНОЗЕМНИХ АРМІЙ

Досвід Великої Вітчизняної війни, війн у В'єтнамі, Кореї, Чечні, Югославії, Афганістані показав, що результати перемог залежать від підготовленості військовослужбовців, від стану матеріального і технічного забезпечення тих баз, де військовослужбовці проходили військову підготовку.

У багатьох державах у системі бойової підготовки військовослужбовців тренування з подолання перешкод на сьогоднішній день посідає одне з провідних місць. Рівень підготовки військовослужбовців вищий у тих державах, де є сучасні бази для підготовки і впроваджено методику проведення занять на цих базах. Лідером фізичної підготовки, в яку входить проведення занять на спеціально обладнаних майданчиках з подолання перешкод, є США, Великобританія, Франція, Німеччина. Розглянемо підготовку військовослужбовців США та Великобританії.

США взяли курс на покращання якості фізичної підготовки, а особливу увагу у програмі навчання приділили заняттям з подолання перешкод у різних кліматичних і метеорологічних умовах. У зв'язку

з модернізацією військової техніки та озброєння у змісті програми з фізичної підготовки для всіх видів та родів військ зробили акцент на військово-прикладних вправах, тобто переглянули розділ з подолання перешкод.

З рекрутами у всіх навчальних частинах відпрацьовуються навички рукопашного бою обов'язково у поєднанні з подоланням штурмових смуг перешкод або інших природних перешкод. Особливу увагу приділяють у навчальних програмах пересуванню в населених пунктах. Також відпрацьовуються дії у горах, джунглях, пустелі, Арктиці. Особливий склад тренують не тільки витримувати фізичні навантаження та нервово-психічні напруження, а й зазнавати впливу інших факторів під час виконання тренувальних завдань, які в себе включають: подолання штучних перешкод, штурмових смуг перешкод, прийоми рукопашного бою, стрільбу, водіння техніки, плавання, при цьому ці завдання виконують у різний час доби, в різних кліматичних та метеорологічних умовах, також кожне наступне завдання збільшується в обсязі та часі з розумним застосуванням загальноприйнятих принципів прогресії (систематичності, послідовності), збільшенням навантаження, регулярним ускладненням управ, гармонійним поєднанням видів рухової діяльності.

Особливою гордістю в системі підготовки військовослужбовців в армії США вважається „Школа виживання”, яку повинен пройти кожен офіцер та солдат спеціального підрозділу. В ній навчають діяти довготривалий час на значній відстані від своєї військової частини в умовах жорстких обмежень, за постійного фізичного та психічного навантаження. Кожен вид та рід військ має свою специфічну смугу перешкод за призначенням, та деякі підрозділи мають тільки для них призначені штурмові смуги перешкод. Прикладом можуть служити розвідувальні підрозділи, підготовка яких передбачає в навчальних програмах розвиток витривалості, спритності, витривалість у швидкості виконання завдань на спеціально обладнаних перешкодах.

Великобританія.

В англійській армії основою навчальних програм з фізичної підготовки та перевірочних вправ є крос з переходом на біг з подоланням перешкод.

До змісту занять з подолання перешкод входять біг та марш-кідки, які проводяться навіть і вночі. Заняття, які і є головними у фізичній підготовці ЗС Великобританії, – це кроси, марш-кідки вдень та вночі по важкопрохідній місцевості зі значним вантажем.

При цьому дистанція та вага спорядження з кожним заняттям збільшуються таким чином, щоб кожне заняття або тренування закінчувалося на максимальних фізичних можливостях військовослужбовців. Є випадки загибелі людей від перенавантаження.

У морських піхотинців фізична підготовка головним чином направлена на розвиток витривалості і вдосконалення військово-прикладних навичок, до складу яких входить подолання штучно виконаних і природних перешкод у поєднанні з прийомами рукопашного бою та стрільбою.

Результати всіх перевірочних занять з фізичної підготовки (у тому числі і занять з подолання перешкод) фіксуються в індивідуальних бланках. Невиконання контрольних нормативів „Базової фізичної готовності” або „Бойової фізичної готовності” несе за собою зниження грошового забезпечення військовослужбовців.

Водночас керівництво ЗС Великобританії забезпечує всі умови для того, щоб заняття з фізичної підготовки були не тільки ефективними, але й цікавими.

Англійське командування вважає, що поєднання матеріальної зацікавленості і привабливості занять з фізичної підготовки стимулює військовослужбовців найкращим чином. Головне – державі вигідно, щоб у неї були фізично і психологічно загартовані воїни.

Контрольні питання

1. Що відіграє вирішальну роль у системі навчання та виховання особового складу ЗСУ?
2. Яка характерна особливість занять з подолання перешкод?
3. Що входить до змісту занять з подолання перешкод у ЗС США?
4. Що таке „школа виживання”?
5. Що входить до змісту занять з подолання перешкод у ЗС Великобританії?
6. Що є основою фізичної підготовки військовослужбовців ЗС Великобританії?

Розділ 2

„ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД” ЯК РОЗДІЛ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

2.1. ЗМІСТ „ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД” ЯК РОЗДІЛУ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В навчальних програмах з ФП усіх видів ЗС України та родів військ „Подолання перешкод” є одним з найважливіших розділів фізичної підготовки військовослужбовців. На заняттях і тренуваннях з подолання перешкод повинні вирішуватися такі *завдання*:

- навчання військовослужбовців раціональних способів подолання різноманітних природних та штучних перешкод, метання гранат, а також швидких та спритних дій у складній обстановці, що швидко змінюється;

- розвиток у військовослужбовців таких важливих фізичних якостей, як витривалість, швидкість, сила і спритність;

- виховання у військовослужбовців психічної стійкості, сміливості, рішучості, витримки, впевненості у власних силах.

Розділ ФП „Подолання перешкод” об’єднує великий комплекс різноманітних прийомів та дій, які за своїм призначенням і характером виконання розподіляються на такі групи:

- подолання перешкод;
- метання гранат;
- спеціальні прийоми та дії.

Подолання перешкод, у свою чергу, включає в себе такі прийоми та дії, які стосуються суто подолання перешкод:

- пересування кроком і бігом (на різній місцевості, у вузьких проходах, по вузькій нестійкій опорі, по драбинах, переповзання);
- стрибки (безопорні, з опорюю, вглиб, увись);
- перелізання (самостійно, з допомогою);

- пролізання та підлізання (головою вперед, головою та ногою вперед, боком);

- вистрибування із заглиблень (з траншеї, з колодязів, з люків).

Метання гранат – це складна за координацією цілісна справа, окремі частини якої органічно взаємопов'язані. Вона в себе включає:

- метання протипіхотних гранат (з місця та в русі з різних положень);

- метання протитанкових гранат (з використанням прикриття з різних положень, з траншеї).

Характерною особливістю розділу ФП „Подолання перешкод” є виконання *спеціальних прийомів та дій*. Вони передбачають:

- дії на спеціальних комплексах (на фасаді будинку; на завалі; на трапах, дощці, що гойдається, на горці);

- дії на спорудах (у лабіринті, на зруйнованому мосту, на щаблях зруйнованої драбини);

- дії на макетах бойової техніки (на макеті танка, БМП, БТР, інших бойових машин);

- дії з вантажем (перенесення, опускання і піднімання);

- дії з подолання різних перешкод за допомогою горизонтальних і вертикальних канатів (пересування, спуск, підйом).

Заняття і тренування з подолання перешкод повинні бути сплановані таким чином, щоб комплексно використовувати швидкісні пересування з подоланням природних та штучних перешкод різними способами, метання гранат на влучність та виконання спеціальних прийомів та дій. Із усіх прикладних засобів ФП подолання перешкод та метання гранат найбільшою мірою сприяють формуванню у військовослужбовців навичок, які вони використовують під час ведення бойових дій.

Таким чином, розділ ФП „Подолання перешкод” передбачає навчання військовослужбовців усіх видів ЗС України та родів військ комплексу бойових прийомів, які становлять основу дій військовослужбовців (як рядового складу, так і офіцерського) в сучасному бою.

2.2. ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У РІЗНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У військових частинах та військово-навчальних закладах ЗС України підготовка військовослужбовців з подолання перешкод здійснюється за такими формами:

- навчальні заняття;
- ранкова фізична зарядка;
- супутнє фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності;
- спортивно-масова робота.

Кожна з форм підготовки має свої особливості в організації та методиці її проведення, а також свій конкретний зміст.

2.2.1. Навчальні заняття

Навчальні заняття за розділом ФП „Подолання перешкод” є основною формою підготовки військовослужбовців до оволодіння способами подолання різноманітних перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів та дій у складній обстановці, що швидко змінюється.

Навчальні заняття повинні бути спрямовані на якісне вирішення завдань бойової підготовки, тісно пов’язані із завданнями навчально-бойової діяльності підрозділів. Заняття з подолання перешкод у навчальних підрозділах та військово-навчальних закладах, крім того, спрямовані на формування та вдосконалення методичних навичок курсантів і слухачів.

Навчальні заняття повинні носити навчально-тренувальну спрямованість і забезпечувати розвиток і вдосконалення у військовослужбовців фізичних і психологічних якостей, які необхідні для виконання складних завдань навчально-бойової діяльності різних видів ЗС та родів військ.

Зміст навчальних занять визначається програмами з ФП для підрозділів різних видів ЗС та родів військ і включає в себе вивчення і вдосконалення комплексу бойових прийомів, які становлять основу дій військовослужбовців у сучасному бою, а також забезпечує всебічне вирішення як загальних, так і спеціальних завдань ФП військовослужбовців різних військових спеціальностей. Одним із головних завдань навчальних занять з ФП є розвиток і вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Якщо фізичні якості можна розвивати в стандартних умовах і у місцях розташування військових підрозділів, то формувати психологічні якості в цих умовах доволі складно. Успішне формування відповідних психологічних якостей дає найбільший ефект лише в тому випадку, коли навчання проводиться в умовах, наближених до бойових. Цим умовам краще за все відповідає

проведення навчальних занять на стандартних смугах перешкод з використанням імітаційних засобів (вогонь, спалахи, задимлення, звуки бою тощо), а також проведення тренувань у польових умовах.

Метою занять на місцевості є поглиблене навчання військовослужбовців способів пересування по різноманітній місцевості, подолання природних перешкод і загороджень, метання гранат і виконання прийомів рукопашного бою, а також виховання фізичних і морально-вольових якостей у складних природних та метеорологічних умовах (дощ, сніг, сильний вітер тощо). Такі заняття рекомендується проводити тривалістю не менше 2 годин у поєднанні з прискореним пересуванням та виконанням прийомів рукопашного бою.

Враховуючи оборонну доктрину ЗС України, актуальними стають заняття на місцевості з перешкодами, які є характерними для позиційної оборони. Заняття включають такі дії:

- долання траншей та протитанкових ровів, струмків, канав, різних загороджень;
- метання гранат з траншей та ходів сполучень;
- вистрибування з траншей і швидкій біг на короткі дистанції;
- приховане переповзання і метання гранат в амбразури дотів.

Не менш актуальними є заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для населеного пункту. Такі заняття включають:

- перелізання через паркани, стіни;
- пролізання у проломи, у вікна;
- пересування по балках і міжповерхових перекриттях;
- стрибки в глиб;
- пересування на розруйних драбинах та вузьких проходах;
- метання гранат у вікна і проломи із прикриття;
- метання гранат у цілі, що раптово з'являються.

Залежно від різноманіття географічних умов розміщення держав (локальні воєнні конфлікти, миротворчі операції) бойові дії можуть вестись як у лісистій, так і в гірській місцевості.

Заняття в лісистій місцевості передбачають удосконалення:

- способів пересування серед кущів, дерев, завалів, пнів;
- метання гранат у різні цілі серед дерев;
- прихованого наближення до об'єкта атаки короткими перебіжками або підповзанням.

Заняття в гірській місцевості включають:

- долання трав'янистих схилів та підйомів;
- долання гірських річок у брід та через канатну переправу;
- пересування гірськими стежками;
- долання гірських ділянок.

Усі навчальні заняття з подолання перешкод, незалежно від рівня підготовленості військовослужбовців, повинні проводитись з дотриманням заходів безпеки, здійсненням страхування і самострахування.

Навчальні заняття за розділом ФП „Подолання перешкод” проводяться у вигляді навчально-тренувальних, інструкторсько-методичних і показових занять. *Навчально-тренувальні заняття* проводяться, в основному, в літній період навчання (але і не виключається можливість проведення їх зимою). Заняття слід планувати концентровано (без великих перерв між заняттями) з метою формування і закріплення рухових навичок у військовослужбовців. На перших 3–5 заняттях вивчаються всі прийоми та дії на смузі перешкод, техніка метання гранат з різних положень, способи виконання спеціальних прийомів та дій на спорудах та макетах бойової техніки, а на наступних – ці прийоми та дії вдосконалюються. Необхідно врахувати, що після проходження розділу „Подолання перешкод” прийоми та дії на смузі перешкод доцільно включати до змісту комплексних занять у поєднанні з виконанням гімнастичних та легкоатлетичних вправ, прийомами рукопашного бою. Напередодні проведення ротних та батальйонних тактичних навчань доцільно запланувати і провести 1–2 заняття із залученням усього особового складу, який бере участь у навчаннях, до подолання смуги перешкод з ділянками пожежі, задимлень, звукової імітації бойових дій. Такі заняття підвищують психологічну загартованість військовослужбовців.

Важливою умовою забезпечення високої якості організації ФП у військах є глибокі теоретичні знання і методичні навички керівників занять. Основними формами покращання якості підготовки керівників занять з ФП є інструкторсько-методичні та показові заняття.

Інструкторсько-методичні заняття проводяться з керівниками занять з ФП з метою вдосконалення методичних навичок в офіцерів і сержантів з організації та проведення навчальних занять з різних розділів ФП. Інструкторсько-методичні заняття слід проводити за 2–3 тижні до початку проходження розділу „Подолання перешкод” у підрозділах.

Показові заняття доцільно проводити перед початком нового періоду навчання або перед такими навчальними заняттями, організація і проведення яких недостатньо знайомі офіцерам. Проведення показових занять часто практикується під час різних методичних зборів для командирів підрозділів або для керівного складу військової частини (для оцінки якості проведення занять). Метою показових занять є демонстрація керівникам занять правильної організації і методики проведення занять, різних методів навчання і виховання військовослужбовців.

Таким чином, навчальні заняття з подолання перешкод є основною формою навчання військовослужбовців прийомів та дій даного розділу ФП, а також моделлю професійних дій військовослужбовців на полі бою під час пересування військ по різній місцевості з подоланням різноманітних перешкод. Проведення таких занять вимагає постійної уваги командирів підрозділів та спеціалістів з ФП і спорту військових частин (ВНЗ).

2.2.2. Ранкова фізична зарядка

Керівними документами з ФП передбачено проведення тренувань з подолання перешкод під час ранкової фізичної зарядки (РФЗ) у комплексі з вправами з інших розділів з ФП (гімнастика, прискорене пересування, рукопашний бій). Підбір вправ, їх дозування і фізичне навантаження визначається завданнями бойової підготовки військових підрозділів та рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців.

У процесі РФЗ ознайомлення з новими прийомами долаття перешкод та їх розучування, як правило, не проводиться. До змісту РФЗ доцільно включати прості прийоми та дії на смузі перешкод, які не вимагають тривалого навчання і вже відпрацьовані на попередніх навчальних заняттях з ФП.

Керівнику РФЗ рекомендується проводити тренування особового складу підрозділу по взводах (відділеннях). Для цього смуга перешкод поділяється на 3–4 навчальних місця, де кожний взвод (відділення) відпрацьовує завдання керівника протягом 3–4 хвилин повторним методом. Заміна навчальних місць здійснюється по колу.

РФЗ з використанням тренувань з подолання перешкод проводиться, в основному, в літню пору року. Можливий варіант проведення зарядки і зимою, але за умови додаткового освітлення смуги

перешкод та її очищення від снігу і льоду. До змісту РФЗ у таких умовах недоцільно включати подолання високих і вузьких перешкод. Крім того, керівникам РФЗ слід врахувати наступні вимоги:

- збільшувати дистанцію між військовослужбовцями;
- не допускати тривалого перебування військовослужбовців без руху;
- скорочувати інтервали відпочинку між вправами;
- пересування військовослужбовців між навчальними місцями здійснювати повільним бігом.

З метою забезпечення організованості підрозділів та високої якості РФЗ у військових частинах розробляється план РФЗ, який передбачає розподіл підрозділів за варіантами ранкової фізичної зарядки.

2.2.3. Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової підготовки, як форма ФП, включає в себе:

- фізичні вправи в умовах чергування;
- фізичні вправи в ході пересування військ транспортними засобами;
- супутнє фізичне тренування.

Найбільш ефективно подолання перешкод та метання гранат використовуються під час проведення супутнього фізичного тренування.

Практичне навчання особового складу способів виконання бойових прийомів та дій в основному відбувається на полігонах, стрільбищах, автодромах, які знаходяться на значній відстані від місць розташування підрозділів. Під час пересування підрозділів до місць занять та після їх повернення у місця дислокації повинні використовуватися сприятливі умови для проведення тренувань військовослужбовців з прискороного пересування з подоланням природних та штучних перешкод, метання гранат.

Супутнє фізичне тренування спрямоване на вдосконалення окремих фізичних якостей і прикладних навичок військовослужбовців, які були набуті на навчальних заняттях, а також на вміння комплексно використовувати ці якості і навички в умовах, які поступово ускладнюються і постійно змінюються.

Залежно від умов місцевості, завдань бойової підготовки до змісту супутнього фізичного тренування можуть включатися:

– прискорене пересування різними способами (перебіжками, переповзаннями, прискореним кроком, бігом) по дорогах і на пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод і загороджень;

- метання гранат з різних положень у різні цілі;
- посадка на транспортні засоби та висадка з них на місці і в русі;
- долання ділянок місцевості з глибоким сніжним покривом на лижах та без них, зі зброєю та спорядженням;
- долання стандартних смуг перешкод або окремих ділянок смуги;
- долання ділянок місцевості з перешкодами в захисному одязі та протигазах.

Супутнє фізичне тренування проводиться командирами підрозділів під час пересування підрозділів до місць проведення занять та повернення з них, а також у процесі занять з бойової підготовки. За рішенням командира підрозділу супутнє фізичне тренування може плануватися в темний час доби, передувати заняттям з тактичної підготовки. Такі заняття проводяться з метою адаптації військовослужбовців до дій в умовах нічної темряви, удосконалення навичок пересування в темряві у різній місцевості, розвитку у військовослужбовців здібностей вільно діяти зі зброєю на дотик.

Спеціалістами з ФП і спорту військових частин розробляється інструкція з проведення супутнього фізичного тренування в зимовий та літній періоди навчання. В інструкції розкриваються засоби тренування і методи їх використання у змісті занять з тактичної, вогневої підготовки та інших розділів бойової підготовки, де можливе ефективне проведення фізичного тренування військовослужбовців з використанням засобів пересування, подолання перешкод, метання гранат, рукопашного бою. Інструкція передбачає декілька варіантів проведення супутнього фізичного тренування за різними маршрутами руху підрозділів з метою виконання військовослужбовцями фізичних вправ та бойових прийомів в умовах, що постійно змінюються, і є сприятливими для підвищення рівня бойової майстерності військовослужбовців.

Розвиток у військовослужбовців необхідних фізичних і психологічних якостей, удосконалення у них техніки подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів та дій здійснюється також у ході рішень різних тактичних завдань у процесі занять з бойової підготовки. Фізичне тренування у процесі бойової підготовки полягає у багаторазовому виконанні фізичних вправ, прийомів та

дій з подолання перешкод, які вивчались на заняттях з фізичної підготовки і входять до змісту тих дій, що відпрацьовуються на заняттях з бойової підготовки (з вогневої, тактичної).

Таким чином, використовуючи супутнє фізичне тренування, зміло поєднуючи рівномірний та повторний методи тренування, можна ефективно вирішувати завдання ФП військовослужбовців, що в кінцевому результаті визначає рівень їх бойової майстерності.

2.2.4. Спортивно-масова робота

Спортивно-масова робота в ЗС України проводиться з метою залучення всіх військовослужбовців до регулярних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності та фізичної підготовленості військовослужбовців, організації дозвілля особового складу.

Регулярні навчально-тренувальні заняття спортом, спортивні та військово-спортивні змагання є важливими формами вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних навичок військовослужбовців. Вони сприяють формуванню у військовослужбовців таких важливих психічних та моральних якостей, як сміливість, рішучість, воля до перемоги, товариськість, і, таким чином, готують їх до більш швидкого оволодіння бойовою технікою та зброєю.

Саме тому важливим завданням командирів усіх рівнів є залучення всіх категорій військовослужбовців до регулярних фізичних тренувань та участі у спортивних змаганнях. Основною формою СМР у підрозділах є навчально-тренувальні заняття. Вони проводяться в складі підрозділу за вправами ВСК, а також у збірних командах військової частини (ВВНЗ). На навчально-тренувальних заняттях у складі підрозділу, які проводяться 2 рази на тиждень у години СМР, доцільно вдосконалювати навички з подолання перешкод та метання гранат, що отримані під час навчальних занять з ФП. Навчально-тренувальні заняття у збірних командах проводяться 3–4 рази на тиждень, тривалість кожного заняття до двох годин.

Спортивні змагання рекомендується проводити у вихідні та святкові дні. Змагання можуть проводитися між відділеннями та взводами, а також в особистому заліку. Основу цих змагань становлять: подолання смуги перешкод (виконання загальної і спеціальної контрольної вправи на смузі перешкод), метання гранат на влучність та дальність, різні естафети з діями, які є характерними для певних родів військ, де подолання перешкод і метання гранат є обов'язковим

компонентом їх бойової підготовленості. У процесі змагань військово-службовці здають нормативи ВСК та виконують розрядні норми з військово-прикладних видів спорту.

Таким чином, навчально-тренувальні заняття в складі підрозділу та спортивні змагання допомагають командирам (керівникам занять) та спеціалістам з ФП і спорту визначити якість засвоєння військово-службовцями програми з ФП за розділом „Подолання перешкод”.

Контрольні питання

1. Які завдання повинні вирішуватись на заняттях з подолання перешкод?
2. Що включає в себе розділ ФП „Подолання перешкод”?
3. У яких формах ФП проводяться заняття з подолання перешкод?
4. Яка форма ФП є основною для оволодіння військово-службовцями способами подолання різноманітних перешкод?

Розділ 3

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ БОЄГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

Найвагомішим чинником бойової готовності ЗСУ є насамперед військово-професійний вишкіл кожного військовослужбовця. Для характеристики якісного стану військовослужбовців використовується таке поняття, як боєздатність – сукупність можливостей воїна вести бойові дії.

Стан військовослужбовців, що відповідає вимогам сучасного бою і забезпечує успішне виконання бойових завдань, визначається як боєготовність.

Боєздатність військовослужбовців характеризується щонайменше трьома компонентами: військово-спеціальною готовністю, фізичною готовністю та психічною готовністю. Досягнути високого рівня військово-професійної майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Істотне значення фізичних показників військовослужбовців для успішного виконання ними бойових завдань підтверджується багатоміліонною історією війн.

Фізичний стан військовослужбовців можна визначити трьома основними показниками:

перший – рівень розвитку фізичних якостей;

другий – рівень розвитку функціональних можливостей організму;

третій – обсяг набутих життєво необхідних і спеціальних військових навичок;

Під впливом виконання фізичних вправ у військовослужбовців значно підвищується рівень розвитку фізичних якостей.

Фізичні якості – це морфофункціональний комплекс, який визначає особливості рухової діяльності військовослужбовців. Фізична

підготовка військовослужбовців забезпечується різноманітними вправами з переважним виявом сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Особливості фізичного розвитку військовослужбовців визначаються високими прикладними властивостями окремих перешкод і вимагають у деяких випадках додаткової підготовки. Розвиток фізичних якостей здійснюється різними засобами, серед яких основними є фізичні вправи з пріоритетним впливом на людину. На заняттях з подолання перешкод здійснюється комплексне вдосконалення всіх фізичних якостей військовослужбовців. Ефективність розвитку забезпечується фізичним навантаженням, яке залежить від обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, характеру та тривалості відпочинку.

3.1.1. Розвиток сили на смузі перешкод

Сила як фізична якість характеризується здатністю протидіяти зовнішньому та внутрішньому опору роботою м'язів.

Максимальна сила. Її вияв залежить від техніки виконання рухів, об'єму м'язів, мобілізаційних можливостей центральної нервової системи. Максимальна сила найкраще розвивається в дуже повільних рухах, із зовнішнім обтяженням, яке дозволяє виконати вправу 6–12 разів з 3–5 підходами. Оскільки подолання смуги перешкод відбувається в значно швидшому темпі, то умови для розвитку максимальної сили у процесі занять з подолання перешкод малоефективні. З цією метою краще планувати окремі заняття з розвитку максимальної сили, використовуючи для цього коловий, повторний метод і метод максимальних зусиль.

Розвиток *швидкісної сили* в умовах проведення занять з подолання смуги перешкод моделює умови професійної діяльності і дозволяє якнайкраще забезпечити прикладний характер фізичної підготовки до умов військової діяльності. З цією метою використовуються специфічні силові вправи, а також прийоми та дії, які входять до змісту розділу “Подолання перешкод” і виконуються з максимально можливою швидкістю:

- різноманітні вправи із зовнішнім обтяженням (перенесення снарядних ящиків, різноманітного вантажу);
- дії з вагою власного тіла (подолання вертикальних та горизонтальних перешкод, пересування по похилій та вертикальній драбині і т.д.);
- стрибки опорні, безопорні та вглиб, вистрибування;
- метання гранати або інших предметів на дальність та точність.

Ефективний розвиток швидкісної сили відбувається найкраще під час застосування повторного та ударного методів тренування. За повторного методу величина обтяження складає 50 – 75% від максимально можливого навантаження для військовослужбовців. Кількість повторень в одному підході 8–12 разів, кількість підходів – від 3 до 10 залежно від підготовленості виконавців. Відпочинок між підходами 5–7 хвилин. Ударний метод застосовується в стрибкових вправах, у яких можливо досягти значних показників впливу (120–140% від максимально можливого) на м'язи. Сумарна кількість стрибків в одному підході 20–30 повторень, кількість підходів 2–3, відпочинок між підходами 2–3 хвилини.

Силова витривалість характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу силової спрямованості без зниження її ефективності. У ході проведення занять з подолання смуги перешкод силова витривалість найкраще розвивається безпосередньо під час багаторазового подолання перешкод. З цією метою краще долати декілька перешкод, послідовно переходячи від однієї групи до іншої, дотримуючись принципу послідовності. Розвиток силової витривалості проводиться на основі методу “до відмови”. Кількість перешкод обирається такою, щоб під час їх подолання частота пульсу (ЧСС) збільшувалася до 175–185 уд./хв. Швидкість виконання вправи спочатку менша за середню, але поступово у процесі занять до неї наближається. Відпочинок між підходами скорочений (у разі досягнення ЧСС 120–130 уд./хв – знову приступати до виконання вправи).

Розвиток силової витривалості, як правило, планується на окреме тренувальне заняття. Коли в одному занятті вирішуються декілька завдань з розвитку інших фізичних якостей, то вправи на силову витривалість виконуються наприкінці основної частини заняття.

3.1.2. Розвиток швидкості на смузі перешкод

Швидкість – це здатність виконувати рухові дії за мінімальний час. У фізичній підготовці військовослужбовців мають місце елементарні та комплексні форми вияву швидкості. Для успішного подолання смуги перешкод найефективніша комплексна форма швидкості, яка має місце у вправах циклічного характеру, а саме: біг перед подоланням перешкод, між перешкодами та після останньої перешкоди.

Існує три фази комплексного вияву швидкості:

– збільшення швидкості до максимальної (фаза розгону);

- утримання швидкості на максимальному рівні (фаза стабілізації);
- повільне зменшення швидкості (фаза втоми).

Фази комплексного вияву швидкості практично не залежать одна від одної. Можна мати відмінне стартове прискорення і відносно низькі показники швидкості бігу по дистанції або подолати її фінішної частини. Це вимагає спеціалізованого розвитку швидкісних можливостей з використанням різних методів у підготовці.

Для збільшення швидкості бігу зі старту необхідно використовувати таку довжину дистанції, яку військовослужбовець здатний подолати за 4–6 секунд. Для цієї мети найкраще підходить біг на 30 м. Швидкість виконання повинна бути 95–100% від максимальної.

Кількість пробіжок визначається підготовленістю військовослужбовців і знаходиться у межах від 2 до 4 разів. Відпочинок між повтореннями – 4–6 хв. Для запобігання зниженню швидкості біг виконується 2–3 серіями, між якими тривалість відпочинку збільшується у два рази. Для розвитку максимальної швидкості тривалість виконання вправи повинна бути не більше 3 секунд.

Відпочинок між повтореннями вправи, як і для збільшення стартової швидкості, – екстремальний, тобто повний. Кількість пробіжок визначається технікою рухів, яка не повинна погіршуватися внаслідок втоми, а швидкість бігу – не знижуватися.

3.1.3. Розвиток витривалості на смузі перешкод

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності. Витривалість поділяється на загальну та спеціальну. Загальна витривалість визначається здатністю тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності (ЧСС не більше 160 уд./хв), за якої активна значна кількість м'язів людини (не менше 2/3 від загалу). Спеціальна витривалість характеризується здатністю переносити тривалі навантаження, пов'язані зі спеціальними видами фізичної діяльності. У подоланні смуги перешкод результат залежить також від рівня розвитку загальної витривалості. Серед факторів, що обмежують можливості військовослужбовців на смузі перешкод, слід виокремити такі:

1. Максимальна тривалість окислення глікогену м'язів. У процесі тренування збільшується з 25–30 с до 1 хв 30 с.

2. Стійкість організму до накопичення молочної кислоти у крові. Можливість збільшення активності буферних систем під час тренування у 10 разів.

3. Працездатність серцево-судинної системи. Спеціальні заняття дозволяють збільшити об'єм серця з 60 до 200 мл, а гемоглобіну до 84,5%.

4. Показники маси тіла та морфологічні характеристики м'язів. У військовослужбовців, які мають високі результати, вагово-ростовий індекс дорівнює 0,385 одиниць. Вони мають помірний м'язовий розвиток. Будова м'язів характеризується значною кількістю білих волокон, які мають середню витривалість та швидкість скорочення. Тобто ця група займає проміжне положення між тими, хто має високі результати з бігу на 100 м і бігу на 3000 м.

5. Тривалість розгортання аеробного енергозабезпечення. У процесі тренування швидкість опрацювання скорочується з 5 до 2 хв.

6. Потужність аеробного енергозабезпечення. Збільшується за рахунок підвищення рівня максимального споживання кисню на 20–25%.

Для розвитку витривалості військовослужбовців у процесі занять на смузі перешкод рекомендується застосовувати безперервний рівномірний і змінний методи, а також інтервальний та повторний методи.

Безперервний рівномірний метод необхідно використовувати для розвитку загальної витривалості – як базової підготовки для подолання смуги перешкод. Найкраще його застосовувати до початку спеціального тренування на смузі перешкод. Метод характеризується тривалим виконанням вправ з рівномірною швидкістю. Оптимальне фізичне навантаження характеризується тривалістю роботи не менше 30 хв за частоти пульсу 145–160 уд./хв. Контроль за дотриманням необхідної швидкості бігу може здійснюватися за “розмовним тестом” або можливістю дихати через ніс, не відчуваючи нестачі кисню. Недоліком безперервного рівномірного методу є зниження швидкості рухів, що позначається на результатах бігу на смузі перешкод.

Безперервний змінний метод широко застосується для підтримки досягнутого рівня загальної витривалості і розвитку спеціальної витривалості. Метод характеризується чергуванням швидкості бігу у процесі виконання вправи з досягненням частоти серцевих скорочень 180–190 уд./хв та її зниженням до рівня активного відпочинку 120–130 уд./хв. Загальна тривалість виконання вправи обмежується 10 хв, а інтенсивний біг триває не більше 1–4 хв.

Інтервальний метод розвитку спеціальної витривалості має найбільш специфічний характер, оскільки передбачає широке викорис-

тання окремих частин смуги перешкод як тренувальних засобів. Для цього методу характерні інтервали відпочинку між пробіжками, після яких частота пульсу знижується до 120–130 уд./хв. За інтервального методу швидкість подолання частини смуги перешкод, як правило, дорівнює загальній або нижчій від загальної. Інтервальный метод дозволяє збільшити мобілізаційні можливості організму, підвищити рівень функціональної працездатності і забезпечити певний її запас.

Повторний метод розвитку спеціальної витривалості, на відміну від інтервального методу, надає кращі умови для технічної підготовки військовослужбовців, має більш тривалий повноцінний відпочинок, який дозволяє витримувати змагальну швидкість і вдосконалювати техніку подолання окремих перешкод. Дистанції для повторного методу обираються меншими за змагальну, але в сумі можуть її перевищувати.

3.1.4. Розвиток спритності на смугі перешкод

Спритність – це здатність військовослужбовців швидко оволодіти новими рухами, вправами, а також швидко та доцільно перебувувати рухову діяльність залежно від нової ситуації або нових умов виконання. Основними елементами спритності є: координованість, точність, своєчасність та раціональність рухів і дій. Для розвитку спритності на смугі перешкод застосовуються:

- виконання вправи в обидва боки;
- різка швидкість рухів, в тому числі більша, ніж змагальна;
- різні способи подолання окремих перешкод;
- почергове метання гранати лівою і правою рукою;
- зміна відстані між перешкодами;
- зміна черговості подолання перешкод;
- виконання прийомів рукопашного бою під час подолання окремих перешкод.

Вправи на розвиток спритності доцільно включати в заняття після того, як військовослужбовці оволоділи технікою подолання смуги перешкод і можуть правильно її використовувати в основному варіанті.

3.1.5. Розвиток гнучкості на смугі перешкод

Гнучкість як фізична якість має значення для вдосконалення всіх фізичних якостей військовослужбовців. Гнучкість в основному за-

лежить від особливостей будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, часу доби, температури зовнішнього середовища, втоми, статі, віку. Найбільше значення для військовослужбовців має рухливість хребта, кульшових та плечових суглобів. Для розвитку гнучкості необхідно використовувати вправи, які виконуються з максимально можливою амплітудою. Вправи на гнучкість необхідно включати у зміст ранкової зарядки, підготовчої частини заняття та самопідготовки. Кількість повторень – до 10–15 разів, а кількість вправ на один суглоб – від 3 до 5. Слід пам'ятати, що з віком потреба в систематичному тренуванні гнучкості збільшується (тому що з віком гнучкість погіршується) і особливо це треба враховувати, проводячи заняття з особовим складом третьої вікової групи.

3.2. ПІДВИЩЕННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

3.2.1. Роль морально-психологічної готовності в забезпеченні боєздатності військ

Бойова діяльність військовослужбовців супроводжується низкою факторів, які за своєю природою є стресовими (емоціо-, психогенними, психотравмуючими) і які негативно впливають на психіку воїнів, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах і втому. До найбільш значущих психотравмуючих факторів бойової діяльності відносяться постійна небезпека і загроза життю, висока відповідальність за правильність рішень, що приймаються, та дій, що виконуються; надзвичайно високі фізичні навантаження. Сукупний вплив психотравмуючих факторів на військовослужбовців визначається поняттям "бойовий стрес" і призводить до суттєвих змін в емоційно-вольовій сфері людини – її психічних пролесах, станах та нейродинамічних особливостях особистості.

"Бойовий стрес" переживають усі без винятку військовослужбовці, які перебувають у небезпечній бойовій обстановці. Але ступінь його впливу на психіку воїна насамперед залежить від тривалості бойових дій, гостроти стрес-факторів та психічної стійкості воїна до бойового стресу, його психологічної підготовленості, яка визначається індивідуальними психічними властивостями, моральними яко-

стями і попереднім бойовим досвідом воїна. В разі відповідності рівня психічної підготовленості воїна рівню небезпеки бойових дій у воїна зберігається здатність і готовність виконувати свої обов'язки за бойовим призначенням. Такий стан зветься „станом бойового збудження”, або „бойової готовності”. Головним у цьому стані є те, що воїн залишається здатним контролювати страх. За таких умов страх може бути помічником воїна, оскільки підтримує його у стані пильності та уваги, що є передумовою збереження життя як йому самому, так і всьому особовому складу підрозділу. За подальшого збільшення небезпеки бою або тривалості бойових дій рівновага між ступенем небезпеки і рівнем психічної підготовленості воїна може бути порушеною. Психічне напруження і страх, як природна реакція психіки людини на небезпеку і загрозу своєму соціальному або біологічному благополуччю, як результат вияву у неї інстинкту самозбереження, стають більш вираженими, починають відображатися на психічних і фізіологічних функціях людини. За даними американських спеціалістів, у реальному бою вираженого страху зазнають 80—90% військовослужбовців. У стані високого психічного напруження (або сильного страху) відбуваються значні зміни в руховій діяльності воїнів. Порушуються структура діяльності і послідовність дій воїнів. Сформований раніше руховий стереотип руйнується. Вони починають виконувати дії неекономно, із значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями. Залежно від сили стрес-фактора та індивідуальної психічної стійкості воїна його дії можуть стати загальмованими, немотивованими і малодоцільними, а можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Воїн починає допускати значно більше помилок, виконуючи ті чи інші військово-професійні операції. Значне перевищення рівня небезпеки щодо психічної підготовленості воїна може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно з ситуацією і навіть рухатися. Під впливом сильного страху солдат може забути застосовувати у бою зброю. За даними американських спеціалістів, лише близько 25% воїнів застосовують зброю у бою. За таких умов страх може стати причиною повного виходу військовослужбовця з ладу, а іноді і єдиною причиною загибелі воїна або підрозділу.

Потужним психогенним фактором є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців величезних фізичних навантажень, якими супроводжуються бойові дії і які не можуть бути

порівняні з навантаженнями, яких воїни зазнають у повсякденні. Під впливом втоми у воїнів відбуваються суттєві зміни в емоційно-вольовій сфері. Втовлені війська стають не здатними виконувати покладені на них завдання. Американський генерал Потон з цього приводу казав, що “втома усіх нас перетворює на боягузів”.

Тривале перебування в стані психічного напруження („бойового стресу”) відображається не лише на боєздатності військовослужбовців, але й може призвести до психічних захворювань. Військовослужбовці з такими захворюваннями вважаються небоєздатними і потребують відповідного лікування. За дослідженнями американських учених, у період Другої світової війни кількість психічних розладів у солдатів зросла у порівнянні з Першою світовою війною в чотири рази і становила 5–7% усіх втрат. За підрахунками зарубіжних спеціалістів, з усіх солдатів, які безпосередньо брали участь у бойових діях, 38% мали ті чи інші психічні розлади, які не призводили їх принаймні до тимчасової небоєздатності. Психогенні втрати в армії США у війнах у Кореї, В’єтнамі становили близько 30% від загальної чисельності особового складу, який брав участь у бойових діях. Середній показник бойових психічних утрат у сучасних військових конфліктах із застосуванням звичайних видів озброєння дорівнює приблизно 20%.

На думку військових спеціалістів, втрати особового складу внаслідок “бойового стресу” мають стійку тенденцію до зростання. Пояснюється це насамперед зниженням стресостійкості сучасної людини у зв’язку з підвищенням комфортності її повсякденного життя.

Історія війн та збройних конфліктів переконливо доводить, що психологічна підготовленість військовослужбовців відіграє виключно важливу роль у структурі їх загальної боєздатності. Недостатня підготовленість особового складу з цього компонента боєготовності нерідко ставала визначальною причиною поразки військ в окремому бою і навіть у війні в цілому. Саме тому проблема забезпечення належного її рівня посідає значне місце в діяльності всіх посадових осіб, які так чи інакше пов’язані з навчанням і вихованням особового складу.

Формування психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій здійснюється у процесі психологічної підготовки – складової морально-психологічного забезпечення, спрямованої на формування і загартування психіки воїнів, їх емоційно-вольової сфери.

3.2.2. Вимоги службової діяльності до підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів

Бойова діяльність військовослужбовців аеромобільних підрозділів відрізняється різноманітністю, напруженістю й специфічністю. Основними її елементами, які й визначають вимоги до фізичної та психологічної підготовленості особового складу, є спосіб пересування до місця висадки, десантування й, власне, виконання бойових завдань на місцевості. Під час польоту особовий склад перебуває в умовах обмеженої рухової активності внаслідок стиснення м'язів тулуба екіпіровкою, яка на 85–105% перебільшує власну вагу військовослужбовця. Це спричиняє перенесення військовослужбовцями тривалих статичних навантажень, зі значним впливом на вестибулярний апарат, серцево-судинну й дихальну системи, з великим емоційним напруженням.

Найбільш специфічним елементом бойової діяльності аеромобілістів є *десантування*. Воно виконується з різних висот, за будь-якої погоди, у будь-який час доби, на незнайому місцевість. Це супроводжується значним психічним напруженням, вимагає вияву особовим складом сміливості, рішучості, ініціативи й винахідливості. Відхилення від нормального психічного стану перед стрибком спостерігається навіть у досвідчених воїнів.

Під час здійснення стрибка з парашутом аеромобіліст стрімко пересувається у просторі, що потребує високої стійкості вестибулярного апарату до впливу прискорень. У момент розкриття парашута воїн зазнає короткочасного, але значного за впливом перевантаження. Дії, що виконує воїн у польоті на парашуті, вимагають від нього переважно вияву високої координації рухів, швидкості й точності реакцій та дій.

Емоційні й фізичні навантаження, які відчувають аеромобілісти, ускладнюються тим, що стрибок з парашутом виконується не заради задоволення, а для виконання бойового завдання, свого військового обов'язку, на незнайому місцевість, часто в складних метеорологічних умовах. Ризик зіткнення у повітрі з причини одночасного десантування великої кількості військовослужбовців, необхідність відразу після приземлення вступати у бій є додатковими чинниками підвищення нервово-психічного напруження.

Під час приземлення аеромобілісти відчувають велике ударне перевантаження опорно-рухового апарату. Величина перевантажен-

ня перевищує вагу військовослужбовця в 10 разів. У безвітряну погоду сила динамічного удару військовослужбовця у повному бойовому спорядженні становить 1000 кг, а під час вітру близько 8 м/с – 1500 кг.

Це ставить особливі вимоги до міцності кістково-зв'язкового апарату військовослужбовців. Вплив динамічного удару на військовослужбовця безпосередньо залежить від його фізичної підготовленості. За достатньої сили м'язів нижніх кінцівок військовослужбовця сила реакції опори в ударній фазі може бути знижена на 20–30%.

Десантування підрозділів з гелікоптера, який завис над землею, вимагає від особового складу вияву швидкості, спритності, навиків лазіння по канату і мотузковій драбині, злягодженості в діях. Ще більші вимоги ставляться до особового складу під час десантування з гелікоптера, який низько летить над землею.

Приземлення для особового складу аеромобільних підрозділів є лише початком активних бойових дій. Під час десантування підрозділів з бойовою технікою особовий склад повинен виконати дії з пошуку та приведення своєї техніки у бойовий стан, зібратися у штавні підрозділи.

Для формування підрозділу після десантування окремому військовослужбовцю доводиться подолати до 3–4 км, оскільки особовий склад приземляється на відстані 800–3200 м від місця приземлення техніки, а дії розгортаються на площі у 8–10 км². Дії після десантування вимагають розвитку у військовослужбовців швидкості, загальної й швидкісної витривалості, концентрації уваги й точності дій, здатності до максимальних зусиль, навичок у колективних діях.

У програмах підготовки аеромобільних підрозділів вказано на те, що під час десантування підрозділів у район, що зайнятий противником, особовий склад повинен бути готовий до ведення прицільного вогню з особистої стрілецької зброї ще у повітрі під куполом парашута, а відразу після приземлення й у разі безпосередньої близькості противника – бути готовим до вступу в рукопашний бій.

Стрибок з парашутом має негативний вплив на подальші дії військовослужбовців. У більшості аеромобілістів через 1–2 години після десантування, внаслідок психічного навантаження, значно знижується загальна працездатність. Зниження працездатності відбувається в діях, що потребують швидкості й точності реакцій та дій, складної координації рухів, а також у діях на витривалість. Після десантування відбувається погіршення результатів у марш-кидку на 24%, у

бігу на 3 км – на 6%, у переповзанні – на 19%, в ритті окопу – на 20%. Зниження ефективності військово-професійних дій безпосередньо залежить від фізичної підготовленості військовослужбовців.

Відновлення рівня працездатності до вихідного рівня відбувається лише через 1–2 доби після стрибка з парашутом. Цей факт потребує підвищеної надійності у функціонуванні всіх систем організму особового складу аеромобільних підрозділів. Створення запасу резервних можливостей, що компенсують зниження фізичної підготовленості після десантування, повинно збільшуватися завчасно у процесі спеціалізованого процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Досвід бойових дій засвідчує, що дії аеромобільних підрозділів у тилу противника відбуваються на великих площах з використанням транспортних засобів, а в разі виведення їх з ладу – пішки або на лижах. В останньому випадку особовому складу доводиться здійснювати марші й марш-кидки зі значною за вагою викладкою.

Чим кращий фізичний розвиток особового складу, чим пропорційніше співвідношення між вагою і зростом, тим успішніші дії воїнів під час перенесення вантажів. Для успішних дій у структурі фізичної підготовленості аеромобілістів найважливіше значення має витривалість, здатність протистояти втомі під час швидких і тривалих пересувань пішки.

У ході пересування по місцевості на шляху підрозділів можуть зустрічатися різноманітні за характером і складністю природні й штучні перешкоди. Для успішного виконання бойового завдання в таких умовах вимагається наявність у воїнів навичок у їх подоланні зі зброєю з використанням предметів спорядження й різного роду підручних засобів.

Під час ведення дій у горах військовослужбовці повинні вміти утримувати рівновагу та не боятися висоти, долаючи ущелини, гірські потоки по вузьких опорах з використанням мотузки. Такі дії вимагають від аеромобілістів розвитку високої координації рухів, сміливості і рішучості, а виконання тих самих дій у стані фізичної втоми – фізичної витривалості.

Бойова діяльність вимагає від аеромобілістів уміння влучно кидати гранати, ножі та інші предмети, здійснювати перебіжки швидко та скрито, безшумно знищувати противника та брати полоненого, вести рукопашний бій одночасного з декількома противниками, плавати у спеціальному спорядженні, в обмундируванні та зі зброєю.

Дії десантників у тилу противника тривають не один день. Це вимагає від них здатності ефективно виконувати різноманітні дії в умовах втоми, після великих фізичних і психічних навантажень.

З метою збереження високої ефективності бойової діяльності упродовж усього часу виконання бойового завдання військовослужбовці повинні максимально економно витратити свої фізичні сили (руховий потенціал). Це досягається завдяки виконанню всіх рухових дій максимально координовано, із залученням мінімальної кількості великих м'язових груп, узгодженням рухів за часом, у просторі та за зусиллями.

Важливою специфічною особливістю бойової діяльності аеромобілістів в тилу противника є дії групами по декілька осіб. Це ставить високі вимоги до індивідуальної підготовленості військовослужбовців і водночас до міцної згуртованості особового складу.

Виконання бойових завдань у тилу противника супроводжується високим нервово-психічним напруженням та ставить підвищені вимоги до психіки військовослужбовців.

Для ефективного виконання завдання система фізичної підготовки повинна бути спрямована на розвиток загальної витривалості, спритності, швидкості та вмінь діяти в складних, небезпечних та раптових ситуаціях.

3.2.3. Підвищення психологічної стійкості військовослужбовців на заняттях з подолання перешкод

Важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій, підвищення їх психологічної стійкості до "бойового стресу" відіграє фізична підготовка. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. Впливу фізичних вправ зазнають усі компоненти психологічної структури особистості, в тому числі й ті, що становлять її емоційно-вольову сферу.

Велике значення для формування психічної стійкості військовослужбовців має такий розділ програми з фізичної підготовки, як "Подолання перешкод". Цей розділ несе чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Його засоби дозволяють ефективно виховувати вольові якості, що становлять сутність упевненості воїна в собі; розвивати і вдосконалювати фізичну і психічну витривалість,

виховувати у військовослужбовців здатність і готовність перемагати противника фізично і психологічно.

Вихованню вольових якостей сприяють дії, виконання яких потребує їх вияву. Відомий педагог А.С.Макаренко стверджував: „Не можна виховати мужню людину, якщо не поставити її в такі умови, в яких вона могла б виявити мужність, – однаково в чому, – у стриманості, у прямому відкритому слові, у певних злигоднях, у терпимості, у сміливості”.

Сміливість і рішучість виховуються за допомогою дій, що містять елементи новизни, ризику та небезпеки. На практичних заняттях з подолання перешкод такими діями насамперед є: дії на висотних конструкціях та спуски з них по тросах і мотузках, швидкісне пересування по вузьких і нестійких опорах, стрибки через рови шириною до 3 і більше метрів, стрибки углиб з різної висоти; дії, пов'язані з долаттям різноманітних перешкод на незнайомій місцевості, долаття природних і штучних перешкод в умовах застосування імітаційних засобів (пожеж, димів, вибухів, стрільби тощо). При цьому необхідно пам'ятати, що невід'ємною умовою розвитку та вдосконалення сміливості і рішучості має бути систематична зміна умов їх вияву. Виконання одних і тих же дій у незмінних умовах дуже швидко перестас бути ефективним.

Ініціативність і кмітливість формуються у військовослужбовців у процесі виконання ними вправ та дій, які передбачають прийняття воїнами негайних сміливих самостійних рішень. Такими вправами є дії воїнів за раптовими командами і сигналами керівника занять, метання гранат у цілі, що з'являються; дії на незнайомій місцевості та ін.

Наполегливість і завзятість розвиваються у процесі виконання вправ і дій зі значними та тривалими фізичними навантаженнями й нервово-психічними напруженнями. До таких дій насамперед відносяться подолання груп перешкод або всієї смуги перешкод у поєднанні з бігом на різні дистанції; багаторазове виконання дій на швидкість; подолання смуги перешкод з вантажем, з поєднанням бігу і переповзань на різні відстані; дії у засобах індивідуального захисту. Ефективним засобом виховання наполегливості та завзятості є заняття з подолання перешкод на різноманітній місцевості, проведення занять у темний час доби й у складних метеорологічних умовах. Для розвитку зазначених якостей велике значення також має участь військовослужбовців у змаганнях.

Витримка й самовладання формуються у процесі виконання військовослужбовцями дій, у яких необхідно діяти точно й спритно після значних фізичних і нервово-психічних навантажень. Такими діями є метання гранат на точність у процесі виконання контрольних вправ і змагань на смузі перешкод, пересування на висоті й вузькій опорі після тривалого бігу й подолання перешкод та ін.

Вольові якості тісно пов'язані з емоціями. Найбільшою мірою цей зв'язок простежується при діях, які здійснюються під впливом негативних емоцій, якими насичена бойова діяльність воїнів. Невід'ємною умовою виконання дій в емоціогенних умовах є вияв людиною певних вольових зусиль, його здатність протистояти цим емоціям. Чим вища здатність воїна виявляти ті чи інші вольові якості, тим усвідомленішими та ефективнішими можуть бути його дії в умовах бою. Виходячи з цього, можна з упевненістю стверджувати, що водночас з вихованням вольових якостей на практичних заняттях з подолання перешкод відбувається підвищення здатності воїнів керувати своїми негативними емоціями, протистояти їм. Така здатність людини називається емоційно-вольовою стійкістю. Вона не лише сприяє підвищенню ефективності дій воїна в екстремальних ситуаціях, а й забезпечує стійкість його психіки до впливу „бойового стресу”.

Фізична і психічна витривалість формуються у процесі виконання дій, пов'язаних з долаанням різноманітних перешкод у стані фізичної втоми. Стан втоми на заняттях досягається багаторазовим долаанням окремих перешкод або їх груп, поєднанням долаання перешкод з бігом на дистанції до 2–3 км, виконанням прийомів рукопашного бою, а також внаслідок застосування на заняттях змагального методу.

Систематичні фізичні тренування в режимі поступового збільшення фізичних навантажень підвищують фізичну витривалість людини, а водночас і витривалість її нервових клітин, сукупністю витривалості яких у кінцевому результаті визначається нервово-психічна витривалість людини. Це обумовлено тим, що між нервово-психічною і фізичною витривалістю існує тісний зв'язок, а ступінь впливу втоми на психіку воїнів, їх морально-психологічний стан прямо пропорційний рівню їх фізичної підготовленості і насамперед рівню їх фізичної витривалості. В осіб, які регулярно займаються фізичною підготовкою і мають високу витривалість, зміни у психічній сфері під впливом психогенних факторів виявляються значно меншою мірою, ніж в осіб слабо фізично підготовлених. Це відбува-

ється завдяки більш високому рівню фізіологічних резервів, створених унаслідок занять фізичною підготовкою, і накопиченню досвіду вольової регуляції поведінки в емоційних умовах, які мали місце у процесі занять відповідними фізичними вправами.

Крім того, фізична витривалість сприяє підтримці високого рівня психічних процесів, у тому числі й позитивного емоційного тону. На думку багатьох спеціалістів, сама стійкість внутрішнього середовища організму безпосередньо взаємопов'язана з певним рівнем рухової активності. У міру зростання тренуваності відбувається різнобічне вдосконалення різноманітних функцій організму, покращання координації всіх систем і органів, керування нейрогуморальними механізмами з боку центрально-нервової системи.

Здатність і готовність воїнів фізично і психологічно перемагати противника на заняттях з подолання перешкод формується за допомогою поєднання дій з подолання перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою, а також створення змагальних ситуацій під час виконання дій на смузі перешкод.

Для забезпечення максимальної ефективності занять з подолання перешкод щодо психологічної підготовки військовослужбовців до дій в умовах сучасного бою заняття повинні мати чітко виражену тренувальну спрямованість і відрізнятися високими фізичними та психічними навантаженнями. Розучування прийомів і дій на таких заняттях має бути зведено до мінімуму.

Основна увага воїнів має бути зосереджена не на раціональній техніці виконання прийомів та дій, а на формуванні здатності і вміння виявляти стійкі рухові навички, фізичні та психічні якості в різноманітних умовах на фоні значних за обсягом та інтенсивністю фізичних та психічних навантажень. Найбільшу цінність у цьому сенсі становлять заняття, умови проведення яких зовнішньо схожі з бойовими, а також заняття, на яких змодельовані психологічні труднощі, наближені до бойових або схожі з ними. Саме тренування з подолання таких труднощів загартовує психіку воїнів.

Зовнішня картина сучасного бою найкращим чином відтворюється в разі проведення занять у темний час доби, в негоду, а також за рахунок застосування на заняттях різноманітних засобів імітації і натуралізації бойової обстановки: стрільба, вибухи, задимлення, пожежі, голосні крики тощо. Імітаційні засоби, як засвідчують наукові дослідження, мають сильний емоційний вплив (як позитивний, так і негативний) на психіку воїнів.

Тому систематичне проведення занять із застосуванням імітаційних засобів найкращим чином сприяє вирішенню різноманітних завдань психологічної підготовки. Їх проведення вимагає відповідної організації і забезпечення. Але навіть при найвищій їх організації і високій матеріальній забезпеченості відтворити повністю реальну картину бою неможливо, елементи умовності будуть мати місце завжди.

Моделювання психологічних труднощів досягається завдяки застосуванню на заняттях різноманітних прийомів і дій, виконання яких пов'язане з припустимою небезпекою та ризиком. Такі дії викликають у воїнів напруженість, хвилювання та страх. Їхнє додання примушує їх пересилювати себе і, таким чином, зміцнювати емоційно-вольову сферу. Під час проведення занять з використанням емоціогенних дій основна увага має бути зосереджена на формуванні у воїнів здатності свідомо діяти в напружених ситуаціях, мобілізувати волю з метою досягнення максимально можливого успіху у виконанні завдань, що ставляться.

Методика психологічної підготовки на заняттях з подолання перешкод передбачає поступове ускладнення умов їх проведення. Це забезпечить поетапне формування навичок дій військовослужбовців у психогенних умовах, удосконалення якостей і функцій організму. Кожний попередній етап має бути фундаментом для наступного.

Таким чином, психологічна підготовка на заняттях з подолання перешкод має носити системний характер. Їй необхідно приділяти найсерйознішу увагу, оскільки навички дій в умовах небезпеки, набуті на практичних заняттях з подолання перешкод, завдяки явищу перенесення підготовленості будуть виявлятися в усіх ситуаціях, що вимагають додання страху. Чим ширший діапазон ризикованих ситуацій, чим частіше тренується в них воїн, тим легше здійснюється перенесення на дії у бойовій обстановці.

Контрольні питання

1. За якими показниками можна визначити фізичний стан військовослужбовця?
2. Дайте визначення сили і вкажіть, які види сили розвиваються у процесі занять з подолання перешкод?
3. Дайте визначення швидкості. Назвіть комплекс вияву швидкості.
4. Дайте визначення витривалості. Назвіть методи розвитку витривалості.

5. Дайте визначення спритності. Назвіть, що є основними елементами спритності?

6. Дайте визначення гнучкості. Вкажіть, від чого залежить гнучкість?

7. Що розуміється під поняттям “бойовий стрес”?

8. За яких умов у військовослужбовців спостерігається “стан бойового збудження” або “бойової готовності”?

9. Які зміни відбуваються в руховій діяльності воїна в стані високого психічного напруження?

10. Чим обумовлена роль “Подолання перешкод” у підвищенні стійкості військовослужбовців до бойового стресу?

11. В чому полягає взаємозв'язок між фізичною і психічною витривалістю?

12. Які вправи та дії сприяють вихованню у воїнів сміливості, рішучості, кмітливості, наполегливості, витримки та самовладання?

13. Дайте характеристику основним елементам бойової діяльності, які визначають вимоги до фізичної та психологічної підготовленості особового складу аеромобільних підрозділів.

14. Завдяки чому вдосконалюється ефективність практичних занять з подолання перешкод стосовно психологічного загартування військовослужбовців?

Розділ 4

ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТАННЯ ГРАНАТ

4.1. ПОСЛІДОВНІСТЬ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ (СПОСОБІВ) ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТАННЯ ГРАНАТ

В ході навчання будь-якої спортивної або військово-прикладної справи зберігається певна послідовність навчання. Увесь процес оволодіння технікою нових рухових навиків тими, хто займається, поділяється на 3 етапи:

- 1) ознайомлення з перешкодою (дією);
- 2) розучування долаання перешкоди (дії);
- 3) тренування (вдосконалення) з долаання перешкоди (дії).

Ознайомлення з перешкодою – перший етап, який триває 10–15 хвилин заняття. Розучування, як правило, проводиться лише тільки на перших заняттях. Найбільшу частину часу займає вдосконалення, яке здійснюється протягом декількох років підготовки та участю в навчально-військових діях та спортивних заходах.

З усіх етапів навчання ознайомлення можна чітко поділити на частини. Другий та третій етапи (розучування та тренування) становлять собою єдиний педагогічний процес, і розподілення його чисто умовне. Між етапами розучування та тренування(вдосконалення) з подолання перешкод відсутня різка грань (однин поступово переходить в інший). Під розучуванням прийнято розуміти: по-перше, оволодіння новими навиками подолання перешкод тими, хто займається; по-друге, засвоєння ними правильної техніки руху. Тренування є етапом подальшого вдосконалення рухового навичу в тих, хто навчається (самої техніки подолання перешкод), а головне – досягнення високого практичного результату. Розучування та тренування знаходяться в тісному взаємозв'язку, доповнюючи і покращуючи

навчальний процес. Так, наприклад, розучування вже містить у собі елементи навчального тренування і, навпаки, у процесі тренування може мати місце (в окремих випадках) повернення до розучування техніки подолання окремих елементів перешкоди або перешкоди в цілому.

Загалом, як уже було сказано, розучування і тренування – дві важливі сторони єдиного педагогічного процесу, направленого на ефективне вирішення завдань, які стоять перед навчанням військово-службовців. Слід відмітити, що, незважаючи на загальну цілісність процесу навчання, виходячи з суто педагогічних завдань, треба розглянути окремі його етапи (ознайомлення, розучування і тренування) самостійно.

Ознайомлення з перешкодою (дію) має на меті скласти у тих, хто навчається, правильне, цілісне уявлення про перешкоду, яка вивчається. Для цього потрібно:

- назвати перешкоду (дію);
- зразково її показати;
- вказати на практичне застосування перешкоди (дії) і пояснити її вплив на організм тих, хто займається;
- показати подолання перешкоди (дії) ще раз у повільному темпі або за частинами, з супутнім поясненням техніки виконання.

Правильна назва перешкоди (дії), яка вивчається, необхідна для тих, хто навчається, для підвищення їх загально-теоретичного рівня, знання термінології перешкоди (дії). Крім того, вже при назві перешкоди (дії) у тих, хто навчається, складається початкове образне уявлення про перешкоду (дію), яке в подальшому доповнюється і конкретизується.

Для створення у тих, хто займається, цілісного уявлення про вправу (дію) показ вправи слід проводити швидко, без пояснень. Він повинен бути правильним і чітким, створювати ясні зорові уявлення про перешкоду (дію). При цьому тих, хто займається, необхідно вишикувати так, щоб було добре видно керівника. Для цього найбільш зручним є одношеренговий або двошеренговий стрій. Можна також показувати перешкоду (дію), знаходячись при цьому між двома шеренгами. Відтак треба відразу ж підкріпити ту уяву, яка склалася, чітким, доступним і коротким поясненням умов застосування і тактичного призначення прийому.

В ряді випадків на етапі ознайомлення слід пояснити фізіологічний вплив даного прийому на організм тих, хто займається. Наприклад, ознайомлюючись з подоланням зруйнованого моста на смузі

перешкод, слід наголосити (після назви та показу вправи в цілому), що застосовується цей прийом в разі подолання перешкод зі зменшеною площиною опори: завалів, шаблів тощо та розвиває в організмі військовослужбовців відчуття рівноваги, звички до дій на висоті, координації рухів та інших сторін удосконалення вестибулярного апарату, і це особливо важливо при діях підрозділів у населених пунктах та в гірській місцевості.

Після ознайомлення необхідно конкретизувати образне уявлення про прийом шляхом повторного його показу: за частинами (елементами) або в цілому, у повільному темпі (якщо прийом неможливо розділити) з деталізацією окремих положень та супутнім поясненням техніки виконання. При чому як у показі, так і в усному поясненні спочатку вказуються тільки найбільш важливі положення, які становлять основу прийому (дії), а на другорядні деталі увагу військовослужбовців слід звертати у міру їх навчання. Під час ознайомлення зі складними вправами керівник може ще раз показувати прийом з метою найбільш кращого та точного його сприйняття. В окремих випадках демонстрацію прийому краще довіряти найбільш підготовленим військовослужбовцям для того, щоб керівник мав змогу спрямувати свою увагу на характеристику окремих деталей техніки виконання вправи.

Розучування техніки подолання перешкоди. Основним завданням етапу розучування є правильна техніка виконання прийому тими, хто навчається. Поряд з цим під час багаторазового повторення вправи відбувається розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей.

Розучування кожного окремого прийому (дії) здійснюється в такій послідовності:

- виконання прийому тими, хто навчається, частинами або в цілому у повільному темпі у полегшених умовах;
- виконання прийому в цілому, поступово збільшуючи темп;
- самостійне виконання прийому або у парах під наглядом керівника;
- виконання прийому у швидкому темпі з метою закріплення навичок та розвитку швидкості, сили, витривалості та спритності.

Залежно від характеру і структури вправ, а також від ступеня підготовленості тих, хто займається, розучування може здійснюватись різними методами: в цілому, за частинами, а також з допомогою підготовчих вправ.

Метод цілісного навчання – застосовується у тих випадках, коли прийом, який вивчають, або простий за технікою виконання, або не ділиться на частини (або немає необхідності його ділити). Як приклад можна навести техніку безопорного стрибка з приземленням на одну ногу, який становить собою однократну дію. Розділення його на частини не доцільне, оскільки це може призвести до порушення координації рухів.

Метод розучування за частинами або за розділами найбільш широко застосовується у практиці фізичної підготовки. Суть даного методу полягає в тому, що прийом, який вивчається, розділяється на складові частини, кожна з яких виконується окремо. Потім ці частини поступово поєднуються між собою, і ті, хто навчається, готові до виконання прийому в цілому. Характер розчленованого вивчення прийому залежить від його складності та ступеня підготовленості тих, хто займається. У всіх випадках слід керуватися вимогами принципу доступності навчання з урахуванням особливостей кожного з елементів. Виконання прийому за частинами проводиться за командами: “РОБИ – РАЗ”, “РОБИ – ДВА” і так далі, при цьому попередньо віддається розпорядження, що робити на той або інший рахунок. Для виконання прийому в цілому на місці подається команда “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ”, а для метання гранати – “ВОГОНЬ”. В разі необхідності виконання прийому в русі попередньо віддається розпорядження (що робити), а потім виконавча команда – “ВПЕРЕД”. При цьому обов’язково потрібно вказати дистанцію (залежно від методу проведення). Наприклад: “Подолати паркан способом “Зачепом” і пробігти 10 м – ВПЕРЕД” або “Зістрибнути у траншею, метнути три гранати в цегляну стінку, подолати хід сполучення, вистрибнути з колодязя та способом з опорою на руку і ногу подолати цегляну стінку зверху – ВПЕРЕД”, або “Потоком, дистанція 10 м – ВПЕРЕД”.

Характерним прикладом прийому подолання перешкод, вивчення якого проводиться розчленованим методом, є подолання двометрового паркану способом “Силою”. Після ознайомлення з прийомом перед тими, хто навчається, ставиться завдання: “З розбігу відштовхнутися в одному кроці від паркану сильнішою ногою і обпертися іншою, зігнутою у колінному суглобі, об паркан, захопити руками його верхній край, ривком підтягаючись та допомагаючи опорною ногою, вийти в упор на руки. РОБИ РАЗ”. Вправа виконується за командою “ВПЕРЕД”. Відпрацьовуючи з тими, хто навча-

ється, наскок на паркан, керівнику слід вказувати на необхідність активно використовувати енергію розбігу, а не гасити швидкість перед перешкодою. Після 3-4 повторень слід перейти до виконання другої частини прийому: **“З положення упору на руках швидко нахилитися вперед, обпертися рукою об паркан (другою рукою притримуючись за верхній край паркану), перенести одночасно дві ноги через перешкоду та зістрибнути – РОБИ ДВА”**. Під час наступних повторень прийому за розділами слід звернути увагу на приземлення (щоб воно було по ходу руху до наступної перешкоди).

Вправу за розділами виконують по 3-4 повторення, після чого за командою **“ВПЕРЕД”** прийом виконують у цілому, спочатку – у повільному темпі, а потім – на швидкість. Надалі вивчаються інші способи подолання перешкоди.

Метод розучування з допомогою підготовчих вправ застосовується в тому випадку, якщо прийом достатньо складний для даного контингенту, але за своєю структурою не ділиться на частини. До цього числа відносяться, наприклад: стрибок з наступанням на перешкоду, пересування по вузькій опорі.

Підготовчі вправи сприяють розвитку у тих, хто навчається, необхідних для виконання прийому якостей і навичок, після чого стає можливим його навчання в цілому. Підбір підготовчих вправ – це вияв творчості кожного керівника, який забезпечує надійне та ефективне вивчення даної перешкоди. Основною вимогою при цьому є відповідність даних вправ характеру дії. У багатьох випадках підготовчі вправи часто відображають сутність прийому: за відпрацюванням якостей або за деякими відповідними формами руху. Якщо є можливість підібрати більш подібні, схожі рухи, що зберігають основну структуру прийому, який вивчаємо, такі вправи називаються **підвідними вправами**.

Після того, як ті, хто навчається, опанували техніку цілісного виконання прийому, керівник може виділити час для самостійного вдосконалення вправи, що вивчається. При цьому повинні ставитися чіткі завдання, в яких вказується, що виконувати, в якому порядку, де, а іноді обумовлюється і дозування (скільки разів і в якому темпі).

У міру правильного засвоєння техніки прийому слід переходити до виконання його у швидкому темпі (метання гранат проводиться у цілі з поступовим збільшенням відстані до них). Особливу увагу на даному етапі слід звернути на закріплення навичок з правильного виконання прийому шляхом його багаторазового повторення. З цією

метою широко використовується поточний та груповий метод виконання прийому.

Тренування (вдосконалення) прийому, який вивчаємо, становить собою багаторазове повторення з поступовим ускладненням умов виконання. У процесі тренування досягається закріплення та вдосконалення правильної техніки прийому, який вивчаємо, а також підвищення фізичних та вольових можливостей тих, хто навчається, шляхом розвитку необхідних якостей. Ускладнення умов у ході проведення тренування досягається:

– зміною вихідних та кінцевих положень під час виконання прийому;

– виконанням прийому на швидкість, влучність, час та техніку;

– збільшенням дистанції бігу, темпу руху, інтенсивності виконання, кількості повторень;

– застосуванням несподіваних змін умов виконання;

– виконанням прийому у поєднанні з іншими, які вивчали раніше;

– включенням до тренувального процесу змагального методу.

Створення різних умов тренування дозволяє довести виконання прийому, який вивчаємо, до автоматизму, що необхідно як для спортивного, так і для військово-професійного застосування навику.

Як зазначалося вище, між розучуванням і тренуванням відсутня різка грань: процес розучування поступово, у міру оволодіння технікою прийому, переходить у процес тренування. Для цього на першому етапі тренування продовжується вдосконалення техніки виконання прийому, але в ускладнених умовах. Це, початкове, ускладнення умов виконання досягається:

– застосуванням різних вихідних положень (лежачи, з коліна, із укриття, з траншеї) перед розбігом для подолання перешкод або перед метанням гранат;

– збільшенням дистанції до перешкоди, цілі;

– зміною розташування перешкод, цілей та порядку їх подолання.

Подальше ускладнення умов в ході тренування проводиться шляхом виконання прийому вслід за наступними діями або перед ними. Так, наприклад, подолання перешкод може проводитися вслід за прискоренням – вистрибування з траншеї і т.д. Метання гранат може проводитися після прискорення або перебіжки, або перед ними.

Виконання прийомів, які вивчаємо у поєднанні з іншими діями, є характерною особливістю методики навчання подолання перешкод

та метання гранат. Систематичне тренування при цьому виробляє у військовослужбовців навички вмілого застосування прийомів (дій) у різних умовах, що особливо важливо для дій на полі бою.

Подальше вдосконалення прийомів здійснюється під час комплексного заняття, на якому в кінці основної частини заняття проводиться вдосконалення прийомів та дій, які вивчили на занятті.

Проведення комплексного тренування на смузі перешкод передбачає поступове збільшення складності вправ у поєднанні з іншими прийомами та вправами, збільшення дистанції та інтенсивності фізичного навантаження. Для розвитку витривалості і можливості виконання складних дій після великого фізичного навантаження періодично включаються біг на 400–600 метрів як перед доланням перешкоди, так і після нього. З метою розвитку орієнтування в обстановці, яка постійно змінюється, в ході тренування з виконання окремих прийомів подолання перешкод та комплексних вправ застосовується: подача раптових команд та сигналів, за якими ті, хто навчається, повинні швидко залагти або сховатися в укриття; або прийняти положення готовності до бою, або метання гранат, наприклад: "Взвод – В УКРИТТЯ!", "Взвод – ДО БОЮ!" і т.д.

У процесі тренування широко використовується змагальний метод виконання прийомів та дій на смузі перешкод. Спочатку цей метод можна застосовувати в ході виконання окремих прийомів та дій: під час метання гранат на влучність та дальність, подолання перешкод на швидкість та техніку виконання прийому і тощо. Відтак у змагання включається швидкісне подолання відрізків смуги або всієї смуги перешкод.

Контрольні питання

1. Назвіть етапи навчання способів подолання перешкод.
2. У якому випадку застосовується метод цілісного навчання в ході розучування техніки подолання перешкод?
3. У якому випадку застосовується метод розучування техніки виконання з подолання перешкод за частинами?
4. У якому випадку застосовується метод розучування техніки виконання за допомогою підготовчих вправ?
5. Доповісти, чим досягається закріплення та вдосконалення правильної техніки з подолання перешкод.

Розділ 5

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Практичні заняття – основний вид навчальних занять з фізичної підготовки. Вони організуються та проводяться з метою оволодіння прикладними навичками, розвитку і вдосконалення фізичних, спеціальних психологічних якостей та навичок, які забезпечують засвоєння програмного матеріалу.

У навчальних підрозділах і військово-навчальних закладах, крім того, формуються та вдосконалюються методичні знання, вміння і навички курсантів. Навчання способів подолання перешкод, метання гранат, спеціальних прийомів і дій здійснюється шляхом багаторазового практичного виконання їх з послідовним виправленням помилок.

Основною формою навчання військовослужбовців прийомів і дій є практичні заняття з подолання перешкод, які повинні мати навчально-тренувальну спрямованість. Заняття в себе включає навчання та тренування з виконання комплексу бойових прийомів, які є складовою дій військовослужбовця в сучасному бою.

На заняттях з подолання перешкод, крім того, відпрацьовуються різноманітні навчальні нормативи з виконання контрольних вправ, норм і вимог військово-спортивного комплексу.

Завдання, які вирішуються на заняттях з подолання перешкод:

1. Навчання техніки способів подолання перешкод, метання гранат і спеціальних прийомів та дій, а також тренування з різноманітним поєднанням їх.

2. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей, таких, як швидкість у діях, сила, спритність та витривалість.

3. Виховання таких морально-психологічних якостей, як рішучість, впевненість у своїх силах, сміливість та ініціатива.

Практичні заняття з подолання перешкод є основною формою підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань.

5.1. СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття з подолання перешкод включає в себе підготовчу, основну та заключну частини заняття, кожна з яких має свої завдання, тривалість та зміст.

5.1.1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття

Основним завданням підготовчої частини є: організація тих, хто навчається, оголошення теми заняття, підготовка до навантаження в основній частині.

Питання організації тих, хто займається, включає: шиккування, перевірку наявності особового складу та його зовнішнього вигляду, коротке пояснення змісту заняття.

Підготовка організму до навантаження здійснюється шляхом виконання таких вправ: стройові прийоми (вправи на увагу); пересування різноманітними способами (пригнувшись, крадучись, боком, спиною вперед, з прискоренням); прийоми рукопашного бою (ухилення, удари руками, пересування в лівосторонній, правосторонній стійках до бою); дії за раптовими командами: “Взвод – В УКРИТТЯ”, “Спалах справа (зліва), до БОЮ”.

Підготовча частина проводиться в складі підрозділу протягом 7–10 хв (10–25 хв). Фізичне навантаження розподіляється таким чином, щоб воно негативно не вплинуло на працездатність в основній частині заняття.

На початку заняття підрозділ вишиковується у дві шеренги. Керівник перевіряє наявність особового складу, підгонку спорядження, а також наявність необхідного інвентарю та обладнання. Після пояснення завдання та змісту заняття перевіряє теоретичні знання з питань вивченого матеріалу, порядок виконання контрольних вправ або методики навчання. Надалі керівник приступає до проведення підготовчої частини. Залежно від завдань підготовча частина може проводитись як зі зброєю, так і без неї. Темп руху поступово збільшується. Ходьба похідним кроком переходить у прискорену ходьбу пригнувшись та змінюється на повільний біг по доріжках смуги перешкод або по місцевості з почерговим пересуванням з кроку на біг. Після бігу особовий склад підрозділу переходить на крок та виконує загальноорозвиваючі і спеціальні вправи.

До загальнорозвиваючих вправ відносяться: ходьба з випадками і поворотами тулуба в ліву, праву сторони; нахили тулуба вперед з торканням пальцями рук землі; пружинні присідання у положенні випадку зі зміною ніг стрибками; почергове піднімання ніг уперед з торканням витягнутих рук уперед; глибоке присідання з подальшим вистрибуванням угору.

До спеціальних вправ відносяться: біг стрибковим кроком, з високим підніманням стегна, закиданням гомілки назад з прискоренням; потрійні стрибки, окремі прийоми та дії рукопашного бою, вправи для окремих груп м'язів.

Загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи виконуються протягом 2–3 хв, під час руху на збільшених дистанціях (2–3 кроки), в колону по одному (по двоє). У процесі виконання вправ керівник надає необхідні вказівки та зауваження для виправлення помилок. Крім вищевказаних вправ, у підготовчу частину занять з подолання перешкод можуть бути включені ще й інші загальнорозвиваючі вправи.

Після закінчення підготовчої частини проводиться біг на 150–200 м по місцевості або смузі перешкод зі супутнім подоланням нескладних перешкод.

Для супутнього подолання перешкод після завершення підготовчої частини заняття керівник дає вказівки, що і як, у якій послідовності виконується, та подає команду “Вперед”. Наприклад: “Подолати паркан, фігурний рів, лабіринт, дистанція п'ять кроків, направляючий Петренко (перша пара) – ВПЕРЕД”. Підготовча частина заняття закінчується повільним бігом і переходом на стройовий крок.

5.1.2. Організація і методика проведення основної частини заняття

Основна частина практичного заняття з подолання перешкод відіграє важливу роль у досягненні головної мети фізичної підготовки – підготовки військовослужбовців до швидких, впевнених дій під час сучасного бою.

До змісту основної частини заняття входять:

– вивчення техніки виконання безпорних та опорних стрибків, стрибків у довжину, перелізання, пролізання, пересування по вузькій нестійкій опорі, дії з вантажем, метання гранат;

– тренування військовослужбовців з комплексного виконання різноманітних поєднань вказаних вище дій з прийомами рукопашного бою.

Основна частина кожного навчально-тренувального заняття з подолання перешкод складається з двох частин: навчальної (вивчення і тренування з виконання техніки окремих прийомів) і кінцевої (комплексне тренування).

Перша частина проводиться 30 хв (60 хв) залежно від завдання, кількості тих, хто займається, та навчально-матеріальної бази і здійснюється такими варіантами:

- у складі взводу (роти) з послідовним відпрацюванням двох–трьох прийомів;
- розділенням взводу (роти) на дві групи зі зміною місць заняття через 15 хв;
- штатними (тьрьома) відділеннями зі зміною місць заняття через 10 хв.

Перший варіант застосовується тоді, коли чисельність особового складу невелика, а також у трьох випадках, коли на смузі перешкод одночасно займаються 2–3 взводи. Другий і третій варіанти – коли є велика кількість військовослужбовців, коли навчитися у складі цілого підрозділу важко, а умови проведення заняття дозволяють здійснити це групами та відділеннями.

Комплексне тренування проводиться протягом 6–10 хв (10–15 хв), як правило, в складі підрозділу (взводу, роти) керівником заняття може бути організовано і проведено ним довільно, залежно від завдань і умов заняття.

Під час проведення основної частини заняття підрозділ (взвод, рота) прибуває до місця вивчення першого прийому і приступає до навчання. Після закінчення визначеного часу група (взвод, рота) переводиться до другого навчального місця. Після завершення відпрацювання на окремих навчальних місцях керівник приступає до проведення комплексного тренування.

Для вивчення прийомів в основній частині заняття групами або відділеннями керівник, закінчивши підготовчу частину, вказує, яка група, де і чим буде займатись, після чого надає розпорядження для переміщення груп до навчальних місць.

За командою “Група (взвод, рота) до місць кроком (бігом) – РУШ”. Група (взвод, відділення) в колону по одному рухається найкоротшим шляхом до місця заняття. Підійшовши до місця лівим бо-

ком, позначають крок на місці та за загальною командою зупиняються і повертаються ліворуч. Керівник подає команду “До виконання вправи – ПРІСТУПИТИ”. Командири відділень (взводів, роти) виходять уперед, повертаються обличчям до строю і розпочинають навчання (тренування) способів подолання перешкод, метання гранат, прийомів рукопашного бою, спеціальних прийомів та дій. Керівник сам проводить заняття на навчальному місці з однією з груп (відділенням), навчаючи більш складних прийомів.

Через 10 хв (45 хв) проводиться зміна навчальних місць. За командою керівника “Вправи ЗАКІНЧИТИ” командири відділень (взводів) припиняють виконання вправ і шикують свої підрозділи. Керівник подає наступну команду “Для зміни місць занять, кроком (бігом) – РУШ”, підрозділи міняються місцями, після чого заняття продовжуються за попереднім порядком.

У період розучування прийомів тренування повинно проходити жваво, з достатньо високим фізичним навантаженням і щільністю. Час очікування тими, хто навчається, своєї черги для виконання вправи необхідно звести до мінімуму шляхом всебічного використання інвентарю та обладнання, а також застосування поточного і групового способу виконання прийомів.

Для виконання вправ *поточним способом* подається попереднє розпорядження, що і як виконувати, а потім наприкінці команда “Вихідне положення – біля фігурного рову. Подолати лабіринт, паркан силою, повернутись на вихідне положення повільним бігом. Дистанція десять кроків – ВПЕРЕД”. Пояснення і виправлення помилок повинні бути короткими і по ходу виконання вправ (прийомів, дій).

Керівнику необхідно постійно звертати увагу на чіткі дії тих, хто навчається. В разі неправильних або повільних дій тих, хто навчається, повертають на вихідне положення і вимагають від них виконання прийому вдруге. Необхідно також відмічати якісне виконання дій окремих військовослужбовців і ставити їх за приклад іншим.

Велике значення на заняттях з подолання перешкод має *комплексне тренування*, яке проводиться з метою вдосконалення фізичних, спеціальних і психологічних якостей військовослужбовців, а також виховання спроможності застосовувати засвоєні навички в складних умовах.

Основні завдання комплексного тренування:

– удосконалення навичок з виконання вивчених прийомів та дій у складних ситуаціях;

– розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності і сили);

– виховання швидкості орієнтування, сміливості і рішучості в діях, які постійно змінюються;

– підвищення стійкості організму до втоми та інших несприятливих факторів до обмеження у кисні.

Комплексне тренування складається зі швидкісного подолання частин смуги (місцевості) або в цілому у поєднанні з метанням гранат, виконанням прийомів рукопашного бою без зброї (зі зброєю), спеціальних прийомів та дій.

Організуючи комплексне тренування, необхідно:

– включати прийоми і дії, вивчені на заняттях, у різноманітному їх поєднанні;

– насичувати вправи різноманітними прийомами і діями, які розвивають витривалість, силу, спритність і швидкість, а також удосконалення вольових якостей.

До змісту комплексного тренування включаються дві комплексні дії. *Перша* дія спрямована на розвиток швидкості у пересуванні і діях, *друга* – переважно на розвиток витривалості.

Подолання незначних частин смуги (60–80 м) з виконанням різних, раніше вивчених прийомів та дій, з максимальними зусиллями (темпом). Друга вправа – військовослужбовці долають всю смугу перешкод (або більшу її частину) в поєднанні з бігом до 600 м.

У ході виконання комплексних вправ з розвитку витривалості і швидкості для регулювання ситуацій, які швидко змінюються, подаються неочікувані команди та сигнали, а ті, хто займається, повинні їх негайно виконувати. Організуючи комплексні тренування, необхідно передбачати постійне збільшення складності вправ і поєднання прийомів, інтенсивність фізичного навантаження.

Це досягається збільшенням дистанції і темпу пересування, кількості подоланих перешкод, прийомів метання гранат у різні цілі, виконанням прийомів рукопашного бою зі зброєю (без зброї); широким застосуванням змагального методу окремими військовослужбовцями, відділеннями, взводами.

Для проведення комплексного тренування керівник шикуює підрозділ у дві шеренги та ставить завдання, де вказує: вихідне положення, зміст вправ, кінцеве положення, метод (потокком, у складі групи, відділенням) та місце шиккування після виконання вправи.

Наприклад: *Вихідне положення* – відділення в траншеї. Зміст вправи – метнути гранату у ціль, вискочити з траншеї і подолати цегляну стінку, завдати уколу багнетом, перелізти через паркан, пробігти під жердинами лабіринту, за командою “Відділення – В УКРИТТЯ” зіскочити в рів, вискочити з нього, завдати уколу багнетом, удару прикладом по мішені; *кінцеве положення* – “Приготуватись ДО БОЮ” на початку смуги перешкод; *метод виконання* – груповий, змагання між відділеннями; старт окремих, взаємодопомога дозволяється. Після виконання вправи – шиккування у дві шеренги біля фігурного рову.

Відавши розпорядження, керівник подає команду “Перше відділення – НА СТАРТ”, “Вперед” і фіксує час. Підрозділи почергово виконують поставлене завдання. На місці шиккування керівник оголошує час і переможців.

Для контролю за правильним подоланням перешкод, виконанням прийомів рукопашного бою і точністю метання гранат керівник визначає 2-3 помічників. Одному з них він доручає керівництво на старті, другому – фіксацію результатів з метання гранат, третьому – контроль за якістю виконання прийомів рукопашного бою, а сам займає місце, з якого йому добре спостерігати за діями особового складу на більш складних частинах смуги перешкод.

Після оголошення результатів комплексного тренування керівник переходить до проведення заключної частини заняття.

5.1.3. Організація і методика проведення заключної частини заняття

Завданням заключної частини заняття є: приведення організму у відносно спокійний стан, прибирання місць заняття і підбиття підсумків. Проводиться воно у складі підрозділу протягом 3–5 (5–10) хв: після завершення комплексного тренування військовослужбовці виконують повільний біг, ходьбу та 2–3 вправи для розслаблення м’язів у поєднанні з глибоким диханням.

Після виконання вправ керівник дає вказівки на прибирання місця заняття, шиккування підрозділу та підбиває підсумки проведеного заняття (нагадує, які прийоми були відпрацьовані), оцінює якість їх засвоєння, визначає військовослужбовців з гіршої та кращої сторони.

5.2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА МІСЦЕВОСТІ

Успішне формування відповідних психологічних якостей збільшує ефект у тому випадку, якщо навчання проводиться в умовах, які наближені до бойових. Таким вимогам найкраще відповідає навчання у полі, тактичні навчання, бойові стрільби, практичні тренування на спеціально обладнаних навчальних місцях, а також фізичні тренування, які проводяться у польових умовах.

Метою занять на місцевості є поглиблене вивчення військовослужбовцями пересування на різноманітній місцевості, подолання природних та штучних перешкод, метання гранат, виконання прийомів рукопашного бою, а також формування морально-вольових якостей у ситуаціях, які наближені до бойових.

До таких занять відносяться комплексні тренування.

Зміст їх визначається характером місцевості, перешкод, загорожень і споруд. Разом з тренуванням на заняттях здійснюється навчання з подолання перешкод, відсутніх на стандартних смугах (різноманітних ходів сполучень, укриття, дротяних загороджень, цегляних стін, ровів, струмків та інше).

Під час тренування метання гранат здійснюється за згини траншеї, по амбразурах захисних споруд, а прийоми рукопашного бою виконуються на різноманітній місцевості, в ходах сполучень, у середині бліндажів та споруд. Вибрана місцевість може добудовуватись мішенями для метання гранат, місцями для виконання прийомів рукопашного бою та різними спорудами.

Класифікація занять з подолання перешкод на місцевості:

- заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для польової позиційної оборони;
- заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для населеного пункту;
- заняття на лісисто-болотистій місцевості;
- заняття в гірській місцевості.

Заняття на місцевості з перешкодами, характерними для польової позиційної оборони, включають у себе такі дії, як подолання траншеї і протитанкових ровів, струмків, каналів, схилів (по колоді), дротяних загороджень, метання гранат, виконання прийомів рукопашного бою. Для проведення занять необхідно вибрати відповідну місцевість.

Підготовча частина здійснюється у вигляді прискореного пересування підрозділу до місця заняття. Під час пересування виконуються загальнорозвиваючі та стрибкові вправи, перебіжки, переповзання, подолання природних та штучних перешкод.

Основна частина проводиться на навчальних місцях, які розташовані на місцевості. Як правило, створюється 3–4 навчальних місця, на яких ті, хто навчається, тренуються в складі підрозділу. Перехід від одного навчального місця до іншого здійснюється послідовно, в середньому темпі, з супутнім подоланням перешкод, які зустрічаються на їх шляху.

Подолання перешкод на навчальних місцях проводяться з ходу. Перехід до наступного навчального місця здійснюється тоді, коли всі, хто займається, будуть діяти чітко, впевнено та швидко.

Комплексне тренування проводиться в складі підрозділу. На вихідному положенні керівник заняття пояснює зміст комплексного тренування, порядок руху, послідовність подолання перешкод та надання допомоги. Підрозділи розпочинають рух у середньому темпі одночасно групами (відділеннями) з інтервалом 1–2 хв. Тренування проводиться таким чином, щоб швидкість виконання всіх необхідних дій перевищувала швидкість пересування підрозділів, яка вимагається для вирішення тактичного завдання.

Заклучна частина проводиться після подолання перешкод (виконання дій) на останньому навчальному місці, яке було вказане керівником для комплексного тренування. Ті, хто займається, виконують вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів, після чого здійснюють прибирання (підбір) інвентарю, який був використаний на заняттях. Після завершення заняття керівник оцінює дії підрозділів та окремих військовослужбовців.

Заняття на місцевості з перешкодами і спорудами, характерними для населеного пункту, включають у себе перелізання через паркани, стіни, пролізання у проломи, вікна, пересування по щаблях міжповерхового перекриття, стрибки вглибину, пересування на зруйнованих драбинах та вузькими переходами, по даху, метання гранат у вікна та проломи, рукопашні сутички на обмеженій місцевості.

Підготовча частина заняття проводиться між будівлями та спорудами і до свого змісту включає загальнорозвиваючі вправи в русі, ходьбу та біг із зміною напрямку руху і прискорення, біг з подоланням зруйнованих фундаментів, низьких стін.

Основна частина проводиться відділеннями (підрозділами, групами). Для тренування добираються ділянки місцевості, будови та споруди, які найбільш характерні для населеного пункту.

Комплексне тренування організовується в складі підрозділу і включає поточне виконання завдань по одному, парами, групами та відділеннями. До змісту комплексного тренування включається пересування до укриття з подоланням перешкод, підповзання до будівлі, метання гранат у вікна, проломи, двері, стрімкий біг та проникнення в дім через вікна, двері, проломи, виконання прийомів рукопашного бою зі зброєю (без зброї), уколи (удари). Поряд з тим можуть проводитись рукопашні сутички. Рекомендовано застосовувати імітаційні засоби, які є дуже ефективними під час тренувань.

Заключна частина проводиться так само, як описано у попередньому прикладі.

Заняття на ліисто-болотистій місцевості проводиться для вдосконалення способів пересування серед кущів, дерев, завалів, пнів, у болотистій місцевості – з купини на купину, з метанням гранат у різні цілі між деревами, приховане наближення до об'єкта, який атакується, перебіжки та переповзання від укриття до укриття з подальшим завданням уколів (ударів) ножем (рукою, ногою) у мішені, а також рукопашні сутички.

Основна частина проводиться в складі підрозділу з послідовним відпрацюванням указаних прийомів та дій. Комплексне тренування складається з пересування на місцевості на 400–500м з виконанням на окремих майданчиках визначених дій, з ефективним застосуванням імітаційних засобів.

Заняття на гірській місцевості проводиться на трав'янистих (льодових, сніжних, кам'яних) схилах, з пересуванням гірськими стежками. З цією метою вибирається пересічна місцевість з наявністю трав'яних схилів різного нахилу та довжини, скельних ділянок, кар'єрів. Перед початком основної частини керівник повинен позначити (прапорцями, вовчатником) місце заняття, попередити тих, хто навчається, про заходи безпеки і ознайомити їх з рельєфом місцевості.

В основній частині вивчаються окремі прийоми подолання гірських перешкод, удосконалюється техніка виконання раніше вивчених дій у різноманітній гірській місцевості, а також фізичні та вольові якості.

У першій половині заняття проводиться вивчення техніки подолання гірських перешкод, а потім фізичне тренування, із застосуванням таких методів:

– груповий – коли всі підрозділи виконують вправи за загальною командою керівника заняття;

– індивідуально-груповий – коли керівник частину навчання проводить груповим методом, а частину – індивідуальним;

– самостійний – виконання вправ самостійно.

Тренування проводиться на різноманітних рельєсах, шляхом багаторазового повторення вивчених прийомів у різному темпі зі збільшенням довжини і нахилу схилу. Під час тренувань формуються такі вольові якості:

– цілеспрямованість;

– сміливість;

– впевненість;

– наполегливість;

– витримка.

Важливим фактором під час проведення занять на гірській місцевості є місцезнаходження керівника. Йому необхідно знаходитись там, звідки краще можна спостерігати за кожним, хто навчається, давати вказівки, попереджати про неправильні, небезпечні дії та своєчасно надавати допомогу у момент небезпеки.

В заключній частині проводяться вправи з повільного бігу та ходьби на відновлення дихання та розслаблення м'язів, оцінювання якості засвоєння військовослужбовцями навчального матеріалу.

5.2.1. Особливості проведення занять у темний час доби

Темнота несприятливо впливає на психіку військовослужбовця, зменшує швидкість пересування на місцевості та зумовлює труднощі з виконання всіх прийомів, пов'язаних з веденням стрільби та маневруванням. Тому в сучасних умовах великого значення набуває підготовка особового складу до бойових дій у темний час доби.

Завдання заняття:

– удосконалення навичок зі швидкого і тихого пересування з подоланням перешкод, виконання спеціальних прийомів з метання гранат, прийомів рукопашного бою та інших дій в умовах темряви;

– розвиток та вдосконалення фізичних якостей;

– адаптація психіки тих, хто займається, до умов темряви;

– формування витримки, сміливості, рішучості, кмітливості, швидкості реакції при діях у темний час доби.

Тренування з виконання вправ проводиться з наступним ускладненням умов: спочатку – за слабого освітлення (сутінки), потім уночі; на смузі перешкод, потім на слабо освітленій місцевості зі складним рельєфом.

Важливою вимогою для проведення тренування на заняттях вночі є застосування оптимальних навантажень, тому що зміна напруження і довготривала робота вдосконалює не лише фізичні якості, а й функції нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Тренування вночі, значно впливають не тільки на фізіологічні функції організму, але і на психіку людини, тому необхідно, щоб вони були емоційно насичені. Тривалі емоції створюють умови для найбільш швидкого і повного розкриття організму.

Підготовча частина проводиться у складі підрозділу. До неї входять виконання стройових команд, особливо раптових: “ЛЯ-ГАЙ”, “ДО БОЮ”, “В УКРИТТЯ” тощо, ходьба та біг у повільному темпі на відносно рівній місцевості; загальнорозвиваючі та стрибково-бігові вправи на місці та в русі, перешикування підрозділу; біг місцевістю з подоланням нескладних перешкод.

У темний час зоровий контроль за тими, хто навчається, обмежений або взагалі відсутній, тому до занять, які проводяться вночі, включаються вправи, які добре засвоєні в денний час.

До підготовчої частини заняття зі зброєю рекомендовано включати ходьбу та біг різними способами, особливо крадучись, прийняття положення “до бою” на місці та в русі, переповзання, перебіжки тощо.

Основна частина проводиться з одночасним виконанням 2–3 вправ або змінними способами. Після завершення здійснюється комплексне тренування в складі підрозділу (6–15 хв).

Перші заняття, які проводяться вночі, рекомендовано проводити без зброї, а надалі – зі зброєю. Основним методом тренування є поточне виконання вправи відділенням з наданням взаємодопомоги. Під час виконання складних прийомів та дій (метання гранати, пересування по шаблях та інше) може застосовуватись почерговий спосіб.

До змісту комплексного тренування включають добре вивчені прийоми та дії. Кожне комплексне тренування може організовуватись на місцевості та на смузі перешкод. Воно повинно бути спрямоване на забезпечення вирішення спеціальних завдань підготовки військовослужбовців до дій у темний час доби. Особливим методом його проведення є груповий.

На початку комплексного тренування на місцевості керівник заняття орієнтує тих, хто займається, пояснює зміст тренування, послідовність виконання вправ, вказує на загальні напрямки руху, повороти та кінець маршруту.

Виконання окремих прийомів та комплексних дій на заняттях у темний час доби не бажано виконувати на швидкість, змагальним методом. Але необхідно обов'язково застосовувати вправи на спритність пересування і безшумність дій.

Метання гранат здійснюється у заздалегідь позначені цілі, які знаходяться збоку від напрямку руху або на поворотах. Виконання прийомів рукопашного бою зі зброєю та без зброї супроводжується підсвіткою від незначних вогнищ, які знаходяться поряд з мішенями або місцем для виконання прийомів рукопашного бою.

Застосування імітаційних засобів на заняттях у темну пору доби є необхідним, звертаючи особливу увагу на заходи безпеки.

Заклучна частина проводиться в складі підрозділу, із застосуванням вправ на відновлення дихання та розслаблення м'язів, підбиттям підсумків заняття.

5.2.2. Особливості проведення занять у зимовий період

Особливу увагу керівнику слід звернути на організацію та проведення занять на смузі перешкод у зимовий період. У цей час можливість отримання травм особливо зростає. Для попередження травм у даних умовах значну увагу необхідно звернути на виконання вправ на розігрівання у підготовчій частині заняття. Розучуючи стрибки, треба зменшити висоту і ширину долання перешкод, замінити небезпечні дії безпечними (замість стрибка через рів – скочити в нього і вискочити з протилежної сторони або замість збігання по похилій дошці – скочити з паркану та інше). Перед кожним заняттям у зимових умовах необхідно очистити перешкоди від льоду та снігу; місця відштовхування, приземлення та бігу посипати піском або шлаком.

5.2.3. Особливості проведення занять із застосуванням імітаційних засобів

Для проведення занять із застосуванням імітаційних засобів, пожеж та бойових шумів звичайні смуги перешкод дообладнуються спеціальними пристроями.

Для спалювання горючих сумішей виготовляється жолоб із жерсті шириною 10–12 см, прямокутної форми. В нього кладеться ганчірка, яка просякнута горючою сумішшю.

До перешкод жолоби кріпляться за допомогою гачків (шурупів).

Уздовж смуги перешкод закопуються на одному рівні із землею ємності для вогнесуміші, які закриваються решітками або кришками.

З метою створення картини реального бою під час подолання перешкод імітується зоровий ефект пострілів і вибухів: уздовж смуги на опорах встановлюються гучномовці, за допомогою яких озвучується запис реального бою.

Для імітації пожеж застосовується сухе листя, дрова, а також спеціально виготовлена горюча суміш. По обидва боки смуги перешкод встановлюються засоби пожежогасіння: пожежні щити, ящики з піском, лопати та ін. Поряд з тим готуються групи для забезпечення занять, основним завданням яких є: підготовка смуги перешкод (пожеж з відповідними імітаціями), а також для пожежогасіння, медичного забезпечення та постів оточування.

Організуючи такі заняття, керівник повинен чітко стежити за заходами запобігання травматизму, а саме:

- знати місцевість, яка пов'язана з небезпекою та ризиком;
- враховувати протипожежне та медичне забезпечення на занятті;
- контролювати знання військовослужбовцями способів гасіння вогню (одягу), надання першої медичної допомоги;
- вивчення особовим складом групи забезпечення занять правил поведінки і застосування вогнесуміші та імітаційних засобів.

Без дозволу керівника занять у процесі підготовки смуги перешкод до занять із застосуванням пожеж, імітаційних засобів і бойових шумів забороняється:

- відкривати бочки з вогнезапалювальними сумішами, розливати її по ємностях за межами майданчиків, які обладнані засобами пожежогасіння;
- спалювати суміш, ганчірки та інші предмети на відстані ближче 50 м від місця зберігання запалювальних та імітаційних засобів;
- залишати на смугі перешкод невикористані імітаційні засоби та суміш.

Тільки переконавшись у підготовці місця, керівник може приступати до проведення заняття.

5.3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІНСТРУКТОРСЬКО-МЕТОДИЧНИХ ТА ПОКАЗОВИХ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Важливою умовою забезпечення високої якості організації навчальних занять є глибокі теоретичні та методичні знання спеціалістів з фізичної підготовки, які у свою чергу повинні передавати їх командирам підрозділів.

Інструкторсько-методичні заняття є основною формою методичної підготовки керівників занять.

Мета заняття – вдосконалення методичних навичок в організації і проведенні навчальних занять з різних видів фізичної підготовки.

Мета показових занять – демонстрація правильної організації і методики проведення занять, різних форм, методів та методичних прийомів навчання і виховання тих, хто навчається.

Якість проведення навчальних занять з подолання перешкод, як і з інших видів фізичної підготовки, у багатьох випадках залежить від рівня практичної та методичної підготовленості керівників.

5.3.1. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних занять

Основним завданням інструкторсько-методичного заняття з подолання перешкод є:

1. Перевірити знання окремих теоретичних питань і положень з фізичної підготовки, які стосуються занять з подолання перешкод.

2. Навчити правильної організації і методики проведення навчальних занять з подолання перешкод.

3. Навчити керівників занять методики, окремих прийомів та дій.

4. Перевірити і вдосконалити практичну підготовленість керівників з техніки виконання прийомів та дій з подолання перешкод.

Всі вказані завдання на кожному інструкторсько-методичному занятті вирішуються рівномірно, але на окремих заняттях, залежно від умов, будь-які завдання можуть стати головними. Це може залежати від мети кожного конкретного інструкторсько-методичного заняття, а також від рівня підготовленості тих, хто навчається.

Наприклад, на початку навчального року (період навчання). На перших інструкторсько-методичних заняттях, особливо з новими

керівниками, головним завданням є навчання їх правильної організації та методики проведення занять, де розглядаються основні питання організації навчального процесу й основні положення методики навчання. Таке інструкторсько-методичне заняття є визначальним на навчальний рік або період.

На наступних інструкторсько-методичних заняттях основну увагу слід звернути на підвищення методичної майстерності керівників з навчання конкретних прийомів та дій, а також удосконалення їх практичної підготовленості з подолання перешкод, метання гранат і виконання спеціальних прийомів та дій. Запропонований варіант проведення інструкторсько-методичних занять є найбільш поширений. Вагоме місце займає завдання практичного відпрацювання і вдосконалення методичних навичок керівників та їх умінь правильно проводити навчання та тренування з виконання особовим складом військово-прикладних прийомів та дій.

Інструкторсько-методичні заняття з подолання перешкод плануються регулярно протягом навчального року (періоду) і проводяться з керівниками занять. Проведення інструкторсько-методичних занять здійснюється на місцях, де надалі будуть проводитись навчальні заняття.

Структура і методика інструкторсько-методичних занять залежать від категорії військовослужбовців, з якими буде проводитись заняття, рівня їх методичної та практичної підготовленості, також від конкретних завдань, які стоять перед кожним заняттям.

Інструкторсько-методичне заняття, на відміну від навчального, має більшу форму організації. Передусім, воно не поділяється на частини у зв'язку з тим, що його методична спрямованість не вимагає високої практичної підготовки організму тих, хто займається, тому що необхідності у проведенні підготовчої частини заняття немає. Крім того, завдання кожного заняття визначається поданням теоретичного матеріалу, більша частина якого концентрується на його початку. А після завершення широкий спектр питань, які вирішуються на інструкторсько-методичних заняттях, та їх різноманітність вимагають самостійних дій керівника та гнучкості системи проведення. Але більшість інструкторсько-методичних занять з подолання перешкод з керівниками повинна проводитись таким чином:

1. Уточнення змісту наступних навчальних занять у підрозділах.
2. Розбір та пояснення особливостей організації і методики проведення підготовчої частини наступних навчальних занять.

3. Розбір організації і методики навчання окремих прийомів з одночасним виконанням техніки прийомів та дій. Методична практика керівників з проведення навчання окремого прийому та тренування з його виконання.

4. Уточнення завдань, змісту, організації і методики проведення комплексного тренування.

5. Вказівка стосовно підготовки до проведення наступних навчальних занять.

Отже, організація інструкторсько-методичних занять більш різноманітна і відрізняється від навчальних, а залежно від характеру завдань може значно змінюватись.

5.3.2. Організація і методика проведення показових занять

Показові заняття з подолання перешкод проводяться фахівцем з фізичної підготовки або найбільш підготовленим командиром підрозділу з метою демонстрації правильної організації і методики проведення навчальних занять. Плануються показові заняття на початку навчального року (періоду) або перед такими навчальними заняттями, організація і проведення яких недостатньо знайома керівникам. Досить часто показові заняття проводяться на різноманітних методичних зборах, де виникає необхідність показати організацію і методику проведення навчального заняття з подолання перешкод. Показові заняття демонструються протягом однієї години.

Для якісного вирішення завдань показового заняття необхідно заздалегідь ретельно підготувати місця його проведення (обладнання та інвентар). Крім того, керівник повинен звернути увагу на свою особисту підготовку, а також на підготовку керівників, які виконують обов'язки командирів взводів та відділень. Ретельно продумати послідовність проведення заняття та скласти план-конспект.

Перед початком проведення показових занять проводяться 2–3 репетиції, на яких уточнюються організація заняття, розподілення часу на окремі вправи та прийоми, порядок проведення комплексних вправ тощо. На їх основі вносяться необхідні зміни до плану заняття, організації та методики виконання окремих прийомів.

Показове заняття відрізняється від навчальних чіткістю в організації. Всі пояснення керівника (командира взводу) і командирів відділень повинні бути коректними і зрозумілими, а команди шиккування і перешикування, показ вправ та інші дії – зразковими.

Під час проведення показових занять особливу увагу необхідно звернути на методи розвитку у військовослужбовців фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили). Поряд з тим необхідно показати, як у повному обсязі застосовується інвентар та обладнання для досягнення максимальної щільності заняття. Кожне показове заняття супроводжується роз'ясненням та спеціальною інформацією. Після завершення заняття проводиться ретельний його розбір.

5.4. ЗАХОДИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Характерною особливістю практичних занять з подолання перешкод є постійне ускладнення умов виконання різноманітних прийомів та дій на фоні високої емоційності і великої витрати м'язової енергії тих, хто навчається. Все це може призвести до різноманітних травматичних пошкоджень.

Основними причинами отримання травм є:

- порушення методики навчання прийомів та дій;
- невідповідність місць проведення занять та інвентарю;
- низький рівень військової дисципліни;
- погана усвідомленість керівника занять з функціональним станом організму тих, хто займається (індивідуальні здібності, фізична та практична підготовленість);
- передчасне залучення до занять осіб, які перехворіли або мали будь-які травми;
- допуск до занять хворих військовослужбовців, які знаходяться в стані втоми, перенапруження, переохолодження та інше.

Травматичне пошкодження, отримане військовослужбовцями під час занять, може вивести їх з ладу на довгий термін, тому керівник заняття повинен знати заходи безпеки і постійно їх дотримуватися. Суворе дотримання заходів безпеки на заняттях повинно бути спрямоване на їх попередження і уникнення травматичних пошкоджень.

Попередження травматизму досягається:

- чіткою організацією і методикою проведення занять;
- якісним засвоєнням військовослужбовцями прийомів, дій та правил попередження травматизму;

- своєчасною підготовкою місць заняття;
- вивченням військовослужбовцями заходів попередження травматизму, удосконаленням вивчення прийомів самострахування;
- систематичним та чітким контролем за виконанням правил і заходів безпеки з боку керівника заняття.

Найкращим способом боротьби з травмами є їх попередження.

Попередження травм направлене на усунення недоліків, пов'язаних з невмілим проведенням практичних занять та порушенням методики навчання прийомів та дій. Основними недоліками в організації занять та методики навчання прийомів у подоланні перешкод є:

- неорганізований початок занять;
- низька якість проведення підготовчої частини;
- недотримання тими, хто займається, необхідних інтервалів, дистанцій, виконання складних прийомів без попередньої підготовки, порушення послідовності в навчанні прийомів та дій (несвоєчасний перехід від простих вправ до складних);
- невміння тих, хто навчається, виконувати самострахування в разі раптових та вимушених падінь.

Методично правильне проведення підготовчої частини заняття є необхідною умовою попередження травматизму.

Організований початок занять припускає шиккування, перевірку особового складу та коротке пояснення завдань заняття. Починаючи заняття, керівник повинен сформулювати у свідомості тих, хто навчається, стійкий мотив до діяльності: спроможність виявляти організованість і старанність, якісно виконувати прийоми та дії, стійко переносити труднощі фізичного тренування (навантаження).

В основній частині заняття необхідно поступово збільшувати швидкість виконання прийомів, ширину і висоту перешкод, ускладнювати дії і підвищувати фізичне навантаження. Під час навчання способів подолання перешкод необхідно враховувати підготовленість тих, хто навчається. У процесі розучування складних прийомів і дій (стрибок з опорою на руку і ногу, пересування по вузькій опорі, перелізання через паркан) необхідно надавати допомогу та страхування. Надалі допомога надається з метою виховання в особового складу впевненості у своїх силах.

Велике значення у попередженні травм має самострахування, якого необхідно досконало навчити особовий склад і постійно включати у підготовчу та основну частини занять. В окремих випадках

(перед метанням гранат, особливо протитанкових, перед стрибками та ін.) для попередження травм необхідне виконання спеціальних вправ, проведення додаткової розминки.

Навчання метання гранат слід проводити на збільшених інтервалах (2–3 кроки). Під час метання гранат у русі (потокком) необхідно дотримуватись дистанції, яка унеможливилює влучення гранати у того, хто біжить попереду, розташовувати мішені збоку від напрямку руху, не допускати зустрічного метання гранат. Підбір гранат проводити тільки за командою керівника “Гранати – ЗІБРАТИ”.

На заняттях, де застосовуються прийоми рукопашного бою, потрібно виконувати їх на збільшених інтервалах та дистанціях і дотримуватись заходів попередження травматизму, особливо під час виконання прийомів зі зброєю та кидків. Військовослужбовців, які виконують прийоми з макетами зброї, необхідно ретельно проінструктувати. Для попередження травм у момент виконання прийомів рукопашного бою (захватів, кидків, обеззброєння) необхідно стежити за дотриманням таких правил:

- всі удари тільки позначати;
- удушення, загини рук, захвати та утримання із застосуванням больового прийому проводити плавно з поступовим зусиллям, без ривків та силового впливу;
- на першу вимогу або сигнал негайно зупинити виконання прийому;
- під час навчання прийомів зі зброєю використовувати дерев’яні макети зброї або бойову зброю зі вдягнутими на лезо піхвами.

В ході організації занять на гірській місцевості неможливо допускати:

- проведення занять на схилах, які розташовані під скелею (можливий каменепад);
- одночасного проведення занять двома відділеннями (групами) на різній висоті одного схилу, на якому знаходяться окремі каміння;
- безконтрольного підйому та спуску тих, хто навчається, пересування в заборонених місцях.

В навчальному періоді адаптація до гірських умов відбувається протягом одного–двох місяців, вправи на витривалість під час комплексного тренування необхідно застосовувати *обмежено*.

На заняттях у темний час доби, особливо на початку навчання, не застосовувати швидкісних пересувань по місцевості та долання перешкод, які слабо освітлюються, збільшувати інтервали та дистан-

ції. Окремі пересування на висоті, пересування по вузькій опорі, стрибки через широкі перешкоди, виконання комплексних дій на швидкості **заборонено**.

Кожен керівник повинен систематично працювати над удосконаленням, організацією і методикою проведення занять, підвищувати свою педагогічну майстерність, передбачати можливість отримання травм і планувати заходи щодо їх попередження.

Попередження травм, пов'язаних з невідповідністю місць для проведення занять та інвентарю. Перед проведенням заняття ретельно перевірити стан смуги перешкод, інвентарю, обладнання й усунути всі недоліки, які можуть призвести до травм. Місця приземлення слід перекопати, очистити від зайвих предметів (каміння, гілок дерев).

Попередження травм, які пов'язані з низькою військовою дисципліною. Дотримання на високому рівні військової дисципліни є обов'язковою умовою попередження травматизму. При цьому повинна постійно зберігатись послідовність виконання прийомів та дій, яка вказана керівником заняття. Підтримуючи високу військову дисципліну, керівник повинен завжди чітко і ясно визначати послідовність виконання вправ, дотримання необхідних інтервалів і дистанцій, давати вказівки про повернення в стрій або на вихідне положення для виконання подальших дій.

Таким чином, командир підрозділу необхідно завжди пам'ятати, що травми можна уникнути тільки в разі правильної організації і методики проведення занять, а також за умови чіткого дотримання заходів безпеки і правил попередження травматизму.

Контрольні питання

1. Назвіть, які завдання вирішуються на заняттях з подолання перешкод?
2. Розкрийте структуру навчально-тренувального заняття з подолання перешкод.
3. Назвіть мету та зміст підготовчої частини заняття з подолання перешкод.
4. Назвіть спеціальні вправи, які застосовуються у підготовчій частині заняття.
5. Сформулюйте команду на супутнє подолання перешкод після завершення підготовчої частини заняття.

6. Доповісти основні питання, що розглядаються в основній частині заняття.
7. Доповісти основні завдання комплексного тренування.
8. Що враховує керівник заняття під час організації комплексного тренування?
9. Розкрийте мету та зміст заключної частини заняття з подолання перешкод.
10. Доповісти класифікацію проведення занять з подолання перешкод на місцевості.
11. Завдання та особливості проведення занять в темний час доби.
12. Завдання та особливості проведення занять у зимовий період.
13. Завдання та особливості проведення занять із застосуванням імітаційних засобів.
14. Назвіть основні причини отримання травм на заняттях з подолання перешкод.

Розділ 6

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТАННЯ ГРАНАТ

Характерною особливістю в навчанні військовослужбовців з подолання смуги перешкод є комплексне використання всіх засобів фізичної підготовки на заняттях, які включають швидкісні тренування з подоланням різноманітних перешкод різними способами, метання гранат на влучність, виконання спеціальних прийомів та дій.

Перед тим, як приступити до проведення занять з подолання перешкод, необхідно вивчити способи та техніку подолання різноманітних перешкод, техніку та способи пересувань, метання гранат та виконання спеціальних прийомів та дій.

У практиці застосовуються такі способи подолання перешкод:

- пересування;
- стрибки;
- перелізання;
- пролізання;
- вистрибування;
- підлізання;
- спеціальні прийоми та дії.

6.1. МЕТАННЯ ГРАНАТ

Метання гранати – це складнокоординувана цілісна вправа, окремі елементи якої (спосіб утримування, замахування, кидок) органічно взаємопов'язані. Для виконання метання гранати характерна “вибухова” робота м'язів, суть якої – швидке скорочення у момент, коли той, хто метає, приймає положення натягнутого для стрільби лука, що є передумовою кидка.

Від уміння правильно тримати гранату та автомат у руці залежить влучність метання. Протитанкову гранату слід тримати за рукоятку. Протипіхотну гранату потрібно тримати запалом угору, так, щоб чотири пальці захопили її корпус з однієї сторони, а великий палець притримував гранату з іншої сторони, кисть руки у момент кидка повинна бути розвернута долонею вперед (рис. 1 (а, б)). В обох випадках гранату слід тримати вільно, не перенапружуючи м'язів кисті.

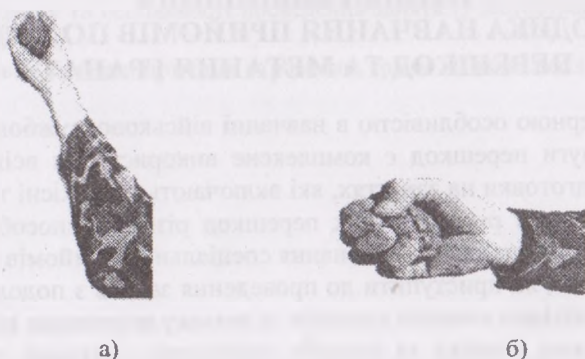


Рис. 1. Спосіб утримання гранати

Зброя в руці повинна займати таке положення, щоб вона сприяла плавному відведенню руки з гранатою назад (замахуванню).

Наприклад, автомати потрібно тримати за цівку, цей спосіб найбільш оптимальний.

Метання гранати класифікують так:

1. Метання гранати з місця:

- з рівної поверхні (стоячи, з коліна, з положення лежачи);
- з-за укриття (стоячи, з коліна, з положення лежачи);
- з траншеї.

2. Метання гранати в русі:

- з трьох кроків;
- з розбігу.

Кожне положення має свої особливості виконання, які розглядаються далі.

Метання гранати стоячи з місця з рівної поверхні

Застосовується у всіх випадках, коли умови дозволяють піднятися у повний зріст, може виконуватися двома способами:

- із замахуванням по дузі вгору–назад (рис.2 (а));
- із замахуванням по дузі вниз–назад (рис.2 (б)).



а)



б)

Рис.2. Метання гранати стоячи з місця із замахуванням по дузі вгору-назад та із замахуванням по дузі вниз – назад

Метання гранати з коліна з рівної поверхні

Застосовується після того, як виконувалась стрільба з автомата з коліна для ураження цілей, відстань до яких не більше 30 м (рис. 3).

Зброю тримати в руці або покласти поруч. З положення упору на коліно, висмикнувши лівою рукою кільце, правою рукою, розвернувши корпус назад–вправо, виконати замахування по дузі вгору–назад (вниз–назад), прогнутися у попереку, швидко розгинаючись та розвертаючись грудьми у бік цілі, виконати кидок гранати.



Рис.3. Метання гранати з коліна з рівної поверхні

Метання гранати з положення лежачи з рівної поверхні

Застосовується після переповзань (підповзань), а також (коротких) перебіжок під вогнем противника на відстань, необхідну для кидка гранати в ціль (25–30 м) (рис. 4 (а, б, в, г)). Влучність та дальність кидка таким способом більша, ніж під час метання гранати з коліна за рахунок більшої амплітуди руху. Кидок з положення лежачи повинен виконуватись швидко, щоб не дати можливості противнику вести прицільний вогонь.

Відштовхнувшись руками від землі, стати на ліве коліно, швидко відставивши праву ногу, зігнуту в коліні назад, виконати замахування по дузі вниз–назад, опираючись на праву ногу, тулуб розвернути вправо–назад, прогнутись, виконати кидок, одночасно енергійно відштовхуючись правою ногою та розвертаючись грудьми в напрямку цілі. Після кидка, падаючи, швидко прийняти положення лежачи.



а)



б)



в)



г)

Рис.4. Метання гранати з положення лежачи з рівної поверхні

Метання гранати з коліна з-за укриття

Застосовується для ураження цілі на відстані до 30 м з-за невисокого укриття (уламки цегляної стінки, бетонного паркану ін.) (рис. 5 (а, б, в)). Зброю тримати в руці або покласти поруч. З положення упору на коліно, розвернувши корпус тіла вправо-назад, прогнутись, виконати замахування по дузі вниз-назад (вверх-назад), швидко розігнувшись та розвернувши тулуб грудиною в бік цілі виконати кидок.



а)



б)



в)

Рис. 5. Метання гранати з коліна з-за укриття

Метання гранати стоячи з-за укриття

Застосовується у випадках, коли після кидка необхідно негайно сховатись в укриття (щільний вогонь противника, вогонь снайперів).

Взявши гранату у праву руку, а зброю в ліву, зробити різкий крок правою ногою убік, перенести вагу тіла на неї так, щоб з-за укриття виглядали тільки права нога, половина корпусу, права рука

та голова. Розвертаючи корпус направо-назад, прогнутись, схиляючись та розвертаючись грудьми, у бік цілі, виконати кидок, після чого, швидко відштовхнувшись правою ногою, схватись за перешкодою, не чекаючи падіння гранати.

Метання гранати з траншеї або колодязя

Може проводитись різними способами. Для метання гранати з траншеї глибиною до 1,5 м (рис.6 (а, б, в)) потрібно покласти зброю на бруствер, висмикнути кільце і, відставляючи праву ногу назад, перенести на неї вагу тіла, прогнутись, виконати замах по дузі вгору-назад, енергійно відштовхуючись правою ногою та розгинаючись, виконати кидок гранати в ціль.



а)



б)



в)

Рис. 6. Метання гранати з траншеї

Метання гранати в русі з трьох кроків

Застосовується, коли відстань до цілі 40–45 м. Стати обличчям у бік цілі, з кроком лівої ноги вперед одночасно відвести руку з гранатою по дузі. Випад – назад, швидко виконати перехресний крок правою ногою, розвернути плечі вправо, прогнутись і, енергійно розгинаючись та розвертаючись грудьми в напрямку цілі, виконати кидок з одночасним відштовхуванням правою ногою та кроком лівою ногою вперед.

Метання гранати в русі з розбігу

Застосовується у всіх випадках, коли відстань до цілі велика (від 95 м і більше) і ураження її іншими способами неможливе.

Розбігтися, права рука з гранатою перед грудьми, ліва рука вільно тримає автомат. Повернути тулуб управо, поступово відводячи руку з гранатою по дузі вниз–назад, виконати перехресний крок правою ногою, енергійно розвертаючись ліворуч, зробити крок лівою ногою вперед і, опираючись на неї, виконати кидок, використовуючи інерцію тіла.

Методика навчання.

Навчання метання гранат потрібно розпочинати з розучування техніки метання гранати стоячи з місця з рівної поверхні. Розучування розпочинається з вправ, які складаються з окремих імітаційних рухів, наприклад: замахування, чи замахування і позначення кидка (без гранати або з гранатою, але не випускаючи її з руки).

Спочатку вправа виконується за частинами. За командою: "Взяти гранату, виконати замахування по дузі вгору–назад (вниз–назад), РОБИ–РАЗ" – виконується замахування, виправляються помилки. Потім для імітації кидка подається команда: "Позначити кидок, РОБИ–ДВА". Надалі вправа виконується з поступовим скороченням паузи між замахуванням і кидком і переходом до виконання вправи в цілому, у повільному темпі. При цьому увагу слід звернути на те, щоб замахування виконувався плавно, з широкою амплітудою. Після засвоєння техніки метання виконується метання в ціль з поступовим збільшенням відстані до неї.

Після того, як буде засвоєно техніку метання стоячи з місця з рівної поверхні, необхідно переходити до вивчення техніки метання з інших положень (з коліна, лежачи, з траншеї, з-за укриття).

6.2. ПЕРЕСУВАННЯ

Розучування способів та техніки подолання різноманітних перешкод слід розпочинати з вивчення техніки пересування.

Пересування – це здатність військовослужбовців самостійно або в складі підрозділу швидко пересуватись різною місцевістю, що є важливим елементом їх бойової готовності.

Існують такі *способи пересування*: кроком; бігом.

Кожен з цих способів включає в себе, у свою чергу, ще кілька різних способів.

Так, пересування кроком підрозділяється на такі способи:

1. *Ходьба похідним кроком.* Темп ходьби – 110–120 кроків за хвилину, довжина кроку – 70–80 см. При ходьбі тулуб злегка нахилений уперед, нога ставиться на землю перекатом з п'ятки на носок. Руки виконують вільні, симетричні з ногами рухи. Дихання ритмічне і глибоке (12–15 вдохів – видохів за хвилину).

2. *Ходьба прискореним кроком.* Використовується для швидкого подолання будь-яких відстаней (залежно від поставленого навчально-бойового завдання), темп ходьби – 130–140 кроків за хвилину, довжина кроку – 80–90 см. Руки рухаються по більш широкій амплітуді. Зброя у будь-якому положенні.

3. *Ходьба пригнувшись.* Застосовується для непомітного пересування (наприклад, у траншеях). Зігнувши ноги в колінах і нахилившись уперед (пригнувшись), рухатись широким кроком, дивлячись прямо перед собою. Зброя знаходиться або в руці, або у положенні “на грудях”. Всі рухи виконуються вільно, плавно, без напруження.

4. *Ходьба крадькома.* Застосовується з метою підкрадування до противника або в інших випадках, коли потрібно безшумно і непомітно пересуватись. Нога виноситься вперед і ставиться на землю обережно, ніби промацуючи опору, вага тіла переноситься на виставлену ногу поступово. Пересування здійснюється короткими кроками з великою обережністю – не наступаючи на предмети, що можуть викликати шум. Зброя утримується в довільному положенні, зручному для якнайшвидшого її застосування.

5. *Ходьба під час підйому вгору.* За відносно невеликого підйому з твердим ґрунтом ходьба виконується короткими, але частими кроками на носках ніг, корпус нахилений уперед. За крутого підйому необхідно злегка обпиратися рукою об землю.

Підйом по трав'янистому або засніженому схилу. Залежно від крутизни схилу застосовуються способи:

– *прямо, або “в лоб”* (не дуже круті схили)

Ступні ніг розвертаються у сторони, рухи плавні, без ривків, виконувати кроки “ялинкою”, тулуб нахилений уперед, якщо є можливість, слід триматись за гілки дерев, каміння, кущі тощо);

– *зигзагом*

Застосовується на більш крутих схилах. Рухи виконуються навскоси схилу зигзагами. Повороти здійснюються через кожні 40–50 метрів. Тулуб нахилений уперед, ноги ставляться носками в напрямку руху;

– *боком*

Застосовується на дуже крутих схилах. Ступні ніг ставляться паралельно одна одній. Підняти ногу, що знаходиться вище, поставити її на ґрунт, приймаючи стійке положення, після цього піднімається друга нога і ставиться поруч і т.д.

б. Ходьба під час спуску з гори. Виконувати спуск з гори з пологим схилом слід вільним широким кроком з постановкою ноги на п'ятку, корпус тіла при цьому слід злегка відхилити назад, на більш крутих схилах рух виконується з перенесенням ваги тіла на ногу, що ззаду, виставляючи другу ногу вперед на п'ятку.

Під час спуску з гори по трав'янистих і засніжених схилах застосовуються ті ж самі способи, як і під час підйому (прямо або “в лоб”, зигзагом, боком).

7. Ходьба по в'язкому і сипучому ґрунту. Здійснюється короткими, швидкими кроками, щоб ноги не встигли глибоко зав'язнути в ґрунті. Нога ставиться на всю ступню, для опори потрібно вибирати найбільш надійні (тверді) ділянки (купини, коріння дерев і тощо).

Пересування по воді і снігу, який сягає колін, здійснюється короткими кроками, високо піднімаючи коліна так, щоб стопа не виходила вище поверхні води або снігу.

8. Ходьба по вузькій і ненадійній опорі. Застосовується під час подолання ровів, канав, зруйнованих мостів, зруйнованих сходових кліток.

Стати на балку (колоду), злегка зігнувши ноги в колінах, рухатись уперед швидкими, дрібними кроками.

Залежно від товщини колоди ступні ніг ставити або вздовж колоди, або злегка розводчи носки ніг у сторони. Дивитися на колоду на 3–4 кроки перед собою. Зброя: в руці або за спиною.

9. *Ходьба у вузьких проходах.* Пересування у вузьких місцях і проходах застосовується під час дій у траншеях, ходах сполучення тощо способами:

- грудьми вперед (звичайним кроком, пригнувшись);
- боком (приставними кроками);
- з поворотами.

Пересування бігом включає в себе:

1. *Повільний біг.* Застосовується для пересування на великій дистанції. Темп бігу – 150–165 кроків за хвилину, довжина кроку – 80–90 см. Тулуб нахилений уперед (трохи більше, ніж під час ходьби). Нога ставиться на землю перекатом з п'ятки на носок. Дихання ритмічне і глибоке. Зброя знаходиться в довільному положенні.

2. *Біг у середньому темпі.* Застосовується для пересування на великій дистанції. Темп бігу – 165–180 кроків за хвилину, довжина кроків – 85–90 см. Тулуб нахилений уперед, дихання ритмічне і глибоке (на 3–4 кроки – вдих і на 3–4 кроки – видих). Руки, зігнуті в ліктях, виконують ритмічні рухи вперед–назад. Зброя в довільному положенні.

3. *Швидкісний біг.* Застосовується для швидкого пересування і додання невеликих відстаней за мінімальний час. Темп бігу 180–200 кроків за хвилину, тулуб нахилений уперед, трохи більше, ніж під час бігу в середньому темпі, руки та ноги працюють енергійніше. Біг виконується вільно, без зайвого напруження м'язів. Зброя знаходиться в довільному положенні.

4. *Перебіжки.* Застосовуються для швидкого пересування під вогнем противника. З положення лежачи, опираючись на руки, швидко піднятися і, пригнувшись, виконати прискорення 10–20 м. Пробігши 20 м, якнайшвидше прийняти положення лежачи. Зброя знаходиться в руці.

Біг по пересічній місцевості здійснюється у повільному та середньому темпі. Техніка виконання така ж сама, як і під час ходьби, але темп швидший.

Методика навчання пересування: Способи пересування вивчаються в такій послідовності:

1. Ходьба похідним кроком.
2. Прискорена ходьба.
3. Ходьба пригнувшись.
4. Ходьба крадькома.

5. Біг у повільному темпі.
6. Біг у середньому темпі.
7. Швидкісний біг.
8. Перебіжки.
9. Ходьба по пересічній місцевості.
10. Біг по пересічній місцевості.

На перших заняттях основну увагу приділяють відпрацюванню техніки правильної ходьби, виправленню недоліків у постановці ніг, рук, положенні тулуба та положенні зброї.

Навчання всіх способів пересування проводиться в складі групи цілісним методом (за винятком перебіжок). У міру вивчення способів пересування тренування з їх виконання проводиться у поєднанні з подоланням перешкод та метанням гранат.

6.3. СТИБКИ

Стрибки – це найбільш раціональний та швидкий спосіб подолання горизонтальних та вертикальних перешкод.

Стрибок – це рух, у якому можна виділити 4 взаємопов’язані між собою фази:

1. Фаза розбігу.
2. Фаза поштовху.
3. Фаза польоту.
4. Приземлення.

Чим ширша перешкода (канава, рів), тим вища повинна бути горизонтальна швидкість (прискорення); чим вища вертикальна перешкода, тим більшою має бути вертикальна швидкість (прискорення).

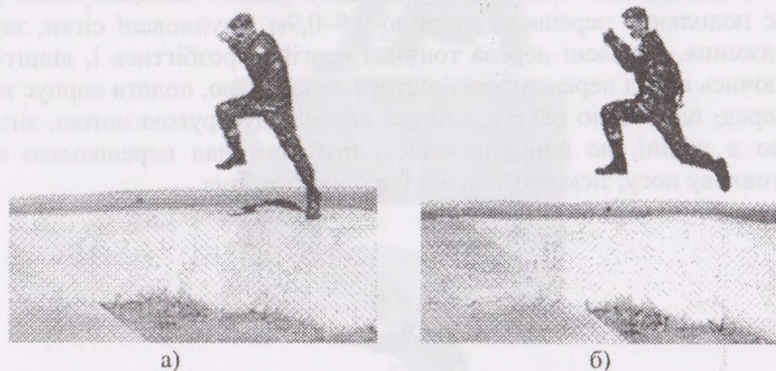
Залежно від розміру і характеру перешкоди, яка долається, застосовуються такі види стрибків:

- безопорні стрибки;
- опорні стрибки;
- стрибки вглибину.

Безопорні стрибки. Можуть виконуватись як у довжину, так і у висоту, залежно від перешкоди. Вони поділяються наступним чином:

Стрибок з приземленням на одну ногу (рис. 7 (а, б, в)). Застосовується для подолання горизонтальних (шириною 2–2,5 м) та вертикальних (висотою 0,6–0,8 м) перешкод. Розбігтись, відштовхуючись перед перешкодою поштовховою ногою, винести другу ногу, зігнути

в коліні, широким кроком (махом) уперед–угору, виконати стрибок і, приземлившись на витягнуту вперед ногу, продовжувати рух, не змінюючи темпу.



а)

б)



в)

Рис.7. Стрибок з приземленням на одну ногу

Стрибок з приземленням на дві ноги. Застосовується для долання горизонтальних перешкод шириною до 4 м (рови, канали тощо). Енергійно розбігтись і, відштовхуючись перед перешкодою поштовховою ногою, виконати стрибок у фазі польоту, підтягнувши поштовхову ногу до махової, потім обидві ноги максимально винести вперед – приземлитись на них, злегка зігнувши їх у колінах, і

продовжити рух. Зброя знаходиться в руці, обидві руки при приземленні подати вперед.

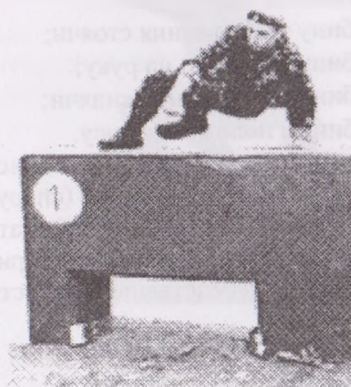
Опорні стрибки. Застосовуються для долаття перешкод висотою до 1м 50 см і залежно від способу опори поділяються на:

Стрибок, наступаючи на перешкоду (рис.8). Застосовується під час подолання перешкод висотою 0,8–0,9м (зруйновані сітки, загороження, повалені дерева тощо). Енергійно розбігтись і, відштовхуючись перед перешкодою поштовховою ногою, подати корпус тіла вперед, одночасно наступаючи на перешкоду другою ногою, зігнутою в коліні, не випрямляючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу, зіскочити на неї і продовжити рух.



Рис.8. Стрибок, наступаючи на перешкоду

Стрибок з опорою на руку і ногу (рис. 9 (а, б)). Застосовується для подолання перешкод висотою до 1,5 м. Розбігтись, відштовхуючись перед перешкодою поштовховою ногою, настрибнути другою ногою на перешкоду(опираючись на внутрішню частину стопи), одночасно виносячи руку зі зброєю вперед–вгору, а другою рукою опираючись на перешкоду, не зупиняючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу(під опорною), зіскочити на неї і продовжити рух. Стрибок виконується швидко, без затримки на перешкоді.



а)



б).

Рис. 9. Стрибок з опорою на руку і ногу

Стрибок з опорою на руку. Різновидом стрибка з опорою на руку і ногу є стрибок з опорою на руку. Техніка виконання цього стрибка майже така ж, як і стрибка з опорою на руку і ногу, різниця в тому, що після відштовхування поштовховою ногою з опорою рукою об перешкоду обидві ноги одночасно переносяться через перешкоду, не торкаючись її поверхні.

Стрибки вглибину. Стрибки в глибину застосовуються при зістрибуванні з перешкод і споруд висотою до 5 м. Залежно від висоти споруди вони поділяються так:

- стрибок углибину з положення стоячи;
- стрибок углибину з опорою на руку;
- стрибок углибину з положення сидячи;
- стрибок углибину з положення вису.

Стрибок углибину з положення стоячи (рис. 10 (а, б)). Застосовується під час зістрибування з перешкоди (споруди) висотою до 2 м.

Стати на край перешкоди, корпус тіла подати вперед і, відштовхнувшись обома злегка зігнутими ногами, зістрибнути вниз, приземлившись на носки ніг, злегка розставивши їх у сторони.

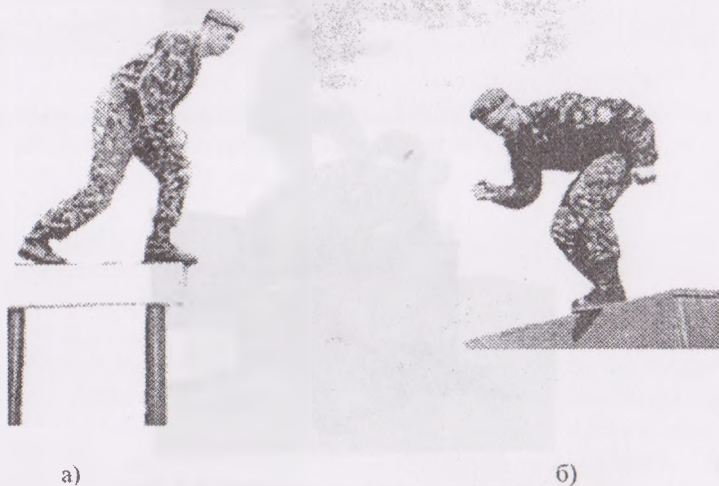


Рис.10. Стрибок углибину з положення стоячи

Стрибок углибину з опорою на руку (рис. 11). Застосовується при зістрибуванні з перешкод (споруд) висотою до 2,5–3 м.

Ставши на край перешкоди, присісти, обпершись на руку. Опускаючи ліву (праву) ногу вниз, відштовхнутися іншою ногою від краю перешкоди і, притримуючись рукою, зістрибнути на носки напівзігнутих, злегка розставлених ніг.



Рис. 11. Стрибок углибину з опорою на руку

Стрибок углибину з положення сидячи (рис. 12 (а, б)). Застосовується при зістрибуванні з перешкоди висотою до 3 м.

Сісти на край перешкоди, звисивши ноги вниз і обершись на руки. Відштовхуючись руками від краю перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих, злегка розставлених ніг.



а)



б)

Рис. 12. Стрибок углибину з положення сидячи

Стрибок углибину з положення вису. Застосовується при зістрибуванні з перешкод (споруд) висотою більше 3 м.

Тримаючись за край перешкоди (споруди), повиснути на руках. Опускаючи праву (ліву) руку, розвернутись боком до перешкоди і, відштовхуючись вільною рукою (на рівні грудей) та ногами від стінки перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих та злегка розставлених ніг.

Методика навчання стрибків. З метою збереження педагогічного принципу – від простого до складного – навчання стрибків слід проводити в такому порядку:

- безопорні стрибки (з приземленням на одну або дві ноги) спочатку через горизонтальні, потім через вертикальні перешкоди;
- стрибки з наступанням на перешкоду;
- стрибки вглибину (з положення стоячи та з опорою на руку);
- стрибки з опорою на руку і ногу;
- стрибки вглибину з положення сидячи та з положення вису;
- стрибки з опорою на руку.

Спочатку навчання стрибків проводиться в полегшених умовах:

- безопорні стрибки – через неширокі перешкоди;
- опорні стрибки – через невисокі перешкоди.

Стрибки виконуються у повільному темпі, якщо необхідно, з наданням допомоги.

На цьому етапі навчання при кожному повторенні необхідно акцентувати увагу тих, хто навчається, на правильній техніці виконання прийомів (дій) – розбігу, відштовхування, опори, приземлення. Особливу увагу слід звернути на правильне поєднання і взаємозв'язок швидкого розбігу з сильним відштовхуванням перед перешкодою і стрибком з опорою на неї. Якщо стрибок складний (наприклад, з опорою на руку і ногу), в ході його розучування слід застосовувати підготовчі вправи, за допомогою яких засвоюються основні елементи техніки стрибка. Під час проведення розучування стрибків обов'язково потрібно здійснювати страхування та в разі необхідності надавати допомогу. У міру засвоєння техніки виконання стрибки виконуються у швидкому (бойовому) темпі: зі зброєю і без зброї, з різних вихідних положень, з поступовим збільшенням відстані до перешкоди, після значного фізичного навантаження (біг 400 м – 1000 м) та ін. На завершальному етапі для підвищення фізичної та психологічної стійкості стрибки виконуються:

- поточним способом у складі підрозділу;
- після дій зі значним фізичним і психологічним навантаженням (збільшенням дистанції бігу, кількості перешкод, які долаються);
- у поєднанні з метанням гранат, перебіжками, переловзаннями, діями за раптовими командами, прийомами РБ тощо;
- із застосуванням змагального методу.

6.4. ПЕРЕЛІЗАННЯ

Перелізання – це здатність військовослужбовців уміло долати високі вертикальні перешкоди.

Застосовується для подолання вертикальних перешкод висотою від 1 до 4 метрів.

Перелізання – це складнокоординувана рухова дія, яка складається з трьох фаз:

- наскоку на перешкоду;
- опори на перешкоду;
- зіскоку з перешкоди.

Залежно від висоти і характеру перешкоди перелізання виконуються: самостійно; з допомогою.

Перелізання самостійно. Перелізання самостійно включає в себе: перелізання з опорою на руку і ногу; перелізання з опорою на стегно; перелізання з опорою на груди чи живіт; перелізання “зачепом”; перелізання “перекидним” способом.

Перелізання з опорою на руку і ногу включає в себе: перелізання з опорою на руку і ногу з розбігу; перелізання з опорою на руку і ногу з місця.

Перелізання з опорою на руку і ногу з розбігу (рис.13). Застосовується для подолання перешкод висотою від 1,6 м до 2 м (зруйновані стіни, паркани, повалені дерева тощо).

Розбігтись і, відштовхнувшись поштовховою ногою за крок перед перешкодою, винести другу ногу вперед, опираючись ногою об стінку перешкоди, схопитись за її верхній край двома руками. Підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор на прямі руки. Піднімаючи праву (ліву) ногу, опертись внутрішньою частиною стопи на верхній край перешкоди, прийнявши таке саме положення, як і при стрибку з опорою на руку і ногу. Не зупиняючись, перенести над перешкодою ліву (праву) ногу (під опорною ногою), зіскочити з перешкоди і продовжити рух. Зброя у положенні “за спину”. Долаю-

чи перешкоду з широким верхнім краєм (20–30 см), можна виконувати дію з опорою на передпліччя і ногу.



Рис. 13. Перелізання з опорою на руку і ногу з розбігу

Перелізання з опорою на руку і ногу з місця (рис. 14). Застосовується для подолання перешкод висотою до 1,5 м (зруйновані стіни, паркани, повалені дерева).



Рис.14. Перелізання з опорою на руку і ногу з місця

Техніка виконання така ж сама, як і у попередньому способі. Різниця в тому, що, підбігши до перешкоди, треба зупинитись, обпертись об її верхній край руками, злегка присісти і, відштовхуючись ногами від землі, вийти в упор на прямі руки.

Далі техніка виконання така ж сама, як і під час перелізання з опорою на руку і ногу з розбігу.

Піднімаючи ліву (праву) ногу, обпертись внутрішньою частиною об верхній край перешкоди, прийняти положення, як під час стрибка з опорою на руку і ногу. Не зупиняючись, пронести другу ногу над перешкодою (під опорною ногою), зіскочити на неї і продовжити рух. Зброя в руці або в положенні “за спину”.

Перелізання з опорою на стегно включає в себе: перелізання з опорою на стегно з місця; перелізання з опорою на стегно з розбігу.

Перелізання з опорою на стегно з місця (рис. 15). Застосовується для подолання перешкод висотою до 1,5 м (зруйновані стіни, загородження, паркани).



Рис. 15. Перелізання з опорою на стегно

Підбігти до перешкоди, зупинитись, обпершись руками на верхній край перешкоди та зігнувши ноги в колінах, відштовхнутись від землі, вийти в упор на прямі руки. Піднімаючи ліву (праву) ногу, махом перенести її над перешкодою і сісти на стегно. Не затримуючись, подавши плечі вперед, перенести над перешкодою другу ногу і, відштовхуючись руками від верхнього краю перешкоди, а ногами від стінки перешкоди, зіскочити на землю та продовжити рух. Зброя в

руці або у положенні “за спину” (у момент зіскоку притримувати зброю рукою для запобігання удару нею по потилиці).

Перелізання з опорою на стегно з розбігу. Застосовується для подолання перешкод висотою до 2 м. Техніка виконання така ж сама, як і при перелізання з опорою на стегно з місця, різниця полягає у тому, що перед перешкодою потрібно виконати розбіг з відштовхуванням від землі сильнішою ногою, та обпершись другою ногою об стійку перешкоди, наскочити на перешкоду, підтягнутись і вийти в упор на прямі руки. Зброя у положенні “за спину”.

Перелізання з опорою на груди чи живіт (рис. 16). Застосовується для подолання перешкод висотою до 1,5 м.

Підбігши до перешкоди, зупинитись і обпертись руками об її верхній край, зігнувши ноги в колінах, відштовхнутися від землі і вийти в упор на руки на перешкоду. Не зупиняючись, нахилити тулуб уперед – вниз, опираючись на груди чи живіт та притримуючись руками за верхній край перешкоди, перенести через неї ноги, зістрибнути на землю і продовжити рух.



Рис. 16. Перелізання з опорою на груди чи живіт

Перелізання “зачепом” (рис.17 (а, б, в)). Застосовується для подолання перешкод висотою 2–2,5 метра (зруйновані стіни, вікна будівель, паркани і т.п.) як зі зброєю і спорядженням, так і без зброї.

Розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою за крок від перешкоди, винести другу ногу, зігнуту в коліні, вперед і, спираючись нею на стінку перешкоди, наскочити на перешкоду і схопитись руками за її верхній край.

Повиснувши на руках, необхідно підтягнутись і, розвертаючись боком (лівим або правим) до перешкоди, махом закинути ліву (праву) ногу на верхній край перешкоди і зачепитися за нього п'ятою (гомілкою). Не зупиняючись, підтягнутись (опираючись на закинуту

ногу), перевалитись через перешкоду, зістрибнути на землю та продовжити рух. Зброя у положенні “за спину”.

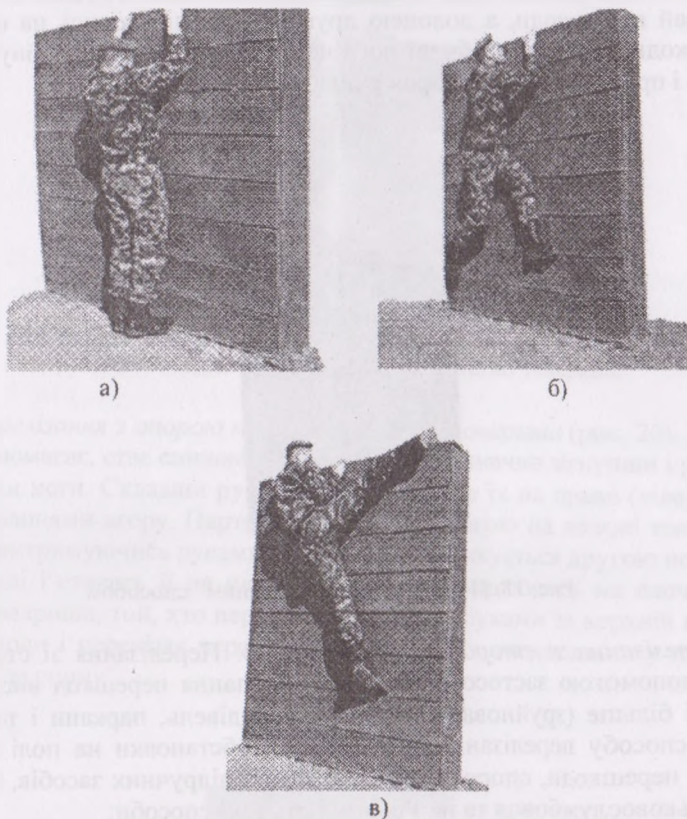


Рис. 17. Перелізання “зацепом”

Перелізання “перекидним” способом (рис.18). Застосовується для подолання перешкод висотою до 2 м. У порівнянні з попереднім способом (“зацепом”) цей спосіб більш швидкий і застосовується, як правило, в разі подолання перешкод без спорядження.

Енергійно розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою за крок від перешкоди, винести другу ногу зігнуту в коліні, вперед і, спираючись нею на стінку перешкоди, схопитись руками за її верхній край. Підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в

упор на прями руки. Якщо перешкода з широким верхнім краєм, можна спочатку вийти в упор на передпліччя, а потім на прями руки. Нахилившись уперед-униз та притримуючись однією рукою за верхній край перешкоди, а долонею другої руки спираючись на стінку перешкоди, перенести обидві ноги через перешкоду, зістрибнути на землю і продовжити рух. Зброя у положенні “за спину”.

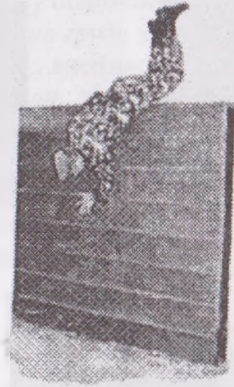


Рис. 18. Перелізання “перекидним” способом

Перелізання зі сторонньою допомогою. Перелізання зі сторонньою допомогою застосовується для подолання перешкод висотою 2,5 м і більше (зруйновані стіни, вікна будівель, паркани і тощо). Вибір способу перелізання залежить від обстановки на полі бою, висоти перешкоди, спорядження, наявності підручних засобів, зросту військовослужбовця та ін. Розрізняють такі способи:

- перелізання за допомогою товариша;
- перелізання за допомогою підручних засобів.

Перелізання з допомогою товариша поділяються на: перелізання з опорою на стегно товариша; перелізання з опорою на плече товариша.

Перелізання з опорою на стегно товариша (рис. 19). Той, хто допомагає, стає на ліве (праве) коліно боком до перешкоди, спираючись на неї плечем. Той, хто виконує перелізання, стає ногою на стегно партнера, другу ногу згинає в коліні і, спираючись нею та долонями на стінку перешкоди, хапається за її верхній край. Партнер

допомагає тому, хто перелізає, підтримуючи його за гомілку і коліно зігнутої ноги. Зброя в обох знаходиться у положенні “за спину”.



Рис. 19. Перелізання з опорою на стегно товариша

Перелізання з опорою на руки та плече товариша (рис. 20). Той, хто допомагає, стає спиною до перешкоди, незначно зігнувши і розставивши ноги. Склавши руки “в замок”, кладе їх на праве (ліве) коліно долонями вгору. Партнер стає однією ногою на долоні товариша і, притримуючись руками за нього, відштовхується другою ногою від землі і ставить її на плече товариша. Опираючись на плече та руки товариша, той, хто перелізає, хапається руками за верхній край перешкоди і перелізає через неї. Зброя в обох знаходиться у положенні “за спину”.



Рис. 20. Перелізання способом з опорою на руки та плече товариша

упор на прями руки. Якщо перешкода з широким верхнім краєм, можна спочатку вийти в упор на передпліччя, а потім на прями руки. Нахилиючись уперед–униз та притримуючись однією рукою за верхній край перешкоди, а долонею другої руки спираючись на стінку перешкоди, перенести обидві ноги через перешкоду, зістрибнути на землю і продовжити рух. Зброя у положенні “за спину”.

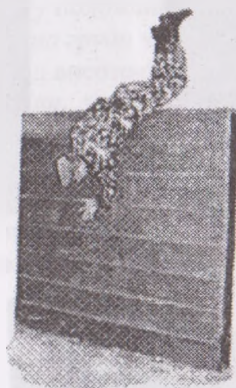


Рис. 18. Перелізання “перекидним” способом

Перелізання зі сторонньою допомогою. Перелізання зі сторонньою допомогою застосовується для подолання перешкод висотою 2,5 м і більше (зруйновані стіни, вікна будівель, паркани і тощо). Вибір способу перелізання залежить від обстановки на полі бою, висоти перешкоди, спорядження, наявності підручних засобів, зросту військовослужбовця та ін. Розрізняють такі способи:

- перелізання за допомогою товариша;
- перелізання за допомогою підручних засобів.

Перелізання з допомогою товариша поділяються на: перелізання з опорою на стегно товариша; перелізання з опорою на плече товариша.

Перелізання з опорою на стегно товариша (рис. 19). Той, хто допомагає, стає на ліве (праве) коліно боком до перешкоди, спираючись на неї плечем. Той, хто виконує перелізання, стає ногою на стегно партнера, другу ногу згинає в коліні і, спираючись нею та долонями на стінку перешкоди, хапається за її верхній край. Партнер

допомагає тому, хто перелізає, підтримуючи його за гомілку і коліно зігнутої ноги. Зброя в обох знаходиться у положенні “за спину”.



Рис. 19. Перелізання з опорою на стегно товариша

Перелізання з опорою на руки та плече товариша (рис. 20). Той, хто допомагає, стає спиною до перешкоди, незначно зігнувши і розставивши ноги. Склавши руки “в замок”, кладе їх на праве (ліве) коліно долоньями вгору. Партнер стає однією ногою на долоні товариша і, притримуючись руками за нього, відштовхується другою ногою від землі і ставить її на плече товариша. Опираючись на плече та руки товариша, той, хто перелізає, хапається руками за верхній край перешкоди і перелізає через неї. Зброя в обох знаходиться у положенні “за спину”.



Рис. 20. Перелізання способом з опорою на руки та плече товариша

Перелізання за допомогою підручних засобів. При перелізання за допомогою підручних засобів для надання допомоги використовуються: саперні лопатки, ящики, бочки, жердини і тощо.

Перелізання за допомогою саперної лопатки. Один з партнерів втикає лопатку (якщо це можливо) у схил (стінку) або опирає її об виступ на перешкоді. Той, хто перелізає, ставить ногу на лопатку і, спираючись на неї, хватається за край перешкоди, підтягується і перелізає (або залізає) на неї. Зброя у положенні “за спину”.

Допомогу тому, хто перелізає останнім, надає найсильніший з тих, хто вже подолав перешкоду. Для цього він лягає грудьми на перешкоду, перекинувши ліву (праву) ногу за край перешкоди і зачепившись за неї, хапає руку товариша за кисть, підтягує його вгору, допомагаючи йому схопитись за верхній край перешкоди. Після того, як той вхопився за перешкоду, той, хто допомагає, захопивши партнера за обмундирування або ремінь, підтягуючи його вгору, допомагає йому перелізти через перешкоду. Зброя у положенні “за спину”.

Перелізання з допомогою ящика або бочки. Під час перелізання за допомогою ящика або бочки потрібно поставити їх під стінку перешкоди і, використовуючи їх як опору для відштовхування, виконати перелізання з місця або з розбігу. Для цього потрібно, відштовхуючись від опори (ящика, бочки), наскочити на перешкоду, хапаючись руками за її верхній край, підтягнутись, допомагаючи собі ногами, і перелізти через перешкоду.

Методика навчання способів перелізання. Способи перелізання вивчаються в такій послідовності:

1. Перелізання самостійно:
 - перелізання з опорою на руку і ногу;
 - перелізання з опорою на стегно;
 - перелізання з опорою на груди чи живіт;
 - перелізання “зачепом”;
 - перелізання “перекидним” способом.
2. Перелізання з допомогою товариша:
 - з опорою на стегно товариша;
 - з опорою на плече товариша.
3. Перелізання з допомогою підручних засобів:
 - з допомогою лопати;
 - з допомогою ящиків, бочок тощо;
 - з допомогою жердин.

Всі способи перелізання розучуються спочатку за розділами або з допомогою підготовчих вправ, а потім у повільному темпі в цілому (без зброї і спорядження). Потім у повільному і швидкому темпі зі зброєю і спорядженням. Методика навчання способів перелізання, шиккування військовослужбовців, порядок виконання ними вправ, прийомів і дій аналогічні методиці навчання стрибків.

6.5. ВИСТРИБУВАННЯ

Застосовується для подолання споруд (колодязів, траншей тощо) глибиною від 1,5 м і більше і виконується такими способами:

- з опорою на коліно;
- з опорою на руки і ногу;
- з опорою об стінки перешкоди.

Вистрибування з опорою на коліно (рис. 21 (а, б, в)). Застосовується при подоланні перешкод глибиною не більше 1,5 м.



а)



б)



в)

Рис. 21. Вистрибування з опорою на коліно

Опираючись руками на верхній край траншеї (колодязя), відштовхнутися ногами від землі і вийти в упор на руки та коліно. При цьому коліно знаходиться між руками. Подавши плечі вперед і опираючись на коліно, винести вперед махову ногу, поставити її на повну стопу і, піднімаючись, продовжити рух.

Вистрибування з опорою на руки і ногу (рис. 22 (а, б, в, г)).

Застосовується в разі подолання перешкод глибиною до 1,7 м.

Опираючись на верхній край протилежних стінок траншеї (колодязя), відштовхнутися ногами від землі і вийти в упор на руки. Піднімаючи ліву (праву) ногу, поставити її на край перешкоди і, розвертаючи корпус тіла обличчям у напрямку руху, відштовхнутися нею від краю перешкоди, одночасно поставивши другу ногу на протилежний край перешкоди і випрямляючись, продовжити рух уперед.



а)



б)



в)



г)

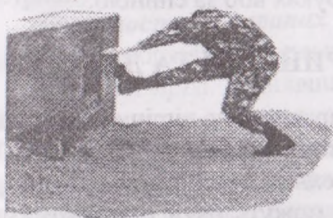
Рис. 22. Вистрибування з опорою на руки і ногу

Вистрибування з опорою об стінки перешкоди. Застосовується в разі подолання перешкод глибиною більше 2 м. Опорається руками і ногами на виступи і заглиблення в стінках перешкоди (траншеї) або просто об стінки, вилізти з неї і продовжити рух.

6.6. ПРОЛІЗАННЯ

Пролізання застосовується для подолання: проломів у стінах, щілин, вікон, люків, труб тощо і виконується такими способами:

- головою вперед;
- головою і ногою вперед;
- боком.



а)



б)



в)



г)

Рис. 23. Пролізання головою і ногою вперед

Пролізання головою вперед. Просунути в отвір руки, голову, а потім весь корпус і, опираючись руками об перешкоду та відштовхуючись ногами, пролізти через неї.

Пролізання головою і ногою вперед (рис. 23 (а, б, в, г)). Поставити поштовхову ногу приблизно за 70–90 см від пролому, сильно нахилиючись уперед, махову ногу разом з руками і тулубом направити вперед, в отвір, при цьому голова нахилена максимально вниз, до рівня рук. Схопившись руками за нижній край пролому і відштовхуючись від нього, а ногою (поштовховою) відштовхуючись від землі, пролізти через пролом і стати маховою ногою на землю, не випрямляючись (для запобігання удару спиною об перешкоду) і не знижуючи швидкості, продовжити рух.

Пролізання боком. Лягти боком до перешкоди (отвору) і, поступово просовуючи в нього руку, плече, голову, ногу, а потім і весь тулуб, пролізти через нього. Зброя в руках або за спиною.

6.7. СПЕЦІАЛЬНІ ПРИЙОМИ ТА ДІЇ

Це група прийомів та дій, що направлені на вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки різних видів і родів військ ЗСУ. Практика показує, що способи та техніка подолання різного роду спеціальних комплексів і споруд не можуть бути стандартними та єдиними – вони різноманітні. Спеціальні прийоми та дії можна класифікувати таким чином:

- дії на спеціальних комплексах;
- дії на спорудах;
- дії з вантажем.

1. Дії на спеціальних комплексах:

Дії на фасаді будинку, які у свою чергу поділяються так:

Влізання в нижнє вікно фасаду будинку. Розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою від землі в одному кроці від стіни, другою ногою (маховою) настрибнути на виступ на стінці і схопитись руками за підвіконня. Підтягуючись та допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки на підвіконня. Опираючись на руки, перенести через підвіконня почергово обидві ноги, звівши їх униз, і сісти на підвіконня. Відштовхуючись руками від підвіконня, а ногами від стінки, зістрибнути на напівзігнуті, злегка розставлені ноги.

Влізання у верхнє вікно фасаду будинку. Відразу слід зазначити, що цей спосіб застосовується у випадках, коли віконні отвори знахо-

дяться близько один від одного. Розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою від землі в одному кроці від перешкоди, настрибнути другою ногою на виступ на стіні і схопитись руками за підвіконня. Підтягуючись та допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки на підвіконня. Опираючись на руки, закинути ліву (праву) ногу на підвіконня. Зігнувши її в коліні, стати повною стопою на підвіконня і, притримуючись руками та випрямляючи ногу, стати на підвіконня двома ногами. Притримуючись руками за вертикальні стійки вікна, перейти по підвіконню до краю вікна, стати на карниз і перейти по ньому до верхнього вікна. Схопившись руками за підвіконня верхнього вікна, відштовхнутись від карниза ногами, підтягнутись і, допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки. Опираючись на руки, по чергово перенести через підвіконня обидві ноги і сісти на підвіконня. Відштовхуючись руками від підвіконня і ногами від стіни, зістрибнути на напівзігнуті, злегка розставлені ноги і продовжити рух.

Дії на пострілі, трапах та на дощі, що хитається, – це специфічні дії моряків та морських піхотинців.

Дії на пострілі. Піднявшись по штурмтрапу і стоячи на балясині, обхопити постріл руками зверху і лягти на нього. Схопившись лівою рукою на леєр, поставити гомілку лівої ноги на постріл. Притримуючись рукою за леєр і опираючись на ліву ногу, праву ногу поставити стопою на постріл, випрямитись і здійснити пересування кроком або бігом (притримуючись лівою рукою за леєр), дивитися вперед. Для спуску з пострілу і переходу на шкентель з мусингами необхідно, повернувшись обличчям до леєра, присісти й опустити праву ногу вниз, тримаючись лівою рукою за леєр, а правою за постріл. Потім лягти на нього грудьми і, обхопивши його лівою рукою, поставити ноги на мусинг. Обхопивши ногами шкентель і тримаючись за нього руками, опуститись униз.

Дії на трапах. Включають у себе пересування по штурмтрапу, похилому і вертикальному трапах. Лазіння по штурмтрапу може здійснюватись такими способами:

а) лазіння за два прийоми

Лівою рукою схопитись за тязиву штурмтрапу над головою, а праву ногу, зігнуту в коліні, поставити на край балясини. Розгинаючи праву ногу, схопитись за тязиву правою рукою над головою, одночасно поставивши ліву ногу на наступну балясину. Розгинаючи ліву ногу, одночасно схопитись за тязиву лівою рукою, поставивши праву ногу на наступну балясину, і т.д.;

б) лазіння з боку штурмтрапу

Стати з боку штурмтрапу обличчям до нього і, взявшись лівою рукою за ближчу тятіву, поставити праву ногу на баясіну збоку каблуком всередину. Розгинаючи праву ногу, схопитись правою рукою за тятіву над головою і поставити ліву ногу на наступну баясіну і т.д.

Під час спуску по штурмтрапу рухи ногами і руками виконуються узворотній послідовності.

Пересування по похилому трапу. З розбігу настрибнути на другу сходинку трапа і схопитись руками за поручні. Почергово перехоплюючи руками поручні і підтягуючись, вибігти по трапу, наступаючи на кожную сходинку або через одну сходинку трапа.

Пересування по дошці, що хитається. Може виконуватись декількома способами:

а) схопившись руками за троси, настрибнути на край дошки і, злегка зігнувши ноги, пересуватись уперед дрібними і швидкими кроками, балансуєчи витягнутими у сторони руками;

б) схопившись за троси, настрибнути на край дошки і пробігти по ній швидким “ударним” кроком, ставлячи ногу на всю стону і балансуєчи руками.

2. Дії на спорудах

Дії в лабіринті. Способи і техніка подолання лабіринту можуть бути різними. Вони залежать від індивідуальних особливостей військовослужбовців (зросту, сили і тощо) і його спорядження.

Розглянемо найбільш раціональні способи.

Подолання лабіринту способом “зачепом” (для військовослужбовців, зріст яких нижчий від середнього) (рис. 24 (а, б)).



а)



б)

Рис.24. Подолання лабіринту способом “зачепом”

Підбігти до лабіринту (до правостороннього входу), зробити перший крок лівою ногою у першу секцію лабіринту, схопившись лівою рукою за ліву вертикальну стійку. Повертаючись на носку лівої ноги ліворуч, зробити широкий крок правою ногою вздовж першого проходу, поставивши її біля вертикальної стійки 2-ї секції лабіринту. В кінці кроку схопитись правою рукою за вертикальну стійку.

Підтягуючись правою рукою до стійки з одночасним поворотом праворуч навколо стійки, зробити широкий крок лівою ногою, поставивши її біля вертикальної стійки 3-ї секції лабіринту. В кінці кроку схопитись лівою рукою за вертикальну секцію і т.д. Робота рук повинна бути синхронною, повороти виконуватись швидко. При виході з останньої секції лабіринту необхідно відштовхнутись руками від вертикальних стійок лабіринту і стрімко розбігтись (для подолання паркану).

Подолання лабіринту боком без поворотів (“маятниковим” способом) (для військовослужбовців, зріст яких середній і вищий за середній) (рис. 25 (а, б, в)).

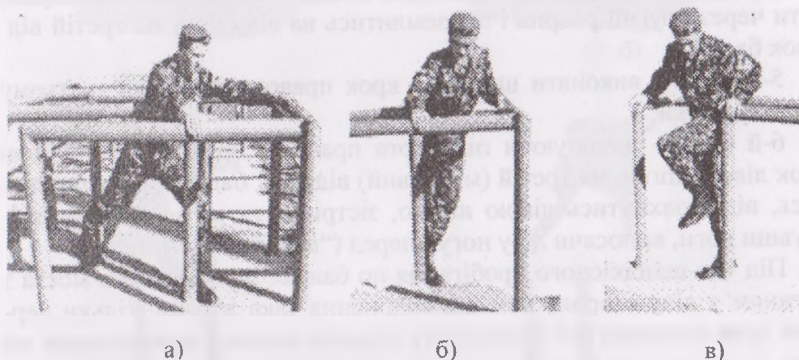


Рис.25. Подолання лабіринту боком (“маятниковим способом”)

Підбігти до лабіринту (наприклад, з лівостороннім входом), зробити перший крок у нього лівою ногою. Повертаючись на носку лівої ноги праворуч, подавши корпус тіла вперед, схопитись правою рукою за середину правої поздовжньої жердини, а лівою рукою – за середину поперечної жердини лабіринту. Притягуючи себе до них руками (опираючись на руки), зробити широкий крок правою ногою, поставивши її якнайближче до вертикальної стійки другої секції. Пронести ліву ногу над правою ногою та круговим рухом тулуба вперед–праворуч обійти вертикальну стійку проходу. Подавши ту-

луб уперед, виконати перехват руками (лівою рукою за ліву поздовжню жердину, а правою за поперечну жердину наступної секції) і, потягнувши тулуб уперед, виконати широкий крок лівою ногою, поставивши її якнайближче до вертикальної стійки наступної секції і т.д.

Подолання зруйнованого моста. З розбігу, подавши корпус тіла вперед (якщо необхідно, притримуючись руками), забігти по похилій дошці нагору і, не розгинаючись, почати рух по балках зруйнованого моста.

Розглянемо як один з варіантів *способів швидкісного пробігання (за 7 кроків) по зруйнованому мосту з вигином у правий бік:*

1-й крок – відштовхнутись лівою ногою і приземлитись правою ногою біля розриву прямого відрізка балки;

2-й крок – перестрибнути через перший розрив між балками і приземлитись на ліву ногу на початок правого вигину;

3-й крок – півоберта праворуч, одночасно зробити широкий крок правою ногою і приземлитись на праву ногу за 20–30 см від другого розриву між балками;

4-й крок – виконуючи півоберта ліворуч, одночасно перестрибнути через другий розрив і приземлитись на ліву ногу на третій відрізок балки;

5-й крок – виконати широкий крок правою ногою на третьому відрізку балки;

6-й крок – виконуючи півоберта праворуч, одночасно зробити крок лівою ногою на третій (метровий) відрізок балки і, не зупиняючись, відштовхнутись лівою ногою, зістрибнути на землю, напівзігнувши ноги, виносячи ліву ногу вперед (“в розніжку”).

Під час швидкісного пробігання по балках зруйнованого моста з вигином у ліву сторону техніка виконання така ж сама, тільки перший крок починається з поштовху правою ногою і приземлення на ліву.

Пересування по балках зруйнованого моста після подолання паркану виконується таким чином:

Подолавши паркан і приземлившись обличчям до вертикальної драбини, підбігти до неї і, відштовхуючись лівою ногою, правою настрибнути на другу сходинку драбини (у місці з'єднання її з вертикальною стійкою драбини) і схопитись руками за верхній край балки. Підтягуючись, стати лівою ногою на третю сходинку драбини, відштовхуючись нею та допомагаючи собі руками, вийти в упор на руки та праву (зігнуту в коліні) ногу. Випрямляючи ногу та пода-

ючи плечі вперед (вздовж балки), поставити на балку другу ногу і продовжити рух далі.

Схема руху така ж сама, як і після забігання на міст по похилій дошці, але пробігання починається з другого відрізка моста і виконується за 5 кроків.

Пересування по балках зруйнованого моста у зворотному порядку (рис. 26 (а, б, в, г)).



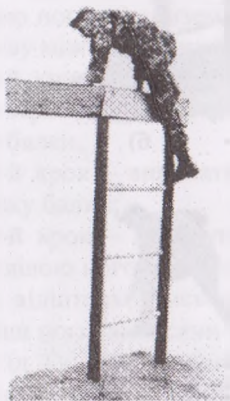
Рис.26. Подолання зруйнованого моста (1-й спосіб)



а)



б)



в)



г)

Рис.27. Подолання зруйнованого моста (2-й спосіб)

Розглянемо на прикладі зруйнованого моста з вигином у ліву і праву сторону (відносно напрямку руху).

Підбігти до вертикальної драбини з правої сторони (відносно напрямку руху) і залізи по ній на зруйнований міст такими способами:

1. Відштовхуючись правою ногою від землі, лівою ногою настрибнути на другу сходинку драбини і схопитись руками за верхній край балки. Підтягуючись на руках, стати правою ногою на третю сходинку драбини і, відштовхуючись нею від сходинки та допома-

гаючи собі руками, вийти в упор на ліву (зігнуту в коліні) ногу. Випрямляючи ліву ногу та подавши корпус тіла вперед (за напрямком балки), стати на балку правою ногою і продовжити рух.

2. Відштовхуючись правою ногою від землі, настрибнути лівою ногою на другу сходинку драбини і схопитись руками за верхній край балки. Розвертаючи корпус тіла вправо–назад, відвести ногу назад та виконати замахування. Підтягуючись на руках та відштовхуючись лівою ногою, махом винести праву ногу в упор на балку, поставивши її на повну стопу. Випрямляючи праву (опорну) ногу та допомагаючи собі руками, поставити на балку другу ногу і продовжити рух (рис. 27 (а, б, в, г)).

Дії на зруйнованій драбині (рис. 28). Щаблі зруйнованої драбини долаються такими способами:

1-й щабель драбини долається опорним стрибком, способом “наступаючи на перешкоду”. Розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою перед перешкодою, настрибнути маховою ногою на перешкоду, подавши корпус тіла вперед. Переносючи поштовхову ногу над щаблем, приземлитися на обидві ноги, незначно зігнувши їх у колінах.



Рис. 28. Стрибок способом наступання на перешкоду

2-й щабель драбини долається такими способами :

а) *способом з опорою на руку і ногу*

Після приземлення схопитись руками за 2-й щабель драбини зверху і, відштовхуючись ногами від землі, а руками від щабля драбини, вийти в упор на руку і ногу на 2-й щабель драбини. Пронести махову ногу під опорною і зістрибнути вниз (рис. 29);



Рис. 29. Стрибок з опорою на руку і ногу

б) способом з опорою на руки

Відрізняється від попереднього способу тим, що потрібно енергійніше відштовхуючись ногами, вийти в упор на руки, одночасно переносячи обидві ноги над шаблем драбини, не торкаючись ногами до нього. Цей спосіб використовується більш підготовленими військовослужбовцями;

а) способом з опорою на руку і ногу

Техніка виконання така ж сама, як і під час долання 2-го щабля драбини, потрібно лише виконати енергійніше відштовхування руками та ногами;

б) способом з опорою на руку і ногу на обидві балки

Після приземлення з 2-го щабля драбини, повертаючись праворуч, схопитись лівою рукою за 3-й щабель драбини зверху, а правою рукою – за 2-й щабель. Відштовхуючись ногами від землі та опираючись на руки, махом поставити праву ногу на 2-й щабель драбини і, відштовхуючись нею та опираючись на ліву руку, наскочити лівою ногою (зовнішньою стороною стопи) на 3-й щабель драбини. Опораючись на ліву руку і ногу, перенести праву ногу над шаблем і зістрибнути вниз на обидві ноги, одночасно повертаючись ліворуч (у напрямку руху) і продовжити рух;

в) способом з опорою на груди чи живіт

Після приземлення з 2-го щабля зруйнованої драбини схопитись руками за 3-й щабель драбини зверху і, відштовхуючись ногами від землі та допомагаючи собі руками, вийти в упор на руках на 3-й ша-

бель. Перехиляючись уперед (притримуючись руками за шабель), обпертись на груди чи живіт і перенести через шабель обидві ноги, приземлитись і продовжити рух.



а)



б)



в)



г)

Рис. 30. Подолання шаблів зруйнованої драбини у зворотному напрямку

Подолання зруйнованої драбини у зворотному напрямку. Розбігтись і, відштовхуючись в одному кроці від перешкоди поштовховою ногою, другою (маховою) ногою настрибнути на 2-й шабель похилої драбини. Подавши плечі вперед, поставити другу (поштовхову) ногу на 4-й шабель похилої драбини, одночасно хапаючись руками зверху за останній шабель зруйнованої драбини. Розгинаючи поштовхову ногу та допомагаючи собі руками, стати

маховою ногою на верхній щабель зруйнованої драбини. Підтягуючи поштовхову ногу до махової, стати обома ногами на останній (четвертий) щабель зруйнованої драбини і, не зупиняючись і не випрямляючись, збігти на землю, почергово наступаючи на 3-й, 2-й та 1-й щаблі зруйнованої драбини (рис. 30 (а, б, в, г)).

3. Дії з вантажем

Дії з вантажем є ефективним засобом розвитку у військовослужбовців сили та силової витривалості. Розглянемо деякі з них.

Перенесення ящика вагою до 40 кг у рову. Зіскочити в рів, взяти ящик двома руками збоку, підняти його і, притискаючи верхньою кришкою до грудей, повернутись кругом, перенести до іншої сторони рову і покласти зверху на бруствер. Не зупиняючись, знову підняти ящик таким же способом і перенести його назад. Залишивши ящик, знову повернутися кругом, з ходу вистрибнути з рову і продовжити рух.

Перенесення ящика масою до 25 кг по ходу сполучення. Поставивши ящик біля краю перешкоди, зістрибнути в колодязь, взяти ящик обома руками, підняти і, нахилиючись уперед, пролізти в хід сполучення, пересуваючись по ньому частими і короткими кроками, тримаючи ящик в обох руках перед грудьми. В траншеї випрямитись і покласти ящик на передній бруствер, після цього вистрибнути з траншеї і продовжити рух.

Контрольні питання

1. Назвіть способи подолання перешкод.
2. Розкрийте класифікацію метання гранат з місця та в русі.
3. Дайте визначення пересуванню та назвіть способи пересувань.
4. Розкрийте послідовність навчання способів пересування.
5. Назвіть види, техніку виконання та порядок застосування стрибків.
6. Назвіть способи, техніку виконання та порядок застосування перелізань.
7. Назвіть способи подолання “лабіринту”, розкрийте техніку їх виконання та порядок застосування.
8. Розкрийте класифікацію спеціальних прийомів та дій.

Розділ 7

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АЕРОМОБІЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Програма корекції психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів під час занять з подолання перешкод сформована на результатах аналізу досліджень щодо організації та проведення прикладної фізичної, морально-вольової та психологічної підготовки військовослужбовців, досвіду організації психологічної підготовки засобами подолання перешкод в арміях іноземних держав.

Програма складається з чотирьох етапів та розрахована на один рік строкової служби військовослужбовців (52 тижні). Розподіл годин за розділами фізичної підготовки відповідає вимогам НФП-09, та становить 15% від загального часу, який визначено на фізичну підготовку:

навчальні заняття – 20 годин; спортивно-масова робота – 45 годин; ранкова фізична зарядка – 26 годин.

Загальною метою авторської програми є формування готовності військовослужбовців до вмілих та впевнених дій під час виконання бойового завдання за допомогою вправ з подолання перешкод.

Загальні завдання авторської програми:

1. Навчання техніки способів подолання перешкод, метання гранат, спеціальних прийомів і дій, а також їх тренування в різних поєднаннях.

2. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей у військовослужбовців.

3. Виховання морально-психічних якостей: сміливості, впевненості у своїх силах, ініціативності та винахідливості.

Разом з цим на заняттях з подолання перешкод вирішуються й **спеціальні завдання**: вдосконалення психічних компонентів стійкості, розвиток загальної та нервово-психічної витривалості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки, активізація необхідних психічних процесів, стану і властивостей особистості до певного виду військової праці і діяльності, виховання вольових якостей.

Вирішення завдань авторської програми здійснюється за допомогою **методичних прийомів**, а саме:

створенням у процесі занять зовнішньої картини сучасного бою; моделюванням на заняттях психологічних труднощів, близьких до бойових або схожих з ними, що загартовують психіку; реалізацією принципу «вчити війська того, що необхідно у бою».

За програмою заняття з подолання перешкод **організуються** не тільки на смугах перешкод, але й на будь-якій місцевості, де є природні або штучні перешкоди, за будь-якої погоди та у будь-який час доби.

Зміст занять за програмою сформований з управ, сутність яких полягає в тому, що для військовослужбовців створюються різні ситуації, які викликають напруженість, страх, хвилювання, змушують пересилувати себе та підсилюють здатність впевнено діяти в напружених і небезпечних ситуаціях сучасного бою.

Вправи поділяються на дві групи: **загальні і спеціальні**. Загальними вправами, які входять до змісту розділу «Подолання перешкод», є: безопорні й опорні стрибки, пересування по вузькій опорі на висоті, стрибки вглибину, переповзання.

Спеціальні вправи застосовуються під час підготовки до виконання складних емоційно-вольових дій. Такими вправами є: дії на парашутній гірці, на макеті БМД та танка, на фасаді будинку, на спеціальних комплексах; подолання смуг перешкод із застосуванням вогнищ та імітаційних засобів; дії в засобах індивідуального захисту; дії на різноманітній місцевості з природними перешкодами і в темний час доби.

Психологічна підготовка кожного етапу програми передбачає послідовне формування необхідних для бойової підготовленості фізичних, морально-вольових, психічних якостей та вмінь у використанні отриманих знань та навичок в різноманітних умовах. Кожен попередній етап повинен бути основою для наступного. У програмі змінено погляд на систему навчання подолання перешкод і надано перевагу поетапній організації навчання, у процесі якого на

кожному етапі вирішувалися конкретні завдання психологічної підготовки.

Першим етапом авторської програми є **аналітико-синтетичний етап**. Етап розпочинається після початкової військово-професійної підготовки (ПВПП) та триває 12 тижнів.

Мета етапу – навчання та вдосконалення техніки подолання окремих перешкод та метання гранат.

На аналітико-синтетичному етапі вирішуються такі *завдання*: зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності; навчання основних способів подолання перешкод і метання гранат; вирівнювання різниці у розвитку вольових якостей у військовослужбовців (смівлості та рішучості, ініціативи та винахідливості, витримки та наполегливості); підвищення опору організму до стомлення; формування навичок, особистісних якостей, які є основою для побудови всієї педагогічної системи психологічної підготовки у процесі тренування з подолання перешкод.

На заняттях необхідно дотримуватися *принципів* від простого до складного, доступності, систематичності у підвищенні фізичного навантаження та здійснювати індивідуальний підхід до військовослужбовців, особливо в ході вирівнювання різниці у розвитку вольових якостей.

На даному етапі відпрацьовуються прийоми та дії, що входять до змісту ЗФП за методикою, викладеною в НФП-09. У процесі навчання та тренування основна увага приділяється розвитку фізичних якостей і набуттю навичок у подоланні перешкод і метанні гранат.

Для вирішення завдань етапу рекомендуються *методичні прийоми*:

- обмеження або збільшення часу на виконання вправи, зміна кількості повторень;
- зміна умов, що визначають ступінь небезпечності вправ (висота, швидкість, просторове положення);
- роз'яснення завдань, спрямованих на виховання вольових якостей і застосування категоричних вимог (наказ, команда) під час виконання небезпечних вправ на заняттях;
- ретельне забезпечення успішності виконання контрольних вправ;
- раціональна організація вправ з умовою обов'язкового успішного їх виконання по закінченні тренування;
- подолання негативних наслідків невдач і виявів низьких вольових якостей.

Форми фізичної підготовки мають підготовчу, основну та заключну частини занять.

Підготовча частина може проводитися зі зброєю або без неї в складі підрозділів. Якщо підготовча частина заняття проводиться зі зброєю, до змісту включаються різні пересування, перебіжки, переповзання, розгортання в шеренгу, біг з супутнім подоланням нескладних перешкод. Якщо підготовча частина заняття проводиться без зброї, то до її змісту включаються стройові дії, пересування (бігом, стрибками), групові, загальнорозвиваючі вправи, пов'язані з протиборством.

Вправи підготовчої частини заняття мають загальне та спеціальне спрямування. Вправи загального спрямування передують спеціальним, вони повинні бути різноманітними та емоційними й призначеними для зміцнення організму. Визначають переважно прості та знайомі вправи, що дозволяє уникнути недоцільних перерв і залучити до навчання одночасно всіх військовослужбовців. За допомогою вправ спеціального спрямування, а саме стрибкових, бігових, спеціально-підготовчих і військово-прикладних вправ та дій військовослужбовці готують свій організм та психіку до вирішення завдань основної частини заняття.

На початку *основної частини* заняття проводиться тренування у виконанні технічно складних дій: метанні гранат на точність, у пересуванні по вузькій опорі на висоті. У багатьох випадках у тісному зв'язку з тренуванням складних технічних елементів розвиваються швидкість, виховується сміливість і рішучість.

У другій половині основної частини більш доречні вправи для розвитку сили та витривалості, а також виховання наполегливості та завзятості, витримки та самовладання. Тренування повинно проходити емоційно, з достатньою щільністю та інтенсивністю.

Основна частина заняття з подолання перешкод на даному етапі закінчується комплексним тренуванням. У процесі тренування закріплюються навички, розвиваються фізичні та психічні якості, підвищується стійкість організму до стомлення та кисневої недостатності.

У *заклучній частині* заняття виконуються вправи для приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан. Проводяться повільний біг, ходьба, а також 2–3 вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням.

Під час організації ранкової фізичної зарядки, навчальних та навчально-тренувальних занять застосовуються такі *методи*: повторний, коловий, фронтальний, індивідуальний.

Протягом етапу відбувається поступове збільшення фізичного *навантаження*: від низького (до 130 уд./хв) до високого (150–180 уд./хв).

Кінцевим результатом даного етапу є впевнене подолання смуги перешкод, вирівнювання різниці у розвитку психічних якостей у військовослужбовців та формування свідомості у необхідності систематичних занять з подолання перешкод.

Другий етап авторської програми – *етап удосконалення*. Він триває 12 тижнів.

Мета етапу полягає у подальшому вдосконаленні способів подолання перешкод, метання гранат і навчання спеціальних прийомів та дій на смугах перешкод.

Основні *завдання* етапу полягають: у подальшому навчанні та вдосконаленні способів подолання перешкод, метання гранат і спеціальних прийомів та дій на спеціальних смугах перешкод; у формуванні необхідних для бойових дій фізичних, морально-вольових, психічних та особистісних якостей, впевненості у своїх силах і здібностях; у початковому формуванні вміння використовувати отримані знання та навички в різноманітних умовах.

До *змісту* занять на даному етапі включають прийоми та дії, які вивчалися на загальній смузі перешкод, а також подолання перешкод у поєднанні з прискореним пересуванням, метанням гранат і рукопашним боєм.

У процесі занять застосовуються такі *принципи*: поступового підвищення психічного та фізичного навантаження, застосування елементів ризику, створення для військовослужбовців умов допустимої небезпеки.

Для ефективного проведення занять рекомендуються такі групи *методичних прийомів*:

прийоми, що пов'язані з небезпекою та сприяють створенню реального ризику у процесі занять (виконання різних дій на висоті і вузькій нестійкій опорі);

прийоми, що створюють дефіцит часу на різні дії (різного роду змагання та естафети);

прийоми, спрямовані на створення тривалого фізичного і психічного напруження (виконання дій, пов'язаних з небезпекою на

фоні втоми після тривалого бігу та подолання перешкод, з виявом великої фізичної сили);

прийоми, спрямовані на створення різних перешкод під час дій (групові змагання, метання гранат по цілях з різних незручних положень, з перешкод і споруд, особливо з щаблів; дії зі зброєю та в засобах індивідуального захисту; дії після подолання груп перешкод);

прийоми, які спонукають до підвищеної відповідальності за свої дії та забезпечують успіх.

На даному етапі заняття переважно *організуються* на смузі перешкод або на місцевості. До змісту занять включають тренування у виконанні 3–6 раніше вивчених прийомів та дій або 2–3 групи вправ, які складаються з декількох прийомів і дій. Організація і методика проведення занять на другому етапі практично не відрізняється від занять на першому етапі.

Підготовча частина може проводитися зі зброєю або без неї. Виконання ходьби, бігу та різних вправ без зброї дозволяє краще підготувати військовослужбовців до виконання майбутніх прийомів і дій в основній частині.

Тому підготовчу частину більшості занять можна проводити без зброї. Коли в зміст основної частини включені дії зі зброєю, то й підготовчу частину також слід проводити зі зброєю.

Основна частина заняття, як правило, проводиться на 3–4 навчальних місцях: спочатку – удосконалення техніки подолання окремих перешкод, виконання спеціальних прийомів, прийомів рукопашного бою та метання гранат, а потім – подолання групи перешкод з поступовим збільшенням їх кількості у поєднанні з метанням гранат і рукопашним боєм. Остання вправа перед зміною місць занять проводиться обов'язково у вигляді групового змагання.

Наприкінці протягом 10–15 хвилин проводиться комплексне тренування. Спочатку виконуються окремі прийоми рукопашного бою та гранатометання з подоланням 1–2 перешкод, потім долається сукупність елементів смуги перешкод або декілька смуг перешкод, виконання яких завершується рукопашним боєм. Поступово необхідно збільшувати довжину дистанції до перешкод (від 200 до 600 м), змінювати кількість перешкод, цілей, опудал і ускладнювати їх розміщення, вводити активно діючих «противників» та рухливі опудала. Основна мета комплексного тренування – розвинути загальну витривалість і на тлі втоми військовослужбовців домогтися стійкості, чіткості та впевненості в діях.

визначених і відомих дій, кожен військовослужбовець повинен бути готовий до дій за раптовими командами і до несподіваної появи мішеней і цілей. Для дій за «противника» з мішенями, опудалами та тренувальними палицями призначаються 3–4 сержанти або солдати. Виконання комплексної вправи проводиться потоком по два військовослужбовці або за відділеннями, групами, командами.

Проведення *заключної частини* жодним чином не відрізняється від звичайного заняття.

Під час організації ранкової фізичної зарядки, навчальних занять та навчально-тренувальних занять застосовуються такі *методи*: поточний, повторний, груповий, фронтальний, змагальний.

Протягом етапу заняття проводяться за наступним графіком *фізичного навантаження*: 1–6-й тиждень – високе (150–180 уд./хв), 7–12-й тиждень – максимальне (понад 180 уд./хв).

Кінцевим результатом даного етапу є впевнене подолання смуги перешкод у поєднанні з вправами з інших розділів фізичної підготовки, формування морально-вольових якостей військовослужбовців, набуття навичок в складанні планів самостійних занять фізичними вправами прикладного спрямування.

Наступний етап – *автоматизації*, який триває 14 тижнів.

Мета етапу – сформувати стійкість психіки до впливу небезпечних чинників бойової діяльності та набутти досвіду емоційно-вольової поведінки.

Основні *завдання* етапу полягають: у розвитку стійкості психіки до дії небезпечних фізичних і психічних чинників бойової діяльності; у подальшій активізації необхідних для бою морально-вольових, психічних та особистісних якостей.

Організація занять на місцевості обов'язково повинна враховувати попереднє проведення занять з подолання перешкод, прискореного пересування та рукопашного бою.

Зміст занять на місцевості значною мірою визначається характером місцевості, перешкод, загороджень і споруд. Разом з тренуванням на цих заняттях здійснюється також навчання подолання елементів, яких на смузі перешкод немає (траншеї та укриття, дротяні загородження, кам'яні стіни, широкі яри, високі обриви).

При всьому розмаїтті місцевості *зміст* занять класифікується за такими основними варіантами: комплексні заняття на місцевості з

перешкодами та загородженнями, характерними для польової позиційної оборони; комплексні заняття на місцевості з перешкодами та загородженнями, характерними для бою в населеному пункті; комплексні заняття на лісисто-болотяній місцевості або місцевості з гірським рельєфом.

До змісту занять за першим варіантом можуть включатися такі дії, як подолання завалів і протитанкових ровів, струмків, канав і ярів по колодах, дротяних загороджень; метання гранат і ведення рукопашного бою в траншеях і ходах сполучення; приховане підповзання, метання гранат в амбразури; вискакування і стрімкий біг з ураженням опудал багнетом і прикладом.

До змісту занять за другим варіантом включаються подолання стін та проломів, влізання у вікна, пересування по вузьких опорах на висоті та зістрибування з них, пересування по зруйнованих драбинах і вузьких ходах, метання гранат у вікна і проломи через укриття і з попереднім підповзанням, метання гранат по цілях, ведення рукопашних сутичок всередині будинків.

Зміст занять у лісі, на болотяній і гірській місцевості включає: тренування у способах пересування серед кущів і дерев, завалів, пнів, по болотяній місцевості, пересування по гірському рельєфу, метання гранат по різних цілях серед дерев, на крутих схилах, приховане наближення до об'єкта атаки перебіжками і переповзання від дерева до дерева, від каменя до каменя з наступним завданням уколів і ударів багнетом та прикладом по опудалах.

Для вирішення завдань етапу застосовуються такі *принципи*: виконання прийомів і дій з максимальним навантаженням фізичних і психічних сил; використання елементів небезпеки, ризику та дій за раптовими командами, застосування дій на емоційних спорудах і перешкодах; тривала активна діяльність у засобах захисту.

Підготовча частина проводиться у вигляді прискореного пересування підрозділу до місця заняття. Під час руху виконується розгортання, перебіжки, переповзання, подолання нескладних перешкод, атаки об'єктів або рубежів.

Основна частина занять за першим варіантом проводиться у складі підрозділу на рубежах або ділянках місцевості протяжністю 1000–2000 м. На таких ділянках створюються 3–4 рубежі. На кожному рубежі підрозділ відпрацьовує прийоми та дії. За перешкодами у траншеях і бліндажах розташовуються заздалегідь проінструковані військовослужбовці з мішенями, опудалами, тренувальними пали-

цями і засобами імітації. Для проведення занять необхідно вибирати різну за характером місцевість. Під час підготовки підрозділу до тактичних навчань і виконання конкретного тактичного завдання заняття проводяться на місцевості, що за характером і інженерним обладнанням відповідає ділянці, на якій належить діяти підрозділу. Комплексне тренування будується із розрахунку, щоб швидкість пересування з виконанням усіх необхідних дій перевищувала швидкість, що вимагається під час виконання тактичного завдання.

Основна частина заняття за другим варіантом проводиться по відділеннях зі зміною місць через 8–10 хвилин. Для тренування вибираються ділянки місцевості, будівлі та споруди, найбільш характерні для дій у населеному пункті. Тренування організується у складі підрозділу шляхом почергового виконання завдань по одному, парами, групами або відділеннями. Комплексне тренування є найбільш напруженим і емоційним для військовослужбовців і вимагає вияву коротких і частих граничних фізичних і вольових напружень.

Основна частина занять за третім варіантом, як правило, проводиться у складі взводу з послідовним відпрацюванням характерних прийомів і дій. Комплексне тренування полягає у пересуванні по ділянці місцевості завдовжки 400–500 м з послідовним виконанням на окремих ділянках зазначених дій, в умовах застосування імітаційних засобів.

Заклучна частина заняття проводиться в кінці дистанції комплексного тренування. Аналізуючи заняття, керівник вказує час подолання ділянки кожним відділенням, оцінює дії військовослужбовців і визначає найкращих. По закінченні заняття на місцевості слід перевірити наявність зброї, спорядження та інвентарю.

Під час організації навчальних занять, навчально-тренувальних занять та ранкової фізичної зарядки застосовуються такі *методи*: повторний, груповий, фронтальний, змагальний.

Протягом етапу заняття проводяться з максимальним фізичним навантаженням (понад 180 уд./хв).

Кінцевим результатом даного етапу є впевнене виконання нормативів бойової підготовки, досконале подолання смуги перешкод у складі підрозділу, сформованість сміливості та впевненості під час раптових дій, згуртованість військового колективу.

Останнім етапом авторської програми є *етап генералізації*, який триває 14 тижнів.

Мета етапу – наблизити практичні заняття з подолання перешкод до тактичної підготовки.

Основні завдання етапу: сформувати фізичну, військово-прикладну та психологічну готовність військовослужбовців до дій у бойовій обстановці на будь-якій місцевості; сформувати вміння діяти в небезпечній обстановці; розвинути впевненість у своїх силах та здібності витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою.

На цьому етапі заняття *організуються* у вигляді комплексних занять на різноманітній місцевості, в темний час доби та із застосуванням імітаційних і вогневих засобів. Особлива увага приділяється діям на місцевості в складі малих підрозділів.

Зміст занять із застосуванням імітаційних засобів можна класифікувати на три основні варіанти: заняття з подолання перешкод із застосуванням імітаційних засобів загальновійськового бою; заняття з подолання перешкод із застосуванням пожеж та бойових шумів; заняття з подолання перешкод в темну пору доби.

До *змісту* занять за всіма варіантами включаються фізичні вправи, прийоми і дії високої щільності та підвищеної інтенсивності, а психічне навантаження і високоемоційний фон створюються за рахунок змагань та інтенсивного використання імітаційних засобів, швидкої зміни обстановки у поєднанні з активними діями «противника». Засоби імітації, що використовуються: імітаційні холости та освітлювальні патрони, вибух-пакети, димові гранати.

Підготовка до проведення занять починається завчасно. Заняття є тренувальними, тому військовослужбовці повинні бути готові до них як у фізичному, так і у військово-прикладному аспекті, тобто у процесі попередніх занять вони засвоюють основні навички у подоланні перешкод. Формується група забезпечення занять, яка складається з 3–4 найбільш підготовлених військовослужбовців. Основним завданням цієї групи є створення під час занять можливих ситуацій «бою» за допомогою імітаційних засобів.

Підготовча частина заняття проводиться у складі взводу. До змісту включаються: ходьба, біг, тренування в готовності до бою, перебіжки, переповзання, штурмування рубежу оборони та інші дії. Основна увага звертається на швидкість і правильність виконання всіх прийомів і дій. Під час виконання перерахованих прийомів і дій за сигналом керівника діють номери групи забезпечення, які по черзі ведуть вогонь короткими чергами з автоматів, безперервно

змінюючи позиції. Іноді підривають вибух-пакети, імітуючи розриви снарядів.

У підготовчій частині заняття широко практикуються переповзання по-пластунськи, перебіжки й атаки об'єктів під вогнем «противника». По закінченні проводиться біг на дистанцію 150–200 м на місцевості або смузі перешкод з супутнім подоланням траншей, рову, лабіринту, перших щаблів зруйнованих сходів, підземного ходу сполучення та інших нескладних перешкод. Таке проведення підготовчої частини дозволяє, поряд з вирішенням спільних завдань, більш дієво вирішувати завдання військово-прикладного характеру і в той же час значно підвищувати емоційний стан військовослужбовців перед основною частиною заняття.

В основну частину заняття за першим варіантом включаються, як правило, 3 вправи і комплексне тренування. Керівник заняття вишиковує взвод і коротко пояснює зміст вправи. Після цього виводить взвод на вихідне положення і починає тренування у виконанні заданої вправи. Тренування можна проводити у різних варіантах, але обов'язково дотримуючись принципу «від простого до складного».

Спочатку вправа виконується 2–3 рази у простій обстановці і без зброї, далі – у процесі змагання між парами, потім – у процесі змагань між групами зі зброєю й у протигазах. Особлива увага приділяється комплексному тренуванню, яке проводиться з метою закріплення навичок у застосуванні вивчених прийомів і дій в ускладненій обстановці, а також розвитку у військовослужбовців витривалості, швидкості, спритності, сили, орієнтування, ініціативності, винахідливості, сміливості і рішучості в діях.

Проведення такого комплексного тренування дозволяє наблизити його до бойової дійсності, створити для військовослужбовців важкі умови з певним навантаженням, змушує доцільно діяти в конфліктних та раптових ситуаціях, які вимагають під час їх вирішення, крім швидкості і точності дій, певних вольових зусиль та орієнтування у важких умовах, вияву сміливості, впевненості, винахідливості, активності та кмітливості.

В основну частину занять за другим варіантом включаються тренування у подоланні окремих перешкод або груп перешкод на місцевості, прийоми бою з автоматом, а також біг по пересіченій місцевості до 3-х км.

Військовослужбовці до моменту виконання комплексної вправи повинні бути стомлені фізично. Підрозділи по черзі прибувають до

початку смуги перешкод. За сигналом або командою керівника заняття проводиться підпал напалму і створюється імітація вогневого впливу «противника» зі стрільбою холостими патронами, підривом вибух-пакетів та імітаційних патронів, трансляцією звукозапису бою.

Комплексна вправа виконується потоком, або парами на двох напрямках смуги перешкод через 5–10 секунд, або групами у складі відділень, розрахунків, екіпажів. Нормативи не встановлюються. Вправа вважається виконаною, якщо військовослужбовець подолав усі перешкоди і не отримав ураження вогнем. Якщо у процесі виконання вправи завдано поразки вогнем, виконання її припиняється.

Під час проведення занять на смузі перешкод з вогнищами та імітаційними засобами особовий склад повинен чітко дотримуватися заходів безпеки.

Основна частина занять за третім варіантом включає тренування у виконанні прийомів і дій у темряві. У зміст тренування слід включати: подолання всіх елементів, наявних на стандартних смугах перешкод, подолання окремих вертикальних і горизонтальних перешкод у польових умовах (канав, ровів, воронок, парканів, стін, траншей, ям, струмків, ярів), зіскок у ями, яри, траншеї і вискакування з них.

Особливістю тренування у подоланні перешкод вночі на місцевості є те, що організовується подолання не окремих перешкод, а їх груп, щоб військовослужбовець після подолання першої змушений був швидко зорієнтуватися і вибрати напрямок руху до наступної.

В основну частину занять включаються такі фізичні вправи, прийоми та спеціальні дії, які необхідні військовослужбовцям аеромобільних військ для успішного застосування вночі своєї бойової техніки і зброї. У зміст комплексного тренування включаються найбільш ефективні прийоми і дії. Кожне комплексне тренування необхідно проводити цілеспрямовано і забезпечувати вирішення певних специфічних завдань підготовки військовослужбовців до дій у нічних умовах.

Під час проведення тренування на місцевості перед початком дій керівник занять орієнтує військовослужбовців на місцевість і роз'яснює зміст тренування, послідовність і способи виконання вправи, визначає загальний напрямок руху (орієнтири), поворотні і кінцеві пункти (біля помітних орієнтирів). Група виконує завдання з роздільного старту (з інтервалами, що забезпечує безперервний рух усіх груп).

Під час *заключної частини* заняття, крім загальних завдань, визначається ще одне додаткове завдання – ліквідація наслідків застосування імітаційних засобів.

Підбиваючи підсумки заняття, керівник повинен розглянути окремі ситуації, дати оцінку діям військовослужбовців у напружених умовах, відзначити солдатів, що діяли найбільш успішно.

Схематичне зображення програми поетапного вирішення завдань психологічної підготовки у процесі практичних занять з подолання перешкод наведено в додатку 3.

Зміст кожного етапу залежить від розв'язуваних завдань з бойової підготовки і ступеня підготовленості військовослужбовців. Разом з цим потрібно мати на увазі, що на кожному етапі вирішення конкретних завдань психологічної підготовки у процесі занять з подолання перешкод доповнюються іншими формами фізичної підготовки: ранковою фізичною зарядкою, супутнім фізичним тренуванням з подоланням перешкод і навчально-тренувальними заняттями.

Контрольні питання

1. Назвати мету та загальні завдання авторської програми.
2. Дайте характеристику аналітико-синтетичного етапу авторської програми.
3. Які завдання вирішуються на етапі вдосконалення?
4. Охарактеризувати основні варіанти занять, які проводяться на етапі автоматизації.
5. Розкрити зміст основної частини занять на етапі генералізації.

Розділ 8

МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

8.1. ПІДГОТОВКА ТА ОБЛАДНАННЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ

У військовій частині основним організатором і керівником робіт зі спорудження місць занять з подолання перешкод є начальник фізичної підготовки і спорту, а у ВВНЗ – начальник кафедри фізичної підготовки і спорту. До цього також залучається особовий склад частини (ВВНЗ), а також члени спортивного комітету, командири підрозділів.

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини перед початком робіт повинен ужити таких заходів:

- разом з командиром частини вибрати ділянку місцевості, де будуть проводитись роботи;
- провести планування вибраної ділянки;
- виготовити малюнки, ескізи (креслення) окремих споруд (перешкод) з визначенням їх розмірів;
- провести розрахунок обсягу необхідних будівельних матеріалів;
- розрахувати реальні сторони будівництва;
- провести розрахунок коштів, необхідних для придбання будівельних матеріалів;
- скласти план будівництва і затвердити його в командира військової частини.

У плані будівництва потрібно передбачити такі заходи:

- застосування і транспортування будівельних матеріалів;
- виконання земельних робіт;
- виготовлення окремих споруд (перешкод), а також встановлення їх на місцевості;

– залучення особового складу до робіт та відповідальних осіб (з числа командирів підрозділів), а також строки виконання робіт.

Смуги перешкод обладнуються згідно з НФП.

Для проведення занять із застосуванням імітаційних засобів, бойових шумів та осередків пожеж стандартні смуги перешкод дообладнуються додатковим спеціальним обладнанням.

Для створення осередків пожеж використовуються дрова, хмиз, а також горюча суміш. По обидва боки смуги перешкод встановлюються протипожежні засоби (пожежні щитки, ящики з піском, лопати і тощо). Подолання смуги перешкод може супроводжуватися бойовими шумами та звуками. Для цього вздовж смуги на опорах встановлюються гучномовці, через які транслюватиметься запис бою.

З метою імітування умов реального бою подолання перешкод може супроводжуватись підриванням фугасів, вибухових пакетів, застосуванням димових шашок.

Для проведення занять на місцевості завчасно вибирається ділянка, де є підйоми, спуски, рівчаки, яри з болотистим, сипучим або кам'янистим ґрунтом. Цим вимогам відповідають навчальні тактичні поля та схили гір. На них, залежно від мети і завдань заняття, встановлюються переносні перешкоди, мішені для метання гранат, тренажери для відпрацювання уколів багнетом, ударів прикладом.

Для проведення занять у темний час доби підбирається слабопересічена місцевість, яка дообладнується додатковими перешкодами і спорудами. Водночас завчасно готуються різноманітні засоби освітлення місцевості (ліхтарі різного кольору, освітлювальні патрони), а також імітаційні засоби (вибухові пакети, холості патрони тощо). Маршрути руху при цьому, як правило, прокладаються по колу або по трикутнику.

8.2. ЗБЕРІГАННЯ Й УТРИМАННЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ ТА ІНВЕНТАРЮ

Для забезпечення якісного проведення навчальних занять обладнання смуг перешкод та додатковий інвентар повинні бути завжди у справному стані. Всі споруди і перешкоди ретельно фарбуються, що значно збільшує строк їх служби.

Всі перешкоди, споруди та інвентар систематично перевіряються, всі поломки і тріщини відразу усуваються. Особливо уважно слід стежити за тим, щоб перешкоди не розхитувались. Місця приземлення необхідно перед кожним заняттям підпущувати.

Смуги перешкод, доріжки для бігу потрібно прибирати, а в разі проведення занять у зимовий час – відчищати від снігу та льоду, а місця приземлень, розбігів, відштовхувань – посипати піском або шлаком. За зберігання і правильну експлуатацію обладнання та інвентарю безпосередню відповідальність несуть начальник фізичної підготовки і спорту військової частини і командири підрозділів. Вони повинні здійснювати постійний контроль за станом місць проведення занять і вживати заходів для підтримання смуг перешкод, інвентарю та обладнання у справному стані.

Контрольні питання

1. Які заходи проводить начальник фізичної підготовки і спорту військової частини перед початком спорудження смуги перешкод?
2. Назвати заходи, які проводяться в ході підготовки до навчально-тренувальних занять на смузі перешкод.

ВИСНОВКИ

Розділ “Подолання перешкод” є найвагомішим у фізичній підготовці військовослужбовців. Він сприяє формуванню та вдосконаленню цілого комплексу рухових навичок і вмінь, необхідних для виконання бойових та навчально-бойових завдань. У процесі вивчення даного розділу фізичної підготовки у військовослужбовців розвивається здатність до швидкого та вправного пересування у складних умовах сучасного бою, формується вміння долати будь-які перешкоди різного характеру.

Разом з тим “Подолання перешкод” як жодний інший розділ фізичної підготовки сприяє формуванню та вдосконаленню всіх фізичних якостей. Адже для того, аби на полі бою долати різноманітні перешкоди, воїн повинен мати на належному рівні розвитку силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, а також психомоторні якості: швидкість реакції (як простої, так і складної), частоту рухів та бистроту виконання окремої дії.

“Подолання перешкод” має також величезне значення для виховання у військовослужбовців необхідних морально-психологічних та вольових якостей. Систематичність подолання різноманітних перешкод сприяє розвитку перш за все таких вольових якостей, як рішучість і сміливість, самостійність та ініціативність, витримка і самовладання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Блахин Г.Н. Ускоренное передвижение и преодоление препятствий: методическое пособие / Г.Н. Блахин. – Л.; 1991. – С. 29–48; 68–102; 105–116.
2. Бойко О.В., Литвиновський Є.Ю., Руденко М.В. Педагогічні аспекти управління процесом виховання військовослужбовців: навчально-методичний посібник. – К.: НАОУ, 2004. – 183 с.
3. Бражко Ю.И. Психологическая подготовка военнослужащих в процессе практических занятий по преодолению препятствий: методические рекомендации / Ю.И. Бражко. – Л.: ВДКИФК, 1979. – 63 с.
4. Варій М.Й. Військова психологія і педагогіка: посібник / М.Й. Варій, М.М. Козяр, М.С. Коваль; за заг. ред. М.Й.Варія. – Львів: Вид-во “Сполом”, 2003. – 624 с.
5. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Харьков: ИВМО “ХК”, 2001. – 156 с.
6. Демьяненко Ю.К., Щеголев В.А. Проблемы совершенствования физической подготовки в системе военно-профессионального обучения // Современные проблемы физической подготовки военнослужащих. – Л.: ВДКИФК, 1984. – С. 25–35.
7. Гузарь В.Н. Физическая подготовка. Основы обучения и методика тренировок: учебное пособие / В.Н. Гузарь. – Одесса, 1994. – С. 17–33.
8. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье: учебное пособие / Н.Ф. Лодяев. – М.: Воениздат, 1978. – С. 36–42; 60–83.
9. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье: учебное пособие. – 2-е изд. / Н.Ф. Лодяев. – М.: Воениздат, 1988. – С. 80–83; 84–92; 106–127.
10. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення: навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни / В.С. Лозниця. – К.: “ЕксОб”, 2001. – 304 с.
11. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка : системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов : Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.
12. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Ріпа Л.А., Толубко В.Б. Психологічні особливості військово-професійної діяльності. – К.: НАОУ, 2005. – 420 с.

13. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. – К.: МОУ, 2003. – 218 с.

14. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки : метод. посіб. / [С.А. Єрьомін, О.Д. Корнієнко, Г.В. Новодерьожкін та ін.] ; за ред. С.О.Кириченка. – К. : УФП ЗСУ, 2008. – 236 с.

15. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – К. : М-во оборони України, 2010. – 150 с.

16. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчально-методичний посібник. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін. – Житомир : Рута, 2011. – 820 с.

17. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підруч. / [Анохін Є.Д., Афонін В.М., Власюк С.І. та ін.] ; за ред. Ю.О.Резникова, В.М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2002. – 316 с.

18. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник / за ред. Ю.О.Резникова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2002. – С. 46–51; 63–80; 87–90.

19. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – 558 с.

20. Чихачев Ю.Т. Преодоление препятствий: учебник / Ю.Т. Чихачев, И.М. Петин. – Л.; 1981. – С. 5; 35; 52; 65; 72–98; 99–141; 158.

ПРОГРАМА
корекції психофізичної готовності військовослужбовців
аеромобільних підрозділів під час занять з подолання перешкод

ЕТАП I
(аналітико-синтетичний)

№ з/п	Параметр програми	Зміст параметра
1	Мета	Навчити та вдосконалити техніку подолання окремих перешкод та метання гранат
2	Завдання	Зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності; навчання основних способів подолання перешкод і метання гранат; вирівнювання різниці у розвитку вольових якостей
3	Тривалість	12 тижнів
4	Планування	Навчальні заняття – 3 по 1 год, СМР – 9 по 1 год, РФЗ – 12 по 30 хв.
5	Місце проведення	Загальна смуга перешкод
6	Матеріально-технічне забезпечення	Смуга перешкод з двома напрямками, макети гранат
7	Методи	Повторний, коловий, фронтальний
8	Навантаження	1–4-й тижні – низьке (до 130 уд./хв); 5–10-й тижні – середнє (130–150 уд./хв); 11–12-й тижні – високе (150–180 уд./хв)
9	Результат	Перевірка вправи та морально-вольових якостей.

ЕТАП II
(удосконалення)

№ з/п	Параметр програми	Зміст параметра
1	Мета	Подальше навчання способів подолання перешкод, метання гранат і спеціальних прийомів та дій на смугах перешкод
2	Завдання	Удосконалити необхідні для бойової готовленості фізичні, морально-вольові та психічні якості; активізувати здібності та властивості військово-службовців до дій на полі бою; сформува-ти початкове вміння використовувати отримані знання та навички в різноманітних умовах; сформувати впевненість у своїх силах.
3	Тривалість	12 тижнів
4	Планування	Навчальні заняття – 4 по 1 год, СМР – 12 по 1 год, РФЗ – 12 по 30 хв.
5	Місце проведення	Загальна смуга перешкод
6	Матеріально - технічне забезпечення	Смуга перешкод, макети гранат, макети зброї, опудала, дистанція бігу
7	Методи	Повторний, груповий, фронтальний, змагальний
8	Навантаження	1–6-й тижні – високе (150–180 уд./хв, 7–12-й тижні – максимальне (понад 180 уд./хв).
9	Результат	Перевірка вправи “біг на 1100 м” з подоланням смуги перешкод. Перевірка морально-вольових якостей.

ЕТАП III
(автоматизації)

№ з/п	Параметр програми	Зміст параметра
1	Мета	Розвиток стійкості психіки військово-службовців до впливу небезпечних фізичних і психічних чинників бойової діяльності.
2	Завдання	Сформувати стійкість психіки військовослужбовців до дії небезпечних, фізичних і психічних чинників бойової діяльності; активізувати необхідні для бою психічні якості.
3	Тривалість	14 тижнів
4	Планування	Навчальні заняття – 6 по 1 год, СМР – 16 по 1 год, РФЗ – 14 по 30 хв.
5	Місце проведення	Загальна смуга перешкод, тактичне поле, шляхи пересування підрозділів
6	Матеріально-технічне забезпечення	Смуга перешкод, макети гранат, макети зброї, засоби індивідуального захисту, вертикальні та горизонтальні природні перешкоди
7	Методи	Повторний, груповий, фронтальний, змагальний
8	Навантаження	Максимальне (понад 180 уд./хв).
9	Результат	Виконання нормативів бойової підготовки. Перевірка подолання смуги перешкод у складі підрозділу в ЗІЗ

**ЕТАП ІV
(генералізації)**

№ з/п	Параметр програми	Зміст параметра
1	Мета	Наблизити практичні заняття з подолання перешкод до тактичної підготовки
2	Завдання	Сформувати фізичну, військово-прикладну та психологічну готовність до дій у бойовій обстановці на будь-якій місцевості; сформувати впевненість у своїх силах, здібності витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження сучасного бою; сформувати вміння діяти в небезпечній обстановці.
3	Тривалість	14 тижнів
4	Планування	Навчальні заняття – 7 по 1 год, СМР – 14 по 1 год, РФЗ – 14 по 30 хв.
5	Місце проведення	Загальна та спеціальна смуги перешкод, тактичне поле, інженерне поле
6	Матеріально-технічне забезпечення	Смуга перешкод, імітаційні засоби, макети зброї, засоби освітлення, опудала, індивідуальні засоби захисту, холості патрони, парашутні системи
7	Методи	Повторний, груповий, фронтальний, змагальний
8	Навантаження	Максимальне (понад 180 уд/хв).
9	Результат	Виконання нормативів бойової підготовки. Виконання бойового завдання за будь-яких обставин

План проведення форм фізичної підготовки відповідно до етапів авторської програми

І ЕТАП

Навчальні заняття

Навчальне заняття №1.

Підготовча частина (7–10 хв). Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці, спеціальні вправи (спалах праворуч, ліворуч, спереду, ззаду), спрощене подолання окремих елементів смуги перешкод.

Основна частина (35–40 хв).

1. Навчання техніки подолання рову 2,5 м, лабіринту, паркана висотою 2 м, зруйнованого моста, зруйнованих сходів у прямому напрямку, пролому в стіні (25 хв). Виконати по 5 повторень на кожній перешкоді. Метод організації – повторний.

2. Навчання метання гранат на точність (10–15 хв). Виконати по 3 повторення. Метод організації – індивідуальний.

Заклучна частина (3–5 хв). Теоретичний контроль засвоєння техніки подолання окремих перешкод, виконання вправ на відновлення. Постановка завдання на самостійну підготовку.

Навчальне заняття №2.

Підготовча частина (7–10 хв). Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці, спеціальні вправи (спалах праворуч, ліворуч, спереду, ззаду), спрощене подолання окремих елементів смуги перешкод.

Основна частина (35–40 хв).

1. Навчання техніки подолання траншеї, ходу сполучення, стіни висотою 1 м, зруйнованих сходів у зворотному напрямку, похилої дошки.

2. Тренування метання гранат на точність.

Заклучна частина (3–5 хв). Теоретичний контроль опанування техніки подолання окремих перешкод, виконання вправ на відновлення. Постановка завдання на самостійну підготовку.

Навчальне заняття №3.

Підготовча частина (7–10 хв). Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці, спеціальні вправи (спалах праворуч, ліворуч, спереду, ззаду), спрощене подолання елементів смуги перешкод.

Основна частина (35–40 хв).

1. Удосконалення техніки подолання окремих елементів смуги перешкод (15 хв). Виконати по 3 повторення на кожній перешкоді. Метод організації – повторний.

2. Удосконалення техніки подолання декількох перешкод поспіль (по 5 хв на навчальному місці):

навчальне місце №1 – рів 2,5 м, лабіринт, паркан висотою 2 м;

навчальне місце №2 – зруйнований міст, зруйновані сходи;

навчальне місце №3 – пролом у стіні, траншея, хід сполучення, стіна висотою 1 м.

Виконати по 3 повторення на кожній перешкоді. Метод організації – коловий, на навчальному місці – повторний.

3. Естафета: подолання смуги перешкод у прямому напрямку у складі відділень (5 хв).

Заключна частина (3–5 хв). Теоретичний контроль опанування техніки подолання окремих перешкод, виконання вправ на відновлення. Постановка завдання на самостійну підготовку.

Спортивно-масова робота

Навчально-тренувальні заняття №1–5.

Основна частина (45–50 хв).

1. Удосконалення техніки метання гранат на точність (15 хв). Виконати по 5 повторень. Метод організації – фронтальний.

2. Удосконалення техніки подолання окремих елементів смуги перешкод (25 хв). Виконати по 5 повторень на кожній перешкоді. Метод організації – повторний.

3. Естафети з подолання окремих перешкод у складі відділень (5–10 хв). Особовий склад відділення по черзі (після передачі естафети) долає одну перешкоду.

Навчально-тренувальні заняття №6–9.

Основна частина (45–50 хв).

1. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод у прямому напрямку (25 хв). Метод організації – фронтальний.

2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод у зворотному напрямку (15 хв). Метод організації – фронтальний.

3. Естафети з подолання смуги перешкод у прямому або зворотному напрямку у складі відділень (5–10 хв). Особовий склад відділення по черзі (після передачі естафети) долає смугу перешкод в одному напрямку.

Ранкова фізична зарядка

Основна частина (20–25 хв).

1. Удосконалення техніки подолання елементів смуги перешкод (по 10–12 хв на навчальному місці):

 начальне місце №1–2 – рів 2,5 м, лабіринт, паркан висотою 2 м, зруйнований міст;

 навчальне місце №3–4 – подолання зруйнованих сходів, пролomu в стіні, траншеї, ходу сполучення, стіни висотою 1 м. Виконати по 5 повторень на кожному навчальному місці. Метод організації – коловий, на навчальному місці – повторний. Навантаження – низьке (до 130 уд./хв).

II ЕТАП

Навчальні заняття

Навчальне заняття №1.

Основна частина (35–40 хв).

1. Подолання смуги перешкод у цілому (20 хв). Виконати по 3 повторення. Темп середній. Метод організації – повторний.

2. Подолання перешкод у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою (10–15 хв). Виконати по 3 повторення. Метод організації – повторно-фронтальний.

3. Естафета з подолання смуги перешкод з виконанням 3–4 прийомів рукопашного бою (5 хв). Метод організації – змагальний.

Навчальне заняття №2.

Основна частина (35–40 хв).

1. Тренування техніки подолання смуги перешкод у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою (15 хв). Темп – середній. Виконати по 3–5 повторень. Метод організації – повторно-фронтальний.

2. Тренування метання гранат на точність після подолання смуги перешкод (20–25 хв). Темп подолання перешкод – максимальний. Виконати по 2–3 повторення. Метод організації – індивідуально-повторний.

Навчальне заняття №3.

Основна частина (35–40 хв).

1. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод у складі підрозділу (20 хв). Виконати по 2 повторення. Темп – середній. Метод організації – повторний.

2. Естафета з подолання смуги перешкод у складі підрозділу у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою та метанням гранат (15–20 хв). Виконати по 2 повторення. Метод організації – змагальний.

Навчальне заняття №4.

Основна частина (35–40 хв).

1. Подолання смуги перешкод у складі підрозділу після бігу на 3 км (20 хв). Виконати 1 повторення. Темп – середній. Метод організації – груповий.

2. Подолання окремих перешкод з виконанням прийомів рукопашного бою та метанням гранат (15–20 хв). Темп – максимальний. Виконати по 5 повторень. Метод організації – повторний.

Спортивно-масова робота

Навчально-тренувальні заняття №1, 5, 9.

Основна частина (45–50 хв).

1. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод в цілому (25 хв). Виконати по 3 повторення. Темп – середній. Метод організації – повторний.

2. Тренування прийомів рукопашного бою та метання гранат після подолання у поєднанні декількох перешкод (10 хв). Виконати по 5 повторень. Темп – середній. Метод організації – коловий, на навчальних місцях – повторний.

Навчальне місце №1 – зруйновані сходи у зворотному напрямку, зруйнований міст, похила дошка, рів 2 м, метання гранат на точність.

Навчальне місце №2 – лабіринт, паркан висотою 2 м, пролом в стіні, хід сполучення, після кожної перешкоди виконати два прийоми рукопашного бою.

3. Естафета з подолання смуги перешкод у поєднанні з метанням гранат та рукопашним боєм (15–10 хв). Метод організації – змагальний. Темп – максимальний.

Навчально-тренувальні заняття №2, 6, 10.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні смуги перешкод у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою зі зброєю та без зброї (30 хв, по 15 на навчальному місці). Темп – середній. Виконати по 5 повторень. Метод організації – коловий, на навчальних місцях – повторний.

Навчальне місце №1 – зруйновані сходи у зворотному напрямку, зруйнований міст, похила дошка, рів 2 м, наприкінці виконання 5 прийомів рукопашного бою без зброї.

Навчальне місце №2 – лабіринт, паркан висотою 2 м, пролом в стіні, хід сполучення, після кожної перешкоди виконати три прийоми рукопашного бою зі зброєю.

2. Тренування техніки подолання смуги перешкод у цілому. Подолати смугу перешкод 6 разів поспіль без перерви на відпочинок (15–20 хв). Метод організації – рівномірний.

Навчально-тренувальні заняття №3, 7, 11.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні смуги перешкод у поєднанні з прискореним пересуванням. Пробігти 4 км, наприкінці кожного кілометра подолати смугу перешкод (30 хв). Темп – середній. Метод організації – рівномірний.

2. Естафета: пробігти смугу перешкод у прямому напрямку, виконати 5 прийомів рукопашного бою, пробігти смугу перешкод у зворотному напрямку, виконати метання трьох гранат на точність, передати естафету. Темп – максимальний. Метод організації – змагальний.

Навчально-тренувальні заняття №4, 8, 12.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні смуги перешкод у поєднанні з метанням гранат. (2 повторення по 20 хв на навчальному місці). Темп – середній. Метод організації – повторний.

Навчальне місце №1 – метання гранат із траншеї на точність, подолання смуги перешкод. Виконати по 2 рази.

Навчальне місце №2 – подолання смуги перешкод, метання гранат на точність. Виконати по 2 рази.

2. Естафета: подолати смугу перешкод у прямому напрямку, виконати 5 прийомів рукопашного бою, подолати смугу перешкод у зворотному напрямку, виконати метання трьох гранат на точність, передати естафету. Темп – максимальний. Метод організації – змагальний.

Ранкова фізична зарядка

Основна частина (20–25 хв).

1. Удосконалення техніки подолання елементів смуги перешкод (по 10–12 хв на навчальному місці):

навчальне місце №1–2 – рів 2,5 м, лабіринт, паркан висотою 2 м, зруйнований міст;

навчальне місце №3–4 – подолання зруйнованих сходів, пролому у стіні, траншеї, ходу сполучення, стіни висотою 1 м. Виконати по 5 повторень на кожному навчальному місці. Метод організації – коловий, на навчальному місці – повторний. Навантаження – низьке (до 130 уд./хв).

III ЕТАП

Навчальні заняття

Навчальні заняття №1–2.

Основна частина (35–40 хв).

1. Тренування у подоланні напрямів смуги перешкод у засобах індивідуального захисту (20 хв). Виконати по 2 повторення. Темп середній. Метод організації – повторний.

2. Атака переднього краю противника (15–20 хв). Темп – максимальний. Метод організації – фронтальний.

Навчальні заняття №3–4.

Основна частина (35–40 хв).

1. Тренування техніки подолання смуги перешкод у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою (15 хв). Темп – середній. Виконати по 3–5 повторень. Метод організації – повторно-фронтальний.

2. Атака фасадів будівель (20–25 хв). Темп – максимальний. Виконати по 2–3 повторення. Метод організації – груповий.

Навчальні заняття №5–6.

Основна частина (35–40 хв).

1. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод у складі підрозділу (20 хв). Виконати по 2 повторення. Темп – середній. Метод організації – повторний.

2. Тренування у пересуванні по лісу, болотяній та гірській місцевості з дистанцією бігу на 400-500 м (15-20 хв). Виконати по 2 повторення. Темп – максимальний. Метод організації – груповий.

Спортивно-масова робота

Навчально-тренувальні заняття №1, 3, 5, 7.

Основна частина (45–50 хв).

1. Подолання перешкод на тактичному полі, яких немає на смузі (траншеї, укриття, дротяне загородження, широкі рови) (25 хв). Виконати по 3 повторення. Темп – середній. Метод організації – повторний.

2. Тренування ведення рукопашного бою в траншеях після подолання завалів, ровів та агаки переднього краю оборони противника (20–25 хв). Дистанція – 400 м. Виконати по 2–3 повторення. Темп – середній. Метод організації – фронтальний.

Навчально-тренувальні заняття №2, 4, 6, 8.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні смуги природних перешкод у поєднанні з метанням гранат (20 хв). Темп – середній. Виконати по 5 повторень. Метод організації – коловий, на навчальних місцях – повторний.

2. Тренування у подоланні перешкод у лісі (завали, струмки, хащі) (25–30 хв). Виконати 3 рази на кожній з перешкод. Метод організації – фронтальний.

Навчально-тренувальні заняття №9, 11, 13.

Основна частина (45–50 хв).

1. Подолання природних перешкод у складі підрозділу (25 хв). Зміст заняття формується відповідно до наявних перешкод. Темп – середній. Метод – груповий.

2. Естафета: подолати дротяне загородження, протитанковий рів, зістрибнути в траншею, виконати 3–5 прийомів рукопашного бою,

виконати метання гранат на точність, повернутися для передачі естафети. Темп – максимальний. Метод організації – змагальний.

Навчально-тренувальні заняття №10, 12, 14.

Основна частина (45–50 хв).

1. Подолання макетів перешкод населеного пункту в складі підрозділу (25 хв). Зміст заняття формується відповідно до наявних перешкод. Темп – середній. Метод – груповий.

2. Тренування в захопленні командного пункту противника, захоплення та конвоювання полоненого. Темп – максимальний. Метод організації – груповий.

Навчально-тренувальне заняття №15.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні природних перешкод у поєднанні з марш-кидком на 3–5 км (35 хв). Темп – середній. Метод – груповий.

2. Контроль виконання нормативу з подолання першого рубежу оборони противника у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою та метанням гранат (10–15 хв.). Темп – максимальний. Метод організації – змагальний.

Ранкова фізична зарядка

Основна частина (20–25 хв).

1. Удосконалення техніки подолання природних перешкод (по 10–12 хв на навчальному місці):

навчальне місце №1 – подолання ровів, струмків, траншей тощо.

навчальне місце №2 – подолання завалів, дротяних загороджень, макетів техніки, ділянок лісу. Виконати по 1–2 повторення на кожному навчальному місці. Метод організації – коловий, на навчальному місці – повторний. Навантаження – низьке (до 130 уд./хв).

IV ЕТАП

Навчальні заняття

Навчальні заняття №1, 4.

Основна частина (35–40 хв).

1. Комплексне тренування на спеціальній смузі перешкод із застосуванням імітаційних засобів (35–40 хв). Темп максимальний. Метод організації – повторний.

Навчальні заняття №2, 5.

Основна частина (35–40 хв).

1. Комплексне тренування на спеціальній смузі перешкод з вогнищами (25–30 хв.). Темп максимальний. Метод організації – повторний.

2. Подолання смуги перешкод у засобах індивідуального захисту в умовах задимлення (10–15 хв). Темп – максимальний. Виконати по 2–3 повторення. Метод організації – груповий.

Навчальне заняття №3, 6.

Основна частина (35–40 хв).

1. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод у складі підрозділу в темну пору доби (35–40 хв). Темп – середній. Метод організації – повторний.

Навчальне заняття №7.

Основна частина (35–40 хв).

1. Подолання смуги перешкод після приземлення з парашутом та марш-кидок на 1–3 км (35–40 хв). Темп – середній. Метод – груповий.

Спортивно-масова робота

Навчально-тренувальне заняття №1, 4, 7, 10, 13.

Основна частина (45–50 хв).

1. Подолання перешкод на тактичному полі з імітацією стрільби, спалахів, розривів гранат (25 хв). Виконати по 2 повторення. Темп – середній. Метод організації – повторний.

2. Тренування у веденні рукопашного бою в траншеях після подолання спеціальної смуги перешкод (20–25 хв). Дистанція – 400 м. Виконати по 2–3 повторення. Темп – середній. Метод організації – фронтальний.

Навчально-тренувальні заняття №2, 5, 8, 11, 14.

Основна частина (45–50 хв).

1. Тренування у подоланні смуги перешкод після тренування на тренажерах з парашутної підготовки (20 хв). Темп – середній. Виконати по 5 повторень. Метод організації – коловий, на навчальних місцях – повторний.

2. Тренування у подоланні перешкод у лісі (звали, струмки, хаші) (25–30 хв). Виконати 3 рази на кожній з перешкод. Метод організації – фронтальний.

Навчально-тренувальні заняття №3, 6, 12.

Основна частина (45–50 хв).

1. Подолання природних перешкод у складі підрозділу вночі (25 хв). Зміст заняття формується відповідно до наявних перешкод. Темп – середній. Метод – груповий.

2. Тренування у подоланні природних перешкод після здійснення марш-кидка на 5 км. Темп – максимальний. Метод організації – груповий.

3. Тренування у підготовці пункту спостереження після подолання смуги перешкод у складі підрозділу в темну пору доби. Темп – максимальний. Метод організації – груповий.

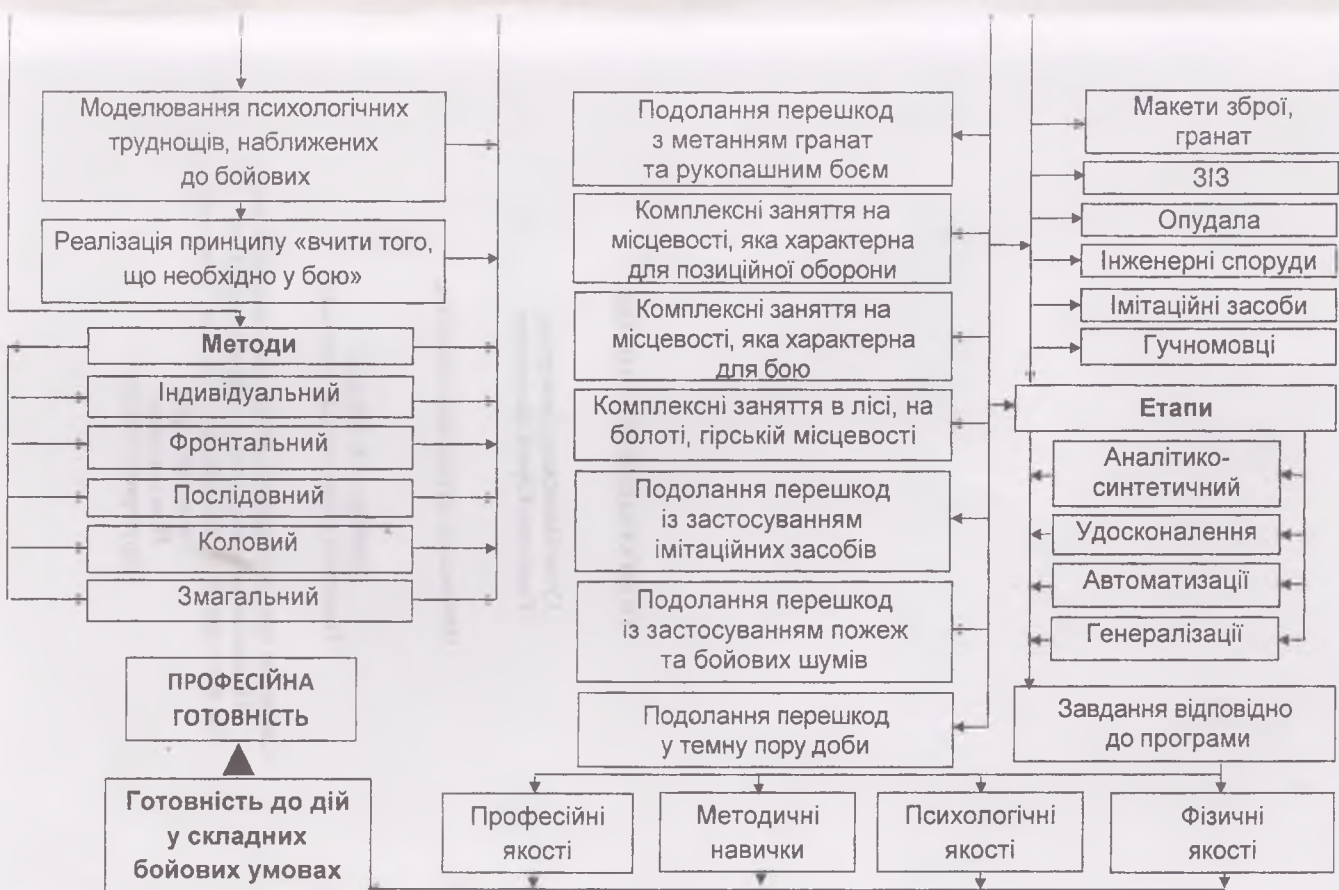
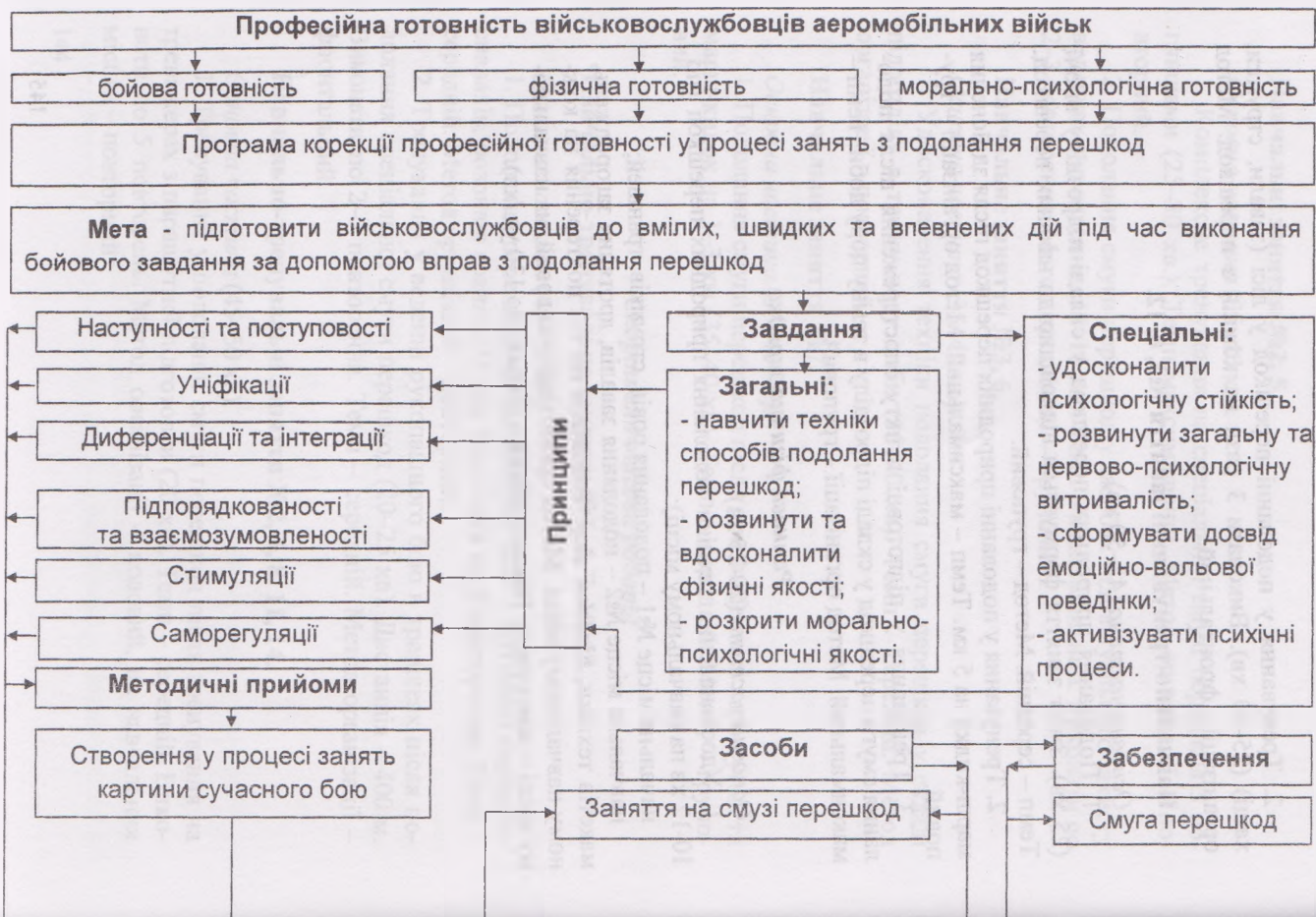
Ранкова фізична зарядка

Основна частина (20–25 хв).

1. Удосконалення техніки подолання природних перешкод (по 10–12 хв на навчальному місці):

навчальне місце №1 – подолання ровів, струмків, траншей;

навчальне місце №2 – подолання завалів, дротяних загороджень, макетів техніки, ділянок лісу. Виконати по 1–2 повторення на кожному навчальному місці. Метод організації – коловий, на навчальному місці – повторний. Навантаження – низьке (до 130 уд./хв).



Блок-схема програми корекції психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до навчально-бойової діяльності під час занять з подолання перешкод

