

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Інститут підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**

**Факультет № 2**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять за темою**

**«Техніка подолання окремих перешкод та смуги перешкод в цілому»**

**Львів  
2023 рік**

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 4 від «2» жовтня 2023 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (протокол №5 від «11» жовтня 2023 року.)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Науково-методичної ради ЛьвДУВС (протокол №\_\_ від «\_\_» жовтня 2023 року).

Рецензенти:

**Оксана ЧИЧКАН**, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

**Орест ЛЕСЬКО**, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ ім. П. Сагайдачного, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Кмицяк М.М, Тьорло О. І. Техніка подолання окремих перешкод та смуги перешкод в цілому: методичні рекомендації. // Львів : ЛьвДУВС, 2023. 64 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для опрацювання та вдосконалення здобувачами вищої освіти закладів освіти зі специфічними умовами навчання, поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України техніки та різноманітними прийомами подолання смуги перешкод. Висвітлені вимоги безпеки під час освітнього процесу при виконанні вправ на смузі перешкод науково-педагогічним працівником та здобувачами вищої освіти. Викладені методичні рекомендації мають допомогти здобувачам вищої освіти, працівникам Національної поліції у освоєнні та вдосконаленні техніки подолання перешкод, як окремо так і в цілому всю смугу. Наведені декілька способів подолання перешкод, що дає можливість вибору прийомів подолання для оптимізації часових параметрів у проходженні даної вправи. Закцентована увага на помилках, які можуть виникати та шляхи їх усунення.

Theoretical material and practical tasks for development and improvement by students of higher education in educational institutions with specific learning conditions, policemen of all structural divisions of the National Police of Ukraine, and various methods of overcoming obstacles are outlined. The safety requirements during the educational process when performing exercises on the obstacle course by a scientific and pedagogical worker and students of higher education are highlighted. The stated methodical recommendations are intended to help students of higher education, employees of the National Police in mastering and improving the technique of overcoming obstacles, both individually and as a whole. Several methods of overcoming obstacles are given, which makes it possible to choose overcoming techniques to optimize the time parameters in passing this exercise. Attention is focused on errors that may occur and ways to eliminate them.

© Кмицяк М. М, Тьорло О. І. 2023

© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2023

## Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	4
Розділ перший .....	5
ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	5
1.1. Цілі, завдання та принципи подолання перешкод.....	5
1.2. Єдина смуга перешкод.....	10
Розділ другий.....	14
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	14
2.1. Етап підготовки проведення навчальних занять із подолання перешкод .....	14
2.2. Етапи безпосереднього проведення навчального заняття із подолання перешкод.....	15
2.2.1. Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття із подолання перешкод .....	15
2.2.2. Особливості проведення основної частини навчального заняття із подолання перешкод .....	18
2.2.3. Особливості проведення заключної частини навчального заняття із подолання перешкод .....	46
2.3. Особливості проведення занять на місцевості .....	48
<i>Питання для самоконтролю .....</i>	<i>49</i>
2.4. Особливості проведення змагань на смузі перешкод та з метання гранат.....	50
2.4.1. Умови проведення змагань на смузі перешкод .....	50
2.4.2. Умови проведення змагань з метання гранат .....	52
<i>Питання для самоконтролю .....</i>	<i>55</i>
2.5. Щільність навантаження під час занять із подолання перешкод .....	56
2.6. Заходи безпеки під час проведення занять із подолання перешкод....	
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	63

## ПЕРЕДМОВА

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

Подолання смуги перешкод є однією із складових підготовки правоохоронців, військових, рятувальників і працівників ряду інших структур сектору безпеки та оборони України. У ході подолання смуги перешкод особи розвиваються двома шляхами – психологічним і фізичним: перший передбачає подолання своїх страхів і контроль над ними, другий – розвиток фізичних якостей для подолання різного типу перешкод на шляху. Подолання перешкод завжди займає вагомe місце під час проведення занять із спеціальної фізичної підготовки.

Подолання перешкод передбачене у формах організації фізичної підготовки: навчальних заняттях, ранковій фізичній зарядці, спортивно-масовій роботі, фізичному тренуванні і самостійній підготовці. Тренування на смузі подолання перешкод сприяє підвищенню спеціальних рухових навичок правоохоронців, розвитку витривалості, сили, швидкості і спритності, необхідних під час ефективного виконання оперативно-службових завдань.

Навчальні заняття і тренування на смузі перешкод мають за мету сформувані у поліцейських теоретичні знання щодо способів подолання перешкод, методичні уміння і практичні навички з їх подолання, що визначають успішність у професійній діяльності.

У методичних рекомендаціях запропоновані різноманітні методи і способи подолання перешкод. Описані помилки, які можуть виникати та шляхи їх вирішення. Окрім теоретичного висвітлення даних питань можна, за допомогою Q-кода, ознайомитися з відео матеріалами, як саме відбувається подолання смуги перешкод.

## **ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**

### **1.1. Цілі, завдання та принципи подолання перешкод**

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

Відповідно до Наказу МВС України №50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» навчальні заняття з подолання перешкод і метання гранат спрямовані переважно на формування й удосконалення спеціальних навичок із подолання перешкод, метання гранат по горизонтальних і вертикальних цілях, виконання спеціальних прийомів і дій, виховання впевненості поліцейських у своїх силах, сміливості та рішучості. Крім того, у процесі занять правоохоронці розвивають і вдосконалюють загальні та спеціальні фізичні якості. Заняття проводять на спеціально обладнаній смузі перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями.

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

застосування творчого, методично правильного науково-педагогічного процесу.

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

**Смуга подолання перешкод** – ділянка місцевості, на якій послідовно розташовані та об'єднані між собою в єдиний комплекс навчальні споруди і перешкоди для подолання їх правоохоронцями.

Мета подолання перешкод та метання гранат полягає в забезпеченні фізичної готовності у правоохоронців до виконання завдань за призначенням, розвитку здатності до швидких та спритних дій. Поставленої мети досягають виконанням вправ, тренуваннями та застосуванням прийомів у різних формах фізичної підготовки. Для вирішення поставленої мети визначені такі завдання:

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

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

Вправи з подолання перешкод разом із бігом є одним із засобів

підготовки особового складу в короткий термін до прискороного пересування на довгі дистанції;

3) виховання у правоохоронців впевненості у своїх силах, прагнення виконати поставлене завдання.

Заняття з подолання перешкод спрямовані на досягнення таких цілей: – формування та вдосконалення навичок із подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів та дій;

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

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

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

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

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

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

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

людини. Спортивні та особливо військово-прикладні рухові навички є досить складними в життєдіяльності людини і формуються лише шляхом спеціального навчання через другу сигнальну систему.

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

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

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

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

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

На заняттях із спеціальної фізичної підготовки, зокрема заняттях із подолання перешкод, цей принцип реалізують шляхом пояснення значущості прийомів і дій, які вивчають, для тактичної підготовки



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

2. *Принцип практичності.* Розуміння важливості і значення тактичної виправки вирішально впливають на готовність особового складу, спричиняють необхідність постійного вдосконалення, підвищують морально-психологічне та вольове загартування поліцейських, та їх фізичну витривалість.

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

4. *Принцип наочності.* Реалізація принципу полягає в безпосередньому сприйнятті особовим складом конкретних прикладів, які демонструє керівник (викладач).

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

5. *Принцип свідомості й активності.* Покликаний забезпечити розуміння поліцейськими вагомості занять фізичними вправами, важливості вирішення поставлених завдань на занятті зі спеціальної фізичної підготовки й активної поведінки на них. У процесі фізичної підготовки цей принцип спрямований на формування свідомого розуміння програмного матеріалу, усвідомленого ставлення до навчання, пізнавально-пошукової роботи.

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

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

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

## 1.2. Єдина смуга перешкод

Єдина смуга подолання перешкод (рис. 1.1) призначена для тренувань поліцейських з метою підвищення їх тактичної і фізичної підготовленості, набуття навички подолання типових перешкод. Тренування подолання смуги перешкод сприяє розвитку спритності, швидкості реакції тощо. Ця смуга існує практично в усіх силових структурах та службах і дає змогу інтенсифікувати силову підготовку.

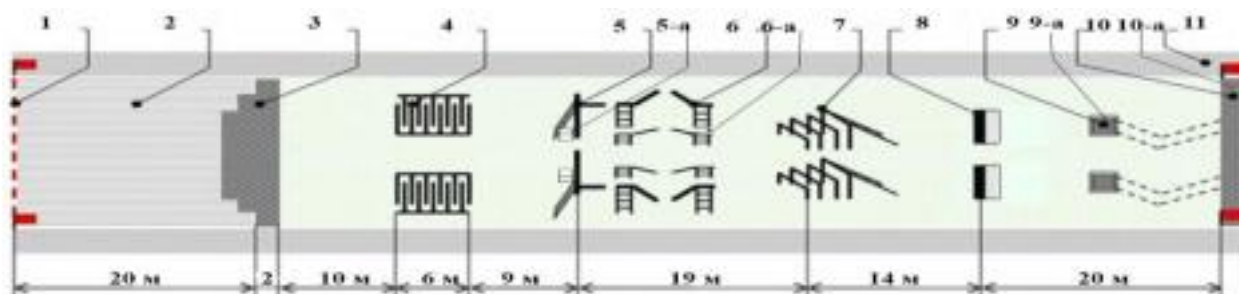


Рис. 1.1. Єдина смуга перешкод для всіх силових структур: 1 – лінія початку смуги; 2 – ділянка швидкісного бігу; 3 – рів; 4 – лабіринт; 5 – паркан;

5а – підставка для подолання паркану (для жінок-правоохоронців); 6 – зруйнований міст; 6а – зруйнований міст (для жінок-правоохоронців); 7 – зруйнована драбина; 8 – стінка; 9 – колодязь і хід сполучення; 9а – підставка у колодязь і хід сполучення (для жінок-правоохоронців); 10 – траншея; 10а – підставка у траншею (для жінок-правоохоронців); 11 – бігова доріжка

## Класифікація прийомів і дій на смузі перешкод

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



Схема 1.2. Класифікація подолання перешкод

Подолання перешкод включає:

- рух кроком (похідним, прискореним, нахилившись);
- пересування бігом (у різному темпі, перебіжками);
- пересування по пересіченій місцевості (під час підйомів і спусків, по грузлому і сипучому ґрунту, воді і снігу, камінню і пагорбах), у вузьких проходах (грудьми вперед, боком, з поворотом);
- пересування по вузькій і хиткій опорі (сидячи верхи, кроком, бігом);
- переповзання по-пластунськи;

- переповзання на боці;
- стрибки безопорні (із приземленням на одну й обидві ноги); – стрибки опорні (наступаючи на перешкоду, з опорою на руку і ногу); – стрибки у глибину (із положення стоячи, з опорою на руки, з положення сидячи і вису);
- перелізання з опорою на руки, з опорою на стегно, з опорою на груди, “силою”;
- перелізання за допомогою іншого правоохоронця, каната, підручних засобів;
- проповзання і підповзання (головою вперед, головою і ногою вперед, боком);
- вистрибування з траншеї (з опорою на коліно).

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

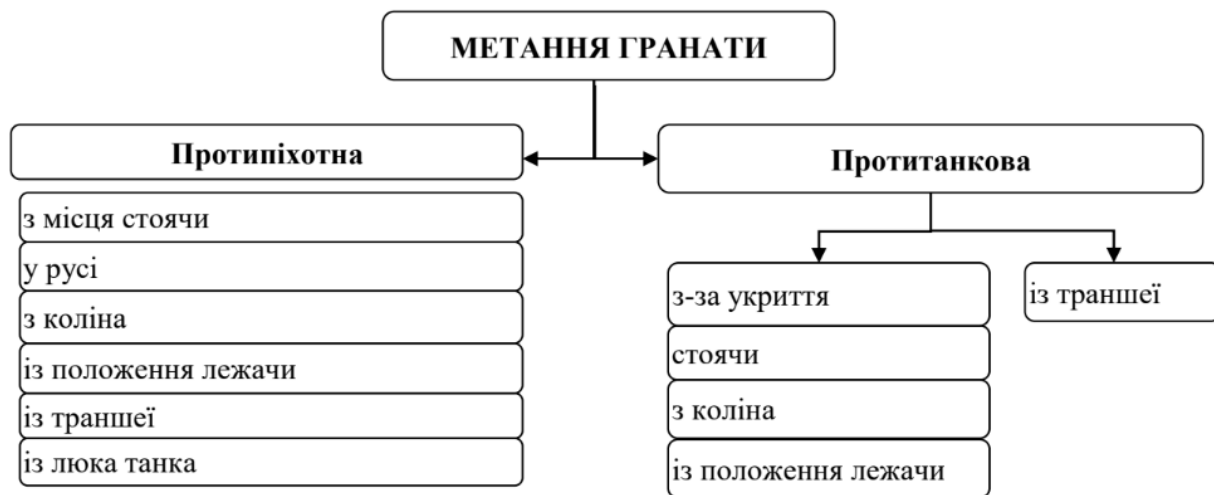


Схема 1.3. Класифікація прийомів метання гранати

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

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



Схема 1.4. Класифікація спеціальних прийомів і дій

Спеціальні прийоми і дії включають:

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

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Дайте визначення що таке “Смуга подолання перешкод”?
2. Які існують дидактичні принципи для вирішення поставленої мети і завдань освітнього процесу?
3. Яка існує класифікація подолання перешкод?
4. Яка є класифікація прийомів метання гранати?
5. Яка існує класифікація спеціальних прийомів і дій при подолання смуги перешкод?

## **ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**

### **2.1. Етап підготовки проведення навчальних занять із подолання перешкод**

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

- наявності методичного забезпечення;
- підготовки місця заняття;
- матеріального забезпечення та інвентарю.

*Методичне забезпечення на занятті* по смузі перешкод – відправний документ для освітнього процесу, в якому викладено основний зміст щодо організації та проведення заняття з особовим складом.

*Підготовка місця заняття.* Навчальні заняття проводять безпосередньо на смузі перешкод або на місцевості. Плануючи заняття, необхідно вирішити питання щодо місця проведення заняття та його матеріального забезпечення.

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

Місця занять, обладнання та інвентар перевіряють за санітарно гігієнічними нормами, щоб уникнути травмування. Необхідно звертати увагу на стійкість та справність кожної перешкоди, стан місць приземлення, ящиків із боєкомплектom, макетів зброї. Виявлені недоліки необхідно усунути негайно.

## **2.2. Етапи безпосереднього проведення навчального заняття із подолання перешкод**

У Наказі МВС №50 від 26.01.2016 визначено вправи, що сприяють умінню долати перешкоди і метати гранати: підтягування на перекладині, комплексна силова вправа, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

До змісту безпосереднього проведення навчальних занять включають:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та у складі підрозділу;
- метання гранат на точність і дальність за умовами виконання контрольних вправ;
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, перенесення вантажу індивідуально й у складі підрозділів.

### **2.2.1. Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття із подолання перешкод**

Підготовчу частину занять проводять на бігових доріжках стадіону чи місцевості, прилеглої до смуги перешкод. Під час проведення підготовчої частини застосовують такі вправи: стройові прийоми; ходьбу та біг різними способами; перебіжки; переповзання; дії за раптовими командами та сигналами (“ДО БОЮ”, “ДО УКРИТТЯ”, “ПОВІТРЯ” тощо); біг на відстань 150-200 м з одночасним подоланням нескладних перешкод.

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

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

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

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

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

На початку заняття група шикується у дві шеренги. Викладач перевіряє наявність особового складу, заправлення обмундирування, а також наявність необхідного інвентарю та обладнання, потім роз'яснює зміст і завдання заняття.

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

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

Спеціальними вправами підготовчої частини є: біг стрибковими кроками, потрійні стрибки, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, а також вправи для окремих груп м'язів. Загальнорозвиваючі та спеціальні підготовчі вправи проводять протягом 4-5 хв, як правило, у русі з дистанцією 2-3 кроки в колону по одному (по двоє). Виконання вправ у русі починають з лівої ноги на чотири рахунки. У процесі



виконання вправ викладач робить необхідні вказівки, зауваження та виправляє помилки. Крім вказаних вправ, до підготовчої частини заняття з подолання перешкод можуть бути включені інші загальнорозвиваючі вправи. Наприкінці підготовчої частини заняття проводять біг на дистанцію 150-200 м по місцевості чи на смузі перешкод з одночасним подоланням нешироких та невисоких перешкод. Наприклад: “Група, подолати рів шириною 2 м, пробігти між стояками зруйнованого моста, подолати першу сходинку зруйнованої драбини цегляної стіни з упором на руку та ногу, пробігти траншеєю і повернутися назад по біговій доріжці, дистанція 10 кроків”.

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

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи проводять за такою методикою:

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

Закінчують підготовчу частину заняття спокійною ходьбою.

### **2.2.2. Особливості проведення основної частини навчального заняття із подолання перешкод**

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

Зміст основної частини заняття містить:

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

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

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

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

метання гранат;

- збільшують дистанцію до перешкод і цілей;
- подають раптові команди і сигнали під час виконання вправ;
- змінюють порядок подолання перешкод та ураження цілей.

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

- багаторазово виконують прийоми після дій зі значним фізичним навантаженням;
- виконують прийоми у комплексі з іншими діями на смугах перешкод та на різній місцевості;
- виконують прийоми і дії у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі.

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

- ознайомлення з прийомом (дією);
- розучування прийому;
- удосконалення прийому.

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

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

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

*Ознайомлення з прийомом, дією.* Метою цього етапу є створення у

правоохоронців правильного уявлення про прийом, який розучують, і повне його розуміння. Для ознайомлення з прийомом, дією необхідно:

- назвати прийом;
- зразково показати прийом;
- пояснити практичне застосування прийому і його вплив на організм;
- у разі потреби показати прийом (дію) ще раз або поділити прийом (дію) на етапи і попутно пояснити техніку їх виконання;
- звернути увагу на головне в техніці виконання прийому, дії.

Ознайомлення з прийомом проводять доцільним поєднанням методів пояснення і демонстрування. Залежно від складності прийому ознайомлення проводять протягом 1-3 хв. Під час ознайомлення із прийомами подолання перешкод навчальна група вишиковується в одношеренговий або двошеренговий стрій збоку від перешкод. Показують чітко, у швидкому темпі, щоб викликати в особового складу бажання наслідувати рухи і дії викладача. Наприкінці ознайомлення викладають техніку виконання прийому, при цьому пояснюють лише основні положення, а деталі техніки – згодом у ході розучування прийому. Щоб ті, хто навчається, належно зрозуміли прийом, пояснення техніки виконання супроводжують повторним показом окремих рухів у повільному темпі.

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

- *у цілому* – прийом нескладний або виконати його за елементами неможливо;
- *частинами* – прийом складний, але його можна розділити на окремі частини, після застосування такого способу засвоєння прийом виконують у цілому;
- *розподілом* – прийом складний для розучування в цілому і може бути виконаний із зупинками;

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

Кожен прийом подолання перешкод вивчають у такій послідовності:

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

б) виконання прийому в цілому, у темпі, що поступово пришвидшується; в) виконання прийому у швидкому темпі, у русі для закріплення навичок і розвитку швидкості, сили і витривалості.

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

У ході тренування виконання прийому досягають такими шляхами:

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

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

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

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

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

Вивчення прийомів, особливо під час тренувань, мають відбуватися

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

Пояснення і виправлення помилок мають бути короткими.

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

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

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

Крім того, викладач має постійно приділяти увагу чіткості дій і а також відмічати найбільш вдалі дії окремих правоохоронців і ставити їх у приклад іншим.

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

До змісту занять включають:

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

– тренування правоохоронців у комплексному виконанні різних прийомів та дій подолання перешкод із елементами прийомів затримання;

– виконання нормативів контрольних вправ на смузі перешкод.

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

– фронтальним – у складі групи з послідовним відпрацюванням навчальних питань;

– груповим – розподіленням групи на підгрупи.

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

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

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

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

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

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

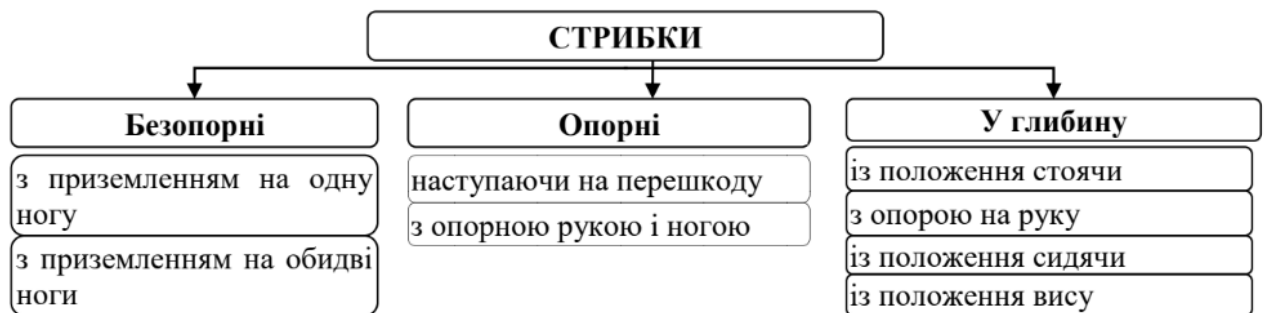


Схема 2.1. Класифікація стрибків на смузі перешкод

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

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



Рис. 2.1. Стрибок з опорою на руку та ногу



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

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

1. Навчання техніки подолання за розподілом:

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

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

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

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

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

***Характерні помилки*** під час виконання опорних стрибків:

- близьке поставлення штовхаючої ноги до перешкоди в ході подолання стінки з проломом;
- виконання стрибка вгору, а не вперед;
- у процесі подолання стінки з проломами повільне пронесення штовхаючої ноги над перешкодою та сильне її згинання в момент поставлення на землю.

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

*Стрибок з приземленням на одну ногу* (рис. 2.2) використовують для подолання горизонтальних перешкод шириною 2-2,5 м (траншей, канав, ровів) та невисоких 0,6-0,8 м вертикальних перешкод (зруйнованих стінок, повалених дерев, палісадників тощо).



Рис. 2.2. Стрибок із приземленням на одну ногу

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

Методика навчання та вдосконалення техніки виконання стрибка через рів шириною 2,5 м полягає в такому: 1) навчання стрибку через перешкоду шириною 2 та 2,5 м з розбігу 11-13 м;

2) навчання стрибку через перешкоду шириною 2,5 та 3 м на швидкість, з різних вихідних положень та у поєднанні з іншими прийомами та діями. Стрибок з приземленням на обидві ноги виконують через перешкоду більш ніж 2,5 м. Для цього необхідно зробити прискорений розбіг, відштовхнутися і перестрибнути так, як описано у попередній вправі. Підтягнувши в польоті штовхаючу ногу до махової, різким рухом підняти обидві ноги вперед, приземлитися на них і продовжувати рух.

**Характерні помилки** під час виконання безопорних стрибків:

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

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

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

Техніка виконання. Стоячи на краю перешкоди, відштовхнутися зігнутими ногами, зістрибнути, приземлитися на носки напівзігнутих і розставлених ніг.

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

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

*Стрибок у глибину з упором на руку.* Обпертися лівою рукою на край перешкоди і, опускаючи ліву ногу, стрибнути на обидві ноги.

*Стрибок у глибину з положення сидячи.* Сісти на край перешкоди, звівши ноги; відштовхнутися від перешкоди руками і підборами, стрибнути на напівзігнуті і трохи розслаблені ноги.

**Характерні помилки** під час виконання стрибків у глибину: – виконання зіскоку із високого положення жорстко і з повною зупинкою руху; – порушення злагодженості роботи рук і ніг.

**Перелізання на смузі перешкод** (схема 2.2) – це здатність правоохоронців вміло долати високі вертикальні перешкоди. Застосовують

для подолання високих вертикальних перешкод (зруйнованих споруд, будівель, завалів тощо) висотою від 1 до 4 м. Залежно від висоти перешкод перелізання можна виконувати самостійно, за допомогою іншого правоохоронця чи підручних засобів.

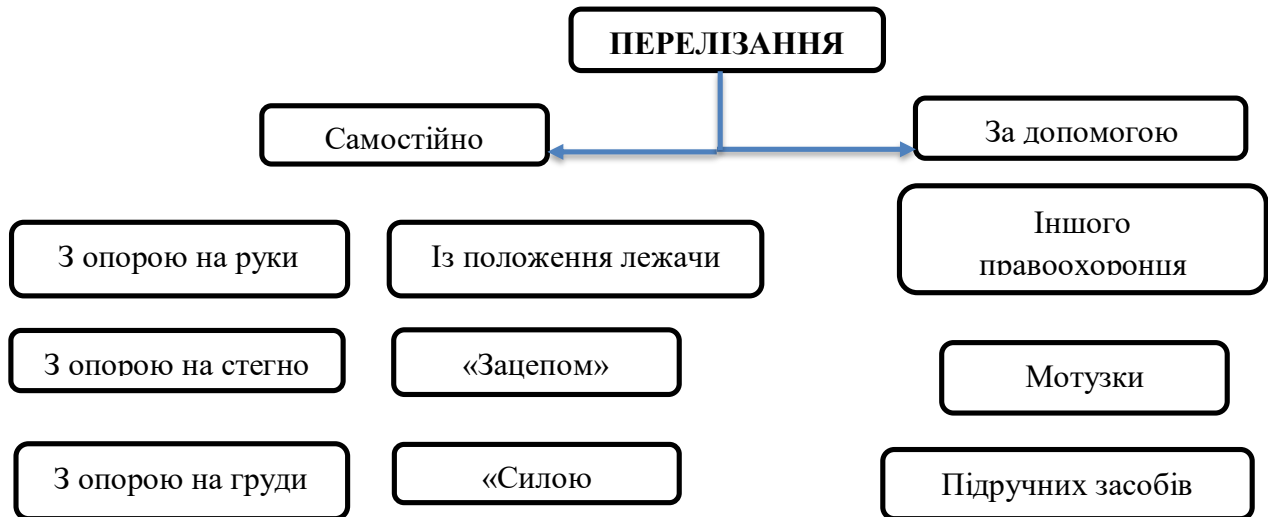


Схема 2.2. Класифікація прийомів перелізання

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

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

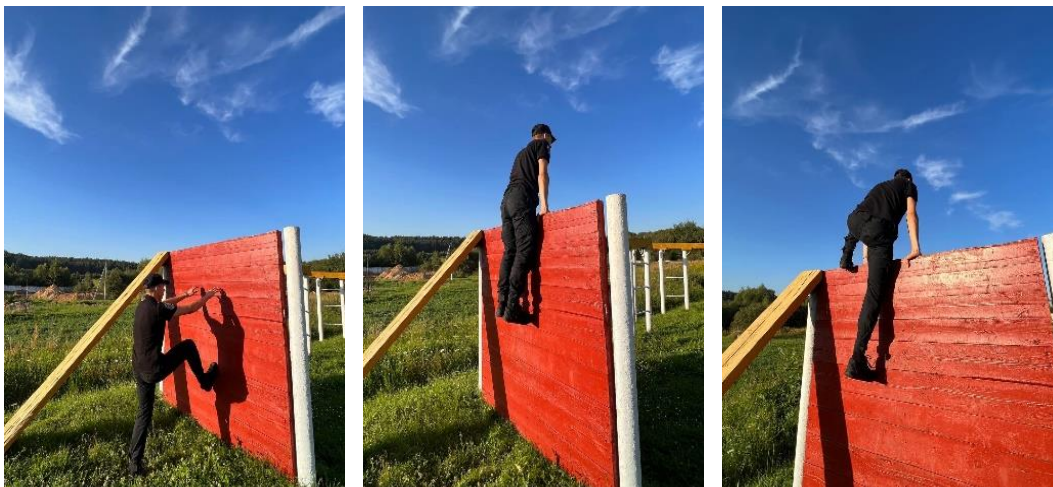


Рис. 2.3. Перелізання способами “силою” та “зацепом”

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

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

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

4) навчання перелізанню та зіскакуванню з початковим рухом від перешкоди у повільному та середньому темпі;

5) удосконалення перелізання способом “силою” у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень та за допомогою раніше вивчених прийомів і дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

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



Рис. 2.4. Перелізання з упором на груди та руку

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





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

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

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

***Характерні помилки*** під час виконання перелізання:

- зниження швидкості бігу перед перешкодою;
- підбирання штовхаючої ноги перед перешкодою;
- близьке поставлення штовхаючої ноги перед перешкодою.

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

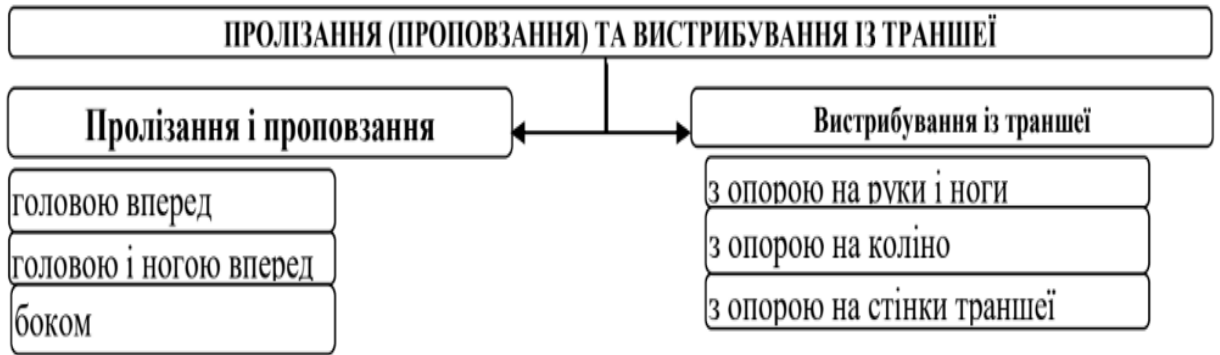


Схема 2.3. Класифікація прийомів пролізання (проповзання) та вистрибування із траншеї

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



Рис. 2.6. Пролізання у пролом головою і ногою вперед

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

- 1) навчання прийому за розподілом:
  - “Нахилиючись головою вперед, одночасно просунути у пролом ногу, витягнути вперед руки та голову. Роби – ОДИН”;
  - “Спираючись руками на край пролому, відштовхнутися другою ногою від землі, швидко пролізти в нього. Роби – ДВА”;
- 2) навчання прийому в цілому у повільному та середньому темпі; 3)



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

**Характерні помилки** під час виконання пролізання: – близьке поставлення штовхаючої ноги перед перешкодою; – підняття голови, що ускладнює подолання стіни з проломом.

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

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



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

Методика навчання та вдосконалення техніки вистрибування з опорою на коліно:

- 1) навчання техніки прийому за розподілами:
  - “Поставити руки на бруствер, відштовхнутися ногами, вийти в упор на руки, одночасно поставити коліно між руками. Роби – ОДИН”;
  - “Відштовхнутися коліном та руками, вискочити із траншеї. Роби – ДВА”;
- 2) навчання техніці вистрибування з опорою на коліно у повільному та середньому темпах;
- 3) удосконалення техніки виконання у середньому та швидкому темпах з

різних вихідних положень і за допомогою раніше вивчених прийомів та дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

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

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

Способи пересування вивчають у такій послідовності:

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

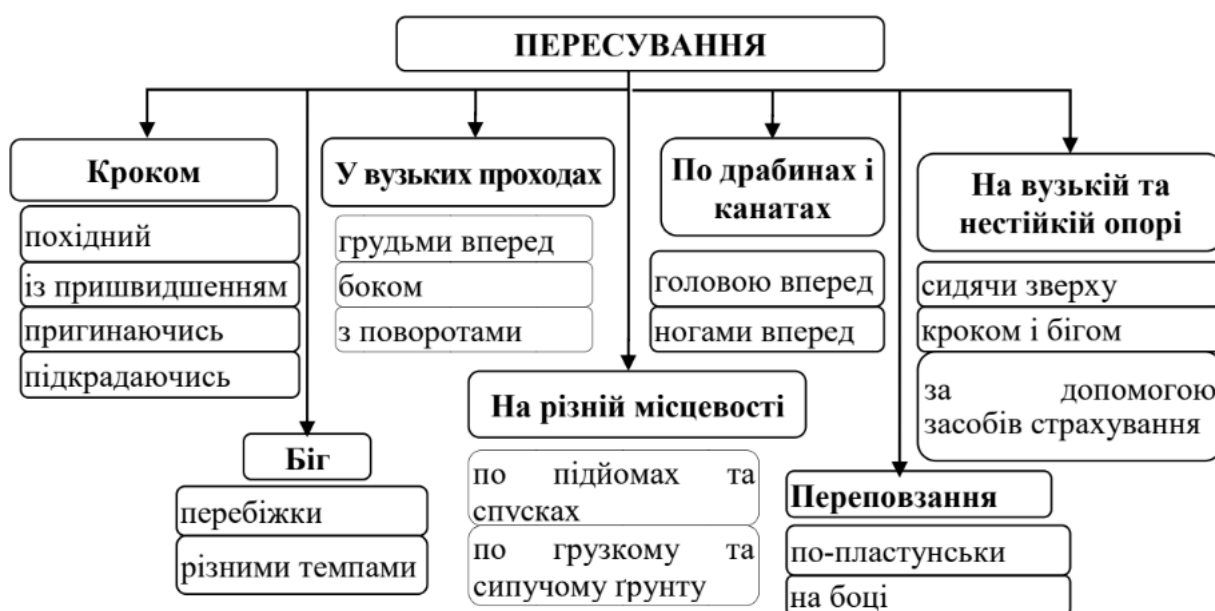


Схема 2.4. Систематизація прийомів пересування

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



Рис. 2.8. Техніка подолання лабіринту

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– “Маховим рухом лівої ноги праворуч та коловим рухом тулуба праворуч – уперед-ліворуч обігнути стовпець другої секції. Роби – ТРИ”; – “Відштовхнутися правою рукою від жердини, маховим рухом лівої ноги зробити крок лівим боком уздовж другої секції і поставити ліву ногу біля стовпця третьої секції. Роби – ЧОТИРИ”;

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

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

3) навчання техніці подолання лабіринту в цілому у повільному темпі;  
4) удосконалення техніки подолання лабіринту у середньому та швидкому темпах з різних вихідних положень і за допомогою раніше вивчених прийомів та дій із застосуванням змінного, повторного, контрольного і змагального методів.

Методика навчання та вдосконалення техніки подолання лабіринту способом “приставного кроку” полягає в такому: 1) навчання подоланню лабіринту із відпрацюванням техніки пересування у проходах лабіринту тільки ногами (без допомоги рук); 2) навчання та вдосконалення техніки подолання проводити у тій же послідовності, що і способом “маятник”.

***Характерні помилки*** під час подолання лабіринту:

- зменшення швидкості бігу;
- неузгодженість дихання, та роботи рук і ніг.

**Подолання зруйнованого мосту** включає такі прийоми:

- залізання по вертикальній драбині;
- пересування по балках мосту в обидва боки;
- подолання нахиленої дошки;
- стрибки у глибину (з моста).





Рис. 2.9. Техніка подолання вертикальної драбини

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



Рис. 2.10. Пересування по балці зруйнованого мосту

*Пересування по балках зруйнованого мосту* (рис. 2.10). Найраціональнішим способом подолання балок зруйнованого мосту є подолання за 5 кроків у напрямку руху і за 7 кроків – у зворотному напрямку. Після подолання вертикальної драбини і виходу на балку зігнути у коліні

праву (ліву) ногу, випрямляючи її та подаючи плечі уперед, почати переміщення:

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

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

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

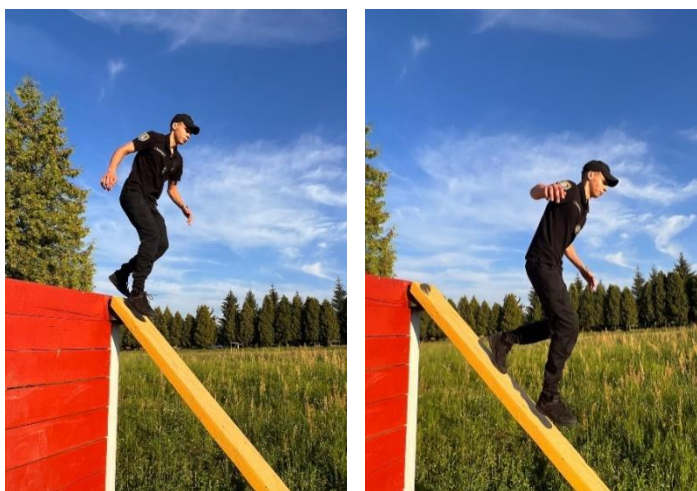


Рис. 2.11. Подолання нахиленої дошки

*Характерні помилки* під час подолання зруйнованого мосту:

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

*Подолання зруйнованої драбини* включає такі дії:

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

*Подолання похилої драбини* (рис. 2.12). З розбігу потрібно відштовхнутися правою (лівою) ногою і наскочити лівою (правою) ногою на другий щабель драбини. Наступаючи правою (лівою) ногою на третій щабель, відштовхнутися руками від верхнього щабля, поставити ліву (праву) ногу на четвертий щабель і стати правою (лівою) ногою на щабель зруйнованої драбини.



Рис. 2.12. Подолання похилої драбини



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



Рис. 2.13. Подолання зруйнованої драбини послідовним наступанням

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

*Далі потрібно наступити на щаблі, обпираючись на ліву ногу, і, не затримуючись, пронести ліву ногу над перешкодою під правою ногою. Зіскочити та приземлитися на дві ноги. Третій щабель можна подолати двома способами (рис. 2.14): з опорою на руку та ногу (як під час подолання другого щабля), з опорою на груди.*



Рис. 2.14. Подолання щаблів зруйнованої драбини

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

#### *Методика навчання метанню гранат*

Метання гранат включає: метання протипіхотних гранат стоячи з місця, у русі, з коліна, із положення лежачи і траншеї, із положення стоячи, лежачи. Дотримання послідовності у навчанні – необхідна вимога успішного формування у правоохоронців правильних рухів.

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

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

Вивчення починають із вправ, що складаються з окремих імітаційних рухів, замаху і кидка, не випускаючи гранату з руки. Для цього усі правоохоронці, які стоять у шерензі з інтервалом 2-3 кроки, стають обличчям у бік метання, ноги ставлять на ширину плечей, гранату тримають перед

грудьми. Далі потрібно відвести руку з гранатою вгору-назад і легко прогнутися в поясі, зробити замах. Рука у положенні замаху має бути зігнутою і розвернута ліктем вперед. Відштовхнутися правою ногою і подати тіло вперед, імітуючи спробу метання, перенести гранату маховим рухом над плечем.

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

Далі викладач дає завдання самостійно виконувати рухи, скорочуючи час на замах та правильного виконання вправи. Увагу звертають на те, що замах потрібно виконувати з широкою амплітудою, плавним рухом, а з імітацією метання – з наростаючою швидкістю. Закінчувати замах слід різким хльостким рухом передпліччя та кисті.

Характерними помилками під час виконання метання гранат з місця є:

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

Після засвоєння техніки метання гранати замахом вгору-назад починають вивчати техніку метання стоячи з місця замахом по дузі вниз-назад. Перші кілька метань цим способом виконують за розділами за загальною командою “На рахунок один – РОБИ ЗАМАХ!” і після виправлення помилок – “На рахунок два – ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ!”. Якщо основні рухи замаху і метання були засвоєні правильно у процесі вивчення вправи, то можна відразу починати комплексне метання. Спочатку виконують вправу по цілях із відстані 15-20 м за загальною командою, а потім метання виконують справа і зліва по одному з виправленням помилок в окремих правоохоронців і поступовим збільшенням відстані метання.

Збирають гранати бігом і в усіх випадках – за загальною командою “Гранати – ЗІБРАТИ!”. Перед цим викладач показує місце шиккування для

подальшого метання. Різні цілі для метання установлюють на кількох рубежах, що дає змогу чергове метання проводити з рубежу збирання гранат.

Навчання метанню гранат у русі починають із розучування імітації метання. Вихідне положення – стоячи в бік метання, права нога злегка зігнута в коліні і розвернута носком вправо під кутом 40-45°, розміщена перед лівою ногою. Права рука з гранатою розслаблена й відведена назад на рівень плеча, ліва рука – перед грудьми, корпус злегка розвернутий вправо. За командою “Роби – ОДИН!” потрібно відштовхнутися лівою ногою і, не змінюючи положення тазу, зробити крок вперед. Корпус ще більше розвернути вправо, руку з гранатою повністю випрямити.

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

Після цього починають вивчення техніки метання гранат у русі на три рахунки одночасно з усіма особами, які навчаються, за розділами. За командою “Роби – ОДИН!” зробити широкий вільний крок лівою ногою вперед і водночас почати замах, опускаючи руку з гранатою вниз-назад. За командою “Роби – ДВА!” поштовхом перенести вагу тіла на ліву ногу та, не опускаючи таз, швидко зробити крок правою ногою вперед і розвернути її носком назовні перед лівою ногою, при цьому коліно правої ноги зігнути.

Рука з гранатою виконує замах до повного випрямлення. Ліва рука зігнута у лікті перед грудьми, плечі відхилені назад, тулуб розвернуто вправо. За командою “Роби – ТРИ!” різко відштовхнутися правою ногою і, розгинаючи її в колінному і гомілковостопному суглобі, виконати ривок грудьми, повертаючись у бік цілі. Руку з гранатою з наростаючою швидкістю розгинають у ліктьовому суглобі із закиданням кисті. Для збереження рівноваги вагу тіла переносять на повернуту поперек праву ногу. Вправо за розділами виконують два-три рази. Після кожного повторення вказують на

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

Характерними помилками під час метання гранати в русі є:

- швидкість у попередній частині розбігу, що порушує ритм кроків і послідовність роботи м'язів ніг, тулуба та руки;
- занадто довгий розбіг, внаслідок чого зменшуються амплітуда руху та сила метання;
- невикористання розбігу і метання гранати з місця;
- передчасне відривання правої ноги від ґрунту в момент метання, внаслідок чого сила кидка зменшується (безопорне метання); – завчасний замах рукою і, як наслідок, невикористання сильних м'язів ніг і тулуба.

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

Під час метання гранат із колодязя використовують виступи.



Рис. 2.15. Метання гранати з колодязя

Навчання та вдосконалення техніки метання гранати проводять у такій послідовності:

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

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

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

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

4) навчання техніці метання гранати за розділами:

- “Відставити праву ногу, зробити замах. Роби – ОДИН”;
- “Відштовхнувшись правою ногою, зробити кидок. ВОГОНЬ”;

5) навчання техніці метання гранати в цілому;

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

Під час навчання та вдосконалення техніки метання гранат викладач зобов’язаний забезпечити заходи безпеки в ході метання та збирання гранат.

*Характерними помилками* під час метання гранат з траншеї є:

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

Більш детально можна ознайомитися з технікою подолання смуги перешкод в цілому за посиланням на відео <https://youtu.be/I3X37DpkzWY>

### **2.2.3. Особливості проведення заключної частини навчального заняття із подолання перешкод**

У заключній частині заняття вирішують такі загальні й окремі завдання:



створюють умови для швидкого перебігу процесу відновлення і підводять підсумки заняття.

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

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

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

Після проведення вправ викладач робить вказівки зібрати гранати, прибрати

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

### ***Питання для самоконтролю***

1. Від чого залежить успішне проведення навчального заняття на смузі перешкод?
2. Які особливості проведення підготовчої частини навчального заняття на смузі перешкод? Де, як і яка мета підготовчої частини?
3. Які особливості проведення основної частини навчального заняття на смузі перешкод? Де, як і яка мета підготовчої частини?
4. Які особливості проведення заключної частини навчального заняття на смузі перешкод? Де, як і яка мета підготовчої частини?
5. Які способи пересування по смузі перешкод існують?

### 2.3. Особливості проведення занять на місцевості

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

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

*Підготовчу частину* заняття зазвичай проводять у вигляді прискороного пересування групи до місця проведення занять. Під час пересування група може пробігати і долати прості перешкоди.

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

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

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

За перешкодами у бліндажах і траншеях мають бути розташовані заздалегідь проінструктовані правоохоронці з мішенями, які в момент



зближення діють за ворога.

Під час аналізу заняття викладач повідомляє про час подолання визначеної відстані кожним підрозділом і в разі потреби робить зауваження. *Заключну частину* заняття проводять після того, як підрозділ завершив комплексне тренування, під час переходу до розташування або місця наступного заняття. Після завершення заняття необхідно перевірити наявність спорядження та інвентарю.

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

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

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які особливості підготовчої частини заняття?
2. Які основної підготовчої частини заняття?
3. Які заключної підготовчої частини заняття?

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

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

### **2.4.1. Умови проведення змагань на смузі перешкод**

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

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

*Порядок подолання смуги перешкод.* Старт і фініш обладнують в одному місці. На змаганнях застосовують тільки парний старт. За командою судді стартера “ДО СТАРТУ” учасники чергового забігу займають початкове положення відповідно до умов певної вправи. Жеребкування доріжок проводять напередодні змагань або безпосередньо перед стартом. Учасникам не дозволяють змінювати доріжки після жеребкування. За командою “УВАГА” і до команди “РУШ” учасники мають припинити будь-які зайві рухи. Інтервал між командами “УВАГА” і “РУШ” може бути різним. Команду “РУШ” дають пострілом стартового пістолета або голосом та різким опусканням прапорця.

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

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

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

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

Для подолання кожної перешкоди учаснику надають не більше трьох спроб. У разі порушення правил подолання перешкод суддя-контролер повертає учасника для повторного подолання перешкод командою “НАЗАД”, заздалегідь назвавши номер учасника. Учасника, що не виконав вимог судді контролера або не подолав перешкоду з трьох спроб, знімають зі змагань. Під час проведення змагань заборонене будь-яке супроводження учасника (попереду або збоку) і надання йому будь-якої сторонньої допомоги. У разі порушення цього правила учасника знімають зі змагань. Якщо перешкода зламалася не з вини учасника, йому дозволяють повторний старт цього ж дня.

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

(Положенням визначають кількість гранат для метання).

Старт наступному учаснику дають тільки після фінішування попереднім учасником.

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

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

- за найменшою сумою часу, показаного кожним із залікових учасників;
- за найменшою сумою особистих місць, зайнятих заліковими учасниками команд;

- за найбільшою сумою очок, набраних кожним учасником команди.

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

#### **2.4.2. Умови проведення змагань з метання гранат**

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

- метання гранат на точність;

- метання гранат на дальність.

Для метання використовують макет гранати. Перед змаганням усі гранати зважують. Гранати учаснику надає суддівська колегія на місці метання. Форма одягу – повсякденна. Учасники повинні мати нагрудні номери. Головний убір знімати заборонено.

Правоохоронці виконують вправу у порядку та за напрямками,

визначеними жеребкуванням і протоколом до змагань.

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

*Метання гранат на точність* виконують по чотирьох колах із двома концентричними зонами у кожному з них.

Внутрішня зона кола має діаметр 2 м, зовнішня – 4 м

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

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

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

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

як промах.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спробу вважають невдалою, якщо учасник допустив помилки: – у момент спроби або після торкнутися ґрунту за планкою будь-якою частиною

тіла, обмундирування чи автомата;

– наступив на планку;

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

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

Спробу також не зараховують, якщо граната впала поза коридором. Слід, залишений гранатою на ґрунті у разі падіння її в коридорі, відмічають покажчиком з номером. Покажчик ставлять у найближчу до планки точку сліду.

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

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

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

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

Порядок визначення командної першості має бути обумовлений Положенням про змагання.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Який порядок подолання смуги перешкод?
2. Як визначаються результати змагань з подолання смуги перешкод?
3. Які умови проведення змагань з метання гранат?
4. Як визначаються результати змагань з метання гранат?

## 2.5. Щільність навантаження під час занять із подолання перешкод

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

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

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

$$\omega_{заг} = \frac{T_{пв}}{T_z} \cdot 100,$$

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

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хв. правоохоронець виконував вправи 35 хв. Отже, щільність заняття становитиме  $(35/50) \cdot 100 = 70 \%$ . Педагогічно виправданий час – це час, витрачений на підготовку інвентарю та обладнання, пояснення і показ вправ, виконання фізичних вправ і завдань, а також відпочинок між вправами.

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

Для хронометрування дій на заняттях зручно користуватися шаховим годинником, який вмикають із початком заняття і вимикають за 90 хв. Викладач записує показники у спеціально підготовлений протокол. Через кожні 5 хв заняття вимірюють частоту серцевих скорочень (перше



вимірювання пульсу проводять перед початком заняття). У завчасно підготовлений протокол спочатку записують показники секундоміра, а потім – наступну дію. Віднявши величину попереднього показника часу від наступного, визначають час, витрачений на кожну дію. У протоколі фіксують як доцільні, так і недоцільні витрати часу. Недоцільні витрати часу записують у відповідну графу зі знаком “мінус”. Після завершення заняття для визначення його щільності час, записаний в окремих графах, додають по вертикалі.

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

Загальну щільність заняття з спеціальної фізичної підготовки оцінюють так: висока – 90-100%;  
вище середньої – 80-90%;  
середня – 70-80%;  
нижче середньої – 60-70%;  
низька – менше 60%.

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

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

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

Таблиця 2.1

**Фізичне навантаження правоохоронців**

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

Таблиця 2.2

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

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

Таблиця 2.3

**Граничні рівні фізичного навантаження під час зарядки**

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

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

- скороченням часу на перешикування і пересування;
- виконанням вправ, прийомів і дій поточним та груповим способами; – стислістю та зрозумілістю пояснень;
- скороченням перерв між окремими вправами завдяки чіткій

організації, стислості і зрозумілості пояснень (регулюванням тривалості відпочинку);

- використанням спортивних тренажерів, обладнання й інвентарю;
- застосуванням колового тренування та змагального способу організації;
- організацією заняття змагальним методом.

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

### ***Питання для самоконтролю***

1. Як визначається загальна щільність заняття?
2. Для чого визначається загальна щільність заняття?
3. Якими способами досягають високий рівень щільності заняття?

## **2.6. Заходи безпеки під час проведення занять із подолання перешкод**

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

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

Щоб запобігти травмам на заняттях, необхідно:

*під час подолання перешкод:*

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

*під час метання гранат:*

- перед початком метання гранат виконувати спеціальні вправи для

м'язів та плечового поясу і рук;

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

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

– забезпечувати збирання гранат лише за командою.

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

– якісній підготовці занять;

– перекопуванню (посипанню тирсою чи піском) місць приземлення; – збільшенню інтервалів і дистанцій під час проведення занять, в умовах обмеженої видимості та в темний час доби;

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

– очищенню від снігу та льоду місць відштовхування та приземлення; – застосуванню контрольного та змагального методів на сухій смузі перешкод;

– суворому дотриманню правил застосування імітаційних та інших спеціальних засобів.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які основні причини травм на заняттях?
2. Що необхідно зробити щоб запобігти травмам на заняттях?
3. Яких заходів безпеки під час проведення занять із подолання перешкод необхідно дотримуватися?

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Директива Генерального штабу ЗС України “Про порядок розробки стандартів підготовки та організації підготовки військ (сил) Збройних Сил України” від 29.12.2012 № ДГШ-13.
2. Забезпечення фізичної підготовки правоохоронців : навч. посіб. / Барков В.І., Вербин Н.Б. та ін. – К.: НУОУ, 2016. – 88 с.
3. Кириченко С.О. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): метод. посіб. / За ред. С.О. Кириченко. Львів: НАСВ; 2017. – 290 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихов. у 2 т. / Кол. авт.; за ред. Т. Ю. Круцевич [3-тє вид., без змін]. – К.: “Олімпійська література”, 2018. Т. 1. Загальні основи терії і методики фізичного виховання. – 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихов. у 2 т. / Кол. авт.; за ред. Т. Ю. Круцевич [3-тє вид., без змін]. – К.: “Олімпійська література”, 2018. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
6. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини: навч.-метод. посіб. / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук та ін.; за загал. ред. І.С. Овчарука. – Одеса : Військова академія, 2018. – 135 с.
7. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С. та ін. – К.: НУОУ, 2015. – 68 с.
8. Наказ Міністерства внутрішніх справ України “Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України” від 13.10.2014 року № 1067.
9. Наказ Міністерства внутрішніх справ України “Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної

поліції України” від 26.01.2016 року № 50.

10. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.

11. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки. мет. рек. / С.М. Жембровський, В.А. Шемчук – К. :

12. НУОУ, 2019. – 51 с.

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

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

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

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

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