

УДК 796.012.12/355.233

АНАЦЬКИЙ Р. В.<sup>1</sup>, КОЛОМІЙЦЕВА О. Е.<sup>2</sup><sup>1</sup>Національна академія Національної гвардії України<sup>2</sup>Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

## Показники виконання загальноконтрольної вправи на єдиній смузі перешкод курсантами під час проходження первинної підготовки

**Анотація. Мета:** визначити рівень результатів виконання вправи «подолання смуги перешкод» курсантами Національної академії Національної гвардії України, виявити типові помилки. **Матеріал і методи:** у дослідженнях узяли участь 46 курсантів першого року навчання, що проходили курс молодого бійця. Застосовувалися наступні методи: теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, тестування, експертної оцінки, методи математичної статистики. **Результати:** відмічається, що заняття з курсантами з подоланням єдиної смуги перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, метанні гранат та виконанні спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, удосконалення навичок у колективних діях на фоні значних фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості. Проведене дослідження дозволило виявити, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» демонструють кращу витривалість, ніж курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство». У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України, отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної». За допомогою педагогічних спостережень та експертної оцінки були відокремлені типові помилки, яких припускаються курсанти під час проходження смуги перешкод. **Висновки:** отримані характеристики подолання смуги перешкод, а саме час, кількість попадань у ціль та характерні помилки дозволяють удосконалити процес фізичної підготовки курсантів при подальшому навчанні.

**Ключові слова:** курсанти, смуга перешкод, час подолання, типові помилки, попадання в ціль.

**Вступ.** Більшість абітурієнтів, які вирішили вступити до лав ВНЗ військового профілю, розпочинають підготовку заздалегідь. Зазвичай це підлітки, що йдуть по стопам своїх батьків, але трапляються випадки, коли абітурієнти в силу різних причин навіть не усвідомлюють усю відповідальність і не уявляють, які труднощі їх чекають протягом усього навчання, особливо під час проходження курсу молодого бійця.

Сучасний бій пред'являє підвищені вимоги до військовослужбовця – його бойової майстерності, фізичної і психологічної підготовленості. Останні події, зокрема антитерористична операція на сході України, в якій беруть участь правоохоронці, підрозділи Збройних Сил України та Національної гвардії України свідчать, що найменші втрати несуть ті військові підрозділи, в яких ведеться цілеспрямована бойова підготовка. Одним з основних компонентів загальної бойової підготовки військовослужбовця є спеціальна фізична підготовка. Відомо, що в значній мірі спеціальна фізична підготовленість офіцерів правоохоронних органів формується під час навчання у військових вищих навчальних закладах [3; 7]. У сучасній літературі питання фізичної підготовки курсантів ВНЗ достатньо досліджені, результати представлені в наукових працях [2; 6; 9].

Керівництво з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України, яким керуються викладачі кафедри фізичного виховання та спорту Національної академії Національної гвардії України під час занять з курсантами, містить в собі більш 30 вправ, у тому числі і подолання смуги перешкод. У літературі є данні, присвячені дослідженням кореляційного зв'язку результатів виконання подолання смуги перешкод та бігу 10x10 м, 100 м, 1000 м, 3000 м [8]. Також була спроба удосконалити методику оцінювання бігової і тактичної майстерності багатоборців військово-спор-

тивного комплексу у подоланні смуги перешкод [5]. Але ці данні стосуються військовослужбовців Збройних сил України.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

Таким чином, **метою дослідження** стало визначити рівень результатів виконання вправи подолання смуги перешкод курсантами Національної академії Національної гвардії України, виявити типові помилки і в перспективі прослідити динаміку змін результатів.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях взяли участь курсанти першого року навчання, які проходили КМБ. До першої групи (I гр.) увійшло 27 курсантів за спеціальністю «Управління діями підрозділів спеціального призначення», що вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів. До другої групи (II гр.) увійшло 19 курсантів за спеціальністю «Автомобілі та автомобільне господарство», які в більшості своїй прибули з військових частин.

Для досягнення мети застосовувалися наступні **методи:** теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, тестування, експертної оцінки, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття з курсантами з подоланням єдиної смуги перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, метанні гранат та виконанні спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, удосконалення навичок у колективних діях на фоні великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості. Подолання перешкод є одним з основних розділів Керівництва з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України [4].

[dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.001](https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.001)

© Анацький Р. В., Коломійцева О. Е. 2014



Загальна контрольна права на єдиній смузі перешкод довжиною 400 м виконується без зброї в військовій формі. Початкове положення – стоячи в траншеї; метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м по стінці (проломом) або по майданчику 1x2,6 м перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання, але не більше трьох гранат до ураження цілі, вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець, пробігти 20 м та перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другій (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розрив, і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій до-

шці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, оббігши прапорець, пробігти у зворотному напрямі 100 м по доріжці до лінії фінішу.

Результати подолання смуги перешкод курсантами представлені на рис. 1.

Проведене дослідження дозволило виявити, що на початку першого року навчання у курсантів I групи результат у середньому склав 2 хв 26 с  $\pm 0,13$  с, курсантів II групи – 2 хв 38 с  $\pm 0,19$  с. Таким чином, хоча достовірності відмінностей між отриманими показниками не спостерігається, по абсолютним показникам видно, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» демонструють кращу витривалість, ніж курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство». У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України [4], отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної».

Інша картина спостерігається при аналізі точності попадання гранатою в ціль. Так, у курсантів I групи, тобто тих, хто вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів, вона складає 48%.

Курсанти II групи, які прибули з військових час-

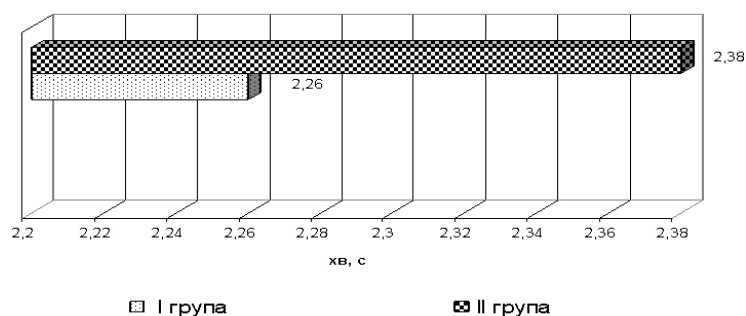


Рис. 1. Показники часу проходження смуги перешкод курсантами першого року навчання під час КМБ

Таблиця 1

Типові помилки, яких припускаються курсанти при проходженні смуги перешкод

Елемент смуги перешкод	Типові помилки
Метання гранат	– невірно (неповно) відводять руку з гранатою назад для виконання замаху; – метання гранати виконують горизонтально (при цьому граната не долітає до цілі), потрібно нависом;
Рів 2,5 м	– не підбирають ногу для поштовху при стрибку через рів; – приземляються на дві ноги, що призводить до травмування (потрібно на одну); – перед стрибком сповільнюють біг, що призводить до падіння в рів;
Лабіринт	– подолання лабіринту здійснюють бігом змієюю, що призводить до втрати часу (потрібно приставним кроком);
Паркан	– при виході з лабіринту не здійснюють розбіг для подолання паркану; – не ставлять ногу в упор на паркан;
Зруйнований міст	– подолання балок здійснюють у повільному темпі; – під час проходження моста не підтримують рівновагу; – зіскок на місце приземлення здійснюють з прямих на прями ноги;
Зруйнована драбина	– при проходженні зруйнованої драбини в зворотному напрямі біг по штабелям виконують приступаючи двома ногами (тобто на кожен штабель становляться двома ногами), що призводить до втрати швидкості;
Пролом у стіні	– не пригинають голову до ноги.

тин, продемонстрували більшу точність попадання гранатою в ціль – 79%. На нашу думку, це може бути пов'язано з малою кількістю або відсутністю вправ на метання, що застосовуються в процесі фізичного виховання та адаптативної підготовки юнаків у загальноосвітніх школах.

Як показує досвід занять з курсантами, подолання смуги перешкод вимагає від них достатнього рівня прояву усіх фізичних та спеціальних якостей, а кінцевий час бігу суттєво залежить від проміжних його показників [1]. За допомогою педагогічних спостережень та експертної оцінки ми відокремили типові помилки (табл. 1), яких припускаються курсанти під час проходження смуги перешкод, тим самим погіршуючи ефективність виконання цієї вправи.

Отже, припускаючись помилку при метанні гранати в ціль і непопаданні в неї курсанти тим самим отримують штрафні 5 с, які додаються до загального часу. При подоланні «рову» сповільнення бігу та приземлення на дві ноги призводить до втрати приблизно 3 с. При проходженні «лабіринту» змійкою, що є помилкою, курсанти втрачають до 5 с. Неправильне виконання елемента «зруйнований міст» тягне за собою втрату до 7 с. Недотримання мер безпеки при проходженні «пролому в стіні» призводить до травмування курсантів. Таким чином, необхідно звернути увагу на усунення перелічених помилок, що дасть можливість курсантам удосконалити техніку виконан-

ня елементів смуги перешкод і, як наслідок – покращити свій результат.

#### Висновки:

1. Визначено, що курсанти спеціальності «Управління діями підрозділів спеціального призначення» подолали смугу перешкод за 2 хв 26 с ± 0,13 с, курсанти спеціальності «Автомобілі та автомобільне господарство» – за 2 хв 38 с ± 0,19 с. У порівнянні з нормативами, представленими в Керівництві з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України, отримані данні відповідають оцінці «нижче задовільної».

2. Точність попадання гранатою в ціль у курсантів, що вступили до лав академії після закінчення загальноосвітніх навчальних закладів, складає 48%, у курсантів, які прибули з військових частин – 79%.

3. Були виявлені типові помилки, яких припускаються курсанти, долаючи смугу перешкод.

4. Таким чином, отримані характеристики подолання смуги перешкод, а саме час, кількість попадань та характерні помилки дозволять удосконалити процес фізичної підготовки курсантів при подальшому навчанні.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається проаналізувати час виконання кожної перешкоди і прослідити динаміку змін результатів проходження смуги перешкод протягом навчального року.

#### Список використаної літератури:

1. Анохін Є. Д. Подолання перешкод : [навч.-метод. посіб.] / Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, О. А. Десятка, Д. О. Логінов, В. В. Михайлов ; Нац. ун-т «Львів. Політехніка», Військ. ін-т. – Л., 2006. – 140 с.
2. Загорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / НУФВС України. – К., 2001. – 19 с.
3. Камаєв О. И. Оптимизация соотношения физической и методической подготовки курсантов командного факультета Академии внутренних войск МВД Украины / О. И. Камаєв, О. В. Пилипец, Ю. К. Белошенко // *Физическое воспитание студентов*, 2011. – № 2. – С. 47–49.
4. Лещеня С. В. Керівництво з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України / С. В. Лещеня, В. Ф. Панченко, О. О. Мальцев, М. В. Осіпчук. – Київ : ІВЦ ВВ МВС України, 2011. – 186 с.
5. Михайлов В. В. Оцінювання бігової й тактичної майстерності багатоборців військово-спортивного комплексу у подоланні смуги перешкод / В. В. Михайлов, В. В. Михайлов, О. І. Попович // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. – № 2. – С. 89–92.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 367 с.
7. Старчук О. О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук – теорія і методика навчання (загальновійськовій та військово-спеціальній дисципліні) : спец. 13.00.02 / О. О. Старчук. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
8. Харабуга С. Г. Інформативні показники фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ ( на прикладі вправи «смуга перешкод» ) / С. Г. Харабуга, Ю. А. Бріскін, Б. В. Климович, О. М. Лойко, Т. В. Людовик // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2008. – № 10. – С. 122–125.
9. Ярещенко О. А. Обоснование эффективной программы специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений правоохранительного профиля / О. А. Ярещенко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2008. – № 7. – С. 164–169.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

**Анотація.** Анацкий Р. В., Коломийцева О. Э. Показатели выполнения общеконтрольного упражнения на единой полосе препятствий курсантами во время прохождения первоначальной подготовки. **Цель:** определить уровень результатов выполнения упражнения «преодоление полосы препятствий» курсантами Национальной Академии Национальной Гвардии Украины, выявить типичные ошибки. **Материал и методы:** в исследованиях приняли участие 46 курсантов первого года обучения, которые проходили курс молодого бойца. Применялись следующие методы: теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения, тестирование, экспертной оценки, методы математической статистики. **Результаты:** отмечается, что занятия с курсантами по преодолению единой полосы препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, метании гранат и выполнении специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Проведенное исследование позволило выявить, что курсанты специальности «Управление действиями подразделений специального назначения» демонстрируют лучшую выносливость, чем курсанты специальности «Автомобили и автомобильное хозяйство». По сравнению с нормативами, представленными в Руководстве по физической подготовке и спорту внутренних войск МВД Украины, полученные данные отвечают оцен-



ке «ниже удовлетворительной». С помощью педагогических наблюдений и экспертной оценки были выделены типичные ошибки, которые допускают курсанты во время прохождения полосы препятствий. **Выводы:** Полученные характеристики преодоления полосы препятствий: время, количество попаданий в цель и характерные ошибки позволят усовершенствовать процесс физической подготовки курсантов при последующей учебе.

**Ключевые слова:** курсанты, полоса препятствий, время преодоления, типичные ошибки, попадание в цель.

**Abstract. Anatskyi R., Kolomyitseva O. Performance indicators total control exercises on a single obstacle cadets during their initial training. Purpose:** to determine the level of the results of the exercise "obstacle course" students of the National Academy of the National Guard of Ukraine, identify common mistakes. **Material and Methods:** the study involved 46 students of the first year, which took basic training. We used the following methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and instructional materials, teacher observation, testing, peer review, methods of mathematical statistics. **Results:** it was noted that the classes with students to overcome the single obstacle course aimed at the development and improvement of skills in overcoming the artificial and natural obstacles, throwing grenades and performing special moves and actions, development of speed and speed strength endurance, improving skills for collective action on the background strenuous exercise, nurturing self-confidence, courage and determination. The study revealed that the students specialty "Management of the actions of special forces" demonstrate better endurance than the students specialty "Automobiles and automobile industry." Compared with the regulations given in the Manual of physical training and sports of Interior Troops of Ukraine, the data correspond to the evaluation "below satisfactory". With the help of teacher observations and peer review were identified common mistakes that allow the cadets during the passage of the obstacle. **Conclusions:** the characteristics of the obstacle course: the time, the number of hitting the target and typical errors will improve the physical fitness of students in subsequent studies.

**Keywords:** cadets, obstacle, while overcoming, common mistakes, target hit.

#### References:

1. Anokhin E. D., Eromin S. A., Desyatka O. A., Loginov D. O., Mikhaylov V. V. Podolannya pereshkod [Overcoming obstacles], Lviv, 2006, 140 p. (ukr)
2. Zakorko I. P. Spetsialna fizichna pidgotovka u vishchikh navchalnikh zakladakh MVS Ukraini z urakhuvannyam individualnikh osoblivostey motoriki kursantiv : avtoref. kand. nauk z fiz. vikh. i sportu [Physical training in higher educational establishments of Ukraine, taking into account the individual characteristics of students motility], Kyiv, 2001, 19 p. (ukr)
3. Kamayev O. I., Pilipets O. V., Beloshenko Yu. K. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], 2011, vol. 2, pp. 47–49. (rus)
4. Leshchenya S. V., Panchenko V. F., Maltsev O. O., Osipchuk M. V. Kerivnitstvo z fizichnoi pidgotovki i sportu vnutrishnikh viysk MVS Ukraini [Manual of physical training and sports of Internal Troops of Ukraine], Kyiv, 2011, 186 p. (ukr)
5. Mikhaylov V. V., Mikhaylov V. V., Popovich O. I. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2010, vol. 2, pp. 89–92. (ukr)
6. Romanchuk S. V. Fizichna pidgotovka kursantiv viyskovikh navchalnikh zakladiv Sukhoputnikh viysk Zbroynikh sil Ukraini [Physical training of cadets of military schools Army of the Armed Forces of Ukraine], Lviv, 2012, 367 p. (ukr)
7. Starchuk O. O. Metodika formuvannya fizichnoi gotovnosti maybutnix ofitseriv do viyskovo-profesiynoi diyalnosti : avtoref. kand. ped. nauk [Methods of forming physical readiness maybutnix officers to military occupational activity], Khmelniyskiy, 2011, 20 p. (ukr)
8. Kharabuga S. G., Briskin Yu. A., Klimovich B. V., Loyko O. M., Lyudovik T. V. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2008, vol. 10, pp. 122–125. (ukr)
9. Yareshchenko O. A. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2008, vol. 7, pp. 164–169. (rus)

Received: 20.10.2014.

Published: 31.12.2014.

**Анацький Руслан Валерійович:** Національна академія Національної гвардії України: площа Повстання, 3, г. Харків, 61001, Україна.

**Анацкий Руслан Валериевич:** Национальная академия Национальной гвардии Украины: площадь Восстания, 3, г. Харьков, 61001, Украина.

**Ruslan Anatskyi:** The National Academy of the National Guard of Ukraine: Povstannya Square 3, Kharkov, 61001, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-5662-9903**

**E-mail: ruslan.anackii@mail.ru**

**Коломійцева Ольга Едуардівна:** к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Динамівська, 4, г. Харків, 61023, Україна.

**Коломийцева Ольга Эдуардовна:** к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Динамовская, 4, г. Харьков, 61023, Украина.

**Olga Kolomyitseva:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Yaroslav the Wise National Law University: Kharkov, street Dynamo, 4, 61023, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-4463-5027**

**E-mail: Olga86-76@mail.ru**

#### Бібліографічний опис статті:

Анацький Р. В. Показники виконання загальноконтрольної вправи на єдиній смузі перешкод курсантами під час проходження первинної підготовки / Р. В. Анацький, О. Е. Коломійцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 7–10. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.001

