

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

¹ АНАЦЬКИЙ Р. В., старший викладач

² КОЛОМІЙЦЕВА О. Е., доцент

¹ Національна Академія Національної Гвардії України, м. Харків

² Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЗМАГАННЯХ З ВОЄНІЗОВАНОГО КРОСУ

Анотація. Проведене дослідження дозволило оцінити різні сторони профільної підготовки військовослужбовців, а саме фізичну, вогневу, тактичну. Аналіз результатів змагань дає підставу рекомендувати викладачам кафедр фізичної підготовки і спорту звернути увагу на виконання вправ стрільби та метання гранати під час фізичних навантажень.

Ключові слова: військовослужбовці, воєнізований крос, стрільба, метання гранати.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань Національної гвардії України відповідно до закону є забезпечення захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань [1,2]. Тож курсанти і військовослужбовці Національної гвардії України повинні бути всебічно підготовлені до виконання своїх професійних обов'язків.

Фізична підготовка, як одна зі складових комплексного формування професійних навичок військовослужбовця, завжди має першочергове значення. Адже використання багатофункціональних видів спорту – стрільба з бойової зброї, семиборство, кросфіт, воєнізований крос та ін. формують у військовослужбовців уміння переключатися з одного виду діяльності на інший, швидко відновлюватися і мобілізуватися, забезпечують найвищий рівень функціонування і надійності серцево-судинної і дихальної систем, а також системи терморегуляції. Найкраще розвивають силу, загальну і силову витривалість, самостійність, витримку і самовладання, психологічну стійкість [1, 2]. Наприклад, виконання воєнізованого кросу зі стрільбою і метанням гранати вимагає від військовослужбовців вміння діяти злагоджено в складі підрозділу, нести відповідальність один за одного, сприяє розвитку та удосконаленню базових фізичних якостей, формуванню основних фізичних вмінь та навичок, вести прицільний вогонь під психологічним і фізичним навантаженням в умовах, наближених до бойових. Слід додати, що воєнізований крос зі стрільбою та метанням гранати є одним з видів програми «Спартакіади Національної гвардії України з видів змагань та військово-прикладних вправ».

Тим не менш, хоча перелічені вище військово-прикладні види спорту витримали перевірку часом, в сучасній підготовці військовослужбовців Національної Гвардії вони ще досить рідко використовуються в якості засобів фізичної підготовки. І як

наслідок – досить епізодичне відображення цієї тематики в вітчизняній науково-методичній літературі [1,3,4].

Мета: в рамках статті проаналізувати результати виступу військовослужбовців Національної академії Національної гвардії України (НА НГУ) в Чемпіонаті Національної гвардії з воєнізованого кросу.

Матеріал і методи дослідження.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів змагань, педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Учасники. У змаганнях Чемпіонату Національної гвардії України з воєнізованого кросу зі стрільбою та метанням гранат взяли участь 60 військовослужбовців з 6 збірних команд (Східне, Західне, Центральне, Північне та Південне Оперативно-Територіальне Об'єднання ОТО, НА НГУ).

Організація дослідження. Військовослужбовці змагалися у польовій формі та черевиках з високими берцями, портупей. Вага військової екіпіровки на команду в складі 10 чоловік, до якої входили захисний бронежилет «Корсар МЗС», каска, автомат АК–74, підсумок з двома магазинами та протигаз, складала майже 100кг.

Довжина дистанції складала 5,1км по середньо-пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод зі стрільбою з автомата на двох вогневих рубежах із десятьма пострілами та метанням гранати на дальність. Старт і фініш обладнувалися в одному місці. Військовослужбовці стартували та фінішували разом, тобто у складі підрозділу і до заліку йшов загальний час, який фіксувався по останньому учаснику команди.

Дистанція складалася з: гладкого бігу; подолання елементів смуги перешкод, до якої входили рів довжиною 2,5м, лабіринт, паркан висотою 2м, зруйнована драбина, пролом в стіні, завал з колод; гладкого бігу з подоланням точкових опор на піску до першого вогневого рубежу, на якому військовослужбовці виконували стрільбу з положення лежачі п'ятьма пострілами на відстань 100м по мішені №4 (ростова); гладкого бігу і метанням гранати на дальність до другого вогневого рубежу для стрільби з положення стоячи в умовах, аналогічних стрільбі з положення лежачі, переноски ящика вагою 25кг на відстань 25м; бігу до фінішу.

За кожен промах у стрільбі команді нараховувалося 10с штрафного часу, невиконання нормативу з метання гранати (не менш ніж на 35м) – 40с штрафного часу. Під час бігу по дистанції допомога або взаємодопомога дозволялася без передачі зброї та екіпіровки.

Результати досліджень. Дослідження рівня розвитку витривалості, результативності стрільби та метання гранати дозволяє отримати матеріал, що може пояснити причини низького рівня виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями в умовах реального ведення бою. Отримані данні можуть служити підґрунтям для створення технологічної бази проведення воєнізованих кросів різної модифікації та розробки нормативних оцінок для неї.

Слід відмітити, що під час подолання дистанції жодна команда (підрозділ) не втратила учасника, фінішуючи в повному складі. Отже одне з завдань, яке

ставилося перед військовослужбовцями, а саме підтримка, допомога і фінішування разом у складі підрозділу, було виконане. Це дозволяє стверджувати про наявність в підрозділах злагодженості дій та психологічної стійкості до фізичних навантажень, морально-бойового духу в умовах службово-бойової діяльності.

В попередній нашій статті ми робили аналіз результатів воєнізованого кросу військовослужбовців НА НГУ на етапі підготовки до Чемпіонату Національної гвардії. Слід зазначити, що результативність стрільби як в положенні лежачи, так і в положенні стоячи команди військовослужбовців Національної академії значно краща, ніж у інших команд і поліпшилась у порівнянні з етапом підготовки [1] (табл. 1).

Метання навчальної грана ти Ф-1 на дальність (спроба зараховувалась і вважалась влучною при метанні більш, ніж на 35м) командою НА НГУ було виконано нижче середнього рівня. З десяти військовослужбовців вдало метнули тільки чотири, що значно знизило шанси на перемогу і в порівнянні з етапом підготовки команда не підвищила свої показники.

Показники часу подолання дистанції командою Національної академії значно гірші за показники інших команд і також погіршилися в порівнянні з етапом підготовки. За наслідками педагогічних спостережень ми припускаємо, що військовослужбовці не впоралися з фізичним і психологічним навантаженням і не зуміли продемонструвати високі результати.

Висновки. Результати виконання військовослужбовцями службово-бойового завдання на фоні значного фізичного навантаження доказують наявність проблемної ситуації. Адже виконання кожної вправи окремо: бігу на довгу дистанцію, подолання смуги перешкод, стрільби, метання гранати не викликає у службовців значних зусиль, а у викладачів – нарікань [3, 4, 5]. Однак поєднання цих елементів в службово-бойову ситуацію при вимозі діяти злагоджено в підрозділі долаючи значну відстань у військовій екіпіровці вагою майже 10кг ставить нові завдання не тільки перед військовослужбовцями, а і перед викладачами відповідних кафедр, насамперед фізичної підготовки та спорту. Таким чином, отримані нами данні підтверджують першочерговість фактору рівня фізичної готовності у забезпеченні індивідуальної боєготовності військовослужбовців і суттєвість його впливу на професійну діяльність.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку технології застосування комплексних занять для підвищення рівня володіння курсантами предметами профільної підготовки та визначення її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Анацький Р. В., Коломійцева О. Е. Оцінка виконання службово-бойового завдання курсантами військового вищого навчального закладу (на прикладі воєнізованого кросу) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №4. – С. 4–10. doi:10.15561/18189172.2016.0401
2. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді / М.

Таблиця 1
Результати Чемпіонату Національної гвардії України з воєнізованого кросу зі стрільбою та метанням гранат

Команда	Стрільба						метання гранати Ф-1 на дальність			Час подолання дистанції	Загальний час	Місце
	лежачи			Стоячи			к-ть влучень	к-ть промахів	штраф. час			
	к-ть влучень	к-ть промахів	штраф. час	к-ть влучень	к-ть промахів	штраф. час						
Східне ОГО	33	17	2хв50с	20	30	5хв00с	6	4	2хв40с	27хв59с	38хв29с	5
Західне ОГО	38	12	2хв00с	23	27	4хв30с	3	7	4хв40с	27хв24с	38хв34с	6
Центральне ОГО	37	13	2хв10с	22	28	4хв40с	7	3	2хв00с	27хв21с	37хв11с	2
Північне ОГО	36	14	2хв20с	19	31	5хв10с	3	7	4хв40с	25хв35с	37хв45с	3
Південне ОГО	37	13	2хв10с	26	24	4хв00с	4	6	4хв00с	26хв41с	36хв51с	1
НА НГУ	39	11	1хв50с	29	21	3хв30с	4	6	4хв00с	29хв05с	38хв25с	4

М. Бака, В. П. Корж. *Навч.-метод. посібник*. – К.: ПВА «Книга пам'яті України», 2004. – 464 с.

3. 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.

4. 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.

5. 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.