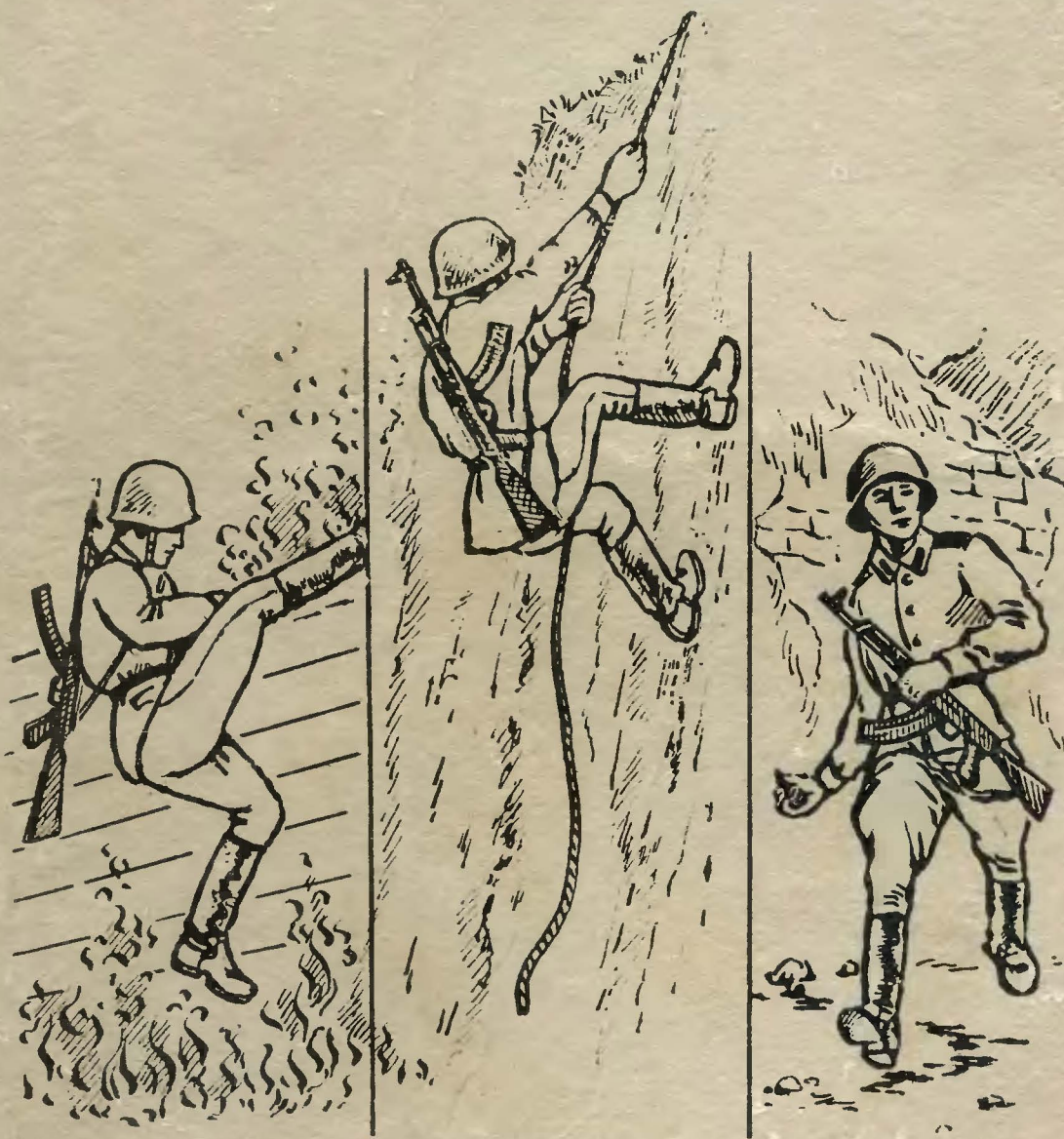


# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ



ЛЕНИНГРАД

1981

ВОЕННЫЙ ДВАЖДЫ КРАСНОЗНАМЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Учебник для курсантов и слушателей Института

*Под редакцией профессора  
генерал-майора ЧИХАЧЕВА Ю. Т.  
и кандидата педагогических наук,  
старшего научного сотрудника И. М. ПЕТИНА*

*Одобен Советом Института и утвержден  
председателем Спортивного комитета МО СССР*

ЛЕНИНГРАД

1981

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Одним из важных разделов физической подготовки, средствами которого наиболее целенаправленно и комплексно осуществляется решение задач военно-прикладной направленности обучения военнослужащих, является «Преодоление препятствий». Учебные занятия по преодолению препятствий проводятся согласно программам боевой подготовки во всех видах Вооруженных Сил и направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, метании гранат, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Настоящее издание учебника подготовлено с учетом накопленного опыта преподавания данной учебной дисциплины в войсках, военно-учебных заведениях и Военном институте физической культуры на основе современных требований педагогической науки, Наставления по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) и в соответствии с учебной программой Института.

Учебник предназначен для курсантов и слушателей Военного дважды Краснознаменного института физической культуры, а также может быть использован в качестве методического пособия специалистами по физической подготовке и спорту в войсках и военно-учебных заведениях Министерства обороны СССР.

В написании учебника приняли участие авторы: руководитель авторского коллектива — профессор генерал-майор **Чихачев Ю. Т.** (главы I, II, IV, VIII, XIII); кандидат педагогических наук, доцент полковник **Башун Е. А.** (главы VI, X, XI, XII); полковник **Блажко Ю. И.** (главы VIII, IX, XIV,

XV); подполковник **Дробот В. А.** (главы XIV, XV); кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник полковник запаса **Петин И. М.** (главы II, III, V, VII, XIII).

Авторы выражают свою искреннюю признательность преподавателям Института, оказавшим помощь в подготовке рукописи данного учебника.

---

# Часть первая

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

---

### Г л а в а I

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В СИСТЕМЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Коммунистическая партия Советского Союза, Советское правительство постоянно уделяют исключительно большое внимание развитию наших Вооруженных Сил. Рожденные под непосредственным руководством В. И. Ленина Советские Вооруженные Силы в настоящее время представляют собой надежный щит мирового социализма. Владимир Ильич Ленин неоднократно подчеркивал значение защиты завоеваний Великого Октября для мировой системы социализма. «Именно в интересах „укрепления связи“ с международным социализмом, — писал он, — *обязательно оборонять социалистическое отечество*»<sup>1</sup>. Не потеряли своего значения эти слова и сегодня. Несмотря на миролюбивую внешнюю политику стран социалистического содружества, борьбу за сохранение мира во всем мире, которая ведется братскими партиями государств — членов Варшавского Договора, дальнейшее совершенствование вооруженных сил этих стран является делом весьма важным.

«Ни у кого не должно быть сомнений и в том, — говорил Л. И. Брежнев, — что наша партия будет делать все, чтобы славные Вооруженные Силы Советского Союза и впредь располагали всеми необходимыми средствами для выполнения своей ответственной задачи — быть стражем мирного труда советского народа, оплотом всеобщего мира»<sup>2</sup>.

Воинствующие круги империализма в последнее время резко активизировали деятельность, направленную на срыв

---

<sup>1</sup> Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 36, с. 292.

<sup>2</sup> Материалы XXV съезда КПСС. М.: Политиздат, 1976, с. 83.

процесса разрядки, на нагнетание военного психоза и международной напряженности. Краеугольным камнем внешней политики США и ряда других империалистических государств в течение всех послевоенных лет была и остается концепция подрыва и уничтожения мира социализма и, прежде всего, его ведущей силы — Советского Союза. Именно поэтому создавались военно-политические блоки и союзы, строились военные базы, развертывалась гонка вооружений.

В настоящее время прямым пособником реакционных империалистических сил выступает пекинское руководство, преследующее гегемонистские цели и вставшее на путь оголтелого антисоветизма, провокаций и агрессий.

Таким образом, военная опасность остается суровой реальностью. В этих условиях надежная защита нашего Отечества является делом всего советского народа, важнейшей функцией социалистического государства. Перед лицом опасных происков американского империализма, втянувшего в сферу своих милитаристских приготовлений другие страны НАТО и пекинских пособников, советские воины обязаны неустанно повышать боевую готовность, проявлять постоянную высокую бдительность, надежно охранять завоевания социализма. «...Поскольку остается военная опасность, исходящая от империалистического лагеря, не достигнуто полное и всеобщее разоружение, — указывается в Программе партии, — КПСС считает необходимым поддерживать оборонную мощь Советского государства, боевую готовность его Вооруженных Сил на уровне, обеспечивающем решительный и полный разгром любого врага, который осмелится посягнуть на Советскую Родину»<sup>1</sup>.

Министр обороны СССР Маршал Советского Союза тов. Устинов Д. Ф., говоря о важности дальнейшего повышения боевой готовности Вооруженных Сил СССР, отмечал, что «новое оружие и боевая техника предъявляют к людям несравненно более высокие требования, чем это было в прошлой войне. Такая постановка вопроса не вызывает сомнения, но не следует ограничиваться одной лишь констатацией этой бесспорной истины. Надо добиться такого положения, чтобы, организуя обучение и воспитание войск, каждый командир и политработник отчетливо понимал, с

---

<sup>1</sup> Программа Коммунистической партии Советского Союза. М.: Политиздат, 1976, с 111.

какими новыми моральными, физическими и психологическими испытаниями столкнется наш воин в действительном бою, с каким запасом прочности — боевой, идейной, нравственной, — необходимо еще в мирное время готовить защитников Родины»<sup>1</sup>.

Рассматривая вопрос боеготовности и боеспособности частей и подразделений Советских Вооруженных Сил, следует отметить, что значимость физической подготовки и психологической закалки личного состава для повышения уровня боевой подготовки войск в настоящее время определяется достаточно высоким уровнем. Даже при самом поверхностном сравнении условий воинского труда с нормами профессионально-трудовой деятельности гражданских специальностей становится очевидным, что его интенсивность, как правило, требует максимальных физических усилий, высоких проявлений двигательных способностей и больших волевых напряжений, так как это объясняется тем, что труд военнослужащих связан с круглосуточным несением длительных дежурств, действий на труднопроходимой местности и в особых условиях. Иногда в учебно-боевой деятельности, и особенно в условиях боевой обстановки, служебные действия могут потребовать даже предельных напряжений физических и психических возможностей организма человека.

Важным фактором боеготовности частей и соединений Вооруженных Сил является боевая учеба личного состава. Каким бы ни было высоким оснащение армии и флота военной техникой, вооружением и другими средствами ведения боевых действий, роль человека, управляющего этой техникой, всегда была и остается центральной. Кроме того, по мере совершенствования и усложнения военной техники, поступающей на вооружение в войска, значимость образовательной стороны в подготовке военнослужащих всех категорий постоянно повышается, и, видимо, не вызывает сомнения факт сохранения данной тенденции на все время существования армий и государств. В связи с этим командно-политическому составу армии и флота следует исходить из того, что для успешного выполнения планов и программ боевой учебы, требуется постоянно повышать

---

<sup>1</sup> М а т е р и а л ы научно-практической конференции руководящих работников СА и ВМФ М., 1976, с. 17.

уровень эффективности и качества боевой и политической подготовки, настойчиво учиться тому, что необходимо для реального боя, умело использовать возможности оружия и военной техники, обобщать передовой опыт лучших частей и подразделений. Однако и это еще не все: высокоманевренный характер современного боя требует от личного состава всех родов войск и видов Вооруженных Сил не только высоких военных знаний, но и значительной физической и морально-боевой подготовки. Следовательно, подготовка любого воина не может быть полноценной, если она будет ограничена лишь знанием боевой техники и умением ее применять. Практика учебно-боевой деятельности и результаты научных исследований показывают, что успех зависит не только от личной технической обученности, но и от максимально высокого уровня развития у военнослужащих физических и морально-боевых качеств, а также двигательных навыков, которые соответствуют характеру и условиям их боевой деятельности.

Изменение характера военных действий, связанное с новым уровнем военной техники и наличием ракетного оружия, способного поражать практически любую точку земного шара, привело к появлению новых требований к состоянию боевой готовности, ставшей показателем не только подготовки войск к непосредственному участию в военных действиях, но и обученности личного состава в самых различных видах воинского труда, в том числе и в физической подготовке. Как показывает практика, физическая подготовка является той учебной дисциплиной, которая может оказывать самое широкое влияние на успешность обучения по другим разделам боевой подготовки. Это обуславливается тем, что, во-первых, для каждого человека вообще, а для воина особенно, ряд качеств и двигательных навыков является жизненно необходимым, так как они постоянно встречаются в повседневной учебно-боевой деятельности; во-вторых, боевое мастерство немислимо без овладения целым комплексом специальных двигательных навыков, нужных для успешного использования своего оружия и боевой техники, формирующихся и совершенствующихся в процессе занятий по физической подготовке и спорту.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР носит ярко выраженный военно-прикладной характер, причем с каждым годом эта тенденция все больше усили-



вается. Однако не все разделы физической подготовки в равной степени решают задачи военной прикладности так же, как и конкретные физические упражнения имеют неодинаковое значение для различных воинских специальностей. Решающую роль в системе обучения и воспитания личного состава играют разделы физической подготовки, способствующие формированию военно-прикладных навыков и развитию выносливости.

Одним из разделов физической подготовки, содержание которого наиболее отражает военную прикладность для всех видов Вооруженных Сил и родов войск, является «Преодоление препятствий». Не случайно поэтому в НФП-78 в числе первых и важнейших факторов, определяющих необходимый уровень физической подготовки военнослужащих, стоят *навыки преодоления препятствий и физические качества, вырабатываемые на занятиях по данному разделу*. Так, во 2-й статье 1-й главы, в частности, указывается, что «общими задачами физической подготовки всех военнослужащих являются:

— овладение навыками ускоренного передвижения, *преодоления препятствий* (здесь и далее выд. ред.), рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях на воде, при преодолении препятствий и в рукопашном бою;

— развитие и постоянное совершенствование физических качеств — *выносливости, силы, быстроты и ловкости;*

— воспитание психической устойчивости, *уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности*, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

— укрепление здоровья и закаливание организма.

В связи с указанными задачами становится очевидной высокая значимость данного раздела физической подготовки в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Однако совершенно естественно, что специальные задачи боевой подготовки различных видов Вооруженных Сил и родов войск требуют, в свою очередь, и соответствующей конкретизации вопросов физической подготовки. Поэтому, оценивая данный раздел как один из наиболее военно-прикладных в общей системе боевой подготовки войск, следует подробнее определить роль преодоления препятствий в ре-

шении задач боевой подготовки отдельных видов Вооруженных Сил Союза ССР.

**Сухопутные войска (СВ)**, составляющие основу наземных войск, призваны решать боевые задачи на местности различного характера с разнообразным рельефом (горы, болота, пески, степи, лес и др.), насыщенной инженерными сооружениями и покрытой воронками от разрывов мин, снарядов и бомб; в развалинах городов и населенных пунктов; в условиях воздействия и последствий ядерных ударов и химических заражений; днем и ночью; в любую погоду и т. д. Короче говоря, это такой вид Вооруженных Сил, служба в котором в большей степени требует от личного состава непосредственного применения навыков преодоления препятствий на основе проявлений высоких морально-волевых и физических качеств. Невозможно представить себе такие условия боевых действий частей и подразделений Сухопутных войск, где бы не имели места прыжки и перелезания, переноска груза и метание гранат, преодоление завалов и разрушенных мостов, действия в траншеях и развалинах строений и т. д. В первую очередь это относится к *мотострелковым и разведывательным* подразделениям, действующим на поле боя в пешем порядке. Однако и действия воинов других родов Сухопутных войск во многом связаны с применением приемов, изучаемых на занятиях по преодолению препятствий и метанию гранат. Кроме того, для личного состава таких военных специальностей, как танкисты, артиллеристы, химики, саперы и др., большое значение имеет развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости, выработке которых также способствуют занятия по данному разделу физической подготовки.

Военно-профессиональная деятельность личного состава частей **Воздушно-десантных войск (ВДВ)**, а также **морской пехоты** во многом сходна по своему характеру с деятельностью военнослужащих мотострелковых подразделений Сухопутных войск, но имеется весьма существенное дополнение, связанное с условиями доставки на поле боя указанных контингентов. Поэтому характерным для десантников и морских пехотинцев будет выполнение приемов преодоления препятствий и метания гранат на фоне высокого предварительного физического и психического утомления, связанного с воздействием стрессовых ситуаций, возникающих при воздушных перелетах, морских

переходах и десантировании. Следовательно, качественная характеристика обученности личного состава частей ВДВ и морской пехоты в преодолении препятствий и метании гранат должна быть не менее высокой, чем в Сухопутных войсках.

Особая ответственность в деле поддержания и повышения боевой готовности войск возлагается на личный состав **Ракетных войск стратегического назначения (РВ)**. Для военнослужащих этого вида Вооруженных Сил характерными являются действия в условиях высокого временного режима, связанные с лазанием и перелезаниями, работой на большой высоте с грузом на узкой опоре и в ограниченном пространстве, что требует больших умений, а также высокого уровня развития качеств быстроты, ловкости, силы и скоростной выносливости. Эти навыки и качества наиболее полно и комплексно вырабатываются у личного состава на занятиях по преодолению препятствий.

Условия боевой деятельности личного состава **надводных кораблей и подводных лодок, частей и соединений Военно-Морского Флота (ВМФ)** также имеют свою специфику, связанную с необходимостью изучения приемов преодоления препятствий и главное — развития и совершенствования у военнослужащих необходимых качеств путем моделирования профессиональных действий на занятиях по преодолению препятствий. Так, передвижение в узких местах и на высоте, пролезание в ограниченное отверстие, пробегание по штурмтрапу, лазание по шкентелям с мусингами, упражнения на качающейся доске и другие действия на полосе препятствий — это не просто физические упражнения, а, прежде всего, — приемы, составляющие основу военно-профессиональной подготовки моряков, без умелого владения которыми невозможно выполнение боевых задач на Военно-Морском Флоте.

Кроме того, развитие военной техники значительно расширило боевые и мореходные возможности современных кораблей. Морские походы стали не только многосуточными, но и многомесячными, что, в свою очередь, потребовало наличия у моряков высокого и стабильного уровня развития физических и морально-волевых качеств, вырабатываемых средствами физической подготовки на занятиях по преодолению препятствий.

Овладение навыками преодоления препятствий полевого и, особенно, городского типа играет значительную роль

в подготовке личного состава частей **Гражданской обороны (ГО)**, так как одной из главных боевых задач этого контингента военнослужащих является ликвидация последствий ядерных, бомбовых ударов и артиллерийских обстрелов населенных пунктов. Естественно поэтому, что программой раздела физической подготовки «Преодоление препятствий» с учетом специфики военно-профессиональной деятельности указанных частей предусматривается большое количество приемов и упражнений, связанных с действиями военнослужащих среди разрушенных строений, например: передвижение по балкам на большой высоте, преодоление стен и завалов, влезание в окна верхних этажей зданий с помощью штурмовой лестницы и т. д. Многократное выполнение этих приемов на занятиях по преодолению препятствий в значительной мере способствует повышению боеготовности частей Гражданской обороны СССР.

В **Войсках противовоздушной обороны (ПВО)** и **Военно-Воздушных Силах (ВВС)** обучение личного состава приемам преодоления препятствий и метания гранат проводится лишь в подразделениях наземных частей и решает в основном задачи общей физической подготовки как раздел, эффективно способствующий развитию крайне важных для любого военнослужащего физических и волевых качеств.

Особое значение приобретает обучение приемам данного раздела физической подготовки в период ведения боевых действий в военное время. Об этом красноречиво говорят факты из опыта Великой Отечественной войны. Физическая тренировка в целом, а также тренировка в преодолении препятствий в указанный период носила исключительно прикладной характер: создавались штурмовые полосы, содержание которых представляло собой подобие глубоко эшелонированной и сильно укрепленной обороны противника с наличием большого количества рвов, траншей, эскарпов, завалов, воронок, надолбов, МЗП, проволочных заграждений и т. д. Таким образом, подготовка к прорыву обороны противника подчас решалась путем заблаговременной отработки конкретных приемов и действий, характерных для той или иной боевой операции. Особое внимание этой тренировке уделялось при подготовке к ведению боев в сложных условиях горной местности, городах и населенных пунктах, а также на завершающем этапе Великой Отечественной войны.

После разгрома фашистских захватчиков в Курской битве дальнейший ход войны был ознаменован крупнейшими наступательными операциями советских войск. Войска противника, перешедшие к обороне, стали создавать глубокие и сильно укрепленные оборонительные полосы. В Восточной Пруссии и на центральном берлинском направлении у противника были созданы мощные долговременные укрепления. При подготовке к наступательным операциям в этот период в действующих частях Советской Армии большое внимание уделялось специальной физической подготовке войск к прорыву укрепленной обороны и последующим действиям в ее глубине. Войска тренировались в марш-бросках, в форсировании рек, в преодолении штурмовых полос, оборудованных по типу немецкой обороны на данном участке фронта, в ведении гранатного и рукопашного боя в траншеях, ходах сообщения и зданиях населенных пунктов. Такая тренировка проводилась вначале на специальных занятиях по физической подготовке и на тактико-строевых занятиях во взводах, ротах, а затем — в процессе ротных и батальонных учений с боевой стрельбой. Она имела большое значение для успеха действий частей и подразделений в наступательных операциях. При прорыве немецкой обороны, стремительных обходах и окружениях немецких войск, при уничтожении окруженных группировок и ведении боев в городах советские воины показали исключительно большую физическую выносливость, искусство в преодолении препятствий и мастерство в ведении рукопашного боя.

Одной из характерных особенностей занятий по преодолению препятствий является комплексное использование различных по своему характеру приемов и действий в условиях интенсивной физической нагрузки. Каждое занятие включает в себя комплексную тренировку, состоящую из скоростного передвижения с преодолением препятствий, переноской грузов, метанием гранат по целям, нанесением уколов и ударов по чучелам и выполнением специальных приемов и действий. Вместе с тем эти упражнения предъявляют повышенные требования к сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной, вегетативной и центральной нервной системам, к функциональным возможностям организма в целом. Подобная тренировка, как показывают данные проведенных исследований и практический опыт, способствует успешному развитию всех физических ка-

честв и оказывает всестороннее воздействие на организм занимающихся. Под влиянием комплексной тренировки вырабатывается выносливость к напряженной и разнообразной двигательной деятельности, характеризующейся быстрыми переключениями от одних действий к другим. Поэтому в общей системе физической подготовки Вооруженных Сил преодоление препятствий является одним из наиболее ценных средств разностороннего физического развития военнослужащих.

Таким образом, анализ характера военно-профессиональной деятельности представителей различных воинских специальностей всех видов Вооруженных Сил и родов войск, вытекающего из решения задач боевого применения, позволяет достаточно обоснованно определить общие и специальные требования к физической подготовке военнослужащих и значение каждого раздела физической подготовки в системе боевой подготовки войск.

Многочисленные научные данные и практика боевой подготовки войск свидетельствуют о том, что преодоление препятствий как раздел физической подготовки, направленный на изучение личным составом способов преодоления естественных и искусственных препятствий, встречающихся на поле боя, метания гранат, специальных приемов и действий, а также на развитие у военнослужащих важных физических и морально-волевых качеств, целенаправленно и эффективно решает задачи как общей, так и специальной физической подготовки личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск.

---

## Г л а в а II

# КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В РУССКОЙ АРМИИ

Русский народ был вынужден вести многовековую борьбу за свободу и национальную независимость Родины против иноземных захватчиков. В этой борьбе формировались вооруженные силы, закладывались основы системы обучения и воспитания войск.

Обучение военнослужащих преодолению препятствий развивалось в общей системе боевой подготовки в связи с изменением военной техники и способов ведения боя.

До XVII в. регулярного обучения войск не проводилось. Необходимую военно-физическую подготовку русские воины получали до вступления в армию. XVII век характеризовался появлением новых видов огнестрельного оружия и вооружением им многочисленной пехоты, изобретением штыка с коленчатой трубкой и дальнейшим совершенствованием артиллерии. Маневренность войск увеличилась. Все это повлекло за собой изменения в оборонительных сооружениях. «Одним из первых результатов усовершенствования артиллерии, — говорил Ф. Энгельс, — был полный переворот в искусстве фортификации»<sup>1</sup>. В полевом бою стали применяться окопы (шанцы) и полевые укрепления, которые строились в виде длинных сплошных линий с небольшими выходами для контратак, усиленные искусственными сооружениями в виде рвов, валов, засек и завалов.

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд., т. 14, с. 201.

Появление таких полевых оборонительных сооружений вызвало потребность систематической специальной подготовки войск в передвижениях с преодолением встречающихся на поле боя различных заграждений. Возникла необходимость систематической подготовки к такого рода боевым действиям. Появляются уставы, обучение войск становится обязательным и регулярным.

В конце XVII в. начали зарождаться основы русской национальной системы физической подготовки войск, развитые в дальнейшем в практике полководческой деятельности Петра I, который не только создал и перевооружил русскую регулярную армию, но и сумел превратить ее в передовую армию своего времени, организуя боевую подготовку на новых началах.

В отличие от западноевропейских армий, где неизблемым правилом успешного ведения боя и возможности маневрирования считалось наличие ровной местности, Петр I предпочитал проводить учения на пересеченной местности с наличием разнообразных естественных и искусственных сооружений и препятствий. Основным требованием Петра I при этом было максимальное приближение условий обучения к действительной обстановке боя — учить солдата тому, что необходимо на войне. В этих учениях претворялась в жизнь идея полевого обучения войск. Подготовка солдата к бою огнем, штыком и гранатой в сочетании с тренировкой на естественной местности — такова идея, разработанная и использованная Петром I в системе боевой подготовки и воспитания войск.

Передовой характер русской национальной системы обучения войск получил наиболее яркое выражение в практике полководческой деятельности А. В. Суворова. Суворовские принципы ведения боя и методы боевой подготовки сложились на основе правильного учета состояния военной техники того времени и боевых качеств русского солдата.

Непрерывное совершенствование огнестрельного оружия, изменение тактики ведения боя потребовали дальнейшего совершенствования полевой фортификации. Характер укреплений того времени был рассчитан на жесткую пассивную оборону. Как правило, сооружения включали наружные и внутренние валы и рвы, перед окопами — сплошные искусственные препятствия: в несколько рядов



заграждения из рогаток, палисадов, волчьих ям, завалов из деревьев и т. д. Для успеха наступательного боя того времени от солдата требовались большая физическая выносливость, быстрота движения в атаку, навыки в передвижении и сноровка в преодолении естественных препятствий.

Вся боевая подготовка у А. В. Суворова проводилась преимущественно на полевых занятиях и учениях. В любое время года и суток, в любую погоду войска совершали марши, тренировались в штыковых атаках, штурмовали крепости. Для тренировки в выполнении различных по содержанию приемов и действий и выработки у солдат умений с полным напряжением сил атаковать укрепленные позиции противника у А. В. Суворова создавались специальные штурмовые городки, построенные по всем правилам полевой фортификации. Благодаря такой тренировке А. В. Суворов в 1790 г. в короткий срок добился взятия неприступной для того времени крепости Измаил.

А. В. Суворов впервые в истории боевой подготовки войск ввел тренировку в преодолении специально созданной системы препятствий, идея использования которой получила свое дальнейшее развитие в виде создания учебно-саперных, инженерных городков.

Суворовские способы ведения боя, методы обучения и воспитания войск оказали огромное прогрессивное влияние на дальнейшее развитие русского военного искусства. Последователями А. В. Суворова и продолжателями его методов в подготовке войск являлись М. И. Кутузов, П. И. Багратион, Ф. Ф. Ушаков, П. С. Нахимов и др.

Поражение царизма в Крымской войне (1853—1856 гг.), показавшее экономическую и политическую отсталость России, заставило правительство провести ряд реформ, в том числе и в военном деле. Опыт войны показал, что новая, более современная техника (скорострельная, с большой пробивной способностью, нарезная магазинная винтовка и др.) и тактика потребовали воспитания у солдат таких боевых качеств, которым прежде не уделялось должного внимания. Меткость и дальность стрельбы, как указывал Ф. Энгельс, должны быть теперь соединены с выносливостью и ловкостью солдата, а поэтому тренировка в беге становится неотъемлемой частью обучения пехоты во всех армиях.

Передовые военные деятели вновь обращаются к суворовским методам обучения и тренировки. В 1859 г. вышли Правила для обучения войск гимнастике, рекомендовавшие объединить гимнастические упражнения с тренировкой в поле в виде бега с препятствиями. В Правилах излагалась примерная схема «преград» для бега: живая изгородь (кусты) и ров для прыжков с шестом, деревянная стенка для влезания, бревно, перекинутое через ров, ров для прыжков в глубину, бруствер для взбега и прыжков в глубину и др.

Правила носили описательный характер и имели значительные недостатки. Представляя собой собрание упражнений из известных в то время гимнастических систем, они были ценны в том отношении, что положили начало выделению физической подготовки в самостоятельный раздел системы военного обучения, где преодоление препятствий являлось обязательным компонентом.

На основании опыта русско-турецкой войны (1877—1878 гг.) в 1879 г. вводится Наставление для обучения войск гимнастике, в котором имелся раздел «Полевая гимнастика». Упражнения полевой гимнастики представляли собой не что иное, как преодоление препятствий полевого типа. Наставление рекомендовало в местах летних сборов строить гимнастические городки с препятствиями, составляющими полосу длиной в 400 шагов.

Обучение способам преодоления препятствий начиналось с индивидуальной отработки и заканчивалось тренировкой в преодолении препятствий в составе отделений (препятствия строились шириной в 10 шагов).

Наставление по обучению войск гимнастике и приказ по военному ведомству № 174 от 1880 г., потребовавший построения гимнастических плацев (полос препятствий) для каждой отдельной части, послужили основанием к тому, что в дальнейшем полевая гимнастика прочно вошла в систему физической подготовки русской армии.

В начале XX в. усиливается огневая мощь стрелкового оружия и артиллерии, появляются пулеметы и скорострельная артиллерия, т. е. начинается машинный период войны, резко изменивший способы ведения боя и войны в целом. Вместе с усилением огня в бою меняется система оборонительных укреплений и заграждений. Все большее значение приобретает эшелонированная в глубину система траншей в сочетании с проволочными и другими заграж-

дениями. В связи с этим становится иной и тактика ведения боевых действий.

Атака и преодоление укреплений и заграждений в глубине обороны противника потребовали от войск большой выносливости и специальной выучки в преодолении препятствий и заграждений. Специальная подготовка войск становится необходимым компонентом боевой учебы армии.

На основании обобщения практики обучения войск, а также опыта боев в русско-японской войне в 1910 г. издается Наставление для обучения войск гимнастике. Во вторую часть его была включена Полевая гимнастика, целевой установкой которой являлась «подготовка строевых частей к преодолению естественных и искусственных препятствий на местности».

Для тренировки в преодолении препятствий введена типовая полоса препятствий в 350—400 шагов с 12 препятствиями (увеличено количество упражнений, направленных на развитие навыков в передвижении по уменьшенной площади опоры, перелезании и др.).

Наставление 1910 г. более подробно, чем руководства прошлых лет, раскрывало методику обучения: после отработки техники отдельных способов преодоления препятствий обучающиеся приступали к тренировке в преодолении групп препятствий и всей полосы в виде состязаний между группами, отделениями, взводами и ротами.

Данное Наставление, во второй части которого излагалась Полевая гимнастика, просуществовало без изменения вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции. Вышедшие в период с 1910 по 1917 гг. наставления и руководства по подготовке к преодолению препятствий были по существу переизданием Наставления 1910 г.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ СССР**

Вся система обучения и воспитания войск в РККА с первых дней ее существования направлялась Коммунистической партией и строилась в соответствии с особенностями ее организации как армии нового типа — армии освобожденных рабочих и крестьян, призванной защищать завое-

вания социалистической революции. Боевая подготовка армии молодой Республики Советов развивалась на основе достижений советской военной науки и техники, способов ведения боя и обобщения боевого опыта войск.

Совершенно новая идейная направленность всей системы обучения и воспитания военнослужащих обусловила зарождение и развитие новых методов физической подготовки. В области обучения войск преодоления препятствий, метанию гранат и рукопашному бою постепенно складывалась и развивалась методика комплексной тренировки как наиболее эффективного способа выработки важных военно-прикладных навыков и повышения боевого мастерства воинов для успешных действий на поле боя.

Сознавая практическое значение подготовки войск по преодолению препятствий и рукопашному бою, военное ведомство даже в тяжелые годы гражданской войны включает эти разделы в систему обучения войск. В программе Всеобуча, созданного по инициативе В. И. Ленина, отводилось определенное количество часов на плановые занятия по рукопашному бою и полевой гимнастике. Необходимость подготовки войск по данному разделу физической подготовки подчеркивается в руководствах и программах обучения того времени. Однако содержание полевой гимнастики в тот период ничем существенным не отличалось от содержания, изложенного в Наставлении 1910 г.

В 1924 г. Высшим военным редакционным Советом издается первое официальное руководство по физической подготовке «Физическая подготовка Рабоче-Крестьянской Красной Армии и допризывной молодежи». Руководство состояло из девяти книг: «Гимнастика», «Ходьба и бег», «Игры», «Плавание», «Ходьба и бег на лыжах», «Владение холодным оружием», «Легкая атлетика», «Способы защиты и нападения без оружия», «Гребля». В одной из них (в «Гимнастике») в третьем разделе излагались военно-прикладные упражнения, представляющие собой в основном способы передвижения на местности и преодоления препятствий. Для тренировки в преодолении как отдельных препятствий, так и «всех одним порывом» Руководство рекомендовало иметь 200—250-метровую полосу препятствий, которая обеспечивала тренировку в преодолении ее как отдельными солдатами, так и группами. Полоса включала в себя 3 вида бега, возрастающих по степени трудности и нагрузке: первый был наиболее легким и ис-

пользовался в тренировке начального периода обучения, второй — средним по интенсивности, а третий — наиболее трудным по степени физиологического воздействия на организм (он использовался в тренировках заключительного этапа обучения). Таким образом, как по содержанию, так и по методике обучения положения Гимнастики представляли более высокий, прогрессивный этап в подготовке войск к скоростному передвижению на местности с преодолением препятствий.

В практике физической подготовки войск в эти годы начинают проводиться состязания по военно-прикладным многоборьям на первенство РККА (Приказ РВСР № 942 от 1924 г.). Программа многоборий в армейских первенствах в период с 1923 по 1930 гг. была различной, но обязательными для всех являлись: марш-бросок на различные дистанции со стрельбой и бег по полевому городку с преодолением препятствий на дистанции от 250 до 500 м. В последующие годы систематически начали проводиться летние всеармейские спартакиады, в программы которых входило преодоление различной длины полевых городков (полос препятствий).

В 1924 г. по решению и указанию Центрального Комитета Коммунистической партии были приняты решительные меры по реорганизации и укреплению Красной Армии, известные под названием военной реформы 1924—1928 гг. Одним из мероприятий реорганизации Красной Армии и перестройки системы обучения и воспитания войск являлась разработка уставов, наставлений и руководств по боевой подготовке, в том числе и по физической.

Фактом дальнейшего повышения значения раздела «Преодоление препятствий» в практике боевой подготовки войск явилось включение его в раздел обязательного обучения и широкого использования в качестве одного из прикладных видов в спортивно-массовых состязаниях. Кроме того, Приказом РВС СССР за № 222 от 1928 г. преодоление полосы препятствий вводится как обязательный вид проверки физической подготовленности.

Историческое Постановление ЦК ВКП(б) от 1929 г. о состоянии физического воспитания в нашей стране и задачах дальнейшего развития нашло широкое применение в боевой подготовке армии. Оно явилось программой дальнейшего улучшения физической подготовки войск.

На основании обобщения накопленного опыта в 1930 г. было разработано Руководство по физической подготовке РККА, а в 1931 г. — Физические упражнения в РККА. Согласно этим руководствам обучение способам передвижения, преодоления препятствий и приемам боя с оружием проводилось на отдельных занятиях. Разделение этих тесно связанных между собой средств физической подготовки не позволило проводить систематически комплексную тренировку.

Дальнейшее развитие военной техники и способов ведения боя (совершенствование артиллерии, автоматического оружия, использование в бою танковых частей и т. д.) требовали дальнейшего повышения физической подготовки войск. Сложность и динамичность ближнего боя повышали значение инициативных самостоятельных действий легких подразделений и отдельных групп пехоты, способных умело сочетать огонь, быстрый маневр и штыковой удар. Возникла необходимость систематически тренировать бойца в способах передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и приемах рукопашного боя в различном комплексном сочетании.

На основании учета и обобщения этих требований было разработано и в 1938 г. издано Наставление по подготовке к рукопашному бою (НПРБ-38). Обучение различным способам передвижений, преодоления препятствий, метания гранат и приемам рукопашного боя было в нем впервые объединено в комплексный вид физической подготовки к рукопашному бою, в содержание которого входили следующие разделы: а) «Владение холодным оружием»; б) «Способы передвижения»; в) «Преодоление препятствий»; г) «Гранатометание».

Согласно требованиям НПРБ-38 содержание подготовки к рукопашному бою представляло единый комплекс средств, обеспечивающих выработку у личного состава разносторонних боевых навыков, необходимых для успешных действий в атаке и рукопашной схватке.

Методика обучения по НПРБ-38 предусматривала комплексное проведение занятий и обязательную тренировку в комплексных действиях на различной местности и в разнообразной обстановке. Для проведения занятий и проверки степени подготовленности отдельных военнослужащих,

подразделения и части была введена новая полоса препятствий, а также система контрольных и зачетных упражнений, выполняемых на ней. Наставлением были определены и спортивные формы подготовки по преодолению препятствий и рукопашному бою. С 1939 г. в частях и военно-учебных заведениях стали проводиться массовые спортивные состязания по двоеборью: преодоление 150-метровой полосы препятствий и бой на винтовках с эластичным штыком или с мягким наконечником на местности.

С 1939 г. начали регулярно проводиться официальные спортивные соревнования по двоеборью как на первенство военных округов и РККА, так и по линии гражданских физкультурных организаций — на первенство ДСО, ведомств, республик и на первенство СССР. Спортсмены-рукопашники, бойцы и командиры РККА и войск НКВД такие, как И. М. Тарасов (1939, 1941), П. Гришков (1940), К. П. Туманов (1945), В. Морозов (1952) и др. на первенствах СССР по двоеборью неизменно показывали высокие результаты и завоевывали звания чемпионов СССР, а армейские сборные команды, как правило, занимали первые командные места.

Таким образом, НПРБ-38 перед Великой Отечественной войной явилось завершающим этапом в развитии рукопашного боя и преодоления препятствий, соединив эти виды в единый процесс обучения и тренировки, на базе которого обеспечивались выработка у военнослужащих военно-прикладных навыков и воспитание важнейших моральных и физических качеств, необходимых в бою.

В 1939 г. реакционное правительство Финляндии, подстрекаемое захватническими планами американо-английских и французских империалистов, навязало войну Советскому Союзу. В войне с белофиннами 1939—1940 г. советские войска в трудных зимних условиях вели наступательные бои с прорывом глубоко эшелонированной, сильно укрепленной, долговременной обороны противника.

На основе опыта боев Красной Армии по прорыву мощных оборонительных сооружений в Финляндии в 1941 г. вышло новое Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии (РПРБ-41). Оно рекомендовало обучение и тренировку в выполнении приемов рукопашного боя и преодоления препятствий проводить не на стандартных

полосах препятствий, а на различных произвольно оборудованных учебно-тренировочных городках. Согласно Приказу Народного Комиссара Обороны Союза ССР № 53 от 4.2.1941 г. при каждом батальоне создавался учебный городок, который оборудовался следующими препятствиями: окопами полного профиля, завалами из бревен или корней деревьев, воронками различных размеров, эскарпами, ямой с водой с перекинутыми через нее незакрепленными бревнами, проволочными заграждениями, малозаметными препятствиями (МЗП), 10—15 чучелами. По содержанию и структуре препятствий городок строился с учетом боев финской войны и включал типичные препятствия, встречающиеся при бое в лесисто-болотистой местности.

В Руководстве 1941 г., однако, имелись и значительные недостатки: организационно-методические указания излагались лишь для обучения приемам рукопашного боя и метания гранат, а для обучения способам преодоления препятствий они отсутствовали; рекомендации по проведению комплексной тренировки носили общий характер; отсутствовали нормативы и указания по проверке военнослужащих на стандартных полосах препятствий (каждый проверяющий самостоятельно определял содержание проверки) и т. п.

Указанные недостатки руководства повлекли за собой ослабление внимания к такому важному разделу боевой подготовки, как «Преодоление препятствий», вызвали тот методический разнобой, который существовал в практике подготовки военнослужащих запасных и резервных частей в начальном периоде Великой Отечественной войны.

Великая Отечественная война против фашистской Германии потребовала немедленного развертывания в большом масштабе подготовки резервов и пополнений для фронта.

Существовавшие до войны наставления и руководства были рассчитаны на подготовку войск в мирных условиях, в процессе довольно длительного периода обучения и не предусматривали особенности подготовки в военное время. Боевые действия на фронтах Отечественной войны требовали в максимально короткие сроки обеспечить подготовку призванных контингентов. Этого можно было достичь, изменив коренным образом методику подготовки, строя ее на основе ускоренных сроков. Усилия направлялись на то,



чтобы обучить бойцов необходимым приемам и действиям в бою с личным оружием.

В содержании средств физической подготовки преодоление препятствий, штыковой бой, метание гранат и передвижения составляли обязательные и основные разделы, на базе которых осуществлялась выработка у военнослужащих военно-прикладных навыков, физических и моральных качеств.

Подготовка в ускоренные сроки, проводимая по сокращенным программам обучения, не представляла возможности для проведения самостоятельных занятий по разделам физической подготовки. Поэтому в практике обучения войск специальным двигательным навыкам и умениям была использована наиболее приемлемая форма занятий — комплексные. В их содержание входило изучение и тренировка в выполнении военно-прикладных физических упражнений: преодоления препятствий, различных способов передвижений, штыкового боя и метания гранат (в зимний период — лыжная подготовка). Эти особенности нашли свое отражение в Руководстве по физической подготовке в запасных частях Красной Армии 1942 г., а комплексный характер методики подготовки в ускоренные сроки — в пособиях и руководствах для действующих войск. Единых указаний по методике подготовки к преодолению препятствий и рукопашному бою в действующих частях не имелось. Довоенные наставления и руководства были рассчитаны на длительные периоды обучения. Поэтому учебными пособиями, на базе которых проходила подготовка личного состава в фронтовых частях, служили программы, учебные планы, конспекты, организационно-методические указания и т. д., составленные на основе существовавших наставлений и руководств, с учетом требований ведения боевых действий отдельных соединений, ускоренных сроков боевой подготовки и уровня физической подготовленности личного состава.

Согласно методическим указаниям, занятия по подготовке к рукопашному бою включали изучение и комплексную тренировку в выполнении способов преодоления препятствий, метания гранат, приемов штыкового боя и упражнений в беге по различной местности, приближенной к той, на которой предстояло действовать войскам.

В годы войны штурмовые полосы<sup>1</sup> прочно заняли место не только в системе боевой подготовки личного состава в запасных, учебных частях и военно-учебных заведениях, но и в действующих фронтовых частях. На них отрабатывалась техника всех основных действий отдельного бойца и подразделений при атаке переднего края и при бое в глубине. Тренировки в преодолении подобных полос, как свидетельствуют многочисленные отчетные документы и материалы периода войны, имели исключительно большое значение для успешных действий войск в наступательных операциях.

Великая Отечественная война против фашистской Германии показала, что преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой как способы действий бойца в современном бою и как средство воспитания необходимых боевых качеств занимали одно из ведущих мест в боевой подготовке войск в военное время. Основной формой подготовки являлись комплексные занятия, в содержание которых входила тренировка в выполнении различных приемов и действий на разнообразной местности, по своему характеру приближенной к боевой.

Опыт войны явился богатым источником для дальнейшего совершенствования методов обучения и воспитания войск. На его основе с учетом достижений военной науки и техники после окончания войны создаются уставы и наставления.

В 1948 г. издается Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-48) и одновременно отменяются все ранее изданные наставления и руководства по физической подготовке для армии, авиации и флота. Обучение преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою в НФП-48 излагалось в двух самостоятельных главах: «Рукопашный бой» (глава IV) и «Преодоление препятствий» (глава V). Учитывая опыт войны, доказавший на практике, что в ходе ускоренной подготовки большое количество приемов программы исключало возможность выработки автоматизированных навыков, Наставление значительно сократило содержание разделов, ограничив их строгим минимумом важнейших приемов.

---

<sup>1</sup> В руководствах и методических пособиях периода Великой Отечественной войны полосы препятствий именовались штурмовыми полосами.

Для проведения занятий и контрольной проверки в скоростном преодолении участка местности с препятствиями, с поражением различных целей гранатами, штыком и прикладом Наставление рекомендовало 200-метровую полосу препятствий. В содержание ее были включены препятствия и заграждения, обеспечивающие в процессе занятий выработку у военнослужащих военно-прикладных навыков для ведения боя преимущественно в полевых условиях (палисад, канавы, забор, бревна, поперечные жерди, участок для переползания и т. п.). Изучение отдельных приемов преодоления препятствий и метания гранат, а также тренировка в их выполнении проводились в основном в соответствии с требованиями РПРБ-41.

Выделив рукопашный бой и преодоление препятствий в самостоятельные разделы, НФП-48 рекомендовало, однако, на определенном этапе обучения проводить тренировку в выполнении приемов преодоления препятствий в сочетании с приемами боя карабином и метанием гранат на специальных комплексных занятиях.

На основе всестороннего учета опыта Великой Отечественной войны и обобщения практики физической подготовки в войсках в 1954 г. выходит Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил (НФП-54), в шестой главе которого был изложен раздел «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой».

В соответствии с требованиями Наставления все занятия по преодолению препятствий и рукопашному бою стали проводиться комплексно, для чего в каждое из них включалось обучение приемам преодоления препятствий, метания гранат, рукопашного боя и комплексная тренировка в выполнении приемов в разнообразной обстановке.

Для проведения занятий и проверки подготовленности личного состава НФП-54 также рекомендовало 200-метровую полосу препятствий, но она существенно отличалась от полосы, приведенной в НФП-48. В ее содержание были включены препятствия и сооружения, обеспечивающие в процессе занятий выработку у военнослужащих военно-прикладных навыков не только для ведения боя в полевых условиях, но и действий в населенных пунктах.

В целях последовательного прохождения программного материала и проверки подготовленности военнослужащих введены 4 контрольных комплексных упражнения, постро-

енных по возрастающей степени трудности. Упражнения включали в себя преодоление участков полосы и всей полосы в целом на время с метанием гранат и нанесением уколов штыком и ударом приклада по чучелам.

Наставление 1954 г., воплощая в себе все то ценное, что было накоплено практикой подготовки войск к действиям на поле боя, имело большое значение для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих и улучшения качества занятий по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою. Однако дальнейшее развитие военной техники и вооружения, появление мощных средств массового поражения, высокая механизация войск и т. п. повлекли за собой коренное изменение характера ведения боевых действий и способов вооруженной борьбы. Все это выдвигало новые требования к подготовке войск. Перед физической подготовкой все конкретнее ставится задача — наряду с развитием общих качеств (выносливости, силы и быстроты) способствовать выработке ряда специальных качеств и военно-прикладных навыков, наиболее характерных для военнослужащих различных родов войск. Опыт проведения занятий по физической подготовке показал также, что отдельные положения Наставления 1954 г. по содержанию и организации занятий по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою нуждаются в изменениях.

Новые требования к подготовке войск по преодолению препятствий и рукопашному бою нашли свое отражение при разработке Наставления по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР 1959 г. (НФП-59). В нем предусматривается дальнейшее комплексирование учебного материала: в четвертую главу включаются способы передвижения, и раздел получает название «Передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой».

Объединение в одном разделе физической подготовки эффективных военно-прикладных упражнений определялось тем, что передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой представляют собой единый и неразрывный комплекс физической тренировки военнослужащих к быстрым и сноровистым действиям на поле боя. Однако это объединение значительно усложнило организацию учебных занятий. Поэтому Наставление по физической подготовке 1959 г. рекомендует занятия по пе-

редвижению и преодолению препятствий проводить отдельно от занятий по рукопашному бою.

Занятия по передвижению и преодолению препятствий рекомендовалось проводить как на специально оборудованных полосах препятствий, так и на местности. В занятиях на местности изучалась техника передвижения, преодоления препятствий, осуществлялось ознакомление с чередованием ходьбы и бега при подготовке к марш-броскам, первоначальное втягивание в марш-бросок и скоростное передвижение.

Комплексная тренировка включала выполнение изученных приемов передвижения и преодоления препятствий в сочетании с метанием гранат по разнообразным целям, нанесением уколов и ударов по чучелам в постепенно усложняющейся обстановке. Периодически перед преодолением полосы препятствий или после него включался бег до 1500 м.

НФП-59 впервые в истории подготовки войск по преодолению препятствий вводятся отдельные полосы препятствий для различных родов войск. «В Вооруженных Силах, — указывалось в нем, — устанавливаются полосы препятствий следующих типов: для всех подразделений Сухопутных войск (кроме танковых); для танковых частей и подразделений; для личного состава Военно-Морского Флота».

В содержание полосы препятствий для подразделений Сухопутных войск (кроме танковых подразделений) в отличие от полосы НФП-54 были включены такие препятствия и сооружения, как участок для скоростного бега; ров шириной 2, 2,5 и 3 м для выработки навыков в прыжках; макеты кузова автомобиля для отработки приемов посадки и высадки; наклонные доски для взбегаания; колодцы с перекрытыми ходами сообщения для отработки приемов передвижения и действий в узких местах и проходах; палисады с канавами для отработки прыжков; фасады домов с продольными балками и площадками для спрыгивания — комплексное сооружение для отработки навыков действий в разрушенном строении (влезание, пролезание, передвижение по узкой опоре, прыжки в глубину и т. д.). В содержание полосы также вошли: цели для метания как противопехотных, так и противотанковых гранат из различных положений, а также цели для поражения штыком и ударом приклада.

Для отработки приемов, характерных для учебно-боевой деятельности артиллеристов, полоса дополнительно оборудовалась «карманами» с грузом. Длина полосы — 200 м.

Полоса препятствий для танковых частей и подразделений строилась на основе полосы препятствий для мотострелковых подразделений (длина 140 м — от начала полосы до средней траншеи), но в ее содержание входили, кроме того, сооружения, обеспечивающие выработку военно-прикладных навыков, специфичных для учебно-боевой деятельности воинов-танкистов: столы для укладывания снарядных ящиков (действия с тяжестями) и макеты танков (действия у танка, на танке и в танке).

Полоса препятствий для личного состава ВМФ включала: участок для скоростного бега; коридор для метания спасательного круга; груз весом 20 кг, подвешенный на блоке; выстрел с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами; забор с «горловиной»; качающуюся доску, подвешенную на тросах; вертикальный трап с ограничителями, обозначающими шахту; наклонный трап; извилистый проход с четырьмя поворотами.

Из сказанного выше видно, что полосы препятствий содержали препятствия и сооружения, способствовавшие выработке у солдат и сержантов наиболее характерных для военнослужащих указанных родов войск военно-прикладных навыков, физических и морально-психологических качеств.

Для проверки степени подготовленности военнослужащих к выполнению приемов и действий на полосах препятствий предусматривалось по 3 контрольных упражнения для мотострелковых, артиллерийских и танковых подразделений, а также для личного состава ВМФ. Контрольные упражнения представляли собой комплекс действий, возрастающих по степени трудности, физической нагрузке, количеству и сложности военно-прикладных приемов и действий, выполняемых в единицу времени и отражающих специальную направленность в подготовке военнослужащих мотострелковых, артиллерийских, танковых подразделений и личного состава ВМФ.

Таким образом, Наставление 1959 г. более полно отражало требования того времени, предъявляемые к физической подготовке войск, и явилось новым этапом в совершенствовании средств и методов подготовки войск по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою.

Внедрение новой техники в Советской Армии и на Флоте качественно изменило труд советских воинов и неизмеримо повысило роль и значение каждого воина — квалифицированного узкого специалиста, что, в свою очередь, повлекло за собой повышение требований к их личным качествам.

В течение ряда лет офицерами — научными сотрудниками и преподавателями Военного дважды Краснознаменного института физической культуры в тесном содружестве с сотрудниками других военно-научных учреждений Вооруженных Сил в войсках, военно-учебных заведениях и в специальных лабораториях были организованы и проведены многочисленные исследования по изучению особенностей боевой деятельности личного состава различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

Наиболее общие положения, вытекающие из результатов проведенных исследований и обобщения опыта боевой подготовки войск, состояли в том, что, во-первых, высокие показатели боеспособности личного состава находятся в прямой и значительной зависимости от уровня физической подготовленности; во-вторых, специфический характер и условия учебно-боевой деятельности военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и родов войск определяют существенные различия в требованиях к их физической подготовленности.

В 1966 г. вводится Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР (НФП-66). Основным моментом, отражающим сущность изменений, внесенных в это Наставление, по сравнению с предыдущими являлось дальнейшее усиление вопросов специальной направленности физической подготовленности военнослужащих — представителей различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

Дальнейшая специализация физической подготовки повлекла за собой и существенное изменение IV главы НФП-59. Она была разделена на 3 части: передвижение перешло в раздел легкой атлетики; рукопашный бой выделился в новый самостоятельный раздел «Нападение и самозащита», а преодоление препятствий и метание гранат — в самостоятельный раздел «Преодоление препятствий» (XII глава). Необходимость такого деления была вызвана

большим количеством разнообразных приемов и действий, подлежащих изучению на занятиях по данному разделу, и в связи с этим — определенной сложностью организации обучения.

Наиболее важные изменения произошли в содержании XII главы НФП-66 и, главным образом, в той ее части, которая наиболее существенно отвечает требованиям специальной направленности физической подготовки личного состава; а именно — в предназначении и содержании полос препятствий и выполняемых на них контрольных упражнений.

В соответствии с требованиями НФП-66 было введено 7 полос препятствий. Для решения общих задач физической подготовки рекомендовалась единая полоса препятствий. В ее содержание включались препятствия и сооружения, способствующие выработке в процессе занятий общих (наиболее необходимых) для военнослужащих всех видов Вооруженных Сил СССР и родов войск военно-прикладных навыков, основных физических и волевых качеств.

Учитывая тенденцию дальнейшего усиления специальной направленности физической подготовки, в главе «Преодоление препятствий» НФП-66 для выработки у военнослужащих специфических физических и волевых качеств и особо важных прикладных навыков рекомендуется дополнять полосу препятствий специальными сооружениями. Комплекс препятствий единой полосы с дополнительными сооружениями составил полосы препятствий для подразделений различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

Наставлением по физической подготовке 1966 г. были установлены следующие полосы препятствий:

для Ракетных войск (устройство полосы излагалось в приложении к Наставлению);

для подразделений Сухопутных войск (кроме танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск), а также для подразделений береговых частей и морской пехоты Военно-Морского Флота;

для танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск;

для личного состава Воздушно-десантных войск;

для подразделений Войск противовоздушной обороны;

для личного состава Военно-Морского Флота, кроме подразделений береговых частей и морской пехоты.



Для проверки уровня подготовленности военнослужащих всех видов Вооруженных Сил и родов войск на единой полосе препятствий Наставлением предусматривалось два общих контрольных упражнения. Наличие единой полосы препятствий для всех военнослужащих, а также общих контрольных упражнений, выполняемых на ней, предоставляло широкие возможности в организации и проведении соревнований между военнослужащими различных видов Вооруженных Сил, родов войск и воинских специальностей. Кроме того, выполнение 2-го общего контрольного упражнения на этой полосе препятствий в сочетании с бегом на 400 м (по 200 м — до и после упражнения) входит составной частью (одним из видов) военного троеборья (ВТ-1), соревнования по которому проводятся, начиная от подразделения и части вплоть до первенства Вооруженных Сил СССР и армий стран социалистического содружества (СКДА).

На каждой полосе препятствий для подразделений различных видов Вооруженных Сил и родов войск, как и на единой полосе препятствий, Наставлением было установлено также по два специальных контрольных упражнения и соответствующие нормативные требования для различных категорий военнослужащих.

Таким образом, наличие в содержании полос препятствий, одинаковых и дополнительных сооружений и препятствий для различных воинских специальностей, а также дифференцированных нормативных требований, представляли широкую возможность для проведения учебно-тренировочной работы, направленной, с одной стороны, на обеспечение разносторонней физической подготовленности личного состава (решение общих задач) и, с другой — на преимущественное развитие особо важных для данного рода войск прикладных навыков, физических и волевых качеств, а также на подготовку к специфическим для каждого рода войск условиям боевой деятельности.

В настоящее время закономерно встал вопрос о дальнейшем совершенствовании системы физической подготовки военнослужащих всех видов Вооруженных Сил СССР и родов войск, о приведении этой системы в наиболее полное соответствие с новыми требованиями, предъявляемыми характером учебно-боевой и боевой деятельности к физической и психологической подготовленности личного состава.

С учетом этих требований в 1978 г. введено в действие новое Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78).

Основные положения, изложенные в данном Наставлении, явились результатом комплексных научных исследований, задача которых определялась с учетом технического перевооружения Вооруженных Сил СССР, роли физической подготовки как средства повышения надежности человека, углубления военно-профессиональной специализации и направленности физической подготовки, повышения требований к психической стойкости личного состава.

Подробное изложение организации и методики подготовки военнослужащих различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск по преодолению препятствий в свете требований НФП-78 раскрывается в соответствующих главах настоящего учебника.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ АРМИЙ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ**

Преодоление препятствий в системе боевой и физической подготовки большинства иностранных государств в настоящее время занимает ведущее место. Трудно представить себе какое-либо государство Европы, Америки или Азии, в котором отсутствовала бы повседневная боевая подготовка регулярной национальной армии. Уже нет необходимости доказывать, какое значение имеет физическая подготовка в вопросах боеготовности и боеспособности частей и подразделений Вооруженных Сил. Не последнюю роль в этом, видимо, сыграл и опыт второй мировой войны 1939—1945 гг., который показал воочию, что физическая и морально-психологическая подготовка военнослужащих, будучи неотъемлемой частью боевой подготовки войск любого государства, всегда имела большое (подчас и решающее) значение в достижении победы над врагом. Естественно поэтому, что приемам преодоления препятствий, способам метания гранат и другим упражнениям, связанным с действиями солдат на поле боя, в настоящее время придается исключительно большое значение. В иностранных литературных источниках (руководствах, пособиях и наставлениях по физической подготовке) явно подчерки-

вается военная прикладность этих упражнений. В армиях ряда стран они составляют основу физической подготовки военнослужащих и являются ведущим ее разделом.

Из анализа имеющихся руководящих документов видно, что для физической подготовки армий иностранных государств характерно наличие двух доминирующих систем обучения войск приемам и действиям на поле боя: первая — страны социалистического лагеря, где принята в основном система физической подготовки Советских Вооруженных Сил, и вторая — страны — представительницы блоков НАТО, СЕНТО и СЕАТО. Как в той, так и в другой системе существуют единые комплексы действий, связанные с преодолением препятствий и метанием гранат, в основу которых заложены приемы, обеспечивающие боевую подготовку вооруженных сил.

В задачах, средствах, формах и методах физической подготовки военнослужащих армий капиталистических государств к действиям на поле боя есть много общего с содержанием раздела «Преодоление препятствий» в Советской Армии. Объясняется это тем, что современная война с ее высокими темпами, сложнейшей техникой и новейшими видами оружия требует от личного состава любой армии слаженности и боевой выучки, высоких морально-психологических качеств и отличной физической подготовленности. Однако решение этих задач в социалистических и капиталистических странах идет совершенно различными путями.

### **ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ В АРМИЯХ СТРАН СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО СОДРУЖЕСТВА**

Как уже отмечалось ранее, во всех армиях социалистических государств после окончания второй мировой войны была принята система физической подготовки войск, существовавшая к тому времени в Советской Армии.

Начиная с 1949 г., основными руководящими документами по физической подготовке в армиях стран социалистического лагеря являются наставления по физической подготовке, составленные в основном по принципу наставлений Советской Армии 1948, 1954, 1959 и 1966 гг. Причем в большинстве из них раздел «Преодоление препятствий», как правило, по своему содержанию и задачам полностью

отождествляется с соответствующим разделом наших наставлений.

Последнее время в ряде стран социалистического содружества наметилась тенденция создания своих, национальных полос препятствий, а также и своеобразных систем проверки и оценки по данному разделу физической подготовки войск. Характерным примером подобного решения задач подготовки военнослужащих по преодолению препятствий является обучение этому разделу в некоторых армиях стран социалистического содружества.

*Физическая подготовка личного состава Национальной народной армии Германской Демократической Республики (ННА ГДР), как и в Вооруженных Силах СССР, строится с акцентом на специфику боевой подготовки отдельных видов ВС и родов войск. Наиболее полно раздел «Преодоление препятствий» представлен в подготовке военнослужащих Сухопутных войск и регламентируется Руководством 1973 г.<sup>1</sup> и дополнением к Руководству 1975 г.<sup>2</sup>. Указанными документами, а также программой боевой подготовки ННА на раздел «Преодоление препятствий» совместно с изучением приемов рукопашного боя и метания гранат отводится наибольшее количество учебных часов: 14 ч — в первом полугодии и 12 — во втором, т. е. почти  $\frac{1}{3}$  общего количества (80 ч).*

Все занятия проводятся, как комплексные, причем 50% личного состава подразделения занимаются изучением приемов преодоления препятствий, а другие 50% делятся на 2 дополнительные учебные группы, с которыми отрабатываются приемы рукопашного боя и метания гранаты на дальность. Занятие длится два часа, смена мест в основной части учебного занятия между первым учебным местом и вторым (двумя точками) производится через 35 мин.

Характерным моментом содержания раздела «Преодоления препятствий» ННА ГДР в настоящее время является наличие четырех контрольных упражнений: двух — на 200-

---

<sup>1</sup> Anleitung für die physische Ausbildung in den Landstreitkräften. Nationale Volksarmee Kommando der Landstreitkräfte, 1973.

<sup>2</sup> Änderung zur Anleitung für die physische Ausbildung in den Landstreitkräften. Nationale Volksarmee Kommando der Landstreitkräfte, 1975.

метровой полосе препятствий Наставления 1966 г. (аналогичной нашей полосе из НФП-59) и двух других упражнений — на новой 200-метровой полосе проекта 302/67/P, введенной Руководством по физической подготовке для Сухопутных войск 1973 г. На рис. 1 показано содержание контрольных упражнений и нормативы для зимнего (а) и для летнего (б) периодов обучения на новой полосе препятствий. Эти же упражнения входят и в норматив Военно-спортивного комплекса ННА ГДР.

*В армии Венгерской Народной Республики* обучение военнослужащих преодолению препятствий осуществляется также с акцентом на специфику боевой подготовки различных видов Вооруженных Сил и родов войск. Основой полос препятствий как для мотострелковых частей, так и для других родов Сухопутных войск являются сооружения, имеющиеся в полосах препятствий наших Вооруженных Сил: фасад дома, траншеи, ров, двухметровый забор, макеты бронетранспортера и танка и т. д., аналогичной является и дистанция контрольных упражнений. Однако ряд особенностей в действиях на полосах препятствий венгерской Народной армии заслуживает определенного внимания. Так, например, вскакивание в бронетранспортер и соскакивание с него производится на макет, движущийся со скоростью около 30 км/ч; в контрольные упражнения включены действия, связанные с элементами серьезного риска, направленные на психологическую закалку воинов (прыжки с шестом или с помощью каната через проволоочное ограждение); применяются также приемы, способствующие выработке навыков для действий в горных условиях и др.

*В болгарской Народной армии* создана 300-метровая полоса препятствий с большим количеством сооружений, аналогичных вышеуказанным. Она является составной частью военно-спортивного полигона наряду с игровыми, гимнастической и легкоатлетической площадками.

*В Войске Польском* с 1964 г. для данятий по физической подготовке вводится типовой спортивно-тренировочный городок<sup>1</sup>. Основу его составляет своеобразная 200-метровая полоса препятствий, в которую входят не только хорошо

---

<sup>1</sup> Мазур Казимир. Преодоление препятствий и рукопашный бой. Варшава, 1964.

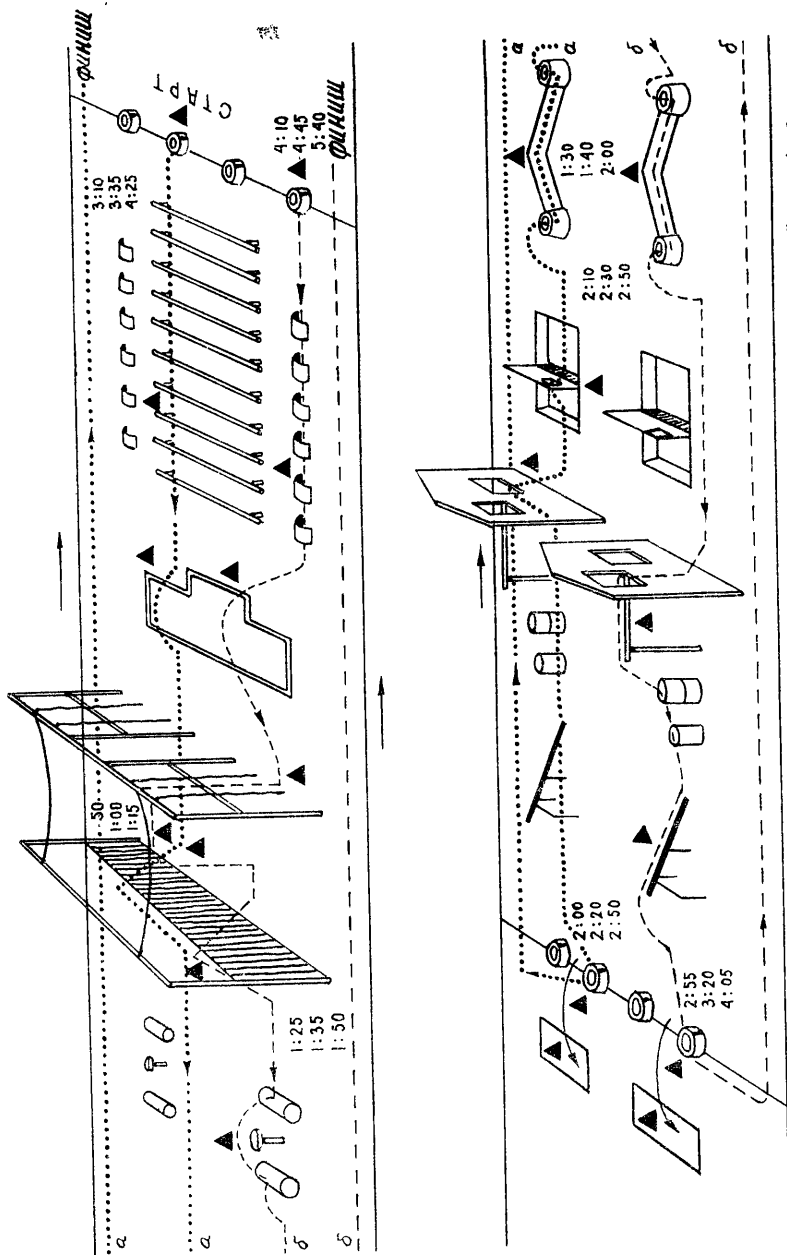


Рис. 1. Полоса препятствий ННА ГДР.

известные сооружения (фасад дома, забор, стенка, ров), но и совершенно новые конструкции и отдельные препятствия. Значительное количество разнообразных препятствий на данной полосе позволяет достаточно полно охватить весь арсенал возможных способов действий с целью выработки и совершенствования у военнослужащих необходимых навыков и качеств. Прыжки и перелезания, переползание и действия на высоте, передвижение по узкой и неустойчивой опоре и пролезания, метание гранат различными способами и действия на смелость и решительность— далеко не полный перечень приемов, применяемых на этой полосе. Следует также отметить еще одну сторону, выгодно характеризующую полосу Войска Польского, — это простота и военная прикладность самих препятствий, их соответствие наиболее часто встречающимся на реальном поле боя.

Наиболее фундаментальным и весьма оригинальным сооружением на этой полосе является комплекс высотой 7 м, имеющий трапы, наклонные лестницы, вертикальные, горизонтальные и наклонные канаты, решетки, подвесные качающиеся мостики и т. д. Он позволяет весьма эффективно проводить тренировку в выполнении самых разнообразных приемов и действий и совершенствоваться у занимающихся целый ряд физических и морально-психологических качеств.

Характерным при проведении занятий на указанной полосе препятствий является их исключительно высокая тренировочная направленность, однако это в некотором отношении снижает образовательную сторону подготовки военнослужащих к действиям на поле боя.

Зачетными нормативами по данному разделу физической подготовки Войска Польского предусматривается выполнение контрольных индивидуальных и групповых упражнений на полосе препятствий, являющихся основными, а также дополнительных комплексов, составленных с целью выявления качественных характеристик военнослужащих: быстроты, силы и выносливости<sup>1</sup>. Кроме того, проверяется выполнение упражнений на отдельных пре-

---

<sup>1</sup> Instrukcja o wychowaniu fizycznym w silach zbrojnych Polskiej Rzeczypospolitej ludowej. Wydawnictwo ministerstwa obrony narodowej, 1974.

пятствиях полосы, где действия связаны с определенным риском, требуют высокой координации движений, устойчивости и равновесия — большая высота, узкая малая и неустойчивая опора и т. д. (рис. 2, 3). Невыполнение ука-

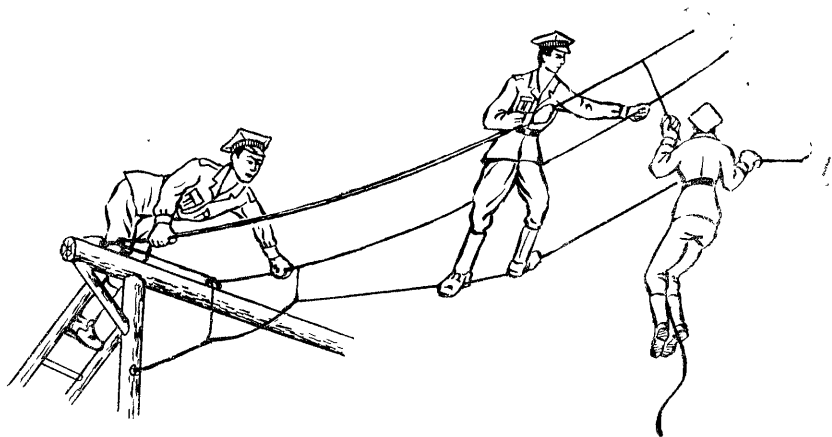


Рис. 2. Преодоление «африканского моста».

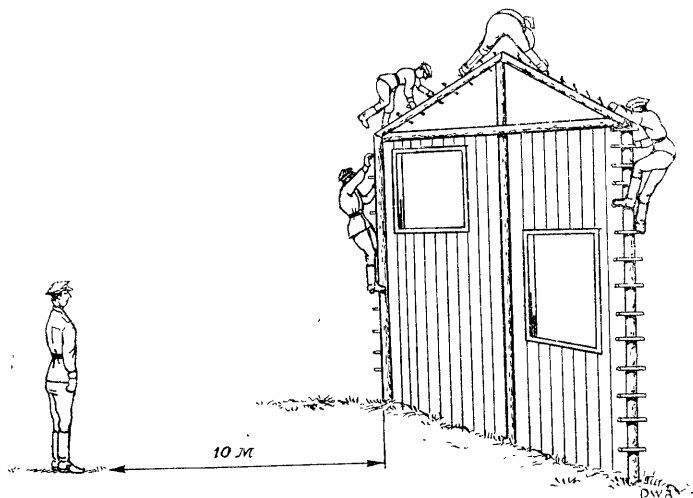


Рис. 3. Упражнение на фасаде дома.



занных упражнений на проверке означает снижение оценки за преодоление полосы препятствий на один балл.

При выполнении группового упражнения на полосе препятствий подразделение делится на отдельные команды по 8—10 человек для последовательного старта. В составе подразделения, подвергающегося проверке, должно находиться не менее 90% списочного состава. Общая оценка подразделению выставляется на основании средней арифметической оценки всех команд при наличии 50% положительных индивидуальных оценок. В случае невыполнения этого требования подразделению выставляется неудовлетворительная оценка.

### **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В АРМИЯХ КАПИТАЛИСТИЧЕСКИХ ГОСУДАРСТВ**

Приемам и действиям солдата на поле боя в армиях стран, входящих в военные блоки НАТО, СЕАТО, СЕНТО и др., уделяется очень большое внимание. Командование вооруженных сил США и их союзников по агрессивным военным блокам рассматривает одиночную подготовку солдата как важнейшую часть подготовки подразделений к боевым действиям, особенно в сухопутных войсках.

Характерной особенностью обучения приемам данного раздела физической подготовки войск в армии США является наличие двух курсов (полос препятствий): начального — «Курса препятствий» и усложненного — «Курса уверенности»<sup>1</sup>.

«Курс препятствий» предназначен в основном для физического развития солдат и выработки умений в преодолении несложных препятствий полевого типа: траншей, рвов, туннелей, барьеров, заборов, стен и т. д. Общая протяженность «Курса» — 300—450 ярдов (275—411 м). На этом расстоянии через 18—27 м устанавливаются от 15 до 25 препятствий, изготовленных из прочных бревен в произвольной последовательности, но с учетом степени трудности и характера их воздействия на различные группы мышечной системы организма. Начальный этап полосы делается более широким, чем остальная дистанция, с расчетом на действия одновременно 6—8 солдат, которые в последующем

---

<sup>1</sup> По материалам В. И. Сухоцкого «Физическая подготовка армии США». Л.: ЛВИКА, 1970.

растягиваются в колонну по одному или по два. «Курс» рекомендуется устанавливать в виде подковы или восьмерки с тем, чтобы старт и финиш можно было организовать близко друг к другу.

«Курс уверенности» представляет собой полосу, состоящую из 24 препятствий значительной сложности. Многие из них имеют большую высоту. Основная его задача — воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах (откуда и происходит название). Большая часть данных препятствий — также полевого типа и изготавливается из бревен, но преодоление некоторых из них требует исключительно высокой технической, физической и психологической подготовки. Этот «Курс» включает такие действия, как влезания различными способами на высокие препятствия, многочисленные прыжки в высоту и глубину, передвижения по узкой и неустойчивой опоре, переползания, упражнения в равновесии и др.

При проведении занятий по «Курсу уверенности» инструкторам не рекомендуется применять меры принуждения при отказе обучаемых выполнять тот или иной прием, а лишь путем личного примера и наглядности призывать их к выполнению.

Методикой обучения предусматриваются определенные рекомендации по ознакомлению с наиболее рациональными действиями путем их объяснения и демонстрации, однако единой техники преодоления каждого препятствия не существует, и обучаемый может применять любой способ по своему усмотрению.

Организация занятий на такой полосе препятствий также весьма проста и предполагает проведение обучения на четырех участках (по 6 препятствий на каждом) одновременно в четырех взводах, личный состав которых равномерно распределяется по всем препятствиям, расположенным на каждом участке. Затем по мере отработки действий на первом участке подразделения по команде инструктора меняются местами по кругу для того, чтобы к концу учебного занятия все обучаемые могли бы освоить полный цикл из 24 препятствий.

«Курс препятствий» и «Курс уверенности» включается в программы физической подготовки всех военно-учебных заведений США.

В системе физической подготовки армии Франции преодоление препятствий, наряду с рукопашным боем, метанием гранат, передвижением на местности и переправами вплавь, входит в раздел военно-прикладной физической подготовки. Задачи обучения преодолению препятствий следующие:

научить военнослужащих рациональным способам преодоления различных препятствий с оружием и снаряжением, а также транспортировке раненых через препятствия;

изучить способы группового преодоления препятствий; способствовать развитию находчивости, смелости, самообладания и повышению уровня физической подготовленности.

Обучение подразделяется на индивидуальное и коллективное (групповое), проводится на специально оборудованных полосах препятствий или на местности, а не менее 25% занятий — в условиях ограниченной видимости.

Начальное индивидуальное и групповое обучение осуществляется на типовых препятствиях (вертикальных, горизонтальных, углубленных и комбинированных, где изучаются способы ускоренного передвижения, сохранения равновесия, прыжков, лазаний и перелезаний с оружием и снаряжением), последующее — на разнообразной местности с естественными и искусственными препятствиями.

Полосы препятствий подразделяются на короткие (200 м), средние (500 м) и длинные (3000 м). Препятствия на них, как правило, располагаются произвольно, а Наставление дает лишь общие рекомендации и примеры.

Для осуществления контроля и проведения состязаний имеется стандартная 500-метровая полоса («полоса бойца»), включающая 20 препятствий (рис. 4). Фактически данная полоса препятствий французских вооруженных сил с незначительными изменениями принята для проведения международного спортивного многоборья (пятиборья) на первенство военно-спортивного союза стран НАТО (СИЗМ).

В системе подготовки французских вооруженных сил имеет место также полоса препятствий «для риска», на которой военнослужащие тренируются под действительным пулеметным огнем в условиях, приближенных к боевым.

Весьма примечательным фактом в подготовке военнослужащих французской армии к действиям на поле боя является наличие в частях оригинального городка для

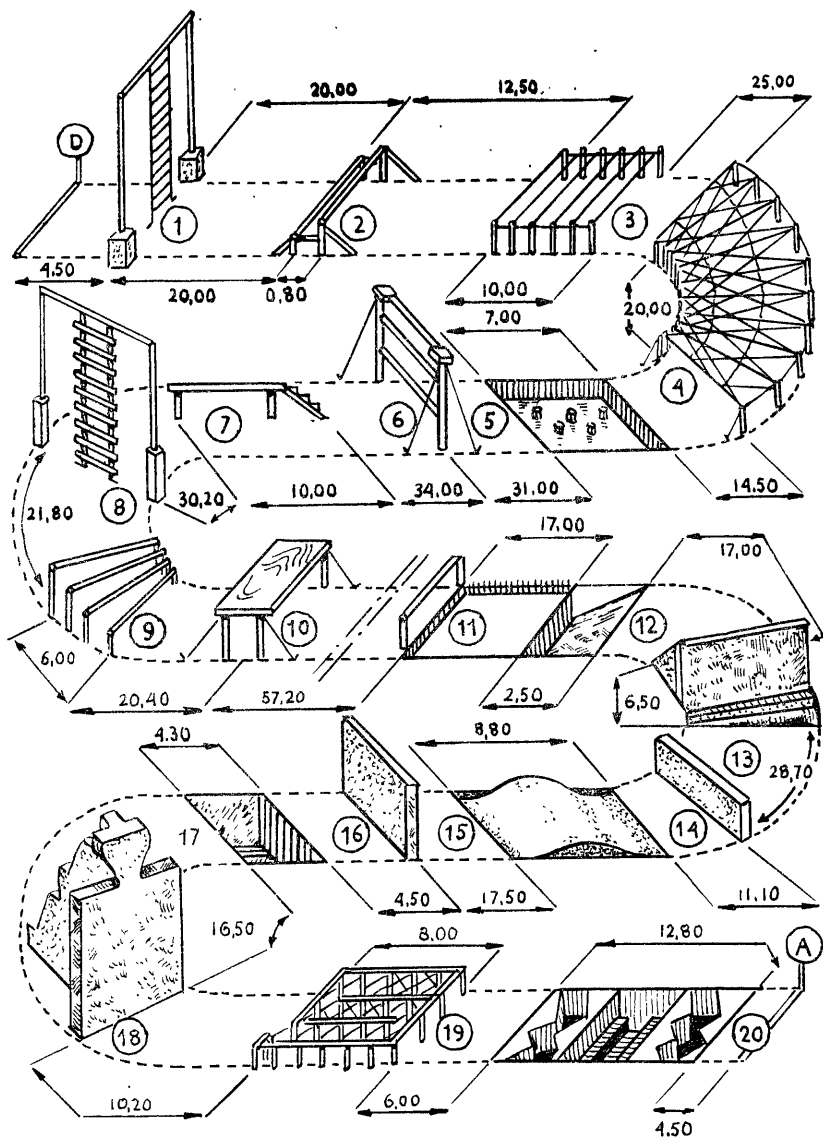


Рис. 4. Полоса препятствий вооруженных сил Франции.

метания гранат. Данный городок представляет собой площадку размером 50×60 м с десятью разнообразными целями, расположенными внутри кругового маршрута движения обучаемых (165 м), с дистанции которого производится метание 20 гранат (по две — на каждую цель) из различных положений и в различных условиях (рис. 5).

Преодоление препятствий отводится важная роль в системе физической подготовки войск специального назначения. Подготовка их в настоящее время широко распространена в ряде государств, особенно в США («Рейнджеры» или «Зеленые береты»), Англии и Турции («Коммандос»), ФРГ («Лесные бойцы»), Японии («Черные береты») и др. В настоящее время только «в вооруженных силах США насчитывается свыше 20 разведывательных школ и учебных центров с общей ежегодной пропускной способностью в несколько десятков тысяч человек»<sup>1</sup>.

В соединениях сухопутных войск США имеются также нештатные курсы по подготовке рейнджеров. По материалам иностранной печати, при обучении этих подразделений «особое внимание уделяется освоению курса действий в полевых условиях и выживания»<sup>2</sup>. Учебной программой для войск специального назначения армии США предусматривается тренировка в преодолении специальной полосы препятствий. Назначение этого курса — воспитание и развитие качеств и навыков в преодолении различных естественных и искусственных препятствий (ям, оврагов, траншей, завалов, стен, заборов и т. д.) в обстановке, приближенной к боевой. Например, передвижение по траншее, переползание, преодоление ямы с грязной водой обычно сопровождается стрельбой боевыми патронами, а преодоление проволочной сети выполняется с использованием предметов снаряжения и т. д. Для выработки навыков в действиях на различной местности тренировка проводится не только на специально оборудованных полосах, городках, площадках, но и на окраинах города, в лесах и горах. Отдельные приемы выполняются и в темное время суток. Следует отметить, что подготовка войск специального назначения в учебных центрах США дифференцирована в зависимости

---

<sup>1</sup> Паранович А. Подготовка разведчиков и диверсантов. — Военный вестник, 1968, № 9.

<sup>2</sup> Цветков А. Диверсанты бундесвера. — Военный вестник, 1968, № 10.

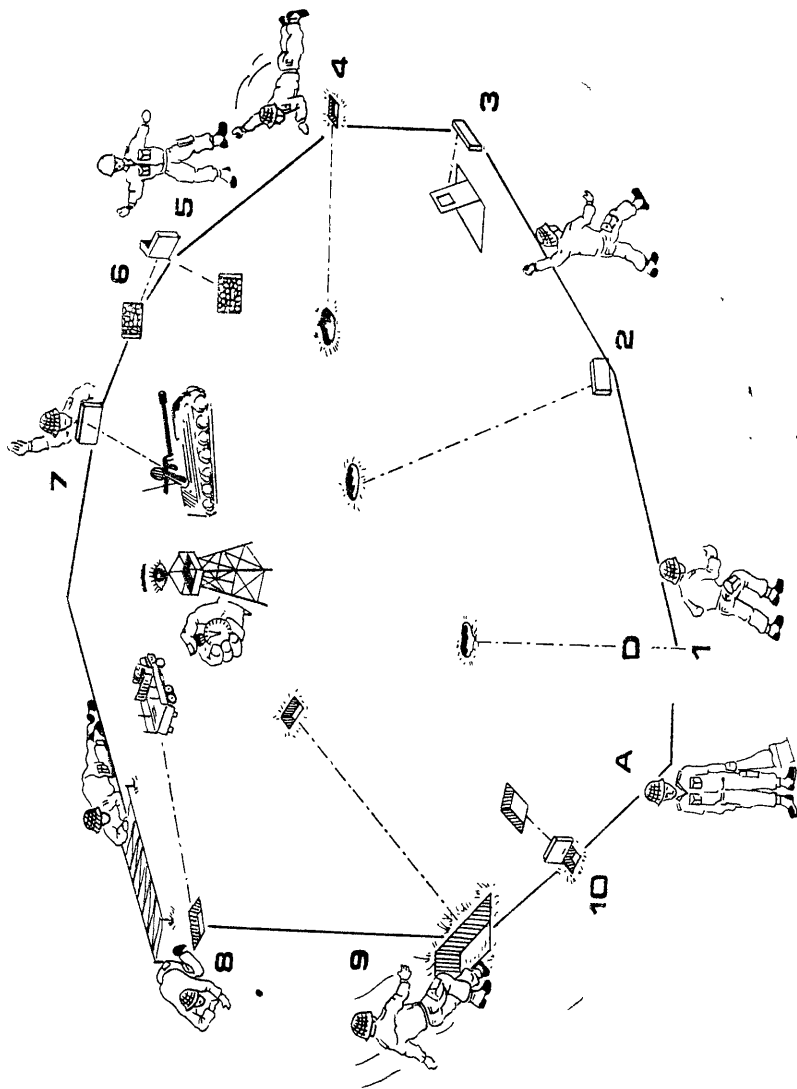


Рис. 5. Городок для метания гранат вооруженных сил Франции.

от места дальнейшего использования выпускников. Так, в группе, «которая готовится к ведению специальных действий в условиях труднодоступных гор и низких долин Баварских Альп... , большая часть времени отводится для отработки способов преодоления горных препятствий и совершения маршей на лыжах по пересеченной местности в условиях, приближенных к боевым»<sup>1</sup>.

«В Форт-Шерман (Панама) дислоцируется... армейская школа по обучению боевым действиям в джунглях... За последние десять лет здесь прошли подготовку около 25 тысяч военнослужащих не только американской, но и других армий, главным образом, из зависимых от США стран Азии и Латинской Америки... На базе Форт-Шерман, в частности, проходили подготовку подразделения американских войск специального назначения, забрасывавшиеся впоследствии для ведения подрывных операций в ряде стран Юго-Восточной Азии, а также для борьбы с патриотическими отрядами в Венесуэле, Боливии и других латиноамериканских государствах, здесь обучались армейские жандармские и полицейские офицеры из Чили, Гаити, Гватемалы, Парагвая, Бразилии, многие другие каратели»<sup>2</sup>.

В странах, находящихся под влиянием США, войска специального назначения организованы по американскому образцу, и их подготовка ведется с помощью американских инструкторов. В некоторых армиях подразделения «Коммандос» проходят тренировку на специальной полосе, состоящей из 24 препятствий, представляющих собой в основном искусственные довольно простые по своей конструкции сооружения полевого типа. Применяемые способы преодоления их также отличаются простотой техники выполнения и направлены в основном на выработку у занимающихся таких физических качеств, как ловкость и сила.

С 1966 г. в состав сухопутных войск вооруженных сил Турции также вводятся части «Коммандос», с личным составом которых проводятся занятия по строительству и преодолению легких инженерных заграждений, осваиваются прыжки с парашютом, отрабатываются боевые задачи в различное время суток, в трудных климатических и мете-

<sup>1</sup> Уинклер М. Войска специального назначения армии США в Южном Вьетнаме. — Армии Джайджест, 1966.

<sup>2</sup> Белащенко Т. К. Форпосты Пентагона. М.: Воениздат, 1980, с. 115.

орологических условиях на различной местности (в горах, болотах, лесу, на островах и т. д.)<sup>1</sup>.

Преодолению препятствий в военно-спортивной подготовке армий капиталистических государств отводится также большое место. Наиболее распространено международное военное пятиборье, в содержание которого входит преодоление 500-метровой полосы препятствий.

В основу международного военного пятиборья была положена идея военно-физической подготовки вооруженных сил Голландии. Сущность сводилась к следующему. Военнослужащие, выброшенные с парашютом на определенную местность, должны были совершить 20-километровый кросс по намеченному маршруту, преодолеть определенное количество препятствий (заборы, канавы, водную преграду и т. д.), а в конце дистанции приступить к выполнению боевых задач (метанию гранат, стрельбе). Следуя этому принципу, французский капитан Анри Дебрю (впоследствии полковник и президент СИЗМ — международного союза по военному спорту, включающего около 20 капиталистических стран вооруженных сил НАТО, СЕНТО и СЕАТО) исключил прыжки с парашютом и, несколько изменив другие виды упражнений, свел их в комплекс, определил его как необходимую систему подготовки пехотинца.

В 1947 г. между бельгийскими, голландскими и французскими командами были проведены пробные соревнования, позволившие затем выработать и уточнить содержание международного военного пятиборья, правила и организацию проведения состязаний по этому комплексу. В последующие годы во многих странах организуются армейские национальные чемпионаты, а с 1950 г. военное пятиборье становится международным военным видом спорта (в масштате СИЗМ). Особенно большое распространение военное пятиборье получает во Франции, где оно утверждается для всей армии как вид военно-физической подготовки.

В настоящее время в содержание международного военного пятиборья входят следующие виды: стрельба из трех положений (стоя, с колена и лежа) на точность и на скорость из винтовки армейского образца, преодоление 500-метровой полосы препятствий, метание гранаты на даль-

---

<sup>1</sup> «Тюркие хава кувветлери дергием», сентябрь 1965, «Джумхуриет», 1966.



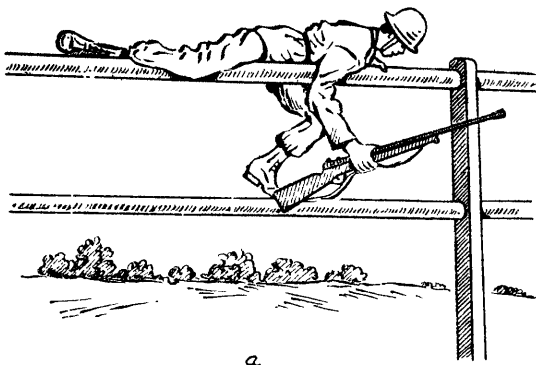
ность и точность, прикладное плавание с преодолением препятствий на дистанцию 50 м и бег по пересеченной местности на дистанцию 8 км.

Международное военное пятиборье охватывает сугубо прикладные виды спорта, выполнение которых требует от военнослужащих высокого уровня развития физических и волевых качеств, а также необходимых умений и навыков. Не останавливаясь на анализе всех видов этого комплекса, раскроем несколько полнее содержание преодоления препятствий и метания гранат.

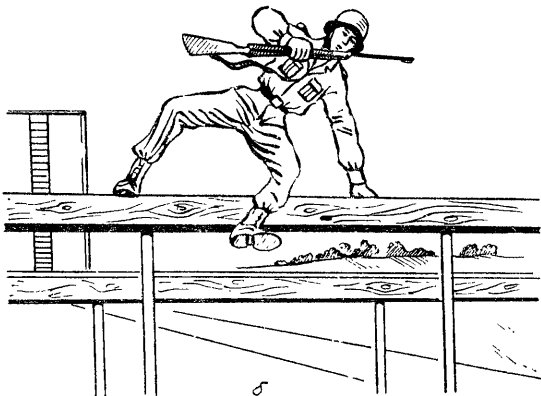
Полоса препятствий представляет собой участок местности длиной 500 м, на котором равномерно на расстоянии не ближе 5 м друг от друга расположено 20 разнообразных по характеру и габаритам препятствий. Чтобы успешно преодолеть их, следует овладеть почти всем арсеналом приемов, имеющихся в практике преодоления препятствий (безопорными и опорными прыжками, переползанием и перелезанием, прыжками в глубину и пролезанием, соскакиванием в траншею и выскакиванием из нее, передвижением по узкой и неустойчивой опоре, лазанием), и быть хорошо физически подготовленным. В последнее время эта полоса все больше вытесняет другие полосы препятствий для специальных подразделений в некоторых странах Западной Европы, Азии и Америки. Преодоление отдельных препятствий показано на рис. 6.

Метание гранаты, как уже указывалось, состоит из двух частей: на точность (меткость) и на дальность. Оно осуществляется стоя из-за укрытия (стены) высотой 1,2 м противопехотными гранатами весом 600 г. Метание на точность проводится в течение 4 мин по четырем двойным кругам диаметром 2 и 4 м, расположенным веерообразно под углом  $90^\circ$  и удаленным от стенки соответственно на 20, 25, 30 и 35 м. На эту часть упражнения дается 16 гранат (бросков): по 4 гранаты (броска) на каждую пару кругов. Зачетной считается всякая граната, которая коснется земли внутри кругов или линий. Оценка результатов производится по специальной таблице. Метание на дальность осуществляется на том же месте, что и метание на точность, но в секторе  $30^\circ$ . Общий зачет определяется по сумме очков двух частей.

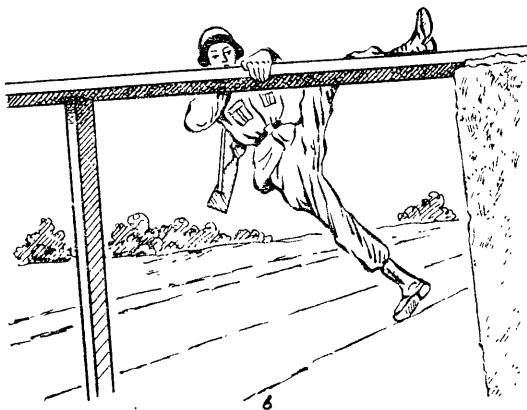
В 1949 г. по инициативе руководителей военного спорта Италии разрабатывается морское пятиборье, а затем — и пятиборье для военно-воздушных сил. В каждый из этих



а



б



в

Рис. 6. Преодоление отдельных препятствий полосы СИЗМ:  
 а — перелезание через жерди; б — прыжок с опорой рукой и ногой  
 через параллельные брусья; в — преодоление «ирландского стола».

комплексов одним из видов входит преодоление специальных полос препятствий. По этим многоборьям СИЗМ ежегодно организует международные первенства. Значительную часть участников этих первенств составляют военнослужащие войск специального назначения.

\* \*  
\*

В заключение следует отметить, что в абсолютном большинстве государств с различным государственным и политическим строем, уровнем экономического развития, преодоление препятствий и метание гранат как упражнения непосредственной военно-физической подготовки войск занимают ведущее место.

Для армий западных держав — членов империалистических блоков НАТО, СЕНТО, СЕАТО и др. характерно то, что обучение приемам преодоления препятствий и метания гранат, как правило, строится на базе военно-спортивных многоборий. И, несмотря на то, что таких многоборий несколько и они специализированы в зависимости от вида вооруженных сил, данная подготовка военнослужащих к действиям на поле боя представляет собой в значительной степени «натаскивание» на определенный комплекс действий в заранее обусловленной стандартной последовательности.

В странах социалистического содружества, особенно в тех, где принят за основу опыт физической подготовки Вооруженных Сил СССР, существует стройная система обучения военнослужащих различным способам преодоления препятствий и метания гранат. Структура учебных занятий по данному разделу физической подготовки войск позволяет достигнуть высокого тренировочного эффекта на полосах препятствий и учебных городках и допускает разумное творчество командира подразделения при обучении подчиненных. Имеющаяся систематика приемов преодоления препятствий и метания гранат облегчает планирование учебного материала, а также обеспечивает в течение отведенного времени обучение военнослужащих необходимым действиям, в зависимости от конкретных задач боевой подготовки того или иного вида Вооруженных Сил.

# Часть вторая

## СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

---

### Г л а в а III

#### „ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ“ КАК РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

#### СОДЕРЖАНИЕ И СИСТЕМАТИКА ПРИЕМОВ

«Преодоление препятствий» является одним из важнейших разделов физической подготовки военнослужащих, обязательным для личного состава всех видов Вооруженных Сил СССР и родов войск. Он объединяет большой комплекс разнообразных приемов и действий, которые по своему назначению и характеру выполнения распределяются на следующие группы: *преодоление препятствий, метание гранат, специальные приемы и действия* (схема 1).

Преодоление препятствий включает в себя следующие приемы:

*передвижения* (шагом — походным, ускоренным, пригнувшись, крадучись; бегом — в различном темпе, перебежками; по различной местности — при подъемах и спусках, по вязкому и сыпучему грунту, по воде и снегу, по камням и кочкам; в узких проходах — грудью вперед, боком, с поворотами; по узкой и неустойчивой опоре — сидя верхом, шагом, бегом, с помощью страхующих средств; по лестницам и канатам — головой вперед, ногами вперед; переползание — по-пластунски, на получетвереньках, на боку);

*прыжки безопорные* (с приземлением на одну и обе ноги), опорные (наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой), в глубину (из положения стоя, с опорой на руки, из положения сидя и виса);

*перелезания* самостоятельно (с опорой на руки, с опорой на бедро, с опорой на грудь, «зацепом» и «силой») и с помощью (товарища, канатов, подручных средств);

*пролезание и подлезание* (головой вперед, головой и ногой вперед, боком), *выскакивание из траншей* (с опорой на колено, с опорой о крутости).

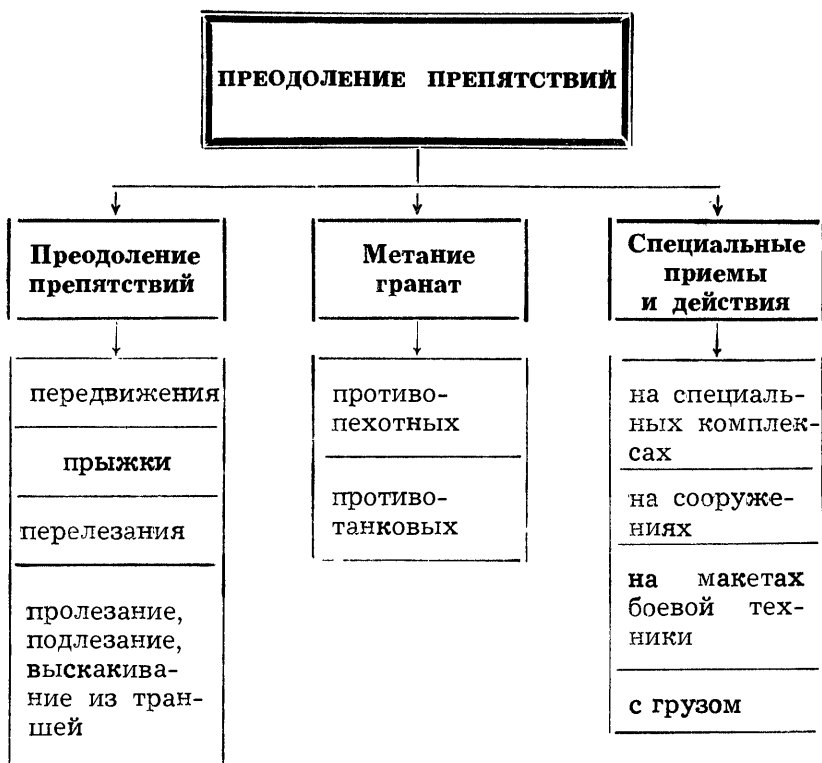


Схема 1. Систематика раздела «Преодоление препятствий».

Метание гранат включает в себя:

*метание противопехотных гранат* (стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из-за укрытий, из траншей, люка танка, колодца);

*метание противотанковых гранат* (только из-за укрытий и траншей из положения стоя, с колена и лежа).

Специальные приемы и действия включают в себя:

*действия на специальных комплексах* (на специализированном комплексе, на фасаде здания, на завале, на тростовой горке, на выстреле, трапах, качающейся доске, на горке и башне, у виражного столба;

*действия на сооружениях* (в лабиринте, на разрушенном мосту, разрушенной лестнице);

*действия на макетах боевой техники* (на макете танка, на макете части изделия, посадка на макет БТР и боевой машины и высадка с них);

*действия с грузом* (поднимание, переноска, вытаскивание и опускание груза).

Таким образом, раздел «Преодоление препятствий» включает в себя обучение военнослужащих всех видов Вооруженных Сил и родов войск комплексу боевых приемов, составляющих основу действий солдат, сержантов и офицеров в современном бою.

## **«ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ» В НАСТАВЛЕНИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА (НФП-78)**

Для изучения приемов преодоления препятствий, способов метания гранат и выполнения специальных приемов и действий (с целью освоения программного материала), а также для проверки степени подготовленности военнослужащих по данному разделу в воинских частях и военно-учебных заведениях оборудуются полосы препятствий. В соответствии с Наставлением по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) для обучения основным способам преодоления препятствий и выработки общих для всех военнослужащих физических и волевых качеств устанавливается единая полоса препятствий (рис. 7).

**Содержание единой полосы препятствий** (см. рис. 7). Длина полосы — 100 м. 1 — линия начала полосы; 2 — участок для скоростного бега; 3 — ров шириной по верху — 2, 2,5 и 3 м; 4 — лабиринт; 5 — забор высотой 2 м с наклонной доской; 6 — разрушенный мост высотой 2 м; 7 — разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м; 8 — стенка высотой 1,1 м с двумя проломами; 9 — колодец и ход сообщения; 10 — траншея глубиной 1,5 м; 11 — беговая дорожка.

Для выработки у военнослужащих различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск прикладных навыков, для развития и совершенствования наиболее важных профессиональных, физических и психических качеств с учетом специальной направленности физической подготовки единая полоса дополняется специальными сооружениями и препятствиями. Эти комплексы препятствий с дополнительными сооружениями получили название полос препятствий для личного состава воинских частей, курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

Наставлением по физической подготовке устанавливаются следующие полосы препятствий.

**Полоса препятствий для личного состава воинских частей Ракетных войск (рис. 8).** Длина полосы — 140 м. Дополнительные сооружения и препятствия: 1 — траншея глубиной 1,5 м; 4 — цилиндр; 8 — металлический специализированный комплекс; 13 — беговая дорожка; 14 — ящик массой 26 кг с двумя ручками для переноски.

**Полоса препятствий для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей морской пехоты, частей химической защиты, курсантов высших общевоинских командных училищ и высших военных училищ химической защиты (рис. 9).** Длина полосы — 200 м. Дополнительные сооружения и препятствия: 1 — траншея глубиной 1,5 м; 2 — овраг шириной 7 м и глубиной 1,5 м; 3 — бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м; 4 — канат на столбах с оттяжками (высота столбов — 2 м); 5 — завал длиной 11 м и шириной 4,5 м; 14 — «карман» с грузом; 15 — палисадник, установленный посередине канавы; 16 — фасад дома с окнами; 17 — балка длиной 4 м с площадками для спрыгивания; 18 — финишная траншея глубиной 1,5 м; 19 — макет БТР; 20 — участок длиной 40 м для отработки действий по внезапному сигналу, на котором размещены: насыпь, 2 воронки и стенка; 21 — выразный столб; 22 — трапное устройство для морской пехоты; 23 — беговая дорожка; 24 — груз — ящик массой 40 кг с лямкой для вытаскивания из «кармана».

**Полоса препятствий для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ (рис. 10).** Длина полосы — 140 м. Дополнительные сооружения и препятствия: 1 — траншея глубиной 1,5 м; 2 — горка с грузом; 3 — макет танка; 4 — круги диаметром 2 м для метания гранат; 5 — ящики массой 40 кг; 14 — беговая дорожка.

**Полоса препятствий для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища (рис. 11).** Длина полосы — 280 м. Дополнительные сооружения и препятствия: 1 — типовая тросовая горка; 3 — макет боевой машины; 12 — макет моста и железнодорожного полотна; 13 — палисадник, установленный в середине канавы; 14 — фасад дома с окнами; 15 — балка длиной 4 м с площадками для спрыгивания; 16 — чучело для удара ножом; 17 — ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м (через ров

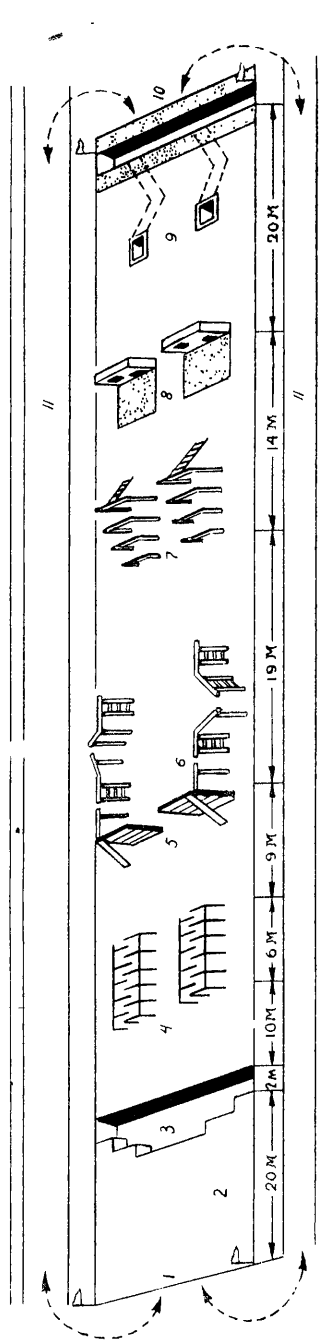


Рис. 7. Единая полоса препятствий.

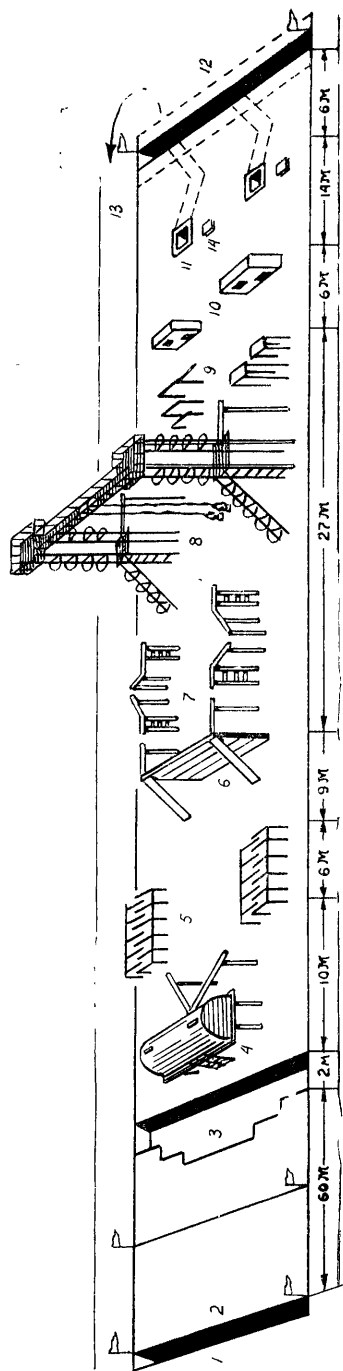


Рис. 8. Полоса препятствий для личного состава воинских частей Ракетных войск.



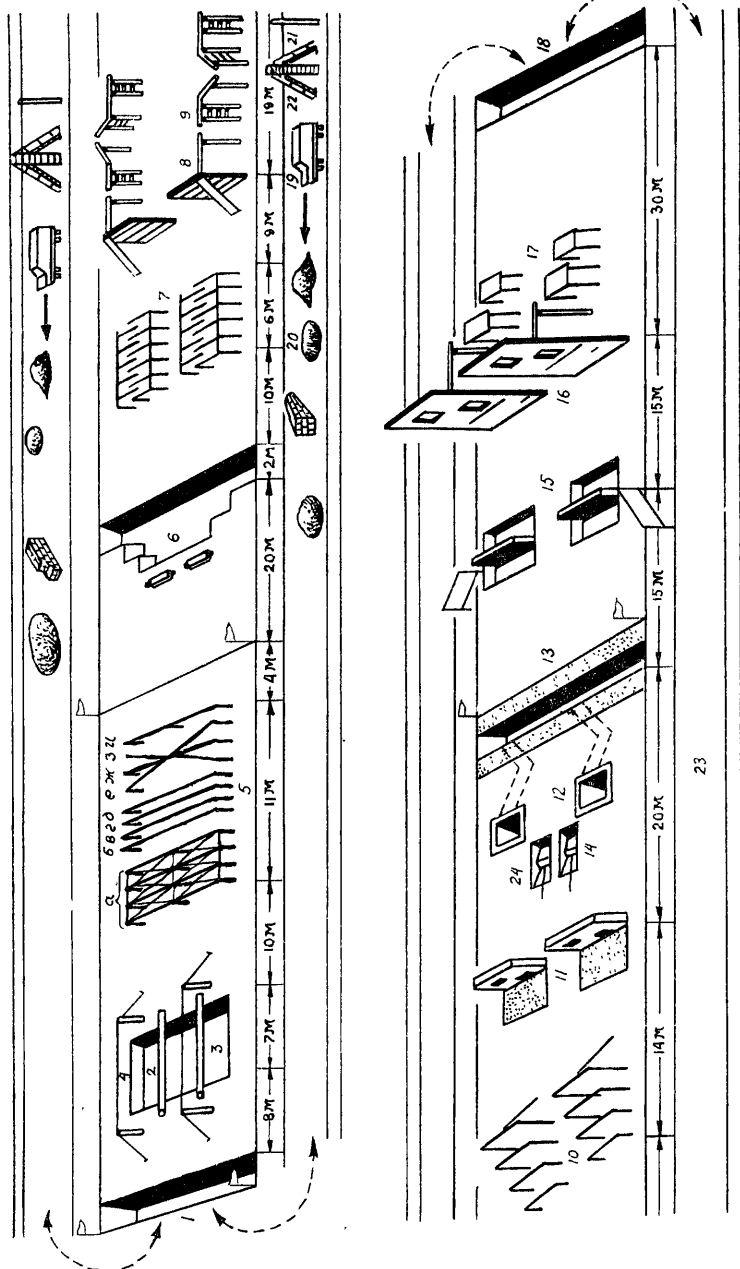


Рис. 9. Полоса препятствий для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей морской пехоты, частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты.

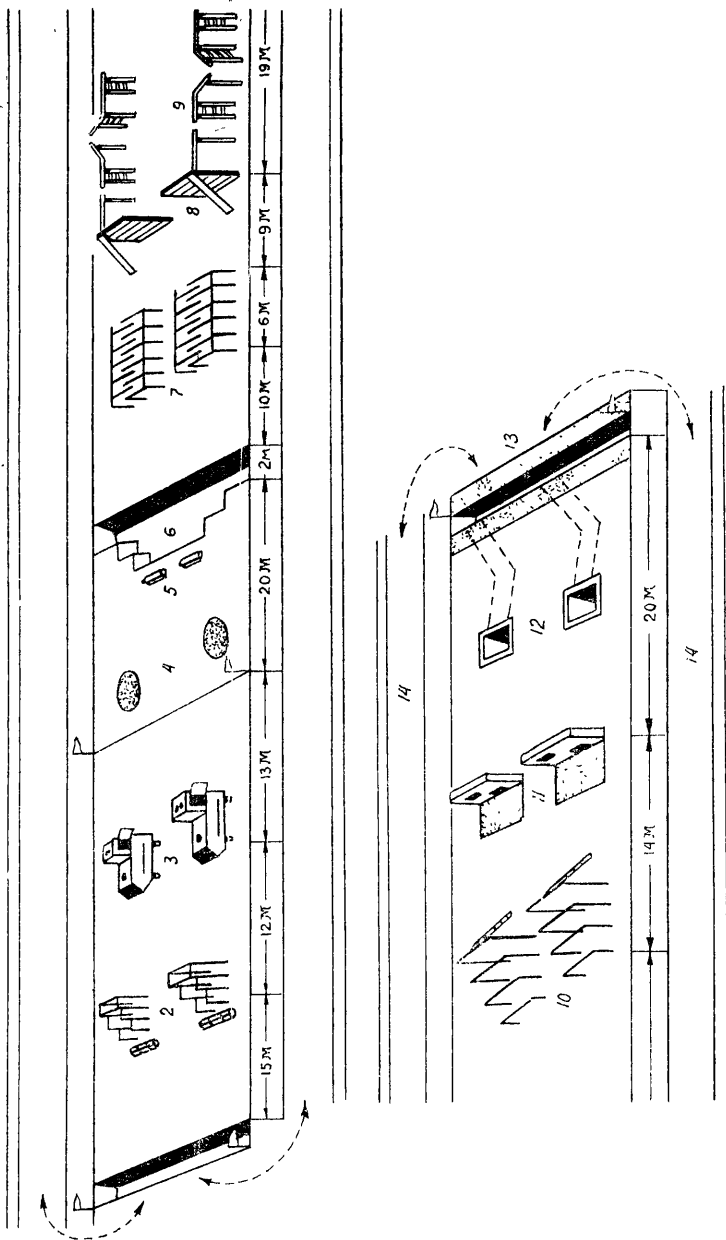


Рис. 10. Полоса препятствий для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотоцикловых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ.

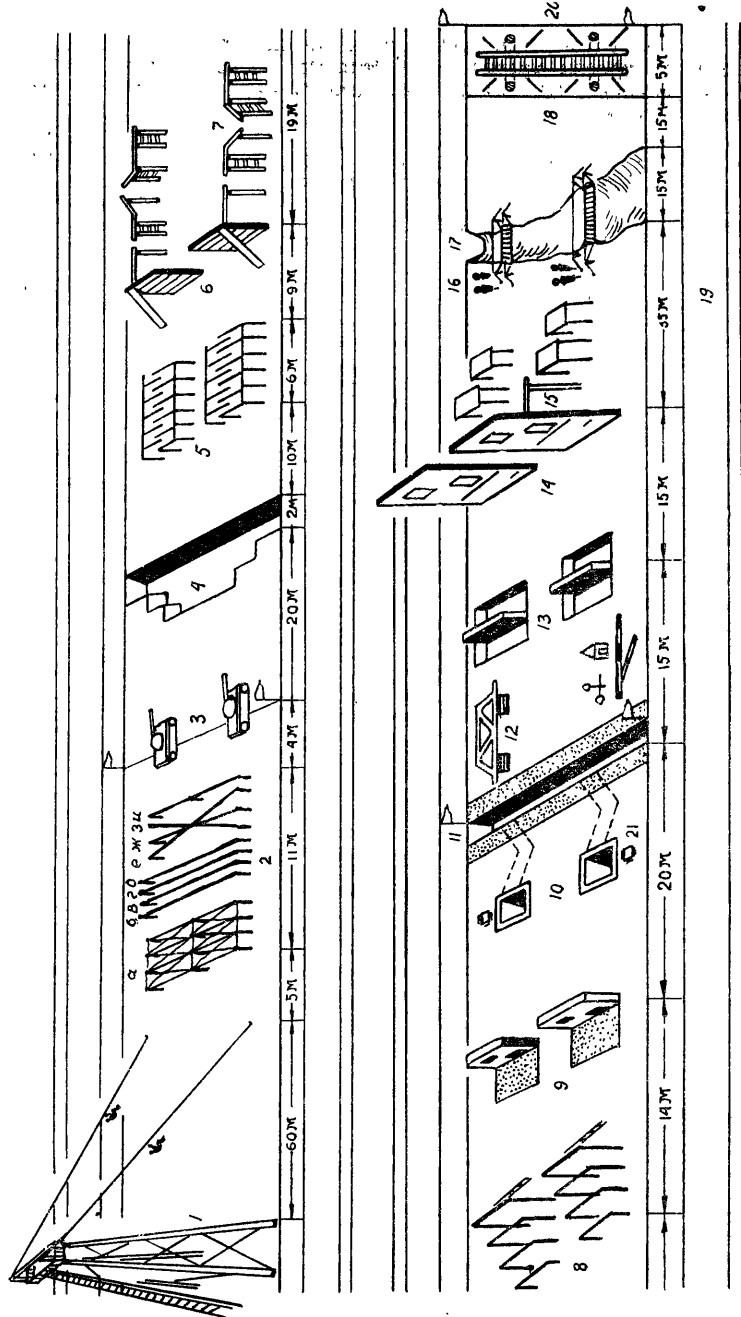


Рис. 11. Полоса препятствий для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища.

на столбах высотой 2 м натянута канаты для лазания и перекинута качающиеся на тросах трапы); 18 — бетонная труба под насыпью; 19 — беговая дорожка; 20 — линия финиша; 21 — ящик массой 26 кг с ручками для переноски.

**Полоса препятствий для личного состава кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок (рис. 12).** Длина полосы — 60 м. Оборудована она специфическими для военнослужащих Военно-Морского Флота сооружениями: 1 — линия начала полосы; 2 — коридор для метания бросательного конца; 3 — груз 20 кг, подвешенный через блок; 4 — утка; 5 — выстрел (горизонтальный брус длиной 6 м, укрепленный на высоте 4 м, с леером, двумя штротрапами и двумя шкентелями с мусингами); 6 — переборка высотой не менее 1,5 м с «горловиной»; 7 — качающаяся доска длиной 6 м, подвешенная на тросах; 8 — вертикальный трап с ограничителями; 9 — откидная крышка люка; 10 — наклонный трап с поручнями; 11 — груз массой 24 кг; 12 — четыре стойки.

**Полоса препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР (рис. 13).** Длина полосы — 200 м. Дополнительные сооружения и препятствия: 2 — стенка высотой 5 м с канатом; 3 — завал высотой 3 м, длиной по основанию 5 м и шириной 7 м; 4 — убежище с проемами и настилом; 13 — туннель длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 2 м; 14 — городок с наклонными и вертикальными лестницами высотой 4 м, длиной 8 м, шириной 5 м; 15 — стена разрушенного здания с разрывом в 1 м, высотой 2,5 м, длиной 9 м, толщиной 0,4 м; 16 — горизонтальная балка из железобетона длиной 5,5 м и шириной 20 см, проложенная через траншею длиной 5 м, шириной 4 м, глубиной 1 м; 17 — учебная башня каркасно-обшивной конструкции; 18 — беговая дорожка.

Как видно из описания полос препятствий, их содержание и устройство остались в основном такими же, как и в Наставлении по физической подготовке 1966 г. Изменения заключаются в следующем:

введена новая трактовка названий полос препятствий (их принадлежность изложена применительно к соответствующим видам Вооруженных Сил и родов войск, а не к подразделениям);

исключена полоса препятствий для подразделений Войск противовоздушной обороны (личный состав данного рода войск занятия по преодолению препятствий проводит на единой полосе препятствий);

в содержание раздела впервые введена полоса препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР;

сокращена длина полосы препятствий для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища с 1000 до 280 м (исключено)

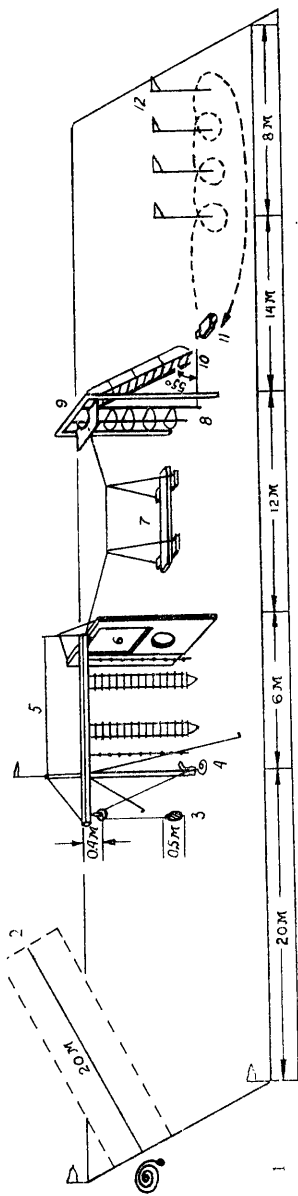


Рис. 12. Полоса препятствий для личного состава надводных частей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок.

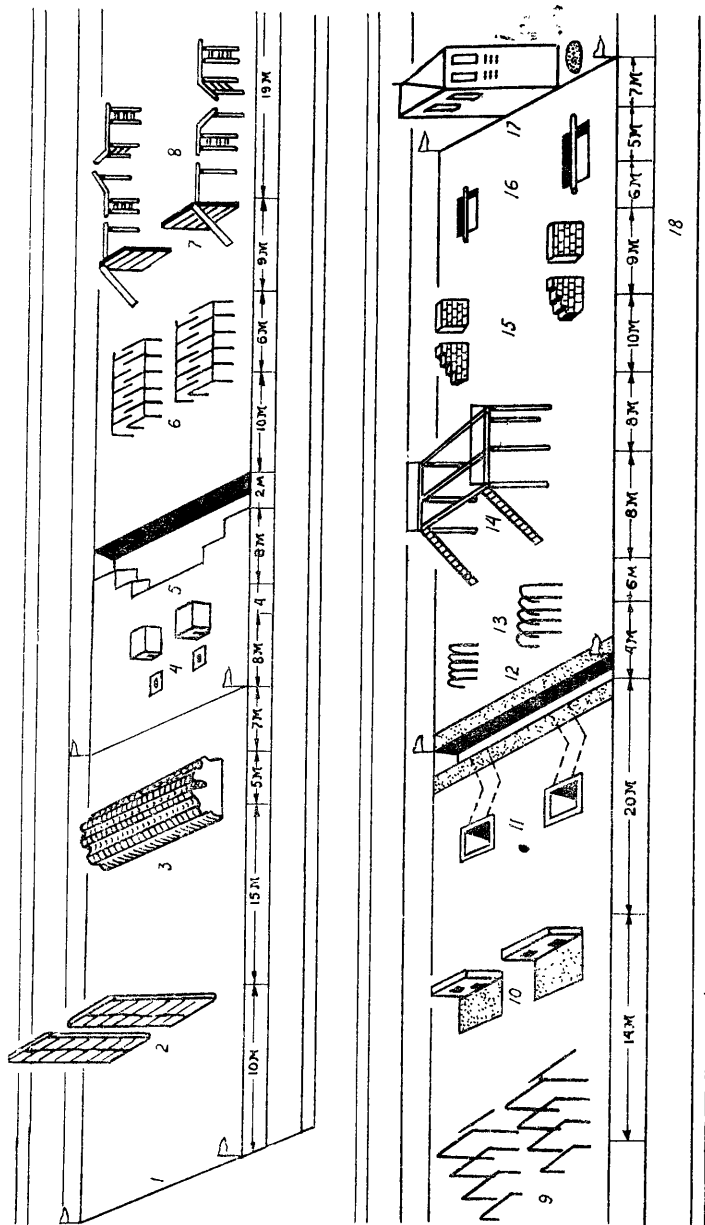


Рис. 13. Полоса препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР.

чен финишный участок полосы длиной 720 м, на котором выполнялись проезд на машине, метание ножа по цели, настройка радиостанции и доклад о выполнении задания);

из полосы препятствий для личного состава танковых частей и подразделений исключен щит с цифрами на столбах;

на полосах препятствий для личного состава Сухопутных войск (мотострелков, артиллеристов, танкистов, морской пехоты и т. д.) введен одинаковый вес ящика — 40 кг, а противопехотной гранаты — 600 г.

На каждой полосе препятствий Наставлением предусматривается по одному контрольному упражнению, составленному с учетом специальной направленности подготовки личного состава. В соответствии с этим положением каждый военнослужащий в течение одного учебного года отрабатывает два контрольных упражнения: первое — *общее контрольное упражнение* на единой полосе препятствий (для всех воинских специальностей) и второе — *специальное контрольное упражнение* на полосах препятствий для личного состава воинских частей, курсантов и слушателей военно-учебных заведений, соответствующих тому или иному виду Вооруженных Сил или роду войск.

НФП-78 рекомендуются специальные контрольные упражнения и дифференцированные нормативные требования для личного состава и курсантов военных училищ следующих воинских специальностей:

*частей Ракетных войск;*

*мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей химической защиты;*

*танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей;*

*ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей Сухопутных войск;*

*десантируемых частей;*

*надводных кораблей и подводных лодок;*

*частей морской пехоты;*

*частей Гражданской обороны СССР.*

Подробное описание содержания и условий выполнения контрольных упражнений на полосах препятствий изложено в главе XIII настоящего учебника.

В отличие от НФП-66 в Наставлении 1978 г. «Преодоление препятствий», как и все остальные разделы физической подготовки, изложено в главе III («Учебные занятия»).

Структура главы построена таким образом, что вначале в ней изложены «Общие указания» по организации и методике проведения различных видов учебных занятий (практических, комплексных, инструкторско-методических, показательных), а затем — указания по проведению занятий и содержание каждого раздела физической подготовки (гимнастики, рукопашного боя, плавания и т. д.).

В указаниях для проведения занятий по разделу «Преодоление препятствий» изложены: цель и задачи занятий, рекомендации по проведению частей занятий и организации обучения. В его содержании описана техника выполнения приемов преодоления препятствий и метания гранат, а также контрольные упражнения на полосах препятствий.

В соответствии с требованием НФП-78 «Преодоление препятствий» как раздел физической подготовки входит в программу обучения личного состава срочной службы, курсантов военно-учебных заведений, офицеров I возрастной группы практически всех видов Вооруженных Сил и родов войск. Не изучают «Преодоление препятствий» военнослужащие летного состава всех родов авиации видов Вооруженных Сил. Личный состав частей Ракетных войск, а также надводных кораблей и подводных лодок изучают лишь специальные контрольные упражнения, а частей Войск противовоздушной обороны — общее контрольное упражнение.

Курсанты высших военно-учебных заведений на I-м курсе овладевают программой обучения преодолению препятствий, предусмотренной для личного состава срочной службы соответствующего вида Вооруженных Сил СССР или рода войск, а на втором и старших курсах, кроме того, — всем объемом методических умений и навыков, знаний теоретических основ физической подготовки, предусмотренных типовой программой.

Принципиально новый подход изложен в НФП-78 в отношении системы проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. В соответствии с требованием Наставления проверка физической подготовленности проводится по комплексам физических упражнений. Они составлены для трех категорий военнослужащих с учетом принадлежности их к видам Вооруженных Сил СССР и родов войск: а) для личного состава срочной службы и офицеров I возрастной группы; б) для курсантов военно-учебных заведений; в) для офицеров II—IV возрастных групп.



Для проверки личного состава различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск Наставлением предусмотрено от 4 до 7 комплексов физических упражнений, в каждый из которых включено 3 военно-прикладных упражнения.

В большинство комплексов для проверки личного состава срочной службы и офицеров I возрастной группы как обязательное упражнение проверки в зимний период обучения входит выполнение норматива по общему контрольному упражнению, а в летний период — по специальному контрольному упражнению. Проверка подготовленности по преодолению препятствий курсантов высших военно-учебных заведений предусмотрена на каждом курсе обучения.

### **«ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ» В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В соответствии с требованиями НФП-78 подготовка военнослужащих по преодолению препятствий в воинских частях и военно-учебных заведениях осуществляется в следующих формах: учебные занятия по данному разделу физической подготовки; утренняя физическая зарядка (3-й вариант); физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и спортивная работа (схема 2).

Каждая из форм подготовки имеет свои особенности в организации и методике ее проведения, а также конкретное содержание.

**Учебные занятия** по преодолению препятствий, проводимые в воинских частях и военно-учебных заведениях, являются основной формой подготовки военнослужащих к быстрым и сноровистым передвижениям и действиям на поле боя. На них осуществляется разучивание различных приемов преодоления препятствий, способов метания гранат, специальных приемов и действий, т. е. освоение программного материала. На занятиях отрабатываются также различные учебные нормативы по данному разделу физической подготовки для военнослужащих срочной службы, курсантов военно-учебных заведений и офицеров I возрастной группы, упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР и Военно-спортивной классификации.

В содержание учебных занятий включается программный материал, овладение которым составляет основу фи-

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

(в формах физической подготовки)

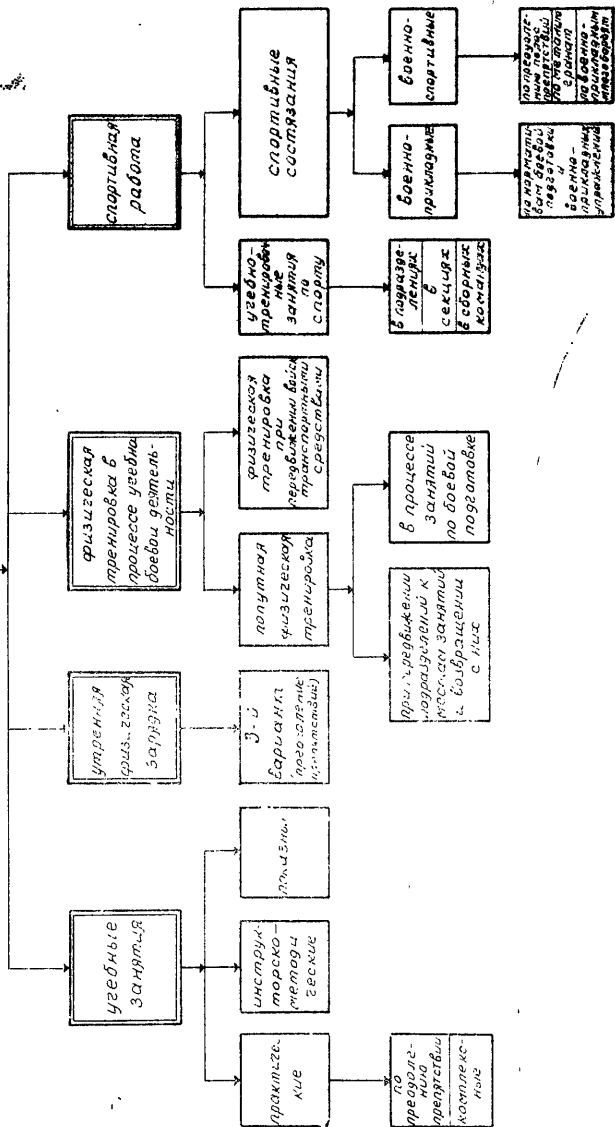


Схема 2. Преодоление препятствий в формах физической подготовки.

зической подготовленности военнослужащих большинства воинских специальностей и вооружает их военно-прикладными навыками для успешных действий непосредственно на поле боя. Соответствующая организация учебного занятия, носящая учебно-тренировочную направленность, и методика обучения приемам преодоления препятствий, метания гранат, специальным приемам и действиям обеспечивает развитие и совершенствование у военнослужащих физических, специальных и психических качеств, крайне необходимых для учебно-боевой деятельности личного состава всех видов Вооруженных Сил СССР и родов войск.

В учебных подразделениях и военно-учебных заведениях на занятиях по преодолению препятствий, кроме того, формируются и совершенствуются методические знания, умения и навыки курсантов и слушателей.

Учебные занятия по данному разделу физической подготовки организуются в виде практических, инструкторско-методических и показательных занятий и планируются по периодам обучения (на учебный год) согласно программам боевой подготовки вида Вооруженных Сил СССР или рода войск, а также планам боевой и политической подготовки воинской части. Проводятся они круглогодично в соответствии с недельным (месячным) расписанием в составе взвода (группы) или роты (батареи) непосредственным командиром.

Начальник физической подготовки и спорта осуществляет организационно-методическое руководство проведением этих занятий. Он участвует в их планировании, при необходимости разрабатывает поурочный план учебных занятий по преодолению препятствий для личного состава срочной службы и офицеров, обеспечивает повышение методической подготовленности командиров подразделений и сержантов, проводящих занятия, и осуществляет систематический контроль за качеством их проведения в подразделениях.

С целью повышения практической и методической подготовки офицеров и сержантов по преодолению препятствий начальник физической подготовки и спорта проводит с ними практические, инструкторско-методические занятия и инструктажи, а также по мере необходимости — показательные занятия.

**Утренняя физическая зарядка (УФЗ)** с использованием средств преодоления препятствий проводится с целью систематической физической тренировки военнослужащих и является обязательным элементом распорядка дня.

Согласно требованиям НФП-78 утренняя физическая зарядка по третьему варианту организуется как на единой полосе препятствий, так и на полосе препятствий для линейного состава воинских частей и военно-учебных заведений соответствующих видов Вооруженных Сил СССР и родов войск.

По этому варианту на зарядке проводится тренировка в преодолении отдельных препятствий, участков или всей полосы препятствий по условиям контрольного упражнения (общего или специального). Основным методом выполнения упражнений, приемов и действий — потоком по одному, по два, в составе групп, отделений (расчетов, экипажей).

В целях круглогодичного поддержания у личного состава высокого уровня общей выносливости в конце зарядки по данному варианту проводится тренировка в беге на 1000 м в составе подразделения. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что систематическое проведение утренней физической зарядки по третьему варианту обеспечивает подготовку военнослужащих к успешной сдаче учебных нормативов в выполнении контрольных упражнений и норм Военно-спортивного комплекса.

Для обеспечения высокого качества зарядки начальник физической подготовки и спорта части должен разработать и представить на утверждение командиру воинской части план ее проведения; периодически проводить с сержантами, старшинами, прапорщиками и офицерами инструктажи, инструкторско-методические занятия и показательные зарядки, а также систематически осуществлять контроль за качеством проведения УФЗ.

**Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности** включает: физические упражнения в условиях дежурства; физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами и попутную физическую тренировку.

Преодоление препятствий и метание гранат входят составной частью в содержание физических упражнений при передвижении войск транспортными средствами и попутной физической тренировке.

Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются с целью сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением и включают в себя наряду с вольными упражнениями и подвижными играми бег по местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Попутная физическая тренировка, являясь одной из составных частей физической тренировки в процессе **учебно-боевой деятельности**, проводится с целью повышения физической подготовленности и полевой выучки военнослужащих. Она организуется при передвижении подразделений к местам занятий и возвращении с них, а также в процессе занятий по боевой подготовке. Содержанием попутной физической тренировки является: передвижение различными способами (перебежками, переползанием, ускоренным шагом и бегом и т. д.), в различных строях, по разнообразной местности, с преодолением естественных и искусственных препятствий и заграждений; перестроения из походного строя в развернутый, предбоевые и **боевые порядки**; захват указанных рубежей и высот; выполнение на скорость и точность разнообразных боевых приемов и действий со штатным оружием и боевой техникой и т. д.

Подробное содержание и организация тренировки изложены в XI главе настоящего учебника. Такая тренировка, проводимая регулярно по специальным графикам и намеченным маршрутам движения, является важной формой подготовки военнослужащих и подразделений к действиям на поле боя в разнообразных условиях, тесно переплетаясь непосредственно с боевой подготовкой.

Развитие у военнослужащих необходимых физических, специальных и психических качеств, совершенствование у них техники выполнения преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий осуществляется также в ходе решения разнообразных тактических задач и вводных, т. е. в процессе боевой подготовки. Физическая тренировка в процессе боевой подготовки заключается в многократном выполнении упражнений и приемов, изученных на занятиях по физической подготовке и входящих в содержание тех действий, которые отрабатыва-

ются на занятиях по боевой подготовке (по огневой, тактической, строевой и т. д.).

Начальник физической подготовки и спорта воинской части периодически проводит с командирами подразделений инструктаж по содержанию и проведению попутной тренировки и физической тренировки в процессе боевой подготовки. Он также осуществляет контроль за ее проведением, обобщает опыт лучшей организации и обеспечивает распространение передового опыта в части (соединении, ВУЗе).

**Спортивная работа** по преодолению препятствий проводится с целью повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, совершенствования у них ценных военно-прикладных навыков. Она включает в себя *учебно-тренировочные занятия по спорту и спортивные состязания*. Основу содержания учебно-тренировочных занятий по спорту в воинской части и подразделениях составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил СССР, военно-прикладные упражнения, многоборья и виды спорта, объединяемые данным разделом физической подготовки.

В процессе учебно-тренировочных занятий по спорту и состязаний осуществляется дальнейшее совершенствование в скоростном передвижении, в преодолении препятствий, в метании гранат, в специальных приемах и действиях в условиях спортивной борьбы.

Наиболее прикладными и распространенными видами массовых состязаний с использованием средств преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий является выполнение нормативов по боевой и физической подготовке, упражнений ВСК и разрядных требований Военно-спортивной классификации. Основу этих состязаний составляют: преодоление полос препятствий (выполнение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий и специальных контрольных упражнений на полосах препятствий для личного состава воинских частей и курсантов ВУЗов соответствующих видов Вооруженных Сил и родов войск); метание гранат на дальность и точность; военное троеборье — ВТ-1 (общее контрольное упражнение с бегом на 400 м, стрельба из автомата на 200 м из трех положений и метание гранат на 40 м по концентрическим кругам; разнообразные эстафеты с действиями, характерными для различных родов войск и воинских специальностей; комплексные соревно-

вания в виде многоборий взводов, где преодоление препятствий и метание гранат являются обязательными компонентами, и др.

Начальник физической подготовки и спорта части осуществляет мероприятия по вовлечению военнослужащих в регулярные занятия спортом, и особенно его военно-прикладными видами, на основании указаний командира планирует массовые военно-прикладные состязания в части, организует подготовку к ним и обеспечивает их проведение. Кроме этого, он осуществляет постоянное руководство и оказывает помощь в организации массовой спортивной работы в подразделениях (подробное описание организации спортивной работы в воинской части и ВУЗе изложено в главе XII настоящего учебника).

---

## Г л а в а IV

# ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТАНИЮ ГРАНАТ

### ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение приемам преодоления препятствий и метания гранат, как и упражнениям любого раздела физической подготовки, представляет собой *сложный педагогический процесс, заключающийся в последовательной и целенаправленной передаче руководителем и активном овладении занимающимися рядом необходимых знаний, умений и навыков.*

Несмотря на единство процесса обучения и воспитания молодого поколения, исходя из чисто педагогических интересов, можно выделить отдельные узко практические задачи, стоящие перед обучением военнослужащих физическим упражнениям.

Важнейшими из этих задач являются:

1. Овладение техникой отдельных упражнений того или иного раздела физической подготовки войск.

2. Улучшение общего физического развития военнослужащих и совершенствование необходимых для них физических качеств.

3. Морально-психологическая подготовка личного состава средствами физической культуры и спорта.

Естественно, что подготовка воина не ограничивается решением вышеперечисленных задач, она охватывает более широкий круг вопросов, среди которых наиболее значительное место отводится решению воспитательных задач и прежде всего идейной направленности обучения. «Надо,



чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»<sup>1</sup>, — говорил В. И. Ленин в речи на III съезде комсомола. Это ленинское положение и по сей день — важнейшее в подготовке специалистов любой области деятельности советского человека, в том числе и в армии. Таким образом, обучение военнослужащих физическим упражнениям также носит воспитывающий характер. Однако все основные вопросы, связанные с обучением и воспитанием отдельного военнослужащего и подразделения в целом, являются общими для всех видов учебно-боевой деятельности воинов и достаточно широко освещены в военно-педагогической и методической литературе. Поэтому в данной главе раскрываются лишь те положения, которые имеют частные особенности для одного из важнейших разделов физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Союза ССР — «Преодоления препятствий».

Основу обучения в любом разделе физической подготовки и спорта составляет способность человеческого организма овладеть целой системой разнообразных двигательных навыков. Физиологический механизм их открыт и обоснован великим русским ученым академиком И. П. Павловым. Образование двигательного навыка происходит путем многократного практического выполнения упражнения с постепенным уточнением последовательности действий и конкретизацией деталей техники. В результате такого многократного повторения упражнения в коре больших полушарий создается определенная функциональная последовательность чередования процессов возбуждения и торможения, согласованный характер их протекания, так называемый динамический стереотип, внешним проявлением которого является двигательный навык. Формирование и совершенствование двигательного навыка происходит при постоянном участии и взаимодействии как первой (показ), так и второй (распоряжения руководителя) сигнальных систем высшей нервной деятельности человека. Спортивные и особенно военно-прикладные двигательные навыки относятся к числу достаточно сложных в деятельности человека и вырабатываются лишь путем специального учебного процесса, основанного преимущественно на воздействии на обучаемых через вторую сигнальную систему.

---

<sup>1</sup> Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 41, с. 309.

Таким образом, военно-прикладные двигательные навыки в преодолении препятствий и метании гранат являются приобретенной формой двигательной реакции организма, выработанной путем целенаправленного педагогического процесса.

Первоначальное выполнение любого, а в особенности сложного физического упражнения весьма затруднено в координационном, во временном и, тем более, в качественном отношениях. Оно происходит при непосредственном участии сознания, направленного на осмысливание определенных деталей движения в каждом конкретном случае. Однако при дальнейшем повторении упражнение выполняется все более уверенно, правильно и быстро, и, наконец, на определенной стадии тренированности достигается полная автоматизация движения. При выполнении автоматизированного движения создаются большие возможности для осуществления контроля мышления за упражнением в целом и за теми конкретными условиями, в которых в данном случае проявляется автоматизированный двигательный навык.

В ряде разделов физической подготовки и спорта, в том числе и в преодолении препятствий, возникает необходимость высокой автоматизации не только отдельных двигательных навыков, но и их разнообразных сочетаний. Это объясняется тем, что для успешных действий солдата в бою требуется способность мгновенно переключаться с одних приемов на другие и действовать быстро, точно и наиболее целесообразно в сложной и быстро меняющейся обстановке. Кроме того, боевая деятельность воинов любой воинской специальности состоит из комплекса самых различных по форме и по структуре действий, а их сочетание на фоне высокой скорости выполнения представляет значительную трудность для организма солдат. Поэтому на занятиях по преодолению препятствий недостаточно овладеть техникой отдельных приемов, составляющих упражнения на полосе препятствий, и довести их выполнение до автоматизма, следует также выработать высокую способность к мгновенным переключениям от одного характера работы к другому. Эта специфическая и весьма важная сторона данного раздела физической подготовки требует как тщательной и высокой функциональной подготовки организма занимающихся, так и творческого, методически правильного и научно обоснованного учебно-педагогического процесса.

Таким образом, основы методики обучения преодолению препятствий и метанию гранат состоят в последовательном разучивании приемов в простейших условиях и в дальнейшем многократном их выполнении в постепенно усложняющейся обстановке, в сочетании с другими приемами и действиями, с увеличением нагрузки, нарастанием скорости передвижения и длины преодолеваемых дистанций. Такая методика обучения обеспечивает наиболее успешное развитие основных физических качеств и способностей к быстрым и сноровистым действиям на поле боя.

Качество любого учебно-педагогического процесса зависит от того, в какой степени его руководителем учитываются основные, руководящие положения обучения — дидактические принципы. Только такой педагог (тренер), который строит всю учебно-воспитательную работу на глубоком и творческом использовании достижений науки, сможет добиться высоких результатов в подготовке своих учеников, значительно быстрее и эффективнее решать задачи обучения. Дидактические принципы служат научно-педагогической основой учебного процесса, и их соблюдение в практике обучения обязательно для каждого руководителя занятий.

Важнейшими дидактическими принципами, принятыми в советской системе физического воспитания и физической подготовки в Вооруженных Силах, являются принципы систематичности, наглядности, сознательности, активности, доступности и прочности обучения. Кроме того, исходя из объективных закономерностей обучения советских воинов, в военно-педагогическом процессе необходимо учитывать некоторые специфические принципы обучения, важнейшие из которых: коммунистическая партийность и научность, а также принцип «учить войска тому, что необходимо на войне».

### **Принцип коммунистической партийности и научности в обучении**

Этот принцип предопределяет органическую связь изучаемого материала с насущными задачами коммунистического строительства, политикой КПСС, ролью Вооруженных Сил СССР в защите завоеваний Октября, позволяет реали-

зовать в процессе обучения основные положения марксистско-ленинской методологии, разоблачать буржуазную идеологию и раскрывать превосходство советского государственного и общественного строя над капиталистическим.

Составной частью данного принципа является научность обучения. Непрерывное и бурное развитие науки и техники, значительные изменения, происходящие в средствах вооруженной борьбы и характере боевых действий, требуют постоянного совершенствования содержания, методов и организации обучения военнослужащих. Особенно важное значение этому должно придаваться в высших военно-учебных заведениях, готовящих высококвалифицированных офицеров — специалистов для войск. В высшем военно-учебном заведении к любому теоретическому и практическому занятию должны предъявляться повышенные требования с точки зрения партийности и научности преподавания той или иной учебной дисциплины.

Внедрение в практику обучения современных научных взглядов, положений и тенденций развития воинских профессий, изыскание наиболее эффективных путей воинского труда с целью повышения боеготовности и боеспособности войск — непреложное условие осуществления реализации принципа коммунистической партийности и научности обучения.

На занятиях по физической подготовке и, в частности, по преодолению препятствий, применение этого принципа осуществляется путем глубокого разьяснения высокой значимости изучаемых приемов и действий для боевой подготовки военнослужащих, привития им необходимых физических и морально-волевых качеств на основе высокой научной организации процесса обучения и внедрения всего нового и передового, что имеется в вопросах физической подготовки.

### **Принцип «Учить войска тому, что необходимо на войне»**

Реализация этого принципа в учебном процессе осуществляется в тесной связи с предыдущим принципом, так как тоже в первую очередь решает задачи боевой подготовки военнослужащих. «Долг Вооруженных Сил СССР

перед народом — надежно защищать социалистическое Отечество, быть в постоянной боевой готовности, гарантирующей немедленный отпор любому агрессору», — говорится в ст. 31 Конституции СССР.

Это установленное Законом положение находит свое выражение прежде всего в конкретном отборе содержания боевой учебы в войсках и военно-учебных заведениях МО СССР, тесной связи с задачами постоянного повышения боевой готовности и боеспособности войск. Особое значение при этом имеет воздушная, морская и полевая выучка частей и подразделений различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск, существенной стороной которой является проведение учебных занятий в условиях, максимально приближенных к боевой действительности.

Понимание важности и значимости полевой выучки, в решающей степени определяющей боевую готовность подразделений, вызывает необходимость постоянного совершенствования тактической, огневой, технической, физической, специальной и других видов боевой подготовки, повышать морально-политическую и психологическую закалку воинов, их физическую выносливость.

Осуществление принципа «учить войска тому, что необходимо на войне» в реальных условиях жизни войск является весьма не простым, так как при довольно сжатых сроках подготовки личного состава и периодического его обновления (новый призыв через каждые 6 месяцев) необходима постоянная и высокая боевая готовность, требующая больших знаний и умений от всех военнослужащих.

Значение этого принципа в организации занятий по такому военно-прикладному разделу физической подготовки, как «Преодоление препятствий», трудно переоценить. Бег, прыжки, переползания, перелезания через различные препятствия, передвижения по узкой и неустойчивой опоре, на высоте, соскакивание в траншеи и выскакивание из них, различные способы метания противопехотных и противотанковых гранат, а также ряд других приемов составляют непосредственные способы действий военнослужащих на поле боя. Отличное владение этими приемами — составная часть боевого мастерства военнослужащих. Очень важной стороной обучения воинов прие-

мам преодоления препятствий и метания гранат является широкая возможность проведения целенаправленной физической подготовки путем отработки характерных для конкретной специальности приемов и действий и выработки наиболее нужных физических и морально-волевых качеств. Это еще в большей степени обеспечивает реализацию принципа «учить войска тому, что необходимо на войне» в практике учебных занятий по данному разделу физической подготовки войск.

### **Принцип систематичности**

Принцип систематичности заключается в обеспечении непрерывности и строгой последовательности процесса обучения. Только при условии постепенного усложнения педагогических задач путем применения научно обоснованной системы передачи руководителем своих знаний можно добиться у обучаемых высоких и прочных навыков и умений. Основой принципа систематичности является последовательность в усвоении учебного материала, базирующаяся на известных положениях: от легкого — к трудному, от простого — к сложному и от известного — к неизвестному.

Каждый новый элемент может быть твердо и быстро изучен лишь в том случае, когда достаточно хорошо усвоен предыдущий материал. Это положение в практике физической подготовки имеет особое значение. Следует помнить, что формирование нового двигательного навыка требует не только новых знаний и представлений о данном действии, но и новых высококоординированных движений, выполняемых посредством сложных условнорефлекторных связей, происходящих в центральной нервной системе человека. Первоначальное образование этих связей происходит весьма трудно, так как само по себе требует достаточно большого времени, а их совершенствование, т. е. автоматизация двигательного навыка, возможна лишь при условии предварительной выработки в организме занимающихся определенных физических качеств. Кроме того, почти все разделы физической подготовки нуждаются в образовании значительного числа навыков и в их большой вариативности. Поэтому совершенно очевидным ста-

новится важность последовательного и прочного закрепления изученных приемов и действий для дальнейшего обучения.

Важнейшей стороной принципа систематичности обучения является также непрерывность учебно-тренировочного процесса. Большие перерывы в обучении нарушают стройность «системы» и значительно снижают ее эффективность. Согласно учению академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности при длительных перерывах в обучении и тренировке возникает так называемое угасательное торможение, представляющее собой резкое снижение, а иногда и полную потерю достигнутых в учебном процессе результатов. Таким образом сводится на нет весь труд, который был затрачен на первоначальную подготовку.

Принцип систематичности обучения заложен в основу планирования работы по физической подготовке и спорту в любой части, соединении, военно-учебном заведении, а также в сборных командах любого масштаба и по любому виду спорта.

### Принцип наглядности

Значение принципа наглядности в обучении и воспитании особо подчеркивается в ленинской теории отражения. «От живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике — таков диалектический путь познания истины, познания объективной реальности»<sup>1</sup>. Любое познание нового, равно как и изучение нового военно-прикладного упражнения, начинается с живого созерцания, и чем оно качественнее, тем полнее формируется у обучаемых представление об изучаемом приеме и тем эффективнее его дальнейшее усвоение. Отсюда становится понятной та роль, которую играет четкий, ясный и правильный показ руководителем изучаемого действия. Однако было бы неправильным считать, что только образцовый показ создает у обучаемых необходимое представление о приеме. Эта задача решается комплексным воздействием на обу-

---

<sup>1</sup> Ленин В. И. Философские тетради. М.: Политиздат, 1973, с. 152—153.

чаемого, путем показа, объяснения, демонстрации плакатов, схем, фотографий и других наглядных пособий.

Следовательно, в понятие наглядности входят не только те восприятия, которые обучаемый получает при наблюдении за показом. В создании образа изучаемого действия принимают участие все органы чувств человека (анализаторы). Чем больше в центральную нервную систему поступает сигналов, из различных анализаторов и чем они разнообразнее, тем конкретнее и полнее у обучаемых создается образное представление о приеме и тем быстрее формируется двигательный навык.

Особое значение принцип наглядности приобретает при подготовке командиров отделений, взводов и рот, т. е. звена руководителей учебных занятий по физической подготовке в частях. Трудно переоценить влияние уверенного, правильного и четкого показа военно-прикладного упражнения в исполнении командира подразделения на воинское воспитание молодого солдата, на выработку желания личного выполнения, на привитие любви к ратному труду. Недаром обучение и воспитание личного состава по принципу «делай, как я» является одним из основных требований, приказов и директив Министра обороны по боевой подготовке войск.

Характерную особенность принцип наглядности имеет при подготовке спортсменов старших разрядов, мастеров спорта, когда речь идет о приобретении наилучшей спортивной формы и достижении высоких результатов. В данном случае особое значение приобретает анализ спортивным своих действий, определение ошибок в технической и качественной стороне навыка и их устранение. Эта совместная работа тренера и спортсмена основана на широком внедрении в учебно-тренировочный процесс современных методов научно-технической регистрации, а также на глубоким и детальном изучении фотографий, кинограмм, учебных кинофильмов, чертежей, схем, рисунков и другого наглядного материала.

Таким образом, требование наглядности в обучении относится не только к начальной стадии познания. Оно пронизывает весь учебно-воспитательный процесс, оказывая существенное влияние на его качественную сторону.

Наглядность нужна еще и потому, что знания и умения, основанные на наблюдениях, являются более глубо-



кими и прочными. Поэтому строгое соблюдение требований принципа наглядности в обучении является одним из важнейших условий научности педагогического процесса.

### **Принцип сознательности и активности**

Сознательное и активное отношение к учебному процессу — важнейшее условие обучения. Без участия сознания немыслима какая-либо познавательная работа, а без активного участия в ней самих обучаемых невозможно эффективное решение задач, стоящих перед учебным процессом.

Принцип сознательности в практике физической подготовки предполагает осмысленное отношение занимающихся к усвоению техники приемов и действий, присущих данному разделу, а также и к вопросам воспитания необходимых качеств. Это способствует более быстрому и прочному формированию двигательного навыка и обеспечивает наиболее целесообразное применение приобретенных знаний и умений в сложных условиях учебно-боевой деятельности воинов. Одной из особенностей военно-прикладных упражнений является большой удельный вес военно-профессиональных навыков. В самом деле, быстрое соскакивание в траншею и выскакивание из нее, ловкое преодоление возникающих на поле боя препятствий, сноровистые действия с личным оружием, правильное выполнение приемов метания гранат и т. п. — не просто физические упражнения, вырабатывающие в организме солдат определенные качества. Это — умение скрытно и быстро занять исходное положение перед атакой, смело и решительно действовать в бою огнем, штыком и прикладом, далеко и метко бросать гранату, иными словами, быстро и правильно решать поставленные в ходе боя задачи. Вот почему при обучении этим упражнениям очень важно разъяснять солдатам, с одной стороны, значение физической подготовки и спорта для повышения их боевого мастерства, а с другой стороны, то, что больших успехов в военно-прикладных видах спорта сможет добиться только отличник боевой подготовки.

Очень важным элементом принципа сознательности в обучении является разъяснение сущности изучаемых приемов и их влияния на организм военнослужащих. Яс-

ное понимание обучаемыми деталей техники выполнения приема позволяет наиболее эффективно решать вопросы обучения. Так, например, при изучении метания гранаты осознание занимающимися необходимости выполнять замах в плоскости броска позволяет им сразу добиться высокой точности метания. Или, как только руководитель разъяснит военнослужащим важность правильного положения левой ноги при перелезании двухметрового забора зацепом (что на первый взгляд кажется маловажным), так это немедленно отразится на результатах выполнения ими приема.

Важным условием успешного приобретения занимающимися необходимых знаний, умений и навыков является активность их на занятиях. Для ее повышения руководителю следует создавать лучшие условия для самостоятельной работы, а также в процессе обучения и тренировки шире использовать состязательный метод. Различного рода состязания должны применяться на всех занятиях по преодолению препятствий, особенно в тренировочной их части. Трудно представить себе какой-либо другой метод педагогического воздействия на обучаемых, который бы так сильно поднимал их активность и создавал бы руководителю столь широкие возможности для повышения эмоциональности занятия. Тем более, что «Преодоление препятствий» относится к весьма трудному разделу физической подготовки войск, так как на занятиях достигается высокая плотность и обеспечивается значительная физическая нагрузка. Поэтому применение состязательного метода в таких условиях приобретает особую значимость. Умение наиболее удачно вкрапливать состязательный метод в общий ход учебного занятия позволяет добиться большой эффективности обучения и определяет высокое педагогическое мастерство руководителя. Активная деятельность занимающихся находится в прямой зависимости от сознательного их отношения к обучению. Поэтому дидактические принципы сознательности и активности рассматриваются в органической связи и взаимозависимости.

### **Принцип доступности**

Принцип доступности определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями занимающихся. При этом учебный материал не должен

быть чрезмерно трудным или слишком легким, так как и в том, и в другом случае занятия не принесут достаточной пользы. «Преподавание всякого предмета должно непрерывно идти таким путем, чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть его молодые силы»<sup>1</sup>. Непосильное задание снижает интерес занимающихся, задерживает совершенствование навыка, приводя иногда к серьезным и трудно исправимым ошибкам. Излишне легкий материал, не требующий усилий обучаемых, вызывает неудовлетворенность занятиями и может привести к переоценке своих возможностей.

Таким образом, важнейшее условие принципа доступности в обучении — это знание руководителем (командиром) своих подчиненных и строгое соблюдение последовательности и постепенности в планировании учебного материала.

Характерной особенностью принципа доступности в обучении физическим упражнениям является необходимость соблюдения посильности не только в совершенствовании навыка, но и (что не менее важно) в последовательном и постепенном наращивании физической нагрузки на занятиях. Обе эти стороны учебно-тренировочного процесса должны развиваться параллельно и гармонично. Только в этом случае возможно успешное решение задач по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах СССР.

### **Принцип прочности**

Принцип прочности заключается в том, чтобы в процессе занятий обеспечить твердое закрепление двигательных навыков и устойчивость их применения в разнообразных условиях. Основой прочности овладения военно-прикладными навыками является многократность повторения их обучаемыми в постепенно усложняющейся обстановке. При этом повторение изученного материала следует проводить на новом качественном уровне с уточнением и совершенствованием деталей техники приемов или тактического применения. Занятия должны проводиться таким образом, чтобы последующее всегда основывалось на предше-

---

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Труд в его психическом и воспитательном значении. — Избр. пед. соч., т. 1. М., 1953, с. 323.

ствующем, а предшествующее укреплялось последующим (по Я. А. Коменскому).

Особое значение принцип прочности приобретает при обучении таким военно-прикладным упражнениям, практическое применение которых происходит в самых различных сочетаниях при условии острого дефицита времени и, как правило, на фоне выполнения какой-либо доминирующей задачи (тактической, спортивной и т. д.). К таким разделам физической подготовки относится «Преодоление препятствий», приемы и действия которого носят в основном ациклический характер и требуют от военнослужащих различных физических качеств, а необходимость их выполнения при решении боевой задачи может возникнуть самым неожиданным образом. В связи с этим командир в процессе обучения приемам преодоления препятствий должен добиваться исключительно высокой прочности усвоения техники упражнений, доведения до автоматизма их выполнение в разнообразных условиях и различных сочетаниях. Поэтому следует обращать внимание на недопустимость натаскивания в выполнении отдельных стереотипных комплексов, которыми являются контрольные упражнения или отдельные их части. Это создает ложное представление об устойчивости выработанного навыка и не обеспечивает действительной прочности обучения военнослужащих приемам преодоления препятствий.

Прочность обучения тесно связана с другими дидактическими принципами и исключение хотя бы одного из них в значительной степени снижает эффективность педагогического процесса.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При обучении любому спортивному или военно-прикладному упражнению соблюдается определенная последовательность. Весь процесс овладения занимающимися новым двигательным навыком делится на 3 этапа: ознакомление с приемом (действием); разучивание приема; тренировка (совершенствование) в выполнении приема.

Ознакомление с приемом — первоначальный этап, занимающий всего лишь несколько минут. Разучивание, как правило, проводится лишь на первом занятии. Наибольшую часть времени занимает совершенствование, осуществ-

ляемое в течение многих лет подготовки и участия спортсмена в состязаниях.

Из всех этих этапов обучения только в ознакомлении можно четко определить границы. Другие же 2 этапа (разучивание и тренировка) представляют собой единый педагогический процесс, и деление его чисто условное. Поэтому между этапами разучивания приема и совершенствования в его выполнении отсутствует резкая грань: один как бы постепенно переходит в другой.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение новым для занимающихся приемом, действием; усвоение главным образом правильной формы движения. Тренировка является этапом дальнейшего совершенствования двигательного навыка у обучающихся по форме его выполнения (самой технике приема), а главное — по качественной стороне его проявления (практическому результату).

Разучивание и тренировка находятся в тесной взаимосвязи, они проникают друг в друга, дополняя и улучшая учебный процесс. Так, например, разучивание уже содержит в себе элементы начальной тренировки, и, наоборот, на этапе тренировки может иметь место в отдельных случаях возврат к разучиванию (или исправлению) отдельных деталей упражнения. В целом, как уже было сказано, разучивание и тренировка — две важнейшие стороны единого педагогического процесса, направленного на эффективное решение задач, стоящих перед обучением военнослужащих.

Следует отметить, что несмотря на общую целостность процесса обучения, исходя из чисто педагогических задач, можно рассматривать отдельные его этапы (ознакомление, разучивание и тренировка) самостоятельно.

**Ознакомление с приемом** имеет целью создать у обучаемых правильное, более полное и целостное представление об изучаемом действии, для чего следует:

назвать прием;

показать его в целом, в боевом (быстром) темпе;

указать на практическое (боевое, спортивное, профессиональное) применение приема и разъяснить его влияние на организм занимающихся;

показать прием еще раз медленно или по частям, с попутным объяснением техники его выполнения.

Ознакомление с приемом проводится путем целесообразного сочетания методов слова и демонстрации. В зависимости от сложности приема оно должно проводиться в течение 1—2 мин. Однако краткость проведения данного этапа не должна идти в ущерб четкости, ясности и правильности представления занимающихся о приеме.

Правильное название изучаемого упражнения, приема, действия необходимо обучаемым для повышения их общетеоретического уровня по знанию систематики и терминологии приемов и действий данного раздела физической подготовки или вида спорта. Кроме того, уже при названии приема у обучаемых создается у нем первоначальное, образное представление, которое в дальнейшем дополняется и конкретизируется.

Для создания у занимающихся целостного впечатления первоначальный показ изучаемого приема следует проводить быстро, слитно и без объяснений. Он должен быть правильным, четким и создавать ясное зрительное представление о приеме. При этом занимающихся необходимо располагать так, чтобы руководитель был хорошо виден каждому из них. Наиболее удобными являются одношеренговые и двухшеренговые строи. Можно также показывать прием, находясь между двумя шеренгами, разведенными на несколько шагов и стоящими друг к другу лицом.

Вслед за этим следует сразу же подкрепить создавшееся впечатление четким, доступным и кратким объяснением условий применения и тактического назначения приема. В ряде случаев на этапе ознакомления целесообразно разъяснить физиологическое влияние данного приема на организм занимающихся. Например, при ознакомлении с преодолением разрушенного моста на полосе препятствий надо сказать (после названия и показа в целом), что применяется этот прием при преодолении препятствий с уменьшенной площадью опоры: рельсов, бревен, завалов, балок, чердачных перекрытий и т. д. и вырабатывает в организме военнослужащего чувство равновесия, привычки к действиям на высоте, координации движений и других сторон совершенствования вестибулярного аппарата и что это особенно важно при действиях подразделений в населенных пунктах и в горной местности.

В заключение ознакомления необходимо конкретизировать образное представление о приеме путем вторичного показа его по частям или в медленном темпе (если прием

не делится на части) с детализацией отдельных положений и попутным объяснением техники его выполнения. Причем как в показе, так и в устном объяснении вначале указываются лишь наиболее важные положения и движения, составляющие основу приема, и опускаются второстепенные детали, на которые обращается внимание военнослужащих по мере изучения приема. При ознакомлении со сложными упражнениями руководитель может дополнительно показать прием с целью более полного и точного его восприятия занимающимися. В отдельных случаях демонстрацию приема целесообразно поручать наиболее подготовленным обучаемым с тем, чтобы руководитель мог сосредоточить свои усилия на характеристике отдельных деталей техники упражнения.

**Разучивание приема.** Основная задача этапа разучивания состоит в том, чтобы добиться правильной техники выполнения приема. Наряду с этим при многократном повторении упражнения происходит в некоторой степени уже и развитие определенных качеств.

Разучивание каждого отдельного приема осуществляется в такой последовательности:

выполнение приема обучаемыми по частям или в целом в медленном темпе в облегченных условиях;

выполнение приема в целом в постепенно убыстряющемся темпе;

самостоятельное выполнение приема индивидуально или в парах по заданию руководителя и под его наблюдением;

выполнение приема в быстром темпе, в движении в целях закрепления навыка и развития скорости, силы и выносливости (начальная тренировка).

В зависимости от характера и структуры упражнения, а также от степени подготовленности занимающихся разучивание может осуществляться различными методами: *в целом, по частям и при помощи подготовительных или подводящих упражнений.*

Метод целостного обучения применяется в тех случаях, когда изучаемый прием прост по технике и не делится (либо нет необходимости его делить) на части. В качестве примера можно привести технику безопорного прыжка с приземлением на одну ногу, представляющего собой однократное действие. Цельность его нарушать не

имеет смысла, так как это может привести к нарушению координации движений.

Метод разучивания по частям или по разделениям (расчлененного обучения) наиболее широко применяется в практике физической подготовки. Данный метод заключается в том, что изучаемый прием разбивается на составные части, каждая из которых первоначально выполняется отдельно. Затем, постепенно соединяя их между собой, обучаемые подводятся к выполнению приема в целом. Характер расчленения изучаемого приема зависит от его сложности и степени подготовленности занимающихся. Во всех случаях при этом следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения и учитывать особенности каждого из элементов. Выполнение приема по частям производится по командам «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА» и т. д., при этом предварительно отдаются распоряжения, что делать на тот или иной счет.

Для выполнения приема в целом на месте подается команда «Упражнение начи-НАЙ», а для метания гранаты — «ОГОНЬ». При необходимости выполнить прием в движении предварительно отдается распоряжение (что сделать), а затем исполнительная команда — «ВПЕРЕД». Например: «Преодолеть прыжком ров и добежать до лабиринта — ВПЕРЕД» или: «Выскочить из траншеи, добежать до канавы и поразить гранатой окно фасада дома, в котором покажется мишень — ВПЕРЕД».

Характерным примером приема преодоления препятствий, изучение которого производится расчлененным методом, является преодоление двухметрового забора «силой». После ознакомления с приемом перед обучаемыми ставится задача: с разбегу оттолкнуться в одном шаге от забора сильнейшей ногой и, опираясь другой, согнутой в колене, ногой о забор, захватиться руками за его верхний край, рывком подтягиваясь и помогая опорной ногой, выйти в упор на руках. Упражнение выполняется по команде «ВПЕРЕД». При отработке занимающимися наскока на забор руководителю следует указывать им о необходимости активно использовать энергию разбега, а не гасить скорость перед препятствием. После 3—4-кратного выполнения наскока следует перейти к выполнению всего приема по разделениям. Для этого обучаемые, выполнив наскок, остаются на заборе в упоре на руках. Затем дается указание. «На счет „раз” перехватить левую (правую — для



левши) руку большим пальцем вперед» и подается команда «Делай — РАЗ».

После выполнения первого счета снова дается указание: «На счет „два” резко наклониться вперед и, опираясь правой рукой о забор с противоположной стороны, перенести одновременно ноги через препятствие и соскочить» и подается команда «Делай — ДВА». При повторном выполнении приема по разделениям обратить внимание занимающихся на целесообразность приземления лицом по ходу движения, для чего следует после переноса ног через забор резко оттолкнуться от него руками.

Упражнение по разделениям выполняется 3—4 раза, после чего по команде «ВПЕРЕД» прием выполняется в целом, сначала — в медленном темпе, а впоследствии — на скорость по командам и самостоятельно. В дальнейшем изучаются другие способы соскока, и руководитель, определив обучаемым наиболее целесообразный вариант, приступает к проведению тренировки в выполнении перелезания «силой» в постепенно усложняющихся условиях.

Метод разучивания с помощью подготовительных или подводящих упражнений применяется в том случае, если прием достаточно сложный, но по своей структуре не делится на части, а также если деление его на части не облегчит, а, наоборот, усложнит выполнение. К этому числу относятся и некоторые приемы из раздела преодоления препятствий, например: безопорный прыжок с приземлением на обе ноги, прыжок наступая на препятствие, передвижение по узкой опоре.

Подготовительные упражнения способствуют развитию у обучаемых необходимых для выполнения приема качеств и навыков, после чего становится возможным его изучение в целом. Подбор подготовительных упражнений — это проявление творчества каждого руководителя занятий, и оно может быть самым разнообразным. Основное требование при этом — соответствие данных упражнений характеру изучаемого действия. В большинстве случаев подготовительные упражнения лишь частично отражают сущность приема: по выработке качеств или по некоторому соответствию формы движения. Иногда же возможно подобрать более доступные сходные движения, сохраняющие все основные черты изучаемого приема, так называемые подводящие упражнения. Однако как те, так и другие решают задачи

наиболее эффективного обучения и являются крайне важными при разучивании сложных по структуре действий.

После того, как обучаемыми освоено целостное выполнение приема, руководитель может предоставить некоторое время для самостоятельной отработки изучаемого упражнения. При этом должны даваться четкие задания, в которых указывается, что выполнять, в каком порядке и где, а иногда оговаривается и дозировка (сколько раз и в каком темпе). В отдельных случаях, требующих сложной организации обучения, при действиях на высоте, с оружием и т. д. самостоятельное выполнение приемов не рекомендуется.

По мере правильного освоения техники приема следует переходить к его выполнению в быстром темпе. При этом приемы преодоления препятствий должны выполняться с оружием на бегу с использованием препятствий установленного размера (метание гранат производится по целям с постепенным увеличением расстояния до них). Основное внимание на данном этапе следует обращать на закрепление навыков в правильном выполнении приема путем его многократного повторения. С этой целью широко используются поточный и групповой методы выполнения приема.

**Тренировка (совершенствование)** в выполнении изучаемого приема представляет собой многократное его повторение в постепенно усложняющейся обстановке. В процессе тренировки достигается закрепление и совершенствование правильной техники изученного приема, а также повышение физических и волевых возможностей обучаемых путем развития необходимых качеств. Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается следующим:

изменением исходных и конечных положений при выполнении приема;

выполнением приема на скорость, точность и результат;

увеличением дистанции бега, темпа движения, выкладки, груза, количества повторений;

применением внезапно изменяющихся условий;

выполнением приема в сочетании с другими, ранее изученными, на фоне уже имеющейся физической нагрузки; включением в тренировку связательного метода.

Создание разнообразных условий тренировки позволяет довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой сложной и быстро меняющейся обстановке, что

необходимо как для спортивного, так и для военно-профессионального применения навыка.

Как уже отмечалось, между разучиванием и тренировкой нет определенной границы: процесс разучивания постепенно, по мере овладения техникой приема, переходит в тренировку. Поэтому на первом этапе тренировки продолжится совершенствование в точности и скорости (скорости) выполнения приема, но в условиях уже некоторого усложнения обстановки. Это первоначальное усложнение обстановки достигается:

а) применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;

б) увеличением дистанций до препятствий, целей;

в) изменением расстановки препятствий, целей и порядка их преодоления и поражения;

г) увеличением выкладки, веса, груза.

Последующее усложнение обстановки при проведении тренировки производится путем выполнения приема вслед за другими действиями или перед ними в разнообразных и изменяющихся сочетаниях. Так, например, преодоление препятствий изучаемым способом может производиться вслед за перебежкой, выскакиванием из траншеи, соскакиванием с макета танка, переноской груза, а также перед выполнением подобных действий. Метание гранат может производиться вслед за перебежкой, подползанием, выбеганием из-за укрытия, преодолением препятствий и т. п.

Выполнение изучаемых приемов в сочетании с другими действиями является характерной особенностью методики обучения преодолению препятствий и метанию гранат. Систематическая тренировка при этом вырабатывает у военнослужащих навыки в умелом применении приемов в разнообразной и быстро меняющейся обстановке, что очень важно для действий на поле боя.

Дальнейшее совершенствование в применении приемов осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия и заключается в выполнении изученных приемов в процессе скоростного преодоления отдельных отрезков полосы препятствий или всей полосы с метанием гранат по целям.

При проведении комплексной тренировки на полосе препятствий предусматривается постепенное возрастание сложности упражнений и сочетаний приемов, увеличение

дистанции и интенсивности физической нагрузки. Для развития выносливости и способности к выполнению сложных и напряженных действий после большой физической нагрузки в комплексную тренировку периодически включается бег до 600 м как перед преодолением полосы препятствий, так и после него.

В целях развития находчивости и быстроты ориентировки в постоянно меняющейся обстановке при тренировке в выполнении отдельных приемов и комплексных упражнений применяются: подача неожиданных команд и сигналов, по которым занимающиеся должны быстро залечь или укрыться; внезапный показ целей для метания гранат и изготовки к стрельбе и др., например: «Взвод — В УКРЫТИЕ!», «Взвод — К БОЮ!» и т. д.

В процессе тренировки широко используется состязательный метод выполнения приемов и комплексных действий. Вначале этот метод применяется при выполнении отдельных приемов: при метании гранат на меткость и дальность, при преодолении препятствий на быстроту и правильность выполнения приемов, при беге на 30—100 м на скорость (перебежки). В последующем в состязания включается скоростное преодоление отрезков полосы или всей полосы в целом.

## **ЧАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТАНИЮ ГРАНАТ**

Как уже отмечалось, обучение любому приему, способу и действию представляет собой весьма сложный процесс, строящийся на определенных педагогических закономерностях и имеющий конкретную последовательность передачи руководителем своих знаний занимающимся. Однако несмотря на это процесс обучения в разных разделах физической подготовки и даже внутри одного раздела имеет свои частные особенности, касающиеся деталей организации обучения данному приему или группе приемов, наличия характерных методических положений, специфических команд и т. д. В разделе «Преодоление препятствий» таких особенностей немного, но учет их в процессе обучения крайне необходим.

При обучении способам преодоления препятствий основное внимание уделяется быстрым и сноровистым действиям занимающихся. Приемы разучиваются вначале без

оружия, затем — с оружием за спиной, после чего — с оружием в руке. Первоначально следует преодолевать невысокие и неширокие препятствия.

Изучение сложных приемов преодоления препятствий следует проводить с помощью подготовительных упражнений и оказанием страховки (например, прыжок с опорой рукой и ногой). По мере овладения приемом преодоления препятствий в относительно простой обстановке необходимо переходить к его выполнению в постепенно усложняющихся условиях: с изменением исходных и конечных положений, увеличением дистанции бега, с дополнительной выкладкой (грузом), в сочетании с другими ранее изученными приемами.

При разучивании приемов преодоления препятствий строй подразделения должен быть развернутым в одну или две шеренги сбоку у препятствия. Упражнения в этом случае выполняются с выходом на исходное положение по командам (по одному или парами). В дальнейшем, по мере усвоения техники приема, подразделения перестраиваются в колонну по одному или по два, а упражнение выполняется потоком. Заканчивается обучение приему преодоления препятствий, как правило, в процессе различных состязаний внутри подразделения в сочетании с другими приемами.

Обучение способам метания гранат также имеет определенные частные особенности. Прежде всего, Наставлением по физической подготовке определена необходимая последовательность в изучении приемов метания гранат, а именно: стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи (люка, танка, колодца), а затем — противотанковых гранат. Изучение каждого из указанных приемов должно начинаться со специальной разминки, которая проводится в целях подготовки мышц и связок плечевого пояса и рук к резким и мощным движениям.

В содержание разминки включаются упражнения общеразвивающего характера: наклоны корпуса, маховые и круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, а также броски гранаты в землю перед собой.

Непосредственное разучивание техники способа метания гранаты осуществляется путем выполнения приема по частям (по разделениям), а затем — в целом без выпуска гранаты (с имитацией броска). Следует отметить, что ими-

тацию приема надо проводить до тех пор, пока его выполнение занимающимися не будет в основном технически правильным. Только после этого рекомендуется переходить к выполнению приема метания гранаты с ее заключительным выпуском в направлении цели. При обучении способам метания гранат следует чередовать броски залпом (всем подразделением одновременно) с выполнением приема поочередно (по одному, по два). По мере усвоения техники способа метания постепенно увеличивать дистанцию бросков и уменьшать габариты цели. Весьма важной особенностью методики обучения приемам метания гранат является применение в этапе тренировки бросков по внезапно указанным или появляющимся целям, а также по неожиданным командам. Это имеет большое значение не только для выработки необходимых качеств и совершенствования изученных приемов, но и для их реального практического применения в учебно-боевой деятельности.

В вопросах организации обучения приемам метания гранат имеются также свои особенности. Наиболее целесообразным строем при этом является одношереножный или двухшереножный (последний — при большом количестве занимающихся), развернутый в направлении цели. Интервалы между обучаемыми должны быть не менее двух шагов. Для большей плотности занятия и разнообразия применяемых целей метание проводится в обе стороны. Сбор гранат осуществляется только бегом. При поточном выполнении приемов метания гранат, а также при проведении комплексной тренировки цели необходимо выносить в стороны от направления движения или устанавливать на финише упражнения, чтобы исключить возможности попадания гранатой в человека, и, кроме того, создать условия для динамических, скоростных и скоростных действий на полосу препятствий.

Частными особенностями организации и методики обучения специальным приемам и действиям являются следующие:

1. Различия в характере выполнения многообразных действий, входящих в данную группу, в каждом отдельном случае требуют применения конкретных специфических приемов организации и методики обучения. Например: в одном случае при разучивании приема требуется дозировка веса или расстояния (действия с грузом и преодоление препятствий с помощью вертикального и горизонтального

каната), в другом — наиболее целесообразное положение тела обучаемого (преодоление лабиринта и действия на фасаде дома) и т. д.

2. Профессиональная направленность некоторых специальных приемов и действий, к которым относятся посадка и высадка с транспортных средств, а также передвижение в узких местах и проходах, требует неперемennого согласования с отдельными положениями соответствующих разделов специальной подготовки военнослужащих.

3. Необходимость изучения действий, представляющих собой сочетание приемов из различных групп (например: передвижения по узкой опоре и прыжков или прыжков, подлезаний и перелезаний, а также многих других действий на специальных полосах препятствий), предъявляет особые требования как к методической, так и практической подготовке руководителя занятия. Следовательно, изучать эти комплексные действия целесообразно после того, как будут качественно отработаны входящие в них отдельные приемы (прыжки, перелезания, подлезания, передвижения по узкой опоре и т. д.).

Таким образом, применение указанных выше положений в практике физической подготовки военнослужащих позволит наиболее эффективно решать задачи обучения и будет характеризовать педагогическое мастерство руководителя.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ПЛОТНОСТЬ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

Одним из важных показателей качества учебного процесса является физическая нагрузка на учебных занятиях. Она характеризуется двумя величинами: объемом работы и ее интенсивностью, где под объемом понимается общее количество упражнений в занятии, а под интенсивностью — отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему их числу (объему). Как объем, так и интенсивность физической нагрузки — величины, постоянно меняющиеся, как правило, в сторону увеличения, в зависимости от количества изученных приемов и степени тренированности занимающихся. Величина физической нагрузки на каждом занятии может регулироваться как объемом, так и интенсивностью работы, т. е. оба эти показателя выступают во взаимосвязи и должны соответство-

вать задачам занятия и уровню подготовленности занимающихся. Умелая дозировка и наиболее целесообразное сочетание объема и интенсивности физической нагрузки могут очень легко регулироваться количеством повторений, изменением дистанции ходьбы и бега, содержанием комплексных тренировочных упражнений, темпом их выполнения и т. д. Определение физической нагрузки проводится путем измерения частоты пульса у одного или нескольких занимающихся до и после выполнения упражнений. По величине замеров строится кривая физиологической нагрузки, характеризующая величину и динамику изменения физической нагрузки на данном занятии. Наиболее целесообразное распределение физической нагрузки может быть следующим: к концу подготовительной части она постепенно повышается, затем колеблется, иногда несколько снижаясь, и достигает наибольшей величины в конце основной части занятия — в процессе комплексной тренировки; в заключительной части нагрузка постепенно приходит к исходной величине. Следует, однако, отметить, что такое распределение нагрузки можно считать желательным и наиболее распространенным, но не единственным. Все будет зависеть от конкретных задач, стоящих перед данным занятием.

Другим важным показателем качества проведения учебного занятия по физической подготовке, тесно связанным с объемом физической нагрузки, является плотность урока. Различают 2 вида плотности занятия: моторную и общую.

Моторная плотность представляет собой отношение времени, затрачиваемого на выполнение упражнений, к общей длительности занятия. Она непосредственно зависит от объема физической нагрузки: чем большее количество приемов и действий применяется в занятии, тем выше величина моторной плотности. Однако следует отметить, что качество учебного процесса наряду с физической нагрузкой в значительной степени определяет его образовательная сторона. Поэтому существует понятие общей плотности урока, под которой понимается отношение педагогически полезно затрачиваемого времени к общей длительности занятия. К педагогически полезному времени относится время, отводимое не только на выполнение упражнений, но и на показ, объяснение, демонстрацию наглядных пособий, исправление ошибок и др. Естественно,



что общая плотность занятия всегда выше моторной. Определяется плотность путем хронометража занятия и выражается в процентах, например: время, затраченное на выполнение упражнений, составило 30 мин, продолжительность занятия — 50 мин, тогда моторная плотность будет равна:

$$\frac{30}{50} \cdot 100\% = 60\%.$$

Величина плотности занятия зависит от многих причин, важнейшими из которых являются: содержание занятия, квалификация руководителя, организация и методика обучения, наличие материального обеспечения, дисциплина на занятии.

Наставлением по физической подготовке рекомендуются следующие меры повышения плотности занятия:

сокращение времени на построение и различного рода передвижения;

краткость и ясность объяснений;

увеличение времени непрерывного выполнения упражнений;

сокращение перерывов между выполнением отдельных упражнений;

выполнение упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применение круговой тренировки и состязательного метода;

наиболее целесообразное использование оборудования и инвентаря.

Занятия по преодолению препятствий характеризуются высокой плотностью в связи с тем, что упражнения и действия на полосе препятствий, а также методика и организация занятия позволяют значительно повысить его эффект. Так, например, моторная плотность занятия по преодолению препятствий на 15—20% выше, чем по гимнастике, и колеблется в пределах 60—70%. Однако повышать плотность занятия в ущерб его образовательной стороне не рекомендуется, так как это может отрицательно сказаться на качестве усвоения изучаемого материала и состоянии здоровья занимающихся. В связи с этим руководитель занятия должен разумно сочетать физическую нагрузку с отдыхом и тренировочный эффект — с качественным усвоением техники изучаемых приемов и действий.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Очень важным вопросом методики обучения, непосредственно оказывающим влияние на качество и быстроту усвоения изучаемого приема, является предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Как известно, главными причинами возникновения ошибок при обучении являются:

1. Нарушение установленной последовательности обучения, зависящее в основном от недостаточной подготовки руководителя занятия, а также от недооценки им применения дидактических принципов обучения в практической работе.

2. Слабое владение руководителем занятия техникой изучаемого приема.

3. Нарушение основных требований, предъявляемых к организации занятия и воинской дисциплине.

Кроме того, естественно, могут быть причины, зависящие от личных индивидуальных качеств занимающихся.

При подготовке и проведении учебного занятия руководитель обязан строго учитывать все вышеуказанные причины возникновения ошибок. Для этого необходима тщательная подготовка руководителя занятия, его помощников, а также безусловное соблюдение основных дидактических принципов обучения: наглядности, последовательности, доступности, активности и сознательности. Однако как бы тщательно ни было подготовлено занятие и как бы грамотно оно ни проводилось, ошибки все-таки могут возникнуть по причинам, не зависящим от руководителя. Поэтому каждый командир подразделения должен быть готов не только к предупреждению ошибок, но и к умелому их исправлению.

Возникающие ошибки очень важно своевременно подмечать и устранять, не дав им закрепиться. При этом не следует стремиться исправлять все недостатки сразу: вначале надо обратить внимание на основные и наиболее важные из них, добиться их ликвидации в процессе повтора, затем постепенно исправлять и другие (второстепенные); для устранения общих ошибок выполнение приема приостанавливается, и, если нужно, он показывается вновь с необходимыми пояснениями; для исправления индивидуальных ошибок руководитель делает занимающимся персональные замечания и указания в процессе выполнения приемов.

# Часть третья

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

### Г л а в а V

#### ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

##### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Для прочного усвоения военно-прикладных навыков военнослужащим необходимо овладеть рациональными способами их выполнения. Важной предпосылкой при этом является знание отдельных закономерностей, которым подчиняется техника выполнения разнообразных приемов преодоления препятствий.

#### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Способность отдельных военнослужащих и подразделений быстро передвигаться по различной местности является важным элементом их боевой готовности. В зависимости от поставленных задач, обстановки и рельефа местности, применяются следующие способы передвижения (схема 3): шагом и бегом, по различной местности, в узких проходах, по узкой и неустойчивой опоре, по лестницам и канатам, переползание.

#### Передвижение шагом

Передвижение шагом включает в себя: ходьбу походным шагом, ускоренным, пригнувшись и крадучись.

**Ходьба походным шагом.** Темп ходьбы — 110—120 шагов в минуту, длина шага, в зависимости от роста военнослужащего, рельефа местности и снаряжения, — 70—80 см.

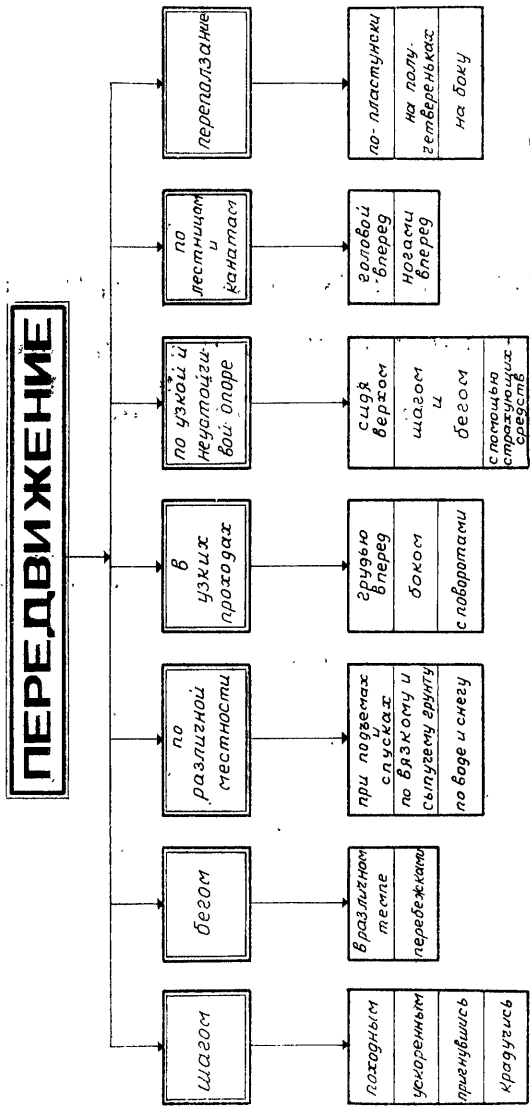


Схема 3. Систематика приемов передвижения.

При ходьбе туловище слегка наклоняется вперед, нога ставится на землю перекатом с каблука на всю ступню и затем — на носок. Руками производятся свободные попеременные (симметричные с ногами) движения вперед и назад (левая рука — правая нога). Дыхание при этом ритмичное и глубокое (12—15 вдохов и выдохов в минуту: на 4—5 шагов производится вдох и на 5—6 — выдох).

**Ходьба ускоренным шагом.** Темп ходьбы — 130—140 шагов в минуту, длина шага — 80—90 см. Удлинение шага достигается за счет быстрого и полного разгибания сзади стоящей ноги и большего выноса другой ноги бедром вперед. Руки производят движение по более широкой амплитуде.

**Ходьба пригнувшись.** Применяется для скрытого передвижения. Согнув ноги в коленях и наклонившись вперед (пригнувшись), следует двигаться широким шагом, смотря перед собой. Оружие находится в правой, слегка согнутой, руке, в обеих руках, или в положении «на грудь», придерживая его правой рукой за шейку приклада. Все движения выполняются свободно, плавно, без излишнего напряжения.

**Ходьба крадучись.** Применяется при подкрадывании к противнику или прохождении около него. Нога выносится вперед и ставится на землю осторожно, вначале — на каблук или на носок (как бы прощупывая опору); тяжесть тела переносится на выставленную ногу постепенно. Перемещение совершается короткими шагами с большой предосторожностью — не наступая на предметы, вызывающие шум. Оружие держится в удобном для немедленных действий положении.

## Передвижение бегом

Передвижение бегом включает в себя бег в различном темпе и перебежки.

**Медленный бег.** Темп бега — 150—165 шагов в минуту, длина шага — 80—90 см. Туловище наклонено несколько больше, чем при ходьбе шагом. Толчок ногой, находящейся сзади, производится мягко, нога ставится на землю на всю ступню или пятку с перекатом на носок. Руки, согнутые в локтях, производят свободные попеременные движения несколько внутрь и назад в сторону, кисти полусжаты в кулак. Дыхание ритмичное и глубокое. Оружие при беге

находится в положении «за спину», «на грудь» или в руке (руках).

**Бег в среднем темпе.** Темп бега — 165—180 шагов в минуту, длина шага — 85—90 см. Дыхание ритмичное и глубокое, на 3—4 шага делается вдох и на 3—4 — полный выдох. Туловище слегка наклонено вперед и прогнуто в пояснице. Толчок ногой, находящейся сзади, производится энергично; нога выносится вперед согнутой в колене, бедро при этом высоко поднято. Ступня ставится мягко на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю ступню. Руками, согнутыми в локтях, выполняются ритмичные движения вперед и назад. Тело не напряжено.

**Скоростной бег.** Темп бега — 180—200 шагов в минуту. Туловище наклонено вперед больше, чем при беге в среднем темпе, а отталкивание ногой и движение руками выполняются энергичнее. Во время бега производятся короткие и неглубокие вдохи и выдохи, бег выполняется свободно, без лишнего напряжения мышц шеи, туловища и рук. Оружие находится в положении «за спину», «на грудь» или в руке (в последнем случае оно держится ближе к центру тяжести в горизонтальном или наклонном положении).

**Перебежки.** Применяются для быстрого преодоления участка местности под огнем противника (переход в положение лежа, вскакивание и перебежки выполняются в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил СССР, ст. 79—81).

### **Передвижение по различной местности**

В зависимости от рельефа местности и грунта, могут быть рекомендованы следующие способы передвижения.

Подъем в гору с относительно пологим склоном и твердым грунтом выполняется короткими, но частыми шагами на носках, корпус наклонен вперед; толчковая нога полностью не распрямляется. При крутом подъеме необходимо слегка опираться руками о землю.

При спуске с горы с пологим склоном следует идти или бежать свободным широким шагом с постановкой ноги на пятку, корпус при этом слегка отклонить назад. На более крутых склонах движение выполняется с переносом тяжести тела на сзади стоящую ногу, выставляя другую ногу вперед на каблук или на всю ступню.

Подъем по травянистому или снежному склону в зависимости от крутизны производится «в лоб», зигзагом и боком.

*Подъем прямо «в лоб»* применяется на не очень крутых склонах. Ступни ног разворачиваются в стороны, движения производятся плавно, без рывков («елочкой»). С увеличением крутизны склона угол между ступнями увеличивается, нога ставится на всю ступню (или на ребро подошвы и каблука), туловище наклонено вперед (если есть возможность, то руками следует придерживать за ветки, кусты, пучки густой травы, камни и т. п.).

*Подъем зигзагом* применяется на более крутых склонах. Движение производится наискось к склону. Ступни ног ставятся ребром подошв следующим образом: нога, стоящая выше по склону, — носком по направлению движения; а стоящая ниже — носком, слегка развернутым вниз по склону («полуелочкой»). Поворот на другое направление выполняется лицом к склону через 40—50 м движения.

*Подъем боком* применяется на очень крутых склонах. Ступни ног ставятся параллельно друг к другу, вышестоящая нога поднимается и устойчиво ставится на грунт, после этого поднимается вторая нога и ставится рядом.

При спусках по травянистым и снежным склонам применяются такие же способы, как и при подъемах.

Передвижение по вязкому и сыпучему грунту производится короткими шагами, с быстрым переставлением ног, чтобы не успеть глубоко увязнуть в почве. Нога ставится на всю ступню, для опоры выбираются более твердые участки (кочки, борозды, корни и т. п.).

*Передвижение по осыпям* требует большой осторожности и внимания, поэтому, прежде чем перенести вес тела на выставленную вперед ногу, необходимо опробовать ее надежность опоры.

*Передвижение по воде и снегу*, доходящему до колен, производится шагом или бегом с высоким подниманием колен так, чтобы стопа не касалась поверхности воды или снега.

### **Методика обучения ходьбе и бегу**

Способы передвижения изучаются в такой последовательности: ходьба походным шагом, ускоренная ходьба,

ходьба пригнувшись и крадучись; бег в медленном, среднем, быстром темпе, перебежки. После этого изучается передвижение по различной местности.

На первых занятиях основное внимание уделяется выработке правильной походки, устранению недостатков в постановке ног, движении рук, положении корпуса и держании оружия. На очередных занятиях тренировка в ходьбе различным темпом осуществляется в подготовительной части и комплексной тренировке.

Начальное обучение техники бега производится на отдельном занятии, а совершенствование — на всех занятиях по преодолению препятствий примерно в такой последовательности:

изучение техники бега с высокого старта с пробеганием 30—50 м;

изучение техники бега с неоднократным пробеганием 40—60 м в медленном и среднем темпе и 50—60 м — с постепенным наращиванием скорости до максимальной;

изучение старта из положения лежа и стартового разбега до 20—30 м;

пробегание отрезков в 40—60 м со старта лежа в максимальном темпе;

повторные и контрольные перебежки на 150—400 м;

совершенствование в беге по различной местности с преодолением препятствий.

Обучение всем способам передвижения проводится групповым методом в целом без разделений (за исключением перебежек). Для выявления и устранения индивидуальных ошибок применяется поочередное пробегание отрезков в различном темпе парами, группами, отделениями. Руководитель, находясь в середине дистанции, делает необходимые замечания и указания отдельным обучаемым.

При обучении бегу, наряду с пробеганием отрезков в различном темпе, систематически выполняются общеразвивающие и специальные упражнения.

По мере изучения способов передвижения тренировка в их выполнении проводится в сочетании с преодолением препятствий и метанием гранат. Систематическое совершенствование в технике бега, а также в развитии скорости и выносливости осуществляется на каждом занятии в комплексной тренировке, где «гладкий бег» сочетается с преодолением отрезков полосы препятствий.



На занятиях по преодолению препятствий осуществляется лишь начальная тренировка. Дальнейшее совершенствование в различных способах передвижения проводится в процессе утренней физической зарядки и попутной физической тренировки (в процессе следования подразделения к местам занятий и возвращения с них, а также в ходе занятий по боевой подготовке).

### **Передвижение в узких проходах**

Передвижение в узких местах и проходах применяется при действиях в траншеях, ходах сообщения, щелях и других сооружениях грудью вперед (обычным шагом и пригнувшись), боком (приставными шагами) и с поворотами.

### **Передвижение по узкой и неустойчивой опоре**

Передвижение по узкой и неустойчивой опоре применяется при преодолении рвов, канав, ручьев, оврагов, разрушенных мостов, чердачных перекрытий, лестниц по перекинутым через них бревнам, балкам, доскам, рельсам, поваленным деревьям и т. п.

В зависимости от обстановки и характера препятствий, передвижение выполняется сидя верхом, шагом и бегом, с помощью страхующих средств (каната, троса).

**Передвижение сидя верхом** (рис. 14) применяется при преодолении широких препятствий на большой высоте следующим образом. Сесть верхом на бревно (балку), наклонившись вперед, опереться на него руками (в 30—40 см перед собой), перенести на них тяжесть тела, слегка приподнимаясь, сделать отмах ногами, передвинуться вперед к рукам и продолжать продвижение вперед таким способом до конца препятствия. Оружие — за спиной.

**Передвижение шагом и бегом** выполняется при преодолении неглубоких и нешироких препятствий по перекинутому через них бревну или балкам. Встать на бревно (балку), слегка согнув ноги в коленях, и начать движение вперед мелкими и быстрыми шагами. В зависимости от ширины площади опоры, ступни ног ставить или вдоль бревна, или слегка разводя носки в стороны. Смотреть на опору в 4—5 шагах перед собой. Оружие — в правой руке в горизонтальном (наклонном) положении или за спиной.

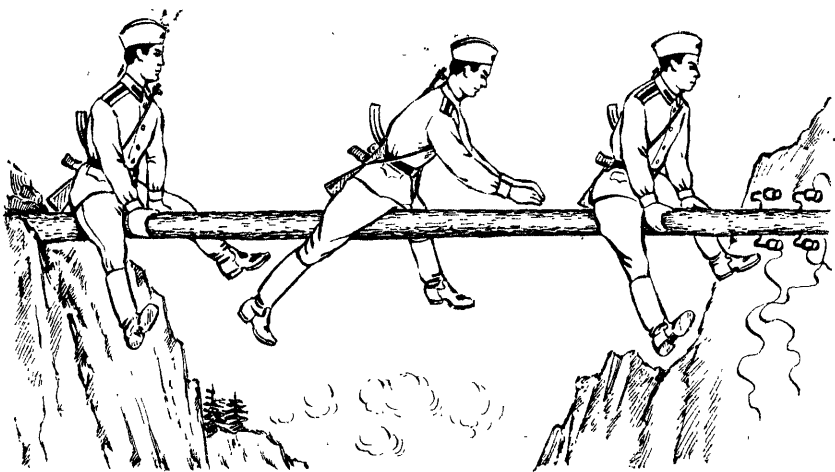


Рис. 14. Передвижение сидя верхом.

**Передвижение с помощью страхующих средств (каната, троса)** применяется при переходе через опасные препятствия: по бревну (балке), перекинутому через глубокие овраги, рвы, обрывы ручьев и речек, а также через препятствия с неустойчивой опорой (качающиеся на тросах трапы, подвесные мосты и т. д.). Передвижение в этом случае выполняется или грудью вперед, придерживаясь одной рукой за канат, или боком приставными шагами, держась за канат двумя руками. Оружие — за спиной.

#### **Методика обучения передвижению по узкой опоре**

Способы передвижения по узкой опоре изучаются в такой последовательности: передвижения сидя верхом, шагом, бегом, а затем — с помощью страхующих средств.

Разучивание передвижений по узкой опоре проводится, как правило, в целом в медленном и быстром темпе, вначале — без оружия, а затем — с оружием и снаряжением. Обучение передвижению целесообразно начинать на препятствии со сравнительно большим диаметром (30—40 см), постепенно уменьшая площадь опоры, увеличивая высоту

его над землей и включая передвижения различными способами: боком, спиной вперед, с поворотами, перешагиванием через различные предметы, положенные на бревно, и т. п.

Для повышения плотности занятий обучение рекомендуется проводить на нескольких бревнах одновременно, поточно, постепенно сокращая дистанцию между военнослужащими, применяя метод соревнований.

При следовании подразделения к местам занятий и возвращении с них, а также в процессе полевых занятий тренировку военнослужащих, по возможности, проводить в усложненной обстановке, включая скоростные передвижения по различным сооружениям и препятствиям (поваленным столбам, наклонным и качающимся бревнам; балкам, перекинутым через различной ширины овраги, рвы и установленным на различной высоте от земли) в сочетании с преодолением других препятствий, метанием гранат, выполнением приемов рукопашного боя.

### **Передвижение по лестницам и канатам**

Передвижение по вертикальным и наклонным лестницам производится в виде подъемов и спусков различными способами. В данной части главы излагается техника выполнения некоторых из них.

**Подъем по вертикальной лестнице** производится следующим способом. Взяться правой рукой за ступеньку на высоте вытянутой вверх руки, а левой — на высоте груди, одновременно поставив левую ногу на нижнюю ступень (колени отвести слегка в сторону). Распрямляя левую ногу, перехватиться левой рукой за ступень над правой рукой, одновременно поставив правую ногу на очередную ступень (колени также отвести слегка в сторону). Поочередно меняя положение рук и ног, производить подъем. При лазании по лестнице с ограничительными дугами с небольшим диаметром разворачивать в стороны целесообразно не только колени, но и ступни ног.

**Подъем по наклонной лестнице** производится поочередным перехватыванием рук и постановкой ног на ступени.

**При спуске по лестнице** работа рук и ног производится в обратной последовательности.

**Передвижение по горизонтальному канату (веревке)** выполняется различными способами, наиболее рациональными из них являются следующие.

**1-й способ** — встать спиной к направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком одной ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом другой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед, ноги свободно скользят по канату. Оружие — за спиной (рис. 15).

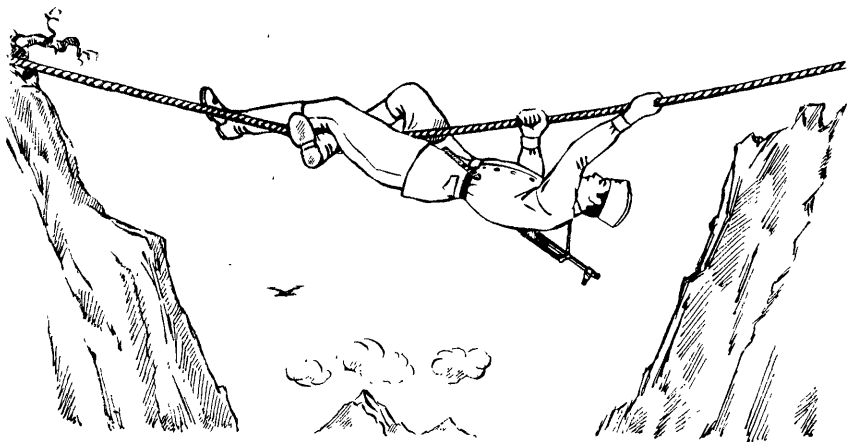


Рис. 15. Передвижение по горизонтальному канату (1-й способ).

**2-й способ** — встать спиной по направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком правой ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом левой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Сгибаясь в пояснице и в тазобедренных суставах, подтянуть ноги как можно ближе к рукам. Поочередно перехватываясь руками за канат и выпрямляясь, продвигаться вперед. Цикл этих движений повторять до конца каната. Оружие — за спиной.

Передвижение по канату, перекинутому через овраг, производится стоя боком, приставными шагами, держась за страхующий трос руками.

## Переползание

Переползание применяется для скрытного преодоления открытых участков местности, находящихся под наблюдением или огнем противника. В зависимости от рельефа местности и обстановки, переползание может производиться: *по-пластунски, на полчетвереньках и на боку* (переползание осуществляется в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил СССР, ст. 82—85).

## ПРЫЖКИ

Прыжки — наиболее рациональный и быстрый способ преодоления как горизонтальных, так и вертикальных препятствий.

Прыжок — это двигательный акт, в котором можно выделить взаимосвязанные между собой 4 фазы: разбег, толчок, полет (опора) и приземление с последующим движением.

Для успешного выполнения прыжка, в зависимости от размера и характера препятствия, обучающемуся следует создать соответствующую горизонтальную скорость за счет разбега и вертикальную — за счет толчка. Чем шире препятствие (канавы, овраги, ров), тем больше должна быть горизонтальная скорость, а в опорных прыжках — чем выше препятствие, тем больше вертикальная скорость.

Во время разбега внимание следует направлять на достижение оптимальной скорости, а перед препятствием — на толчок. На последних 3—4 шагах общий центр тяжести опускается за счет увеличения длины шагов, а затем — сгибания маховой ноги в шаге перед толчком. Наиболее длинным бывает предпоследний шаг, а самым коротким — последний.

Мощный и быстрый толчок, дающий взлет вперед-вверх, в значительной мере зависит от правильной постановки ноги на плоскость опоры перед самым отталкиванием. В момент соприкосновения толчковой ноги с плоскостью опоры угол между ногой и местом отталкивания равен примерно 60—70°. Толчковую ногу следует ставить очень быстро, что способствует усилению маха другой но-

гой, а также сохранению горизонтальной и вертикальной скорости. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, после чего начинается фаза полета или опоры на препятствие. После толчка от земли очень важное значение приобретает правильное согласование работы рук, ног и туловища.

В прыжках с приземлением на одну ногу необходимо сохранить симметричную работу рук и ног (как при обычных ходьбе и беге).

В прыжках с приземлением на обе ноги в начальной фазе полета обе руки выносятся вперед-вверх, а толчковая нога перед приземлением подтягивается к маховой, затем обе они сгибаются в тазобедренном и коленном суставах.

В опорных прыжках почти одновременно с заключительной стадией фазы толчка осуществляется фаза опоры о препятствие. В прыжке наступаая на препятствие опорной ногой является маховая, которая в момент опоры максимально сгибается в тазобедренном и коленном суставах и мягко ставится на препятствие стопой. Корпус при этом резко подается вперед-вниз к бедру опорной ноги (плечи — впереди опоры).

В прыжке с опорой рукой и ногой основное усилие в фазе опоры прилагается согнутой в локтевом суставе опорной рукой, которая опирается на препятствие ладонью пальцами вперед. Опорная (маховая) нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится внутренней стороной стопы на препятствие, создавая тем самым дополнительную устойчивость корпусу. В этот момент толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, проносится между опорной ногой и препятствием, и на нее производится приземление за препятствием.

Во всех видах прыжков приземление выполняется так, чтобы максимально смягчить силу удара о грунт (за счет сгибания ног) и обеспечить безостановочное движение вперед. Оно начинается с любой ноги, выполнявшей отталкивание, однако первые 2—4 шага должны быть короткими, а затем их длину следует постепенно увеличивать.

В зависимости от структуры, размера препятствия и снаряжения применяются следующие виды прыжков: безопорные прыжки, опорные прыжки и прыжки в глубину (схема 4).

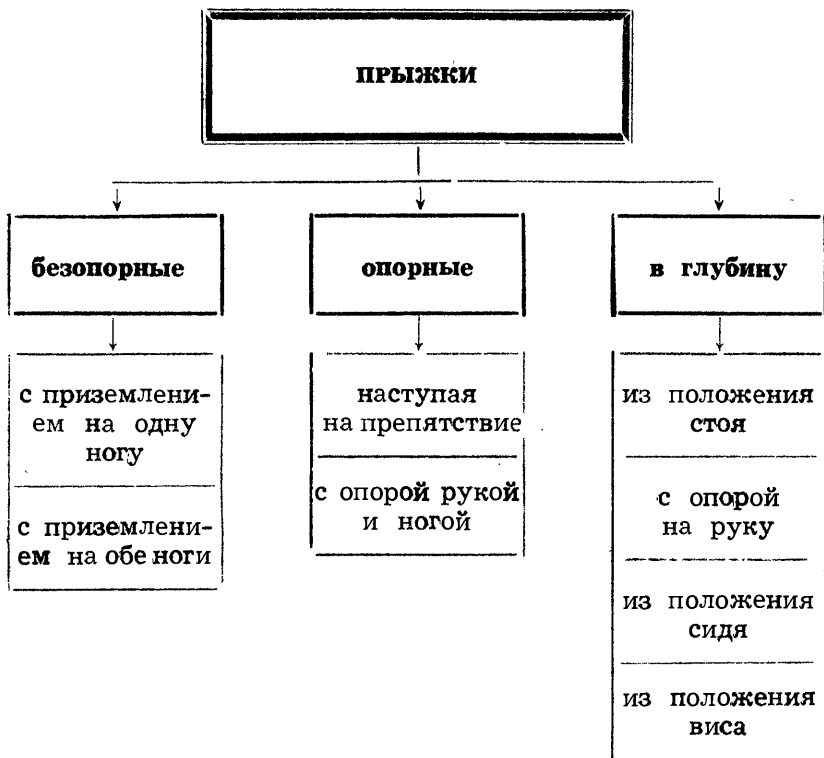


Схема 4. Систематика прыжков.

### Безопорные прыжки

Безопорные прыжки могут производиться как в длину, так и в высоту. В зависимости от ширины и высоты препятствия, они подразделяются на прыжки с приземлением на одну и обе ноги.

**Прыжок с приземлением на одну ногу** (рис. 16) применяется при преодолении как горизонтальных препятствий шириной до 2—2,5 м (траншей, воронок, щелей, канав, рвов и т. п.), так и невысоких (0,6—0,8 м) вертикальных препятствий (разрушенные стены, проволочные заграждения, поваленные деревья, палисады и т. п.).

С постепенно ускоряющегося разбега оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, вынося другую ногу ши-

роким шагом (махом) вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на нее и, подав плечи вперед, продолжать движение. В ходе полета над препятствием до момента касания маховой ногой земли толчковую ногу оставить сзади, корпус наклонить вперед; руками производить попеременные вперед и назад симметричные с ногами движения (левая нога — правая рука). В момент приземления руку с оружием подать вперед.

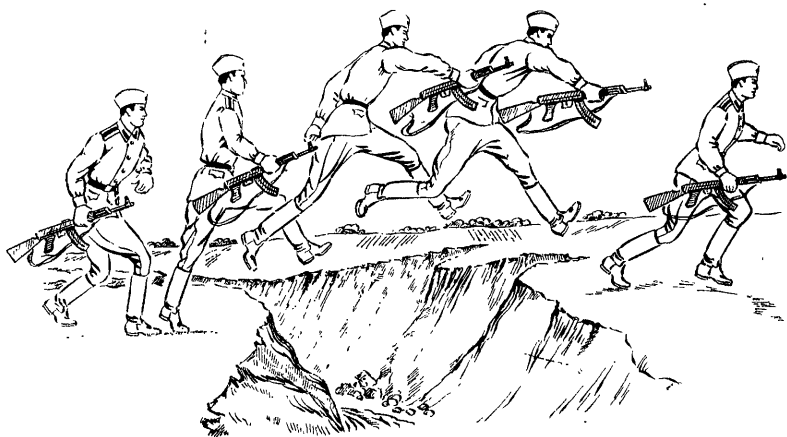


Рис. 16. Прыжок с приземлением на одну ногу.

При прыжках через вертикальные препятствия (поваленные деревья, разрушенную проволоку, средства связи и т. п.) толчок направить вверх, а маховую ногу, согнутую в колене, поднять несколько выше, чем при прыжке через горизонтальное препятствие.

**Прыжок с приземлением на обе ноги** применяется при преодолении препятствий шириной до 3—3,5 м (рвы, канавы, овраги, ручьи и т. п.).

С постепенно ускоряющегося разбега (15—20 шагов) более энергично, чем в описанном выше способе, оттолкнуться перед препятствием сильнейшей ногой и, помогая взмахом обеих рук, сделать взлет, вынося вперед-вверх согнутую в колене ногу. Подтянув толчковую ногу к ма-



ховой, а затем обе ноги — как можно больше вперед, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на согнутые, слегка расставленные ноги и продолжать движение. В момент приземления для удержания тела от падения назад подать туловище и руки вперед. Оружие с началом взлета активно вынести штыком (стволом) вперед-вверх. Для толчка ногу поставить сразу на переднюю часть стопы или быстрым перекатом «с пятки на носок».

В темноте неширокие препятствия преодолеваются без разбега. Определив ногой край траншеи (воронки, рва, щели и т. п.), слегка присесть и, оттолкнувшись с места, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на одну или обе ноги и продолжать движение. В момент приземления руку с оружием подать вперед.

### Опорные прыжки

Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди и в зависимости от способа опоры подразделяются на прыжки наступая на препятствие и с опорой рукой и ногой.

**Прыжок наступая на препятствие** (рис. 17) используется при преодолении препятствий высотой до 0,8—0,9 м (разрушенные стены, палисады, стенки, изгороди, земляные валы, поваленные деревья и т. п.).



Рис. 17. Прыжок наступая на препятствие.

С короткого, но энергичного разбега (8—10-й шаг) оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подав корпус вперед, мягко наскочить на препятствие другой ногой, согнутой в колене. Не выпрямляясь (колени не разгибать), пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение. Руками производить попеременные симметричные с ногами движения: при отталкивании правой ногой оружие в момент наскока на препятствие вынести штыком (стволом) вперед-вверх; при отталкивании левой ногой в начальной фазе опоры оружие должно находиться сзади, а в момент приземления на толчковую (левую) ногу его следует резко подать вперед.

При преодолении вертикальных препятствий, находящихся на дне углублений (типа палисада в канаве на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей), необходимо увеличить скорость разбега перед ними, а при соскоке одной ногой — сильно оттолкнуться от верхнего края сооружения, перепрыгнуть через канаву (углубление), приземлиться на другую ногу (или на обе ноги) и продолжать движение. В момент приземления руку с оружием подать штыком (стволом) вперед.

**Прыжок с опорой рукой и ногой** (рис. 18) применяется при преодолении препятствий высотой до уровня груди.

С разбегу оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося правую руку с оружием штыком (стволом) вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на нее левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не останавливаясь, перенести над препятствием (под правой ногой) левую (толчковую) ногу, соскочить на нее и, подав плечи и руку с оружием вперед, продолжать движение.

Прыжок выполняется быстро, мягко и без задержки на препятствии. Это достигается энергичным разбегом, сильным толчком левой ногой перед препятствием и принятием правильного положения тела в момент опорной фазы прыжка: левая рука, слегка согнутая, ставится пальцами вперед так, чтобы плечо находилось над опорой (кистью); правая нога махом выносится вперед-вверх и мягко ставится на препятствие внутренним краем стопы. Левая нога после толчка быстро проносится между препятствием и правой (опорной) ногой, незамедлительно опускается вниз и ставится на землю для продолжения бега.

Для увеличения начальной скорости бега после прыжка в момент соскока необходимо принять такое положение, чтобы плечи были несколько впереди ступней.

При переноске оружия в левой руке толчок выполняется правой ногой, опора на препятствие — правой рукой, приземление — на правую ногу.



Рис. 18. Прыжок с опорой рукой и ногой.

Разновидностью прыжка с опорой рукой и ногой является прыжок с опорой на руку. Этот способ применяется при преодолении невысоких препятствий или сооружений с наклонной верхней поверхностью. Техника прыжка с опорой на руку в основном такая же, как и прыжка с опорой рукой и ногой, отличие заключается в следующем: после толчка левой ногой о землю и опоры левой рукой о препятствие со взмахом правой рукой с оружием вперед-вверх перенести через препятствие сначала правую, а вслед за ней левую ногу, приземлиться на нее и продолжать движение.

## Прыжки в глубину

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий и сооружений высотой до 5 м. В зависимости от высоты препятствия, они выполняются следующими способами: из положения стоя, с опорой на руку, из положения сидя, из положения виса.

**Прыжок в глубину из положения стоя** (рис. 19) применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2 м.

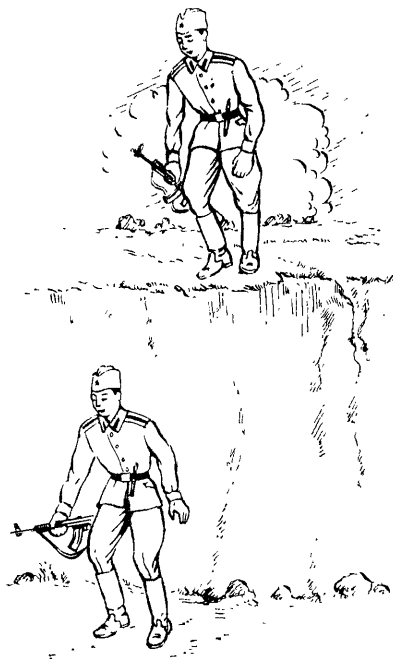


Рис. 19. Прыжок в глубину из положения стоя.

Стать на край препятствия и слегка согнуть ноги. Оттолкнувшись обеими ногами, спрыгнуть на носки полусогнутых и слегка расставленных ног. Оружие держать двумя руками перед собой или в правой руке горизонтально; в момент прыжка подать его слегка вперед. При наличии оружия за спиной в момент соскока приклад следует придерживать правой рукой. При соскоке в углубления с узким дном (траншеи, щели) прыжок целесообразно выполнять с одновременным поворотом вправо или влево.

Во всех случаях при непосредственной близости противника в момент приземления оружие берется в положение боевой готовности для уничтожения противника огнем или штыком (прикладом, магазином).

**Прыжок в глубину с опорой на руку** (рис. 20) применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2—2,5 м.

Стать на край препятствия, присесть и опереться на него левой рукой пальцами вперед. Опуская левую ногу вниз, оттолкнуться правой ногой и, придерживаясь левой рукой за край препятствия, спрыгнуть на носки полусогнутых слегка расставленных ног с одновременным поворотом налево (соскочить левым боком к стенке препятствия). Оружие — в правой руке или за спиной.

**Прыжок в глубину из положения сидя** (рис. 21) выполняется при спрыгивании с препятствий высотой до 3 м.

Сесть на край препятствия, свесить ноги и опереться ладонями о верхний край, а пятками ног — о его стенку. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами от препятствия, спрыгнуть на носки ступней полусогнутых и слегка расставленных ног.

Если оружие находится в правой руке, то толчок от препятствия производить ладонью левой руки и пятками ног. При нахождении оружия за спиной перед прыжком следует правой рукой слегка подать приклад вперед за препятствие, а в момент прыжка — поддержать его, предупреждая удар оружием по спине или затылку.

**Прыжок в глубину из положения виса** (рис. 22) применяется при спрыгивании с препятствий высотой свыше 3 м (стены разрушенных домов, чердачные перекрытия, крыши, балконы, окна и т. п.).

Повиснуть на руках, держась за верхний край сооружения. Опуская правую руку и поворачиваясь направо



Рис. 20. Прыжок в глубину с опорой на руку.

левым боком к препятствию, оттолкнуться от него правой рукой (на уровне груди) и ногами, соскочить на носки ступней полусогнутых и слегка расставленных ног левым боком или спиной к препятствию. Оружие — за спиной (в момент приземления придержать его правой рукой за приклад, предупреждая удар им по спине или затылку).

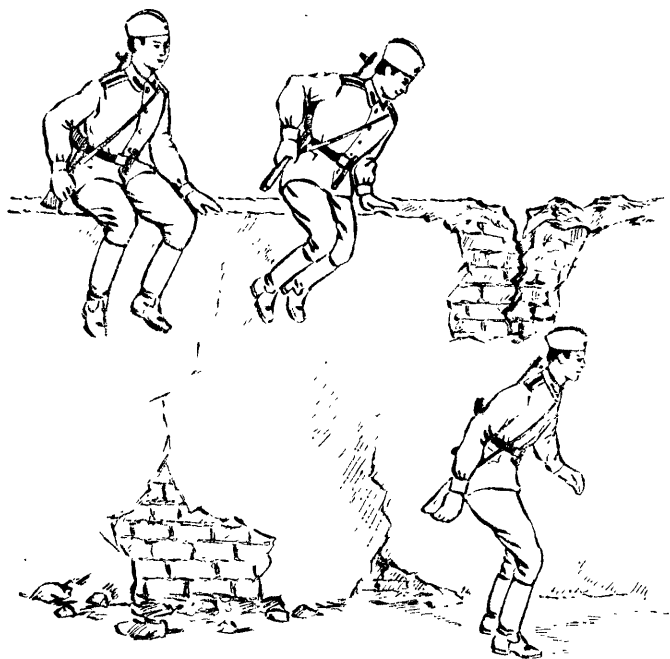


Рис. 21. Прыжок в глубину из положения сидя.

Соскакивание в траншею (ход сообщения, щель) представляет собой один из способов прыжков и выполняется, как правило, с опорой на руку, а в неглубокие инженерные сооружения — из положения стоя.



Рис. 22. Прыжок в глубину  
из положения виса.

### Методика обучения прыжкам

В целях соблюдения педагогического принципа — от простого к сложному — обучение прыжкам целесообразно проводить в следующем порядке: безопорные прыжки с приземлением на одну и обе ноги сначала через горизонтальные, а затем через вертикальные препятствия; прыжки в глубину из положения стоя и с опорой на руку; прыжки наступая на препятствие и с опорой рукой и ногой; прыжки в глубину из положения сидя и виса.

Первоначально прыжки разучиваются в облегченных условиях: безопорные прыжки — через неширокие, а опорные прыжки — через невысокие препятствия, без оружия и снаряжения, в медленном темпе, с оказанием помощи.

На данном этапе обучения при каждом повторении прыжка необходимо акцентировать внимание занимающихся на правильном сочетании основных элементов техники — разбега, толчка, взлета, опоры, приземления и последующего движения. Особое внимание должно быть уделено развитию у военнослужащих правильного сочетания и взаимосвязи ускоряющегося разбега с сильным безостановочным толчком перед препятствием.

Если техника прыжка сложна (прыжок наступая на препятствие, прыжок с опорой рукой и ногой), то при его разучивании следует сначала использовать подготовительные упражнения, помогающие освоить основные элементы техники прыжка, а также применять помощь и страховку. Вначале безопорные прыжки можно разучивать на ямах с песком или опилками.

По мере выработки навыка прыжки выполняются в быстром (боевом) темпе с оружием (сначала — за спиной, а затем — в руке), из различных исходных положений, с постепенным увеличением расстояния и скорости разбега, после действий, дающих значительную физическую нагрузку.

На заключительном этапе для повышения эмоциональности и воспитания психологических качеств прыжки выполняются поточным методом (по одному, по два) в составе отделения, расчета, группы, экипажа и т. п. после действий, связанных с большими физическими и психическими напряжениями (увеличением дистанции бега, количества преодолеваемых препятствий, в сочетании с метанием гранат, перебежками, переползанием, действиями по незапамятным командам и сигналам, выполнением приемов рукопашного боя, «стрельбой» навскидку и т. п.), с применением состязательного метода.

При ознакомлении с техникой прыжка (приема) подразделение (отделение, взвод) выстраивается в одну или две шеренги сбоку от препятствия так, чтобы хорошо видеть технику выполнения приема командиром.

В начальной стадии разучивания при наличии на полосе двух комплектов препятствий подразделение может быть



построено в двух шеренгах сбоку от каждого сооружения лицом друг к другу. Такой порядок в начале обучения позволяет руководителю занятия своевременно подмечать допускаемые ошибки, давать указания по их устранению, а военнослужащим — хорошо видеть качество выполнения приема своими товарищами, анализировать их действия в соответствии с замечаниями командира и, находясь в строю, обдумывать и формировать индивидуальное представление о технике упражнения.

После того, как обучающиеся в основном освоят технику прыжка, подразделение следует перестроить на исходном положении в 2 колонны. Этот вариант построения характерен для заключительного этапа разучивания и тренировки. Военнослужащие вначале выполняют упражнение поочередно в парах по командам руководителя, а затем — потоком на указанной дистанции, а также в составе отделений, расчетов, экипажей, групп с применением метода соревнований.

Перед выполнением прыжка (упражнения, приема) отдается предварительное распоряжение, в котором указывается *исходное положение*, что *сделать* (перепрыгнуть ров шириной 2,5 м), *порядок выполнения* (по одному, по два, в составе группы), *метод* (соревнования), *заключительное положение*, а затем подается команда «ВПЕРЕД».

Примерная схема последовательности обучения прыжку наступая на препятствие изложена в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

**Примерная схема  
последовательности обучения прыжку наступая на препятствие**

Последовательность действий руководителя	Указания, распоряжения, команды, действия	Организационно-методические указания
1	2	3

**Ознакомление — 2 мин**

1. Назвать прием	Прыжок наступая на препятствие	Взвод — в двухшереножном строю сбоку от препятствия
2. Показать в быстром (боевом) темпе	Показать в одном и другом направлениях	

3. Указать, где при-  
ем применяется

При преодолении вер-  
тикальных препятствий  
высотой до 1 м

4. Показать в мед-  
ленном темпе, попут-  
но объяснив технику  
и указав, что в ней  
главное

Объяснить технику. От-  
метить главное — не вы-  
прямяться над препят-  
ствием. Показать в мед-  
ленном темпе.

### Разучивание — 6—8 мин

1. Обучить прыжку  
наступая на препят-  
ствие с помощью пал-  
ки

И. П. — стоя в 5 м от  
державших палку  
Перепрыгнуть через  
палку, пробежать 5 ша-  
гов, остановиться, повер-  
нуться кругом. «Первая  
пара — ВПЕРЕД».

Палки дер-  
жатся назна-  
ченными воен-  
нослужащими  
на высоте  
60—80 см  
Упражнение  
выполнить  
2—3 раза

Прыжок выполнить  
слегка коснувшись махо-  
вой ногой палки (сверху)

2. Обучить прыжку  
наступая на препят-  
ствие высотой до 1 м с  
медленного и быст-  
рого разбега

И. П. — стоя в 7 шагах  
от препятствия. Преодо-  
леть палисад в медлен-  
ном (быстром) темпе;  
пробежать 7 шагов, оста-  
новиться и повернуться  
кругом. «Первая пара—  
ВПЕРЕД».

Упражнение  
выполнить  
2—3 раза

3. Обучить прыжку  
наступая на препят-  
ствие в боевом темпе  
с оружием

Выполнить в указанной  
выше последовательности  
потоком

### Тренировка — 5—7 мин

1. Провести трени-  
ровку в прыжке на-  
ступая на препятствие  
из различных И. П.

И. П. — лежа в 10 ша-  
гах от палисада. Вско-  
чить, преодолеть пали-  
сад, пробежать 10 шагов  
и перейти в положение  
лежа. Потоком, дистанция  
— 5 шагов. «Первая па-  
ра — ВПЕРЕД»

Взвод —  
в двух колон-  
нах.  
Упражнение  
выполнить  
2 раза в обе  
стороны

2. Провести эстафету в скоростном преодолении палисада с оружием

И. П. — стоя в 10 шагах от палисада. Преодолеть палисад, обежать флажок в 5—8 м от него и преодолеть палисад в обратном направлении. «Первая пара — ВПЕРЕД». Указать команду, занявшую 1-е место

Взвод — в двух колоннах. Эстафету выполнить 2 раза

3. Провести соревнование в скоростном преодолении палисада в сочетании с ранее изученными приемами и действиями

И. П. — команды в 15 шагах от колодца в положении лежа. Соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи, выскочить из нее, преодолеть палисад наступая, пробежать 10 шагов и перейти в положение лежа, изготовившись к стрельбе. «Взвод — ВПЕРЕД». Указать команду, занявшую 1-е место

По команде «ВПЕРЕД» обеим командам выполнять упражнение одновременно

## ПЕРЕЛЕЗАНИЕ

Перелезание является сложным упражнением и состоит из разбега, толчка, наскокивания на препятствие (фаза влезания), выхода на него в упор (фаза опоры) и соскакивания (фаза соскакивания).

Главное в технике перелезания — выход в упор на препятствие (1-я и 2-я фазы), который заключается в том, чтобы после разбега, толчка и наскокивания ухватиться за верхний край препятствия, подтягиваясь на руках и помогая ногами, выйти в упор.

Перелезание выполняется самостоятельно или с помощью товарища (схема 5). При перелезании без помощи («зацепом», «силой») обучающему необходимо создать оптимальную горизонтальную и вертикальную скорость за счет разбега и толчка. В ходе разбега на последних 2—3 шагах осуществляется подготовка к отталкиванию, длина шагов несколько уменьшается, а их частота увеличивается. За 80—100 см от препятствия производится отталкивание, ОЦТ тела значительно поднимается за счет активного раз-

гибания толчковой ноги и подъема маховой до ее опоры о препятствие на высоте 80—90 см от земли. В начальной фазе опоры нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, затем сильным толчком о препятствие она разгибается, руками захватывается его верхний край, и активной работой мышц рук и ног туловище максимально приближается к площади опоры до выхода в упор на руках. При соскакивании корпус над сооружением перемещается таким образом, чтобы ОЦТ находился возможно ближе к площади опоры.

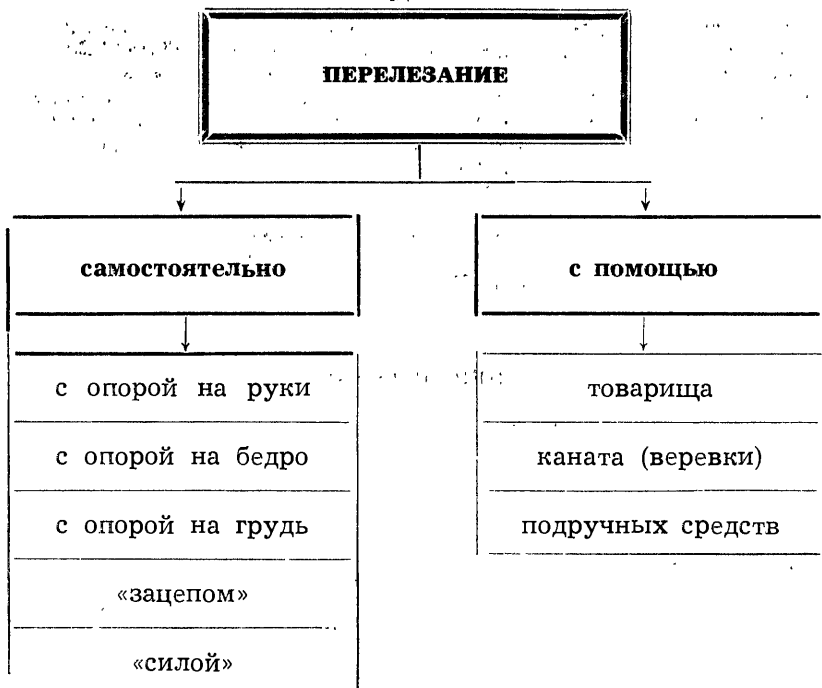


Схема 5. Систематика приемов перелезания.

Перелезание применяется для преодоления препятствий высотой от 1 до 4 м. По структуре движения оно представляет собой сложнокординированное двигательное действие, состоящее из трех фаз (влезания, опоры на препятствие, соскока), каждая из которых может выполняться различными способами.

Влезание, являясь составной частью перелезания, может быть самостоятельным приемом преодоления препятствий (в этом случае оно заканчивается принятием определенного исходного положения для последующих действий) и применяться для подъема на препятствия высотой до 3—3,5 м (фасады зданий, балконы, чердачные перекрытия, обрывы и т. п.).

В зависимости от высоты и формы препятствия, а также от снаряжения военнослужащего, перелезание выполняется самостоятельно (с опорой на руки, с опорой на бедро, с опорой на грудь, «зацепом», «силой») и с помощью (товарища, подручных средств и каната).

### Перелезание самостоятельно

Перелезание с опорой на руки (рис. 23) применяется для преодоления препятствий высотой до 1,3 м (разрушенные стенки, заборы, поваленные деревья).

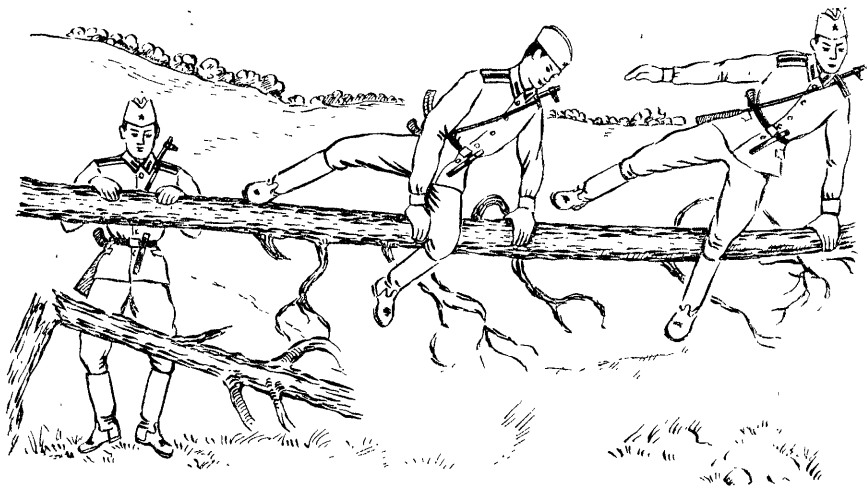


Рис. 23. Перелезание с опорой на руки.

Подбежать к препятствию, опереться руками на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Поднимая правую (левую) ногу, опереться внутренней частью стопы на верх-

ний край препятствия, приняв положение как при прыжке с опорой рукой и ногой. Не останавливаясь, перенести над препятствием левую (правую) ногу, соскочить на нее и продолжать движение. Оружие — в руке или за спиной.

**Перелезание с опорой на бедро (рис. 24)** применяется при преодолении препятствий высотой до 1,5 м (разрушенные стены, заборы, изгороди).

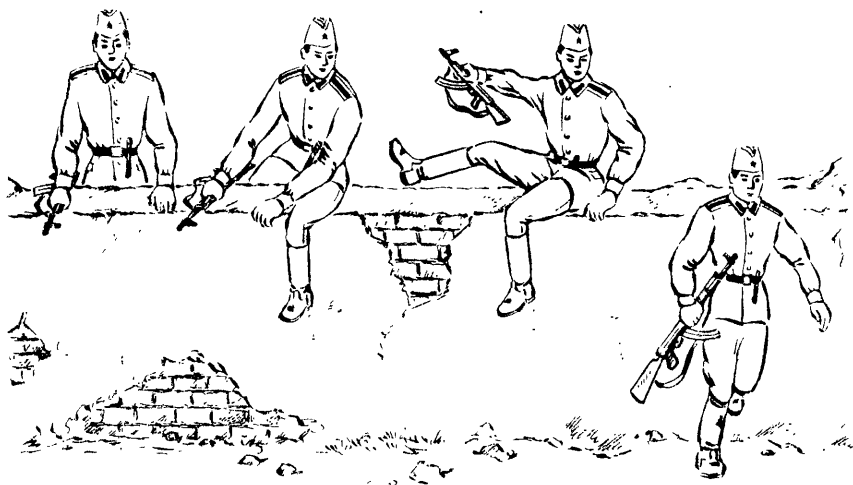


Рис. 24. Перелезание с опорой на бедро.

Подбежать к препятствию, опереться руками на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Взмахом перенести над препятствием левую ногу и сесть на бедро. Не задерживаясь, подав плечи вперед, перенести над препятствием правую ногу и, оттолкнувшись каблуком левой ноги и левой рукой от препятствия, соскочить на землю и продолжать движение. Оружие — в руке или за спиной (в момент приземления придерживать его правой рукой, предупреждая удар оружием по спине или затылку).

Перелезание с опорой на бедро без оружия может выполняться с опорой как на левую, так и на правую ногу.

**Перелезание с опорой на грудь (рис. 25)** применяется для преодоления препятствий высотой до 1,5 м.

Подбежать к препятствию, опереться руками на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Не задерживаясь, наклонить туловище вперед, навалиться животом на пре-

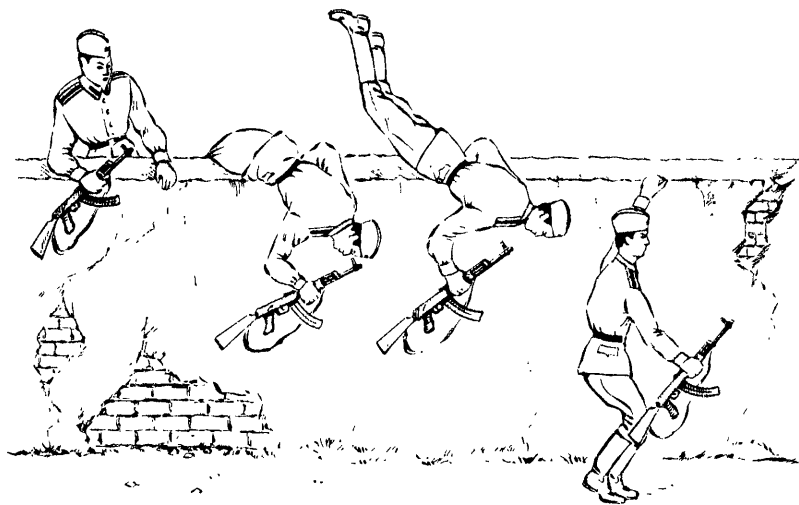


Рис. 25. Перелезание с опорой на грудь.

пятствие и, падая головой вниз, опереться ладонью правой руки о его стенку с противоположной стороны. Придерживаясь левой рукой за верхний край препятствия, перенести через него ноги, прыгнуть на землю и продолжать движение. Оружие — за спиной или в правой руке (в момент соскока оно плащмя прижимается к стенке препятствия с противоположной стороны).

**Перелезание «зацепом»** (рис. 26) применяется при преодолении препятствий высотой до 2—2,5 м (неширокие разрушенные стены, окна зданий, дощатые заборы и т. п.) с оружием и снаряжением.

С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли на расстоянии одного шага от препятствия и, опираясь носком другой согнутой ноги о стенку сооружения, ухватиться руками за ее верхний край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; правой рукой держаться за препятствие

на уровне груди (на препятствии с широкой верхней поверхностью выйти в упор на левое предплечье). Согнутую в коленном и тазобедренном суставах левую ногу подтянуть вверх и плотно прижать ее к препятствию, правую ногу свободным движением отвести назад. Взмахом правой ноги зацепиться пяткой или голенью за верх препятствия. Подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, соскочить на землю и продолжать движение. Оружие — за спиной.

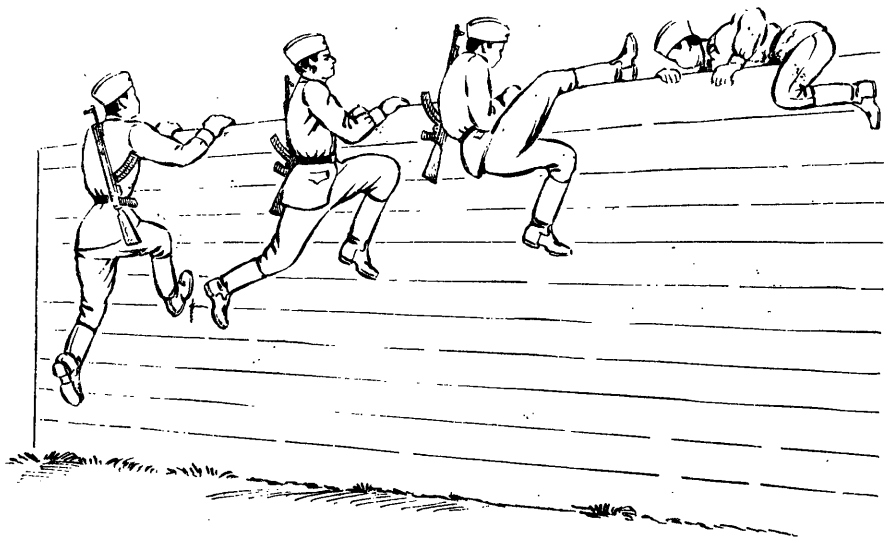


Рис. 26. Перелезание «зацепом».

При перелезании данным способом необходимо помнить, что в положении виса при взмахе правой ногой вверх-вперед левую ногу, согнутую под прямым углом, не опускать вниз до момента зацепа пяткой или голенью за верхний край препятствия.

**Перелезание «силой»** (рис. 27) применяется при преодолении препятствий высотой 2—2,2 м (дощатые заборы, стены, окна с узкими подоконниками и т. д.). По сравнению с перелезанием «зацепом» данный способ наиболее быстрый и применяется, как правило, при преодолении препятствий без снаряжения.



С короткого, но энергичного разбега (7—10 шагов) оттолкнуться сильнейшей ногой от земли в одном шаге от препятствия, другой (согнутой) ногой — о стенку сооружения и ухватиться руками за его верхний край. Подтягиваясь на руках и помогая ногами, выйти в упор на прямые руки. При влезании на препятствия с широким верхним краем можно вначале выйти в упор на предплечья, а затем — на прямые руки.

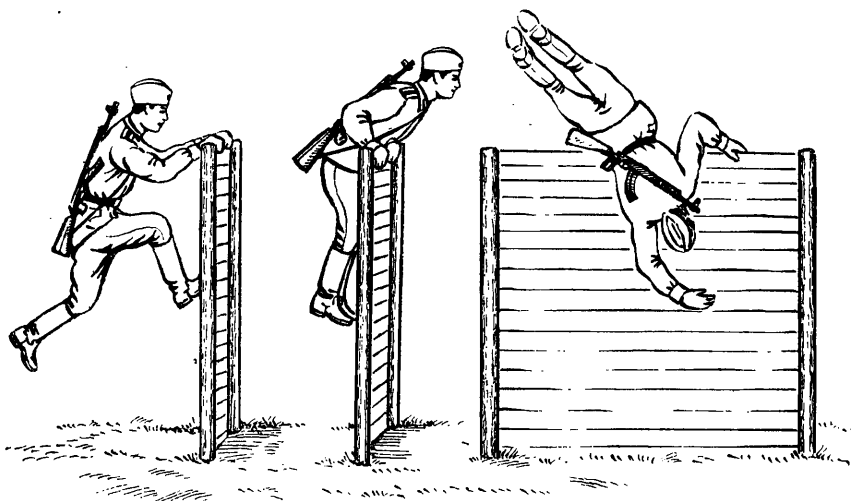


Рис. 27. Перелезание «силой».

Далее, в зависимости от обстановки и структуры препятствия, перелезть через него и соскочить как при перелезании с опорой на грудь или с опорой на бедро. Оружие — за спиной.

Перелезание через препятствия с нешироким верхним краем может выполняться и с оружием в руке. В этом случае после разбега, в момент наскоки на препятствие, правую руку с оружием послать прикладом вперед-вверх за препятствие и опереться предплечьем на его верхний край. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор на прямые руки. Далее действовать так, как при перелезании с опорой на грудь.

При скоростном преодолении препятствий техника перелезания «силой» может быть иной. С разбегу оттолкнуться правой ногой в одном шаге от препятствия и наскочить на него левой ногой, ухватившись обеими руками за его верхний край. Подтягиваясь на руках и отталкиваясь левой ногой от препятствия, правую ногу маховым движением перенести за препятствие и навалиться на него грудью и животом. Придерживаясь руками за верхний край препятствия, перенести через него левую ногу с одновременным поворотом корпуса налево, соскочить на землю грудью к направлению движения.

### **Перелезание с помощью**

Перелезание с помощью применяется при преодолении препятствий выше 2,5 м (разрушенные стены, чердачные перекрытия, окна зданий, балконы, заборы, крутые склоны оврагов, обрывов и т. п.). Выбор способа перелезания зависит от обстановки, высоты и структуры препятствия, снаряжения, наличия подручных средств, роста военнослужащих и т. п.

**Перелезание с помощью товарища.** Производится оно с опорой на бедро товарища (подхватом под голень) и с опорой на плечи.

Перелезание с опорой на бедро товарища (рис. 28). Помогающий становится на левое колено боком к препятствию, опираясь на него левым плечом, а влезаящий — правой ступней на его правое бедро, сгибая в колене левую ногу и опираясь ладонями о стенку. Партнер, подерживая влезаящего за голень и колено согнутой ноги, поднимает его, помогает ухватиться за верхний край препятствия и влезть или перелезть через него. Оружие у обоих партнеров — за спиной.

При более высоком препятствии и без выкладки данный способ перелезания может выполняться без опоры на бедро товарища. Помощь в этом случае оказывается стоя.

Перелезание с опорой на плечи товарища (рис. 29). Помогающий становится спиной к препятствию, слегка согнув и расставив ноги. Ладонь правой руки накладывает на тыльную часть ладони левой руки, соединяя «в замок» большие пальцы, и кладет их на правое или левое колено. Влезаящий становится правой ногой на сое-

диненные ладони партнера, придерживаясь руками за его шею. Оттолкнувшись от земли левой ногой, ставит ее ступней на правое плечо товарища. Партнер, поддерживая влезającego за ноги, поднимает его, помогает ему ухватиться за верхний край препятствия и влезть или перелезть через него. Оружие у обоих партнеров — за спиной.



Рис. 28. Перелезание с опорой на бедро товарища.



Рис. 29. Перелезание с опорой на плечи товарища.

**Перелезание с помощью подручных средств.** Для оказания помощи в данном случае используются: малая и большая саперные лопаты, жерди, палки и т. д.

Перелезание с помощью лопаты. Помогающий втыкает в откос лопату (или опирается на выступ препятствия). Влезающий ставит ногу на образовавшуюся «ступеньку», опираясь на нее, поднимается, ухватившись за верхний край препятствия, взлезает или перелезает через него. Оружие — за спиной.

Перелезание с помощью жердей (палок, лопат). Два военнослужащих становятся у забора лицом друг к другу, держа первую жердь на плечах, находящихся дальше от забора, а вторую — в опущенных руках на бедрах слегка отставленных в сторону ног (рис. 30).

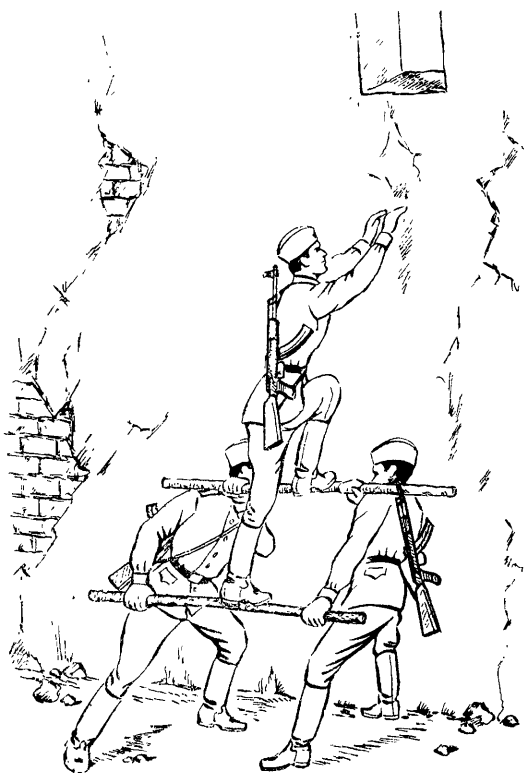


Рис. 30. Перелезание с помощью жердей.

Влезающий, придерживаясь за верхнюю жердь, затем за шею товарища (используя жерди как «ступени»), ухватившись за верхний край препятствия, влезает на него или перелезает через него. Оружие — за спиной.

При преодолении более высоких препятствий помогающие, опустив на землю нижнюю жердь, берутся за верхнюю двумя руками, выпрямляют их и поднимают жердь со стоящим на ней военнослужащим так, чтобы помочь ему дотянуться до верхнего края препятствия.

Помощь перелезающему последним оказывает наиболее сильный из тех, кто уже преодолел препятствие. Для этого он ложится грудью на препятствие, зацепившись согнутой левой ногой за его край, и захватывает руку товарища за запястье, помогая ему ухватиться за верхний край препятствия и перелезть через него. Оружие — за спиной (рис. 31).

Помощь может быть оказана и вдвоем. В этом случае помогающие также ложатся грудью на препятствие, зацепляются за его край одной левой, другой правой ногой и, захватив каждый одну руку товарища за запястье, помогают ему перелезть через препятствие. Оружие — за спиной.

**Влезание на препятствия с помощью вертикального каната.** Толчком ног подпрыгнуть и схватиться за канат руками над головой. Подтягиваясь на руках, поочередно перехватывая ими канат, лезть вверх, опираясь носками согнутых в коленях ног о стену препятствия. Оружие — за спиной.



Рис. 31. Помощь перелезающему последним.

## Методика обучения перелезанию

Способы перелезания изучаются в такой последовательности: перелезание без помощи (с опорой на руки, на бедро, на грудь, «зацепом», «силой»), с помощью товарища (с опорой на бедро, с опорой на плечи) и подручных средств (лопаты, жердей).

Все способы перелезания разучиваются вначале по разделениям или с помощью подготовительных упражнений без оружия, а затем — в целом в медленном и быстром темпе с оружием и снаряжением.

При разучивании приема по разделениям сначала отработываются только толчок и насакивание на препятствие с выходом в упор или вис, затем — собственно перелезание и, наконец, соскок и начало движения от препятствия.

Обучение способам перелезания, построение военнослужащих, порядок выполнения ими упражнений, приемов и действий в основном аналогичны методике обучения прыжкам (см. с. 119). В таблице 2 изложена примерная схема последовательности обучения перелезанию «зацепом».

Таблица 2

**Примерная схема  
последовательности обучения перелезанию «зацепом»**

Последовательность действий руководителя	Указания, объяснения, распоряжения, команды, действия	Организационно-методические указания
1	2	3

### Ознакомление — 2 мин

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. Назвать прием                           | Перелезание «зацепом»   | Взвод — в двухшереножном строю сбоку от забора |
| 2. Показать прием в быстром (боевом) темпе | Показать прием в одном и другом направлениях                                    |  |
| 3. Указать, где прием применяется          | Применяется при преодолении препятствий высотой 2—2,5 м с оружием и снаряжением |  |

4. Показать по разделениям, попутно объяснив технику и указав главное

Объяснить технику. Отметить главное в технике: в момент зацепа удерживать у забора согнутую под прямым углом левую ногу

#### Разучивание — 6—8 мин

1. Обучить разбегу, наскоку и вису на заборе

И. П. — в 7 шагах от забора. С разбегу наскочить на забор, повернуться к нему левым боком, левую, согнутую в колене, ногу прижать к забору, правую отвести назад для замаха. **«Первая пара — ВПЕРЕД»**

Взвод — в двух шеренгах лицом друг к другу (сбоку от заборов)  
Упражнения 1—3 выполнить по 2—3 раза

2. Выполнить перелезание «зацепом» по разделениям

С разбегу наскочить на забор и повиснуть на нем. **«Первая пара — ВПЕРЕД»**. Взмахом правой зацепиться пяткой за верх препятствия — **«Делай — РАЗ»**, подтягиваясь на руках, перевалиться через него, соскочить на землю и добежать до флажка — **«Делай — ДВА»**

3. Обучить перелезанию «зацепом» с медленного и быстрого разбега

**Преодолеть забор «зацепом» с медленного (быстрого) разбега, «Первая пара — ВПЕРЕД»**

#### Тренировка — 5—7 мин

1. Выполнить перелезание «зацепом» из различных исходных положений без оружия и с оружием

И. П. — лежа в 10 шагах от забора. Перелезть через забор «зацепом», обжать флажок и преодолеть забор в обратном направлении «зацепом» **«Потоком, дистанция 8 шагов, первая пара — ВПЕРЕД»**

Взвод — в одной—двух колоннах

1	2	3
<p>2. Провести соревнование в скоростном перелезании через забор «зацепом» в сочетании с ранее изученными приемами и действиями</p>	<p>То же, но выполнить упражнение в виде эстафеты. <b>«Первая пара — ВПЕРЕД»</b> Указать команду, занявшую 1-е место</p> <p>И. П. — команды во рву (в укрытии). Пробежать под лабиринтом, преодолеть забор «зацепом», влезть по лестнице на среднюю балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнуть через разрыв, соскочить на землю, бегом вернуться в исходное положение и укрыться во рву. <b>«Взвод — ВПЕРЕД»</b> Указать команду, занявшую 1-е место (время)</p>	<p>Первое упражнение выполнять 2 раза без оружия и 2 раза с оружием; эстафету — 1 раз с оружием</p> <p>По команде <b>«ВПЕРЕД»</b> обе команды выполняют упражнение одновременно</p>

Представленная схема последовательности обучения перелезанию «зацепом» изложена применительно к занятию, на котором впервые разучивается данный прием.

На втором и последующих занятиях, где военнослужащие совершенствуются в перелезании «зацепом», ввиду отсутствия этапов ознакомления и разучивания большая часть времени отводится на тренировку в выполнении приема в постоянно изменяющейся сложной обстановке на фоне значительных физических и психологических напряжений и соревнований. Последовательность обучения, расчет времени и порядок выполнения упражнений значительно изменяются. В таблице 3 изложена примерная схема последовательности тренировки в перелезании «силой».



**Примерная схема  
последовательности тренировки в перелезании «силой»**

Последовательность действий руководителя	Указания, объяснения, распоряжения, команды, действия	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поставить задачу	Приступить к тренировке в перелезании через забор «силой»	Взвод — в двухшереножном строю
2. Напомнить технику и показать прием в быстром (боевом) темпе	Показать прием в быстром темпе в одном и другом направлениях. Кратко изложить технику выполнения	
3. Выполнить перелезание через забор «силой» без оружия в медленном, среднем и боевом темпе	И. П. — стоя в 8 шагах от забора. Преодолеть забор «силой». <b>«Первая пара — ВПЕРЕД».</b>	Взвод — в одной—двух колоннах Упражнение в парах и потоком выполнить по 2—3 раза
4. Выполнить перелезание «силой» из различных исходных положений без оружия и с оружием в боевом темпе	И. П. — лежа в 8 шагах от забора. Преодолеть забор «силой», пробежать до флажка и перейти в положение лежа. Потоком, дистанция 6 шагов, <b>«Первая пара — ВПЕРЕД»</b>	Выполнить 2 раза без оружия и 2 раза — с оружием в одном и другом направлениях
5. Провести тренировку в скоростном перелезании через забор «силой» с оружием состязательным методом	И. П. — лежа в 8 шагах от забора. Преодолеть забор «силой», пробежать под лабиринтом, преодолеть забор «силой» в обратном направлении и пересечь линию «Старт — финиш». <b>«Первая пара — ВПЕРЕД»</b>	Провести 2 раза: первый раз — соревнование в парах; второй — эстафета
6. Провести тренировку в скоростном перелезании через забор «силой» в сочетании с ранее изученными приемами и действиями	И. П. — лежа в 10 шагах от рва. Соскочить в ров, выскочить из него, преодолеть лабиринт, забор «силой», пробежать 10 шагов, обежать флажок и бегом вернуться в исходное положение	Упражнение выполнить 2 раза: первый раз потоком, второй — в составе команд.

1	2	3
<p><b>«Потоком, дистанция 10 шагов, первая пара — ВПЕРЕД» и «Взвод — ВПЕРЕД».</b>          Указать команду, занявшую 1-е место (время)</p>		

## **ПРОЛЕЗАНИЕ, ПОДЛЕЗАНИЕ, ВЫСКАКИВАНИЕ ИЗ ТРАНШЕЙ**

Пролезание и подлезание составляют комплекс сравнительно несложных по координации ациклических действий, которые в зависимости от размера и характера препятствий выполняются различными способами.

Пролезание и подлезание применяются при преодолении препятствий через имеющиеся в них отверстия — проломы в стенах, щели, окна, люки, трубы и т. д. и выполняются головой вперед, головой и ногой вперед и боком; выскакивание из траншей — с опорой на колено и с опорой о крутости (схема 6).

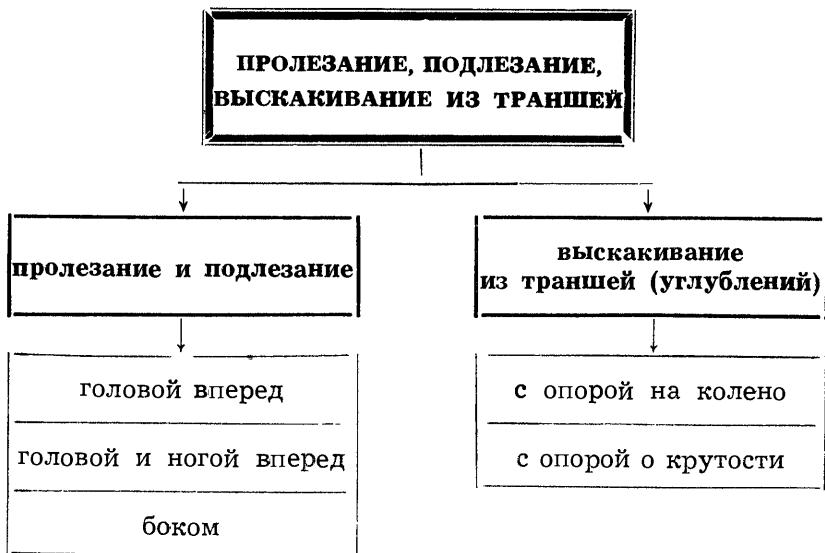


Схема 6. Систематика приемов пролезания, подлезания и выскакивания из траншей.

**Пролезание головой вперед** (рис. 32). Просунуть в отверстие руки, голову, а затем и весь корпус; опираясь руками на препятствие и отталкиваясь ногами, пролезть в него.



Рис. 32. Пролезание головой вперед, головой и ногой вперед, боком.

**Пролезание головой и ногой вперед** (см. рис. 32). Поставить толчковую ногу примерно в 80—100 см от пролома, сильно прогнуться в пояснице, маховую ногу вместе с руками и туловищем направить вперед в отверстие, оттолкнуться руками от нижнего края пролома, приземлиться маховой ногой на пятку, быстро перейти на всю ступню и продолжать движение. При выходе из пролома, чтобы не удариться спиной о верхний край отверстия, не следует быстро выпрямляться.

При пролезании этим способом с оружием в руке с постановкой толковой ноги перед проломом сильно согнуться в пояснице и просунуть в отверстие стенки одновременно левую ногу и правую руку с оружием. В дальнейшем действовать так же, как и без оружия.

**Пролезание боком** (см. рис. 32). Стать (лечь) боком к отверстию и, постепенно просовывая в него руку, плечо, голову, ногу, а затем и все туловище, пролезть в него.

Оружие во всех случаях при пролезании — в руке или на груди.

Обучение пролезанию проводится в основном в той же последовательности, что и при обучении прыжкам и перелезанию.

Выскакивание из траншей, колодцев, люков и т. д. выполняется двумя способами: с опорой на колено и с опорой о крутости.

**Выскакивание из траншей (углублений) с опорой на колено** применяется при глубине их не более 1,5 м или при отсутствии специальных приспособлений для вылезания (лунок, ступеней и т. п.).

Положить оружие (на бруствер или землю) справа от себя и, опираясь руками о верхний край углубления, оттолкнуться ногами от его дна, выйти в упор на руки и колено (между рук). Приподнимаясь, взять оружие, подать плечи вперед и начать движение.

**Выскакивание из углублений с опорой о крутости** применяется из узких щелей, траншей и других инженерных сооружений глубиной свыше 1,5 м.

Положить оружие на верхний край препятствия или взять его за спину, стать поперек траншеи (углубления) и, опираясь руками и ногами о выступы (лунки) в ее стенах или просто о крутости, вылезти из нее и начать движение.

---

## Г л а в а VI

### ПРИЕМЫ МЕТАНИЯ ГРАНАТ

#### ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

##### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ГРАНАТ

Метание гранат—это сложное целостное упражнение, отдельные части которого органически взаимосвязаны. Его основу составляют ациклические и смешанные движения, требующие проявления мышечной работы скоростно-силового характера. При метании характерна «взрывная» работа мышц, заключающаяся в мгновенном их сокращении в момент, когда метатель занимает положение как бы натянутого для стрельбы лука, что и создает предпосылки для захлестывающего характера броска.

В технике метания гранаты существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать при обучении военнослужащих. Основные из них сводятся к следующему:

1. При метании гранаты стоя с места замах выполняется плавным движением с одновременным поворотом туловища вправо и отставлением правой ноги назад (при замахе вниз-назад) или отклонением туловища (при замахе вверх-назад) с последующим резким разгибанием правой ноги и одновременным выведением таза вперед-вверх. Бросок выполняется захлестывающим движением руки, все движения при этом должны постепенно ускоряться.

2. При метании гранаты в движении следует:

а) добиваться оптимальной скорости разбега, обеспечивающей возможность метателю свободно переходить к наиболее важным элементам метания — обгону снаряда и броску;

б) выполнять скрестный предпоследний шаг с одновременным отклонением туловища назад-вправо и выставлением правой ноги вперед;

в) безостановочно переходить от разбега к броску, основу которого составляют пружинистое разгибание правой ноги и стопорящее движение левой с выведением таза вперед-вверх и поворотом туловища грудью в сторону цели;

г) для достижения высокой точности метания замах и бросок очень важно выполнять строго в одной плоскости.

Техника метания противопехотных гранат складывается из следующих элементов: способов держания гранаты и автомата в руке, разбега (при метании гранаты в движении), отведения гранаты для броска (замаха) дугой вверх-назад (вниз-назад), броска и остановки.

От правильного держания гранаты и автомата в руке зависит точность метания. Граната располагается в руке взрывателем вверх так, чтобы 4 пальца плотно охватывали ее корпус сверху, а мизинец упирался в дно. Спусковой рычаг взрывателя прижимается к ладони в области приводящей мышцы большого пальца (рис. 33).

Преимущество этого способа заключается в том, что граната при выпуске из руки в полете испытывает наименьшее сопротивление воздуха, в результате чего увеличивается дальность и точность броска.

Существуют и другие способы держания гранаты. Однако в любом случае гранату следует держать свободно, не закрепощая при этом мышцы предплечья и кисти.

Оружие в руке, занимая определенное положение, должно способствовать плавному

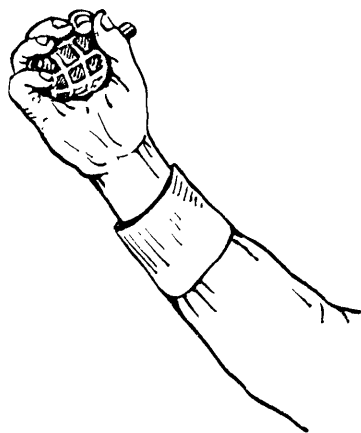


Рис. 33. Держание гранаты.

отведению руки с гранатой, своевременному занятию исходного положения перед броском, выполнению броска и остановке. На рис. 34 показан наиболее целесообразный способ держания оружия: пальцы левой руки плотно охватывают автомат немного выше прицельной планки, рука с автоматом свободно опущена вниз, оружие стволом слегка наклонено вперед-вверх.

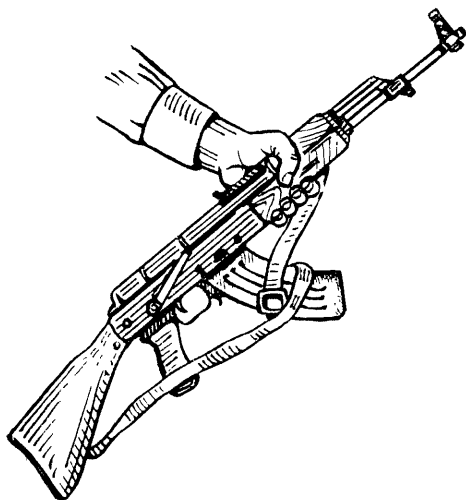


Рис. 34. Держание оружия.

Метание гранат осуществляется различными способами (схема 7).

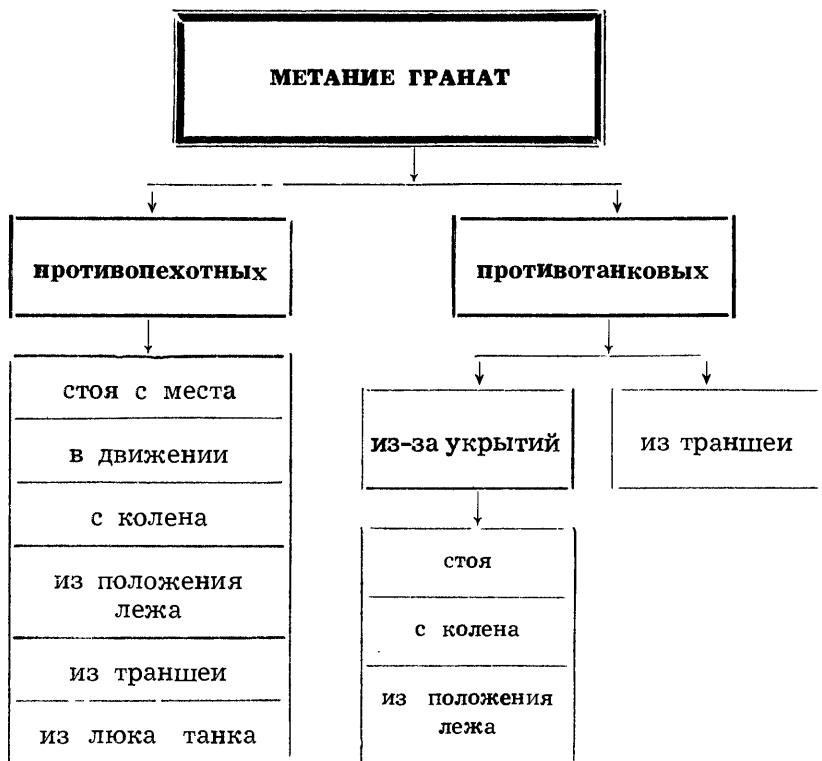


Схема 7. Систематика приемов метания гранат.

### МЕТАНИЕ ПРОТИВОПЕХОТНЫХ ГРАНАТ

**Метание гранаты стоя с места** применяется во всех случаях, когда обстановка позволяет подняться в полный рост, и выполняется двумя способами: с замахом по дуге вверх-назад и вниз-назад.

Метание гранаты с замахом по дуге вверх-назад (рис. 35) является более эффективным способом для точного поражения цели. К тому же условия боевой обстановки не всегда позволяют метнуть гранату с замахом по дуге вниз-назад (метание гранат из траншей, колодез, танка и т. п.).



Для броска гранаты с замахом вверх-назад стать лицом в сторону цели. Правая рука с гранатой, согнутая в локтевом суставе, — перед грудью. Левая рука с автоматом свободно опущена вниз. Отставляя правую, слегка согнутую ногу назад, перенести на нее тяжесть тела. Одновременно отвести руку с гранатой вверх-назад и слегка прогнуться в пояснице. Плечи развернуть вправо. Левую руку с автоматом, слегка согнутую в локте, подать вперед-вверх.



Рис. 35. Метание гранаты с замахом по дуге вверх-назад.

Замах выполнить свободным, плавным движением. Резким толчком выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах и повернуться в сторону цели. Граната — в руке, примерно на уровне правого уха (несколько выше лопаток). Переносить тяжесть тела на левую ногу, вывести локоть метаемой руки вперед-вверх и, одновременно разгибая ее в локтевом суставе, быстрым захлестывающим движением кисти метнуть гранату в цель. Левую руку с автоматом подать вниз-назад и прижать плечом к боку, как бы фиксируя корпус в плоскости метания, не позволяя ему разворачиваться влево. После броска гранаты туловище продолжает несколько двигаться вперед. Для удержания его тяжесть тела перенести на выставленную вперед правую ногу.

Метание гранаты с замахом по дуге вверх-назад может выполняться и с выставлением левой ноги вперед. Этот способ метания широко распространен среди спортсменов-троеборцев.

Метание гранаты с замахом вниз-назад (рис. 36) выполняется из исходного положения стоя лицом к цели. Правая рука, полусогнутая в локте,— перед грудью, оружие— в левой руке стволом вперед-вверх свободно опущено вниз.

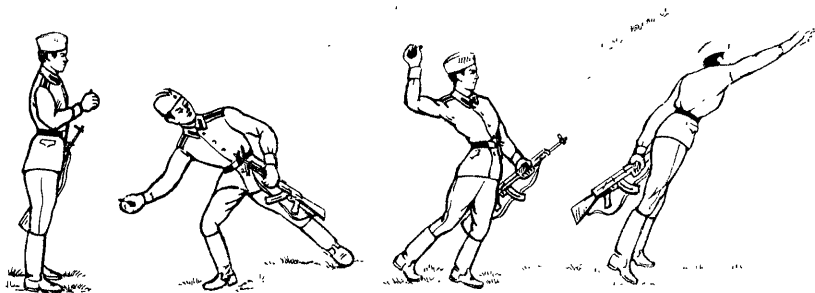


Рис. 36. Метание гранаты с замахом по дуге вниз-назад.

Отставляя правую ногу назад носком вправо и сгибая ее в колене, развернуть корпус вправо и перенести тяжесть тела на согнутую в колене правую ногу. Одновременно с этим свободным и плавным движением произвести замах, отводя для этого правую руку с гранатой по дуге вниз-назад. В конечном положении замаха руку выпрямить, расслабить и повернуть пальцами вверх. Автомат— в левой руке у пряжки пояса. В момент выполнения замаха смотреть в цель. Последующая фаза выполняется так же, как при метании гранаты с замахом вверх-назад.

### Методика обучения метанию гранат стоя с места

Соблюдение последовательности в обучении— необходимое условие успешного формирования у военнослужащих правильных двигательных навыков. Главными элементами в технике метания гранат являются замах и бросок. Начинать обучение следует с имитации их (без выпуска гранаты из руки).

Метание гранаты сопровождается резкими движениями руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Поэтому перед обучением метанию гранат необходимо выполнять специальные упражнения для разогревания мышц и

связок плечевого пояса, и особенно метающей руки, например: различные маховые и круговые движения рук, имитация бросков и броски гранат перед собой в землю и на близкое расстояние с нарастающими усилиями.

Обучение следует начинать с разучивания техники броска с замахом вверх-назад. Для ознакомления с приемом стать правым боком к шеренге обучаемых и произвести один-два броска по цели. Объяснить тактическое назначение данного приема и показать его выполнение по частям с кратким объяснением техники движений.

Разучивание начинается с упражнений, состоящих из отдельных имитационных движений: замаха и броска без выпуска гранаты из руки. Для этого всем занимающимся, построенным в шеренгу с интервалами 2—3 шага, стать лицом в сторону метания, ноги — на ширине плеч, гранату держать перед грудью. Отводя руку с гранатой вверх-назад и слегка прогибаясь в пояснице, сделать замах. Рука в положении замаха слегка согнута и обращена локтем вперед. Отталкиваясь правой ногой и подавая корпус вперед, обозначить бросок гранаты, пронося ее маховым движением над плечом.

Первые 2—3 раза упражнение выполняется по разделением. По команде «Замах, делай — РАЗ» производится замах. В этом положении исправляются ошибки. Вторая часть приема выполняется по команде «Обозначить бросок, делай — ДВА».

Далее руководитель дает задание на самостоятельное повторение движений с сокращением паузы на замахе с переходом к слитному выполнению упражнения. Внимание обучаемых обращается на то, что замах должен производиться по широкой амплитуде, непринужденно, плавным движением, а обозначение броска — с нарастающей скоростью и заканчиваться захлестывающим движением предплечья и кисти.

Затем упражнение усложняется. Замах осуществляется с отставлением правой ноги назад. Тяжесть тела переносится на правую ногу. После выполнения упражнений без выпуска гранаты (2—3 мин) переходят к метанию стоя с места по различным целям.

Первые 3—4 броска выполняются одновременно всеми обучаемыми по различным целям с расстояния 15—20 м по команде «Отделение (взвод), по (указывается цель), гранатой — ОГОНЬ».

Для закрепления техники метания и устранения индивидуальных ошибок руководитель занятия от групповых бросков по команде «Отделение (взвод), по (указывается цель), справа по одному — ОГОНЬ» переходит к поочередным.

По мере усвоения техники метания гранаты с замахом вверх-назад следует переходить к изучению метания стоя с места с замахом по дуге вниз-назад.

Первые два-три броска этим способом выполняются по разделением по общей команде «Замах, делай — РАЗ» и после исправления ошибок — «Бросок, делай — ДВА». Если основные движения замаха и броска были усвоены правильно в процессе обучения упражнению без выпуска гранаты, то можно сразу приступить к слитному выполнению бросков: вначале — по целям с расстояния 15—20 м по общей команде всей шеренгой. Затем метание производится справа и слева по одному с исправлением индивидуальных ошибок и поточно с постепенным увеличением расстояний до целей.

Сбор гранат производится бегом и во всех случаях — по общей команде «Собрать гранаты». Перед этим руководитель занятия указывает место построения занимающихся для следующего метания. Различные по характеру цели для метания устанавливаются на нескольких рубежах, что позволяет очередное метание проводить с рубежа сбора гранат как в одну, так и в другую сторону, что значительно увеличивает количество совершаемых бросков и плотность занятия в целом.

По мере усвоения правильной техники метания без оружия необходимо переходить к метанию с автоматом, добиваться увеличения дальности броска и меткости попадания гранаты в цель. Это достигается многократным выполнением бросков по различным целям с постепенным увеличением расстояния до них. В процессе занятий нужно широко практиковать состязания между занимающимися в метании гранат по обозначенной площади, траншее, щитам, окнам и другим целям, позволяющим четко фиксировать попадание гранаты.

Наряду с развитием меткости и дальности бросков важно вырабатывать у занимающихся также быстроту действий и ориентировки при метании по различным целям в быстро меняющейся обстановке. Поэтому дальнейшее совершенствование в метании гранат проводится путем вы-

полнения бросков после других действий, например, после преодоления препятствий, перед ними в постепенно усложняющейся обстановке и по внезапно подающимся командам и неожиданно появляющимся целям.

Примером таких усложненных тренировочных упражнений могут быть следующие:

1. Метание гранаты с замахом для броска различными способами. Обучаемые — на рубеже метания в интервалах 2—3 шага в 20—25 м от целей. Им указывается цель для броска, способ замаха (вверх-назад), порядок метания, например: **«По щиту (окну, траншее), с замахом вверх-назад, одной гранатой — ОГОНЬ»**. Затем способ выполнения замаха броска меняется.

2. Метание гранаты после перебежки, переползания или выскакивания из-за укрытия. На исходном положении обучаемым указывается цель и порядок действий. По команде **«ВПЕРЕД»** обучаемый производит указанные действия и с линии метания поражает цели гранатами.

3. Метание гранаты после преодоления двух-трех препятствий или отрезка полосы по внезапно появляющимся целям. На исходном положении обучаемым ставится задача: преодолеть отрезок полосы препятствий или отдельные препятствия и метнуть гранаты по целям. По команде **«ВПЕРЕД»** очередной обучаемый выполняет указанные действия и метает гранаты.

**Метание гранаты в движении** применяется, когда необходимо выполнить дальнейший бросок и обстановка при этом позволяет сделать разбег. Более простым по технике выполнения является способ метания гранаты на 3 бросковых шага с замахом вниз-назад.

Метание гранаты с трех шагов (рис. 37) осуществляется с замахом вниз-назад. Граната — в согнутой правой руке на уровне груди, оружие — в левой руке. Из исходного положения, стоя лицом в сторону цели, сделать левой ногой оптимально широкий шаг вперед, одновременно отводя правую руку с гранатой вниз-назад, плавным движением начать замах. Толчком правой ноги перенести тяжесть тела на левую ногу. Продолжая движение вперед, правую ногу, слегка согнутую в колене и развернутую носком кнаружи, поставить скрестно перед левой. Туловище развернуть вправо, плечи отклонить назад.

Руку (почти прямую) с гранатой в замахе повернуть пальцами кверху. Левую руку с оружием вынести вперед.

Бросок начинается с постановкой левой ноги на землю. Сильным толчком правой ногой таз повернуть и подать вперед-вверх (плечи и корпус разворачиваются влево), голову слегка отклонить назад. С нарастающей скоростью разгибанием руки с гранатой в локтевом суставе и захлестывающим движением кисти бросить гранату в цель. Левую руку с оружием в момент броска свободно отвести назад.

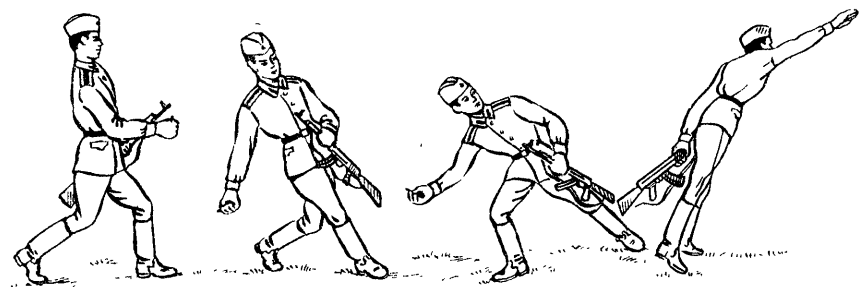


Рис. 37. Метание гранаты с трех шагов.

Метание гранаты с разбегу (рис. 38) применяется во всех случаях, когда из-за большого расстояния до цели поражение ее другими способами невозможно, а обстановка позволяет сделать разбег. Необходимо помнить, что длина и скорость разбега в процессе обучения каждым военнослужащим подбираются индивидуально.

Главными элементами техники метания гранаты в движении являются: разбег, отведение гранаты для броска (замах) и бросок.



Рис. 38. Метание гранаты с разбегу.

Разбег обеспечивает гранате необходимую начальную скорость в момент броска. Он делится на предварительную и заключительную части. В предварительной части разбега создаются предпосылки для последующего успешного выполнения обгона гранаты (наиболее выгодного положения перед броском). Заключительная часть разбега выполняется на 4, 5, 7 бросковых шагов и позволяет обеспечивать финальные усилия метателя для броска.

Рассмотрим технику метания гранаты в движении на 4 бросковых шага, выполняемых в заключительной части разбега, как наиболее простую в выполнении.

Предварительный разбег 10—12 м должен быть свободным, непринужденным и ускоренным к моменту выполнения бросковых шагов. Правая рука с гранатой находится перед грудью. Левая рука с автоматом свободно опущена вниз.

Отведение гранаты (замах) начинать с первого броскового шага правой ногой с поворотом корпуса вправо. Левую руку с автоматом подать вперед-вправо, способствуя развороту туловища. Отведение руки с гранатой и постановка правой ноги должны выполняться одновременно.

Энергичным толчком правой ноги и широким свободным движением левой следует начинать второй бросковый шаг. Во время его выполнения руку с гранатой полностью отвести назад (кисть — на уровне плеча). Туловище продолжает поворачиваться вправо, слегка отклоняясь назад, тяжесть тела переносится на левую ногу.

Толчком левой ноги и активным движением вперед правой начинается третий бросковый шаг (скрестный). Именно от того, как он будет выполнен, зависит обгон гранаты и переход от разбега к броску. Не поднимая туловища, вес тела перенести на согнутую в колене правую ногу (стопа развернута наружу под углом 40—45° к линии метания), корпус отклонить назад, руку с гранатой почти прямую отвести назад. Левую руку с автоматом (ствол слегка опущен вниз) вынести навстречу правой ноге, тем самым способствуя повороту туловища вправо.

Бросок совершается во время последнего четвертого шага. Этот шаг должен быть для каждого метателя оптимально длинным. Левую ногу почти прямую толчком вынести вперед и поставить на землю (с пятки на носок). Бросок начинать с момента постановки левой ноги на землю. Таз активным толчком правой ноги повернуть влево и про-

двинуть вперед-вверх (движение в сторону цели начинается левым боком) с одновременным поворотом груди по направлению к цели. Из этого положения руку с гранатой с нарастающей скоростью разогнуть в локтевом суставе. Бросок закончить сильным хлестообразным движением кисти. Левую руку с автоматом послать вначале вниз-назад, а затем — вперед, способствуя сохранению равновесия.

Остановка после броска осуществляется перенесением тяжести тела с левой ноги на слегка развернутую носком внутрь правую ногу, на которой следует сделать один-два стопорящих прыжка.

### **Методика обучения метанию гранат в движении**

Обучение метанию гранат в движении проводится в одношереножном строю с разучивания имитации броска со скрестного шага.

Исходное положение — стоя лицом в сторону метания, правая нога, слегка согнутая в колене и развернутая носком вправо под углом 40—45°, находится перед левой ногой. Правая рука с гранатой расслаблена и отведена назад на уровень плеча. Левая рука — перед грудью. Корпус слегка развернут в правую сторону.

По команде «**Делай — РАЗ**» оттолкнуться левой ногой и, не меняя положения таза, сделать ею шаг вперед. Корпус еще больше развернуть вправо, руку с гранатой полностью выпрямить.

По команде «**Делай — ДВА**» энергичным толчком правой ногой вывести таз вперед-вверх, одновременно повернуться грудью в сторону метания и перенести тяжесть тела на левую ногу. Последовательно включая в работу мышцы туловища, руки, хлестообразным движением кисти обозначить бросок гранаты в цель. Левую руку, согнутую в локте, отвести назад.

Назначение данного упражнения: выработать у обучаемых умение при выполнении скрестного и последующего шага левой ногой удерживать центр тяжести тела на одной высоте до момента выталкивания таза вперед-вверх. Разучивание проводится со всеми обучаемыми на интервалах в 2—3 шага вначале без оружия, а затем — с оружием.

После этого следует перейти к овладению техникой метания гранаты в движении на 3 шага одновременно всеми занимающимися по разделениям.



По команде «**Делай — РАЗ**» сделать широкий свободный шаг левой ногой вперед и одновременно начать замах, опуская руку с гранатой вниз-назад.

По команде «**Делай — ДВА**» толчком перенести тяжесть тела на левую ногу и, не опуская таз, сделать быстро шаг правой ногой вперед и поставить ее, развернутую носком кнаружи, перед левой ногой. Колено правой ноги согнуто. Рука с гранатой заканчивает замах до полного выпрямления. Левая рука согнута в локте перед грудью. Плечи отклонены назад. Туловище развернуто вправо.

По команде «**Делай — ТРИ**», энергично отталкиваясь правой ногой и разгибая ее в коленном и голеностопном суставах, выполнить рывок грудью, поворачиваясь в сторону цели. Рука с гранатой с нарастающей скоростью разгибается в локтевом суставе с захлестом кисти. Для сохранения равновесия тяжесть тела переносится на развернутую носком внутрь правую ногу.

Назначение этого упражнения — научить обучаемых обгону снаряда и своевременному переходу к выполнению бросковых шагов.

Упражнение по разделениям выполняется два-три раза. После каждого повторения указываются общие ошибки, затем дается задание на самостоятельную отработку упражнения по разделениям и слитно. В процессе выполнения задания руководитель исправляет у занимающихся индивидуальные ошибки. После чего они выполняют 2—3 броска по целям с расстояния 20—25 м. В процессе повторения бросков расстояние до целей увеличивается до 30—40 м.

Важное место в методике обучения метанию гранат в движении занимает разбег с автоматом в руке.

Обучение бегу с автоматом в руке следует начинать с ходьбы ускоренным шагом. Рука с автоматом совершает при этом свободное движение вверх-вперед и вверх-назад. Затем производится бег в среднем темпе с автоматом в руке с постепенным увеличением скорости. Выполнить упражнение 3—4 раза на отрезке 20—30 м.

В дальнейшем отрезки в 5—10 м пробегаются скрестным шагом. Обучаемые продвигаются вперед левым боком, плечи отклонены назад и слегка развернуты вправо. Левая рука с автоматом, согнутая в локте, — перед грудью. Правая рука с гранатой расслаблена и отведена назад.

По мере усвоения техники скорость и длина пробегаемых отрезков должны быть оптимальными, чтобы обучаемые могли свободно отводить гранату на 2 первых бросковых шага. Затем непринужденно, быстро выполнить скрестный шаг и с четвертым шагом имитировать бросок гранаты. Переход к броску при разбеге должен выполняться с нарастающей скоростью.

Для выполнения этих упражнений обучаемые располагаются в колонну по одному (по два). Исходное положение — стоя лицом в сторону метания, граната — в правой, согнутой руке, на высоте плеча. Правая нога — перед левой, корпус развернут вправо, оружие — в левой руке перед грудью.

По команде «Справа по два, дистанция 3 м, скрестным шагом, бегом — МАРШ!» обучаемые, приняв исходное положение, выполняют упражнение. Руководитель следит за ними и дает указания на исправление ошибок. В такой последовательности выполняются и другие беговые упражнения с автоматом.

По мере овладения обучаемыми этими упражнениями следует переходить к броскам гранаты с разбегу в 8—12 и более шагов, акцентируя внимание занимавшихся на выполнении в заключительной части метания четырех финальных бросковых шагов.

Закрепление навыков в метании гранат в движении достигается многократным выполнением бросков на дальность и точность попадания в цель. При этом, наряду с поочередным и поточным метанием, следует практиковать и метание в составе отделения, взвода по обозначенным целям в сочетании с приемами преодоления препятствий и рукопашного боя.

**Метание гранаты с колена** (рис. 39) применяется для поражения цели на расстояние до 30 м из-за невысоких ук-

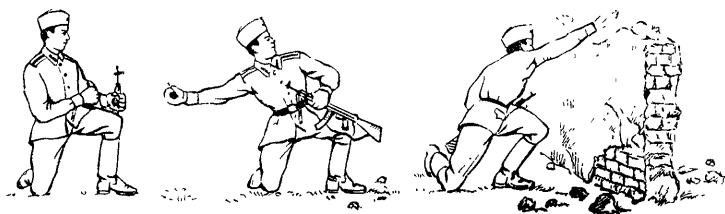


Рис. 39. Метание гранаты с колена.

рытий (воронок, канав, разрушенных стен, фундаментов) и т. д. Для метания подготовить гранату, оружие положить на бруствер. Разворачивая корпус вправо и отклоняясь назад, широким плавным движением вниз-назад (или вверх-назад) сделать замах. Левую ногу при этом слегка разогнуть в коленном суставе. Прогибаясь в пояснице, быстро повернуть туловище грудью в сторону цели и метнуть гранату, пронося руку над плечом и наклоняясь грудью к левому колену. Вслед за броском принять изгот-товку для стрельбы с колена.

**Метание гранаты из положения лежа** (рис. 40) применяется после скрытного подползания к противнику на дистанцию броска. Меткость и дальность броска таким способом более высокие, чем при метании гранаты с колена. Это достигается за счет более свободной и широкой амплитуды движений при выполнении замаха и активной работы мышц ног, туловища и руки — при выполнении броска. Бросок из положения лежа должен выполняться быстро, чтобы противник не смог произвести прицельный выстрел. Для метания положить оружие справа от себя. Подготовить гранату, подтянуть руки к груди и опереться ими о землю. Отталкиваясь руками от земли, быстро отставить правую, согнутую в колене ногу

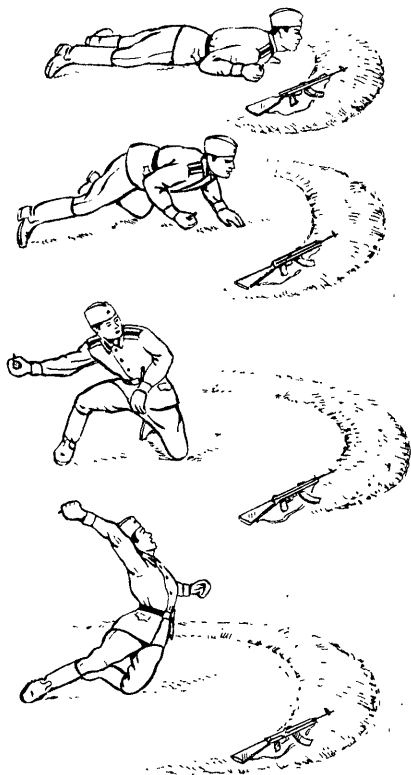


Рис. 40. Метание гранаты из положения лежа.

назад и стать на левое колено. Одновременно с этим произвести свободный замах, отводя руку с гранатой по дуге вниз-назад. В положении замаха правая рука с гранатой выпрямлена, но не напряжена и развернута пальцами кверху. Правая нога, согнутая в колене и развернутая носком наружу, плотно опирается всей ступней о землю, туловище развернуто вправо и отклонено назад. Левая рука согнута в локте перед грудью.

Энергично отталкиваясь правой ногой, повернуться грудью в сторону цели и, падая вперед, метнуть гранату. После броска упасть на руки и изготовиться для стрельбы.

### **Методика обучения метанию гранат с колена и из положения лежа**

Обучение метанию гранат с колена и из положения лежа производится в одношереножном строю вначале по разделениям, а затем — в целом. По мере усвоения техники метания броски производятся по различным целям с оружием, изготовленным для стрельбы как на открытой местности, так и из-за укрытия.

Метание гранаты из положения лежа является более сложным приемом и требует детального его изучения. Разучивание техники метания гранаты из положения лежа начинается с выполнения подготовительных упражнений по разделениям и в целом без выпуска гранаты из руки.

Для выполнения упражнения по разделениям из исходного положения лежа по команде «**Делай — РАЗ**», отталкиваясь руками от земли и отодвигая правую ногу назад, встать на левое колено и одновременно с этим движением правой руки по дуге вниз-назад сделать замах. По команде «**Делай — ДВА**», отталкиваясь правой ногой, поворачиваясь грудью к цели и падая вперед, обозначить бросок (или бросить гранату).

На данном этапе обучения особое внимание следует обратить на выполнение правильного замаха, так как от него в основном зависит точность и дальность броска. При осуществлении броска основное внимание обращается на последовательное сочетание толчка правой ногой, поворота корпуса и махового захлестывающего движения рукой. Упражнение по разделениям и по командам выполняется 2—3 раза. Затем дается задание на самостоятельную отра-

ботку приема с постепенным сокращением паузы на замахе.

После отработки основных движений без выпуска гранаты следует переходить к броскам гранаты из положения лежа. Первые броски выполняются по целям с расстояний 18—20 м. Вначале метание может производиться поочередно с целью проверки усвоения приема каждым занимающимся, а затем — залпом в составе отделения для увеличения плотности занятия. Необходимые навыки в быстроте, меткости и дальности метания достигаются многократным выполнением бросков по различным целям с постепенным увеличением расстояния до 25—30 м.

Дальнейшая тренировка в метании гранат из положения лежа заключается в поражении различных вертикальных и горизонтальных целей в сочетании с предварительным подползанием, перебежками, преодолением препятствий, выполнением приемов рукопашного боя и других действий.

**Метание гранаты из траншеи или колодца** может производиться различными способами.

Для метания гранаты из траншеи глубиной до 1,5 м (рис. 41) стать к передней стенке траншеи и, положив оружие на бруствер, изготовить гранату для метания. Отставляя правую ногу назад, перенести на нее тяжесть тела и, прогибаясь в пояснице, сделать замах, отводя руку с гранатой по дуге вверх-назад (прямо-назад). Отталкиваясь правой ногой, метнуть гранату в цель так же, как при метании стоя с места.

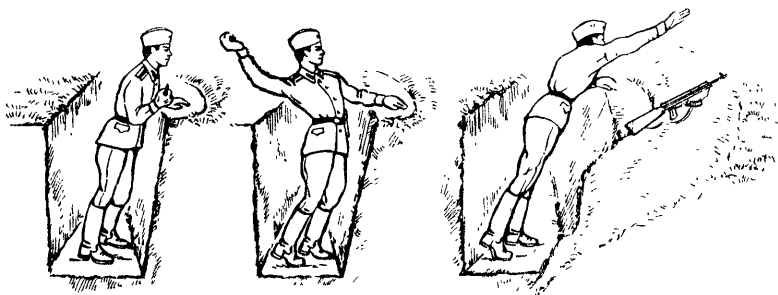


Рис. 41. Метание гранаты из траншеи.

Метание гранаты из глубокой траншеи производится с опорой о крутости (рис. 42). Стоя на дне траншеи, подготовить место для опоры ногами.



Рис. 42. Метание гранаты с опорой о крутости траншеи.

Ухватившись левой рукой за передний бруствер траншеи, поставить левую ногу в выемку передней крутости и, опираясь о нее, встать правой ногой в выемку задней крутости. Поднимаясь над траншеей, сделать замах вверх-назад, метнуть гранату в цель и соскочить на дно траншеи.

**Метание гранаты из танка (бронетранспортера).** Метание гранаты из

танка по целям, находящимся в непосредственной близости, производится кистью руки через открытую крышку люка. Когда можно подняться из люка танка до уровня груди или пояса, граната метается так же, как из траншеи.

Методика обучения метанию гранат из траншеи (колодца), танка (бронетранспортера) аналогична методике обучения метанию гранаты стоя с места с замахом вверх-назад (см. с. 146).

## МЕТАНИЕ ПРОТИВОТАНКОВЫХ ГРАНАТ

Техника метания противотанковых гранат, как и противопехотных, складывается из махового движения руки сверху над плечом, снизу, сбоку, из положения стоя, из траншеи, с колена и лежа.

Метание противотанковых гранат производится только из-за укрытия (рис. 43) и применяется для борьбы с танками, самоходными артиллерийскими установками, бронетранспортерами и другими самодвижущимися техническими средствами противника, а также для разрушения его полевых оборонительных сооружений и огневых точек. Средняя дальность броска — 15—20 м.

Следует помнить, что при метании противотанковой гранаты замах должен выполняться плавно (без рывков), а бросок — с постепенным ускорением движения. После броска необходимо немедленно укрыться, не дожидаясь попадания гранаты в цель или падения ее на землю. В зависимости от характера укрытия и наличия свободного места для замаха, он может производиться отведением руки вниз-назад, вверх-назад, сбоку-назад (в сторону).

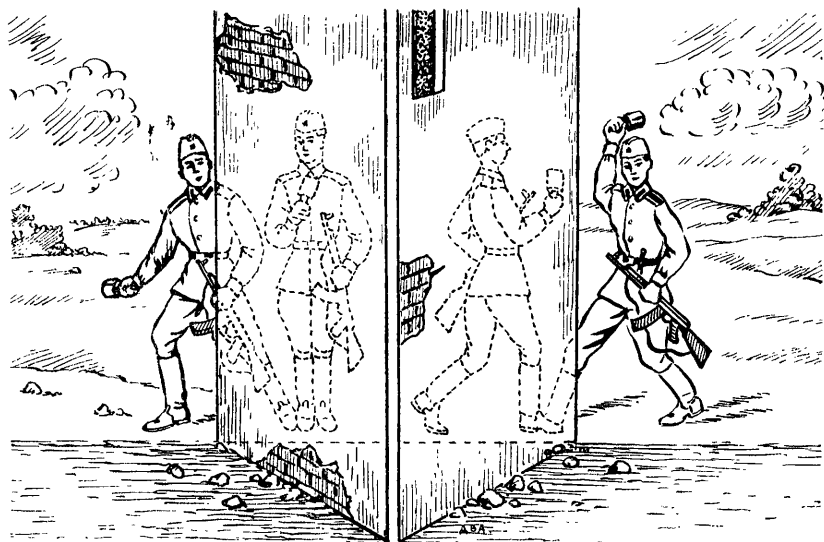


Рис. 43. Метание противотанковой гранаты из-за укрытия.

При метании противотанковой гранаты из траншеи (колотца) замах выполняется по дуге вверх-назад (рис. 44). Траектория полета при этом должна быть настильной, для чего граната выпускается из руки несколько позже, чем при метании противопехотной гранаты.

### Методика обучения метанию противотанковых гранат

Обучение метанию противотанковых гранат начинается с подготовительных имитационных упражнений без выпуска гранаты из руки. Затем выполняются броски по целям с расстояния 10—15 м. В дальнейшем дистанция бросков увеличивается до 15—18 м.

В тренировочных упражнениях следует чаще применять метание гранат из-за различных укрытий по появляющимся и движущимся целям, с предварительным скрытым сближением с ними.

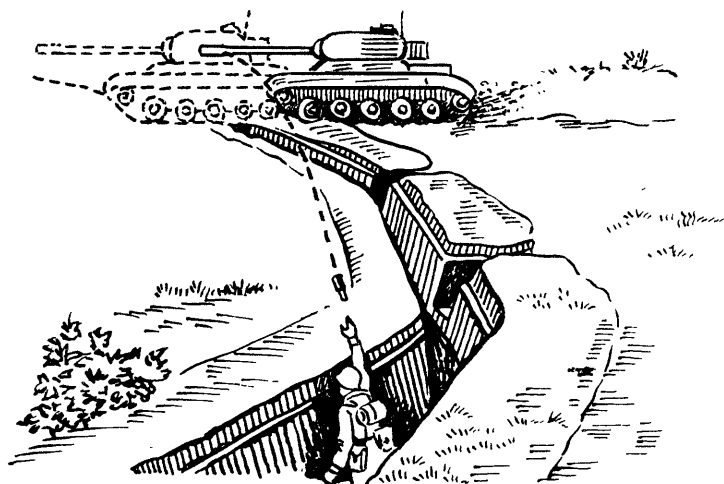


Рис. 44. Метание противотанковой гранаты из траншеи.

В качестве тренировочных упражнений можно рекомендовать следующие: метание противотанковых гранат из траншеи по неподвижным и движущимся целям, по целям с предварительным скрытым передвижением перебежками (подползанием) из-за вертикальных укрытий (стены, фасада дома), по различным целям в сочетании с преодолением препятствий. При этом следует учитывать конкретные условия учебно-боевой деятельности военнослужащих, характер местности и имеющуюся учебно-материальную базу.

---



# Г л а в а VII

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В НФП-78 указано, что физическая подготовка проводится с учетом особенностей боевой подготовки личного состава различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск и имеет специальную направленность. Поэтому одной из ее задач является овладение навыками специальных приемов и действий. Для реализации этой задачи в содержание полос препятствий для личного состава различных воинских частей и военных училищ включен целый ряд препятствий, которые по структуре и устройству представляют собой часто встречающиеся в практике учебно-боевой деятельности отдельные сооружения и разного рода специальные комплексы. Приемы и действия, выполняемые на них, способствуют выработке у военнослужащих целого ряда специфических и особо важных для соответствующей воинской специальности военно-прикладных (профессиональных) навыков, физических, психических и специальных качеств.

Имитационные профессиональные действия на отдельных сооружениях и специализированных комплексах, представляющих собой выполнение в различных сочетаниях опорных и безопорных прыжков, перелезаний, пролезаний и подлезаний, лазаний, передвижений по узкой опоре, в узких местах и проходах, переноски груза, посадки и высадки с транспортных средств, получили название

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ И ДЕЙСТВИЯ

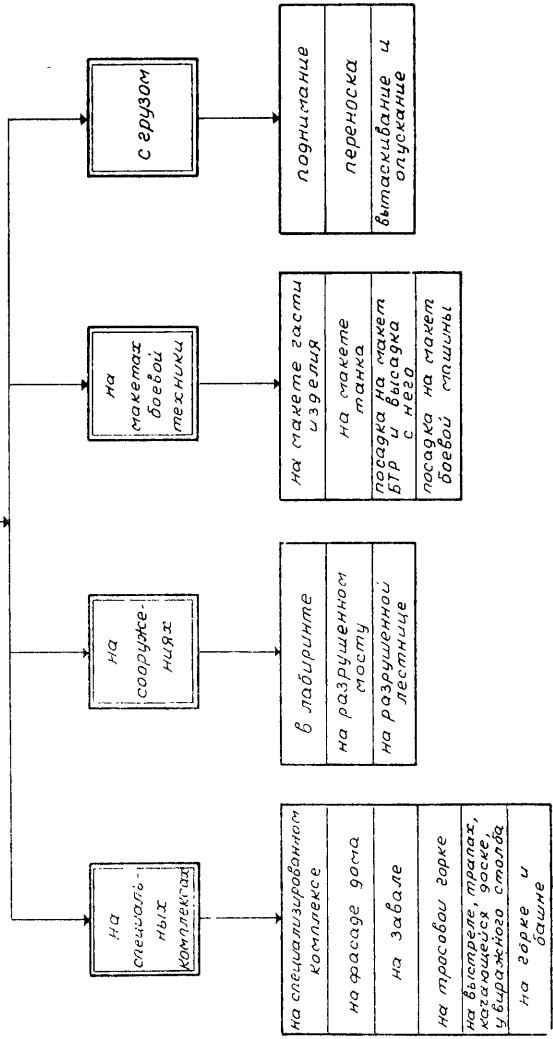


Схема 8. Систематика специальных приемов и действий.

*специальные приемы и действия.* Эту группу приемов и действий, направленных на решение преимущественно специальных задач физической подготовки различных видов Вооруженных Сил и родов войск, можно классифицировать следующим образом: действия на специальных комплексах; действия на сооружениях; действия на макетах боевой техники; действия с грузом (схема 8).

Практика показывает, что способы преодоления разного рода специальных комплексов и сооружений, техника выполняемых на них специальных приемов и действий не могут быть стандартными и едиными, они многообразны.

Ниже излагаются рекомендации по технике выполнения и методике обучения некоторым специальным приемам и действиям.

### **ДЕЙСТВИЯ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСАХ**

**Действия на специализированном комплексе.** Данное упражнение представляет собой специфические действия ракетчика, состоящие из разнообразных приемов лазания по вертикальным и наклонным лестницам, передвижений по узкой опоре на значительной высоте, действий с грузом и прыжков в глубину.

Тренировка в действиях на специализированном комплексе может проводиться примерно по следующей схеме:

лазание по вертикальным и наклонным лестницам;  
лазание с грузом;

поднимание и опускание груза;

передвижение по уменьшенной площади опоры (шагом и бегом) с прыжками в глубину;

выполнение всего комплекса действий в целом вначале в медленном, затем в среднем и быстром темпе в сочетании с ранее изученными приемами преодоления препятствий и метания гранат.

**Действия на фасаде дома.** Эти действия включают в себя влезание в нижнее окно фасада дома и соскакивание с него из положения сидя, а также влезание в верхнее окно фасада дома и передвижение по балке.

Влезание в нижнее окно фасада дома и соскакивание с него из положения сидя.

С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли в одном шаге от стены и, наскочив другой (согнутой) ногой на выступ, схватиться руками за подоконник (ближе к правой стороне окна). Оттолкнуться ногой (ногами) от выступа; подтягиваясь на руках, выйти в упор на подоконник. Перенести над ним левую, а затем правую ногу, сесть на подоконник, свесив обе ноги. Опираясь руками на подоконник, а каблуками о стенку фасада дома, оттолкнуться руками и ногами и спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги. Перед прыжком с оружием за спиной правой рукой вывести приклад за подоконник и придержать его в момент приземления.

Влезание в верхнее окно фасада дома и передвижение по балке. С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли в одном шаге от стены, наскочить другой (согнутой) ногой на выступ и схватиться руками за подоконник нижнего окна (ближе к левой стороне). Оттолкнуться ногой (ногами) от выступа и, подтягиваясь на руках, выйти на подоконник в упор на руки и голень согнутой правой ноги. Придерживаясь руками за вертикальные стойки окна, встать левой, а затем правой ногой на карниз и перейти по нему к верхнему окну. Оттолкнуться ногами от карниза, выйти на подоконник верхнего окна в упор на руки и голень согнутой левой ноги (ближе к правой стороне). Придерживаясь правой рукой за правую вертикальную стойку окна, правой ногой встать на балку и с левой ноги начать движение по ней. Дойти до конца балки, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую и затем — на землю. Отталкивание выполнять сильнейшей ногой, а приземление — на согнутые, слегка расставленные ноги. Оружие — в руке или за спиной. В последнем случае при приземлении на площадки и землю приклад оружия придерживать правой рукой.

**Действия на завале.** Завал преодолевается различными способами: безопорными и опорными прыжками, подлезанием и перелезанием.

Для скоростного преодоления завала может быть рекомендован следующий способ. С разбегу преодолеть участок проволоки на кольях высотой 40 см тремя безопорными прыжками с высоким подниманием бедра, приземляясь и отталкиваясь от земли в широких промежутках между проволочными сплетениями у внутренней стороны наружных кольев (рис. 45). Затем наклониться и с поворотом

направо (налево) подлезть под 1-ю жердь; 2-ю преодолеть с опорой рукой и ногой; с поворотом налево (направо) подлезть под 3-ю жердь, вскочить на 4-ю одной ногой и преодолеть последующие сплетения завала опорными прыжками (наступая), последнюю жердь преодолеть безопорным прыжком. Оружие — в руке или за спиной. В последнем случае оно все время придерживается за приклад правой рукой.

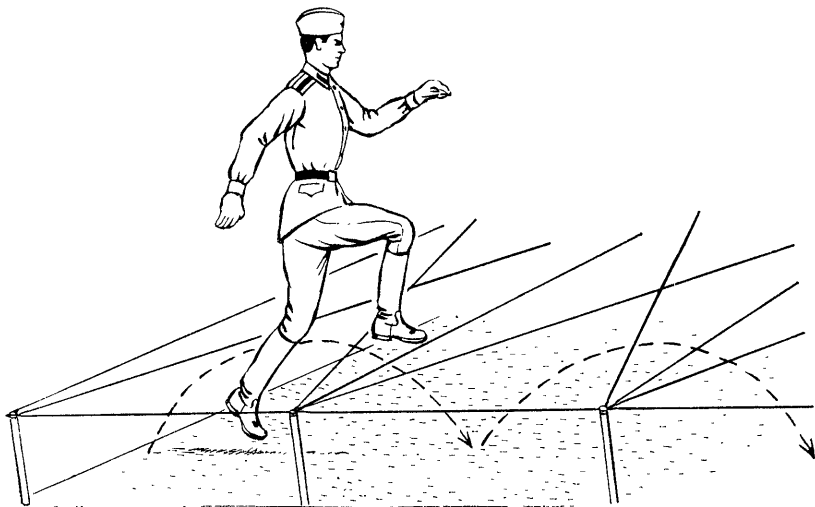


Рис. 45. Преодоление участка проволоки на низких кольях в начале завала.

**Действия на тросовой горке.** Это профессиональные действия десантника, представляющие собой спуск с сооружения по тросовой горке или на землю в подвесной системе.

**Действия на выстреле, трапах, качающейся доске и у виражного столба.** Это — специфические действия моряка и морского пехотинца.

Действия на выстреле включают в себя влезание, передвижение и спуск с выстрела. Поднявшись по штуртрапу и стоя на балясине, обхватить выстрел руками сверху, лечь на него животом. Взявшись левой рукой за леер, поставить голень левой ноги на выстрел. Продолжая

придерживаться левой рукой за леер и опираясь на левую ногу, правую поставить ступней на выстрел, выпрямиться и начать движение шагом или бегом (придерживаясь за леер левой рукой), смотреть вперед.

Для спуска с выстрела и перехода на шкентель с мусингами необходимо повернуться лицом к лееру, присесть и, держась левой рукой за леер, а правой — за выстрел, опустить правую ногу вниз. Придерживаясь правой рукой за выстрел, лечь на него грудью и, обхватив его левой рукой, поставить ноги на мусинг. Сильно захватив ногами шкентель и держась за него руками, начать спуск вниз.

Действия на трапах включают в себя передвижения по штурмтрапу, наклонному и вертикальному трапам.

*Лазание по штурмтрапу* может проводиться несколькими способами.

*1-й способ* — лазание с приставлением ноги. Взяться руками за тетевину и стать одной ногой на балясину, а другой — на противоположный ее конец, перехватив руками тетевину над головой. Движение продолжать в указанной последовательности, поочередно переставляя ноги на одну балясину.

*2-й способ* — лазание в два приема.левой рукой взяться за тетевину штурмтрапа над головой, а правую ногу, согнутую в колене, поставить на край балясины. Разгибая правую ногу, взяться за тетевину правой рукой над головой, поставив левую ногу на следующую балясину. Разгибая левую ногу, одновременно захватить тетевину левой рукой, поставив правую ногу на очередную балясину. В указанной последовательности продолжать движение до конца штурмтрапа.

*3-й способ* — лазание сбоку штурмтрапа. Стать сбоку у штурмтрапа лицом к нему и, взявшись левой рукой за ближнюю к себе тетевину, поставить правую ногу на балясину сбоку каблуком внутрь. Разгибая правую ногу, перехватиться правой рукой за тетевину над головой и поставить левую ногу сбоку каблуком внутрь на следующую балясину. В указанной последовательности продолжать движение до конца штурмтрапа. При спуске движения руками и ногами производятся в обратной последовательности.

*Передвижение по наклонному трапу* (трапному устройству для морской пехоты) производится следующим обра-

зом. С разбегу наскочить на 2-ю (3-ю) ступень и схватиться руками за поручни. Поочередно перехватывая руками за поручни и подтягиваясь, начать взбегание, наступая на каждую ступень или через одну ступень трапа. Взбегание может осуществляться и слегка повернутыми ступнями ног вправо или влево.

Спуск по наклонному трапу выполняется лицом вперед, руки лежат на поручнях, ноги ставятся поочередно на каждую или через одну ступень, плечи слегка отведены назад.

*Передвижение по вертикальному трапу* производится таким же способом, как и при подъеме по вертикальной лестнице.

Передвижение по качающейся доске может выполняться несколькими способами. Ниже излагаются рекомендации к двум из них:

*1-й способ* — взявшись руками за тросы, мягко наскочить на край доски (с торца) и, слегка согнув ноги в коленях, продвигаться вперед мелкими и быстрыми шагами, балансируя вытянутыми в сторону руками;

*2-й способ* — придерживаясь руками за тросы, наскочить на доску сверху и начать бег быстрым «ударным» шагом, ставя ногу на всю ступню и балансируя руками.

Обороты у виражного столба для морской пехоты проводятся в любую сторону частыми короткими шагами. При поворотах придерживать за столб правой или левой рукой на уровне груди. Оружие — за спиной.

**Действия на городке и башне.** Эти действия предназначены для личного состава частей Гражданской обороны СССР и представляют собой подъемы и спуски по вертикальным и наклонным лестницам, передвижения по узкой опоре, влезания, перелезания и прыжки в глубину. Техника выполнения указанных приемов изложена в данной и V главах настоящего учебника.

## **ДЕЙСТВИЯ НА СООРУЖЕНИЯХ**

**Действия в лабиринте.** Техника преодоления лабиринта может быть различной. Она зависит от индивидуальных особенностей военнослужащего (роста, силы рук и т. п.), его вооружения и снаряжения. В данном разделе изложена техника двух наиболее рациональных способов.

Движение по проходам лабиринта с поворотами (для военнослужащих ниже среднего роста). Подбежав к правостороннему входу в лабиринт, войти в его 1-ю секцию с правой ноги и обхватить сбоку левую вертикальную стойку под сочленением ее с горизонтальной перекладиной. Подтягиваясь левой рукой к стойке с поворотом налево, сделать широкий шаг левой ногой вдоль первого прохода лабиринта, поставив ступню перекатом с каблука на носок у вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию лабиринта. В конце шага правой рукой обхватить сбоку вертикальную стойку под сочленением ее с горизонтальной перекладиной.

Подтягиваясь правой рукой к стойке, с поворотом направо сделать короткий шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни вправо. На этом заканчивается 1-й цикл.

Цикл передвижения по 2-й секции лабиринта выполняется в той же последовательности: движение вдоль 2-й секции начинается с широкого шага левой ногой. В конце шага левой рукой обхватить вертикальную стойку прохода в 3-ю секцию лабиринта и, подтягиваясь левой рукой за стойку, с поворотом налево сделать короткий шаг правой ногой в проход 3-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни влево. На этом заканчивается 2-й цикл. Таким же образом преодолеваются остальные секции лабиринта. Работа рук должна быть согласована с движением ног, повороты выполнять быстро и как можно ближе к вертикальной стойке. При выходе из последней секции лабиринта необходимо оттолкнуться руками о вертикальные стойки прохода и начать стремительный бег.

В лабиринте с левосторонним входом движение начинать с левой ноги, а цикл передвижений по 1-й секции прохода — с правой.

Движение по секциям лабиринта боком без поворотов (для военнослужащих среднего и высокого роста). Подбежав к левостороннему входу, войти левой ногой в лабиринт, поставив ступню между стойками прохода, одновременно схватиться левой рукой (хватом сверху) за середину продольной, а правой — за середину второй поперечной жерди.

Поставив руки в упор на жерди (опираясь на них), круговым движением туловища (вперед-вправо) обойти правую стойку прохода; взмахом правой ногой вправо-в сторону и



толчком рук о жерди сделать скачок правым боком вдоль 1-й секции лабиринта, приземлившись на левую ногу у прохода во 2-ю секцию.

Правой ногой войти в проход 2-й секции, поставив ступню между стойками 2-го прохода и перехватиться левой рукой за середину поперечной жерди, а правой — за середину продольной жерди.

Поставив руки в упор на жерди, круговым движением туловища (вправо-вперед-влево) обойти левую стойку прохода; взмахом левой ногой влево-в сторону и толчком рук о жерди сделать скачок левым боком вдоль 2-й секции лабиринта, приземлившись на правую ногу у прохода в 3-ю секцию. С шагом левой ногой в 3-й проход начинается повтор 1-го цикла движения. Таким образом преодолеваются все секции лабиринта.

В лабиринте с правосторонним входом движение начинается с правой ноги, а скачок производится левым боком.

### **Методика обучения преодолению лабиринта**

Разучивание приемов преодоления лабиринта проводится по разделениям. Для примера рассмотрим обучение передвижению по секциям лабиринта боком без поворотов.

Руководитель занятия указывает исходное положение у лабиринта (у левого прохода) и объясняет, что на счет «раз» левой ногой надо сделать шаг в проход, несколько повернув носок вправо, одновременно схватиться левой рукой за середину продольной жерди, а правой — за середину поперечной жерди. Отдав распоряжение, командир подает команду «**Делай — РАЗ**». Проверив правильность принятого положения, исправив ошибки, он объясняет, что на счет «два» следует поставить руки в упор на жерди (опираясь на них), круговым движением туловища (вперед и вправо) обойти правую вертикальную стойку прохода. Подав команду «**Делай — ДВА**», проверяет правильность принятого положения. Далее руководитель указывает, что на счет «три» взмахом правой ногой вправо-в сторону и толчком рук о жерди сделать скачок правым боком вдоль 1-й секции лабиринта. Приземлившись на левую ногу у прохода во вторую секцию, схватиться левой рукой за середину поперечной жерди, а правой — за середину продольной жерди. По команде «**Делай — ТРИ**» военнослужащие выполняют указанные действия, а командир

проверяет и исправляет ошибки. На этом заканчивается разучивание первого цикла движений.

Следующий цикл начинается со входа во второй проход. Руководитель указывает, что по счету «четыре» необходимо круговым движением туловища обойти левую стойку, и подает команду «**Делай — ЧЕТЫРЕ**». Далее обучающий указывает, что на счет «пять» взмахом левой ногой влево в сторону и толчком рук о жерди сделать скачок левым боком вдоль 2-й секции лабиринта и приземлиться на правую ногу у прохода в 3-ю секцию. Вслед за этим он подает команду «**Делай — ПЯТЬ**», проверяет действие и исправляет ошибки.

Очередной цикл движений начинается с повторения счета «раз». Руководитель, не объясняя характера действий, последовательно подает команды «**Делай — РАЗ**», «**Делай — ДВА**», «**Делай — ТРИ**», «**Делай — ЧЕТЫРЕ**», «**Делай — ПЯТЬ**», проверяет принятые положения и исправляет ошибки.

По разделениям упражнение выполняется 2—3 раза, затем — в целом в медленном, среднем и быстром темпе. По мере выработки навыка передвижение в лабиринте осуществляется с оружием и снаряжением в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

При ознакомлении и первоначальном разучивании передвижения по проходам лабиринта подразделение выстраивается сбоку от него в одну или в две шеренги. В зависимости от количества лабиринтов упражнение выполняется по одному или по два. В конце этапа разучивания и в процессе тренировки подразделение перестраивается в колонну по одному (по два, по три), а упражнение выполняется потоком на дистанции 3—6 шагов по одному (по два), а также в составе группы (отделения, экипажа, расчета, взвода) соревновательным методом.

**Действия на разрушенном мосту.** Эти действия включают в себя: взбегание на наклонную доску и сбегание по ней, передвижение по балкам моста в одну и другую сторону, влезание по вертикальной лестнице и прыжки в глубину. Техника влезания по вертикальной лестнице и прыжков в глубину изложена в главе V настоящего учебника.

**Взбегание по наклонной доске.** С разбегу с первым шагом резко послать корпус вперед, сделать 2—3 шага и опереться ладонями о забор в месте его сочленения с наклонной доской (сверху). Не разгибая корпуса и

не отклоняя плеч назад, начать движение по 1-му отрезку балки (как бы с низкого старта). Взбегание по доске выполнять на носках слегка согнутых ног.

Сбегание по наклонной доске. Производится 3—4 короткими «ударными» шагами, наступая на опору всей поверхностью ступней ног, слегка согнутых в коленях.

Передвижение по балкам разрушенного моста. Техника передвижения по узкой опоре изложена в V главе настоящего учебника. Ниже как один из вариантов описывается способ скоростного пробегания (за 7 шагов) с изгибом в правую сторону.

Схема движения (рис. 46): 1-й шаг — оттолкнуться левой ногой и приземлиться на правую ногу у разрыва прямого отрезка балки;

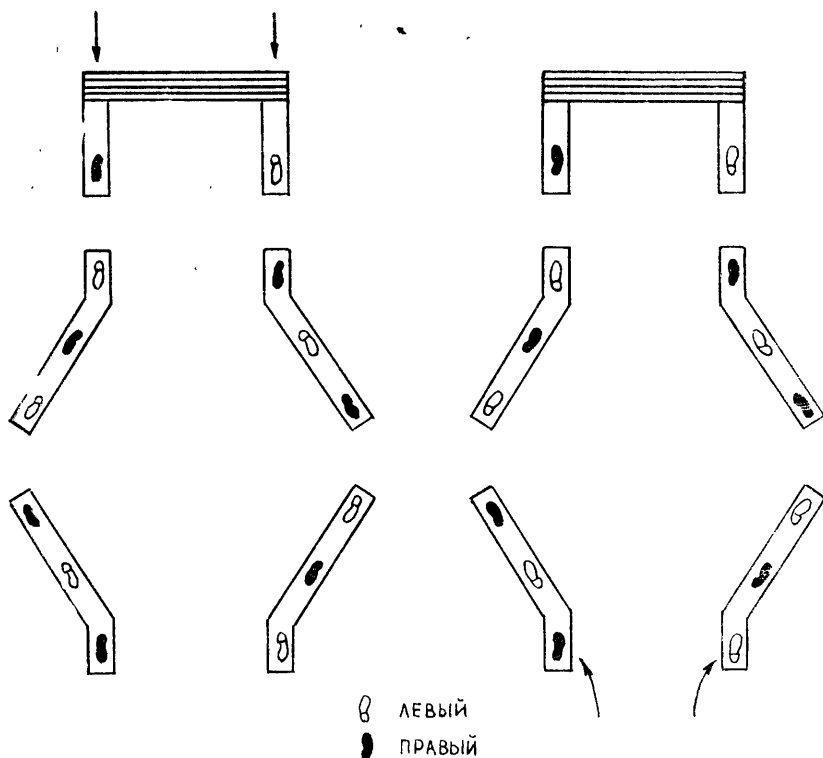


Рис. 46. Схема движения по балкам разрушенного моста.

2-й шаг — перепрыгнуть через первый разрыв между балками и приземлиться на левую ногу у начала правого изгиба; 3-й шаг — с полуоборотом направо сделать широкий шаг правой ногой; 4-й шаг — приземлиться на левую ногу в 20—30 см от второго разрыва между балками; 5-й шаг — с полуоборотом налево перепрыгнуть через 2-й разрыв и приземлиться на правую ногу на третьем отрезке балки; 6-й шаг — сделать левой ногой на 3-м (длинном) отрезке балки; 7-й шаг — с полуоборотом направо наскочить правой ногой на последний метровый отрезок балки, низко присесть и соскочить на землю. Оружие — в руке или за спиной (в момент приземления придерживать приклад правой рукой).

При скоростном пробегании по балкам разрушенного моста с изгибом *в левую сторону* движение производится по такой же схеме, но первый шаг начинается с толчка правой ногой и приземлением на левую ногу.

Передвижение по балкам разрушенного моста в обратном направлении. Скоростное пробегание по балкам разрушенного моста с изгибом *в левую сторону* производится следующим способом. Подбежать к вертикальной лестнице с правой стороны, оттолкнуться левой ногой от земли, правой наскочить на 2-ю ступень лестницы (у сочленения ступени с правой вертикальной стойкой), ухватившись руками за верхний (метровый) отрезок балки. Подтягиваясь к балке, наскочить левой ногой на 3-ю ступень лестницы, оттолкнуться ею от ступени, а руками — от балки моста, выйти в упор на правую, согнутую в колене, ногу в месте изгиба балки. Распрямляя правую ногу, подать плечи вперед и начать бег по балке.

**Схема движения** (см. рис. 46): 1-й шаг (широкий) сделать левой ногой; 2-й шаг — приземлиться (на правую ногу) в 20—30 см от разрыва между балками; 3-й шаг — с полуоборотом направо перепрыгнуть через разрыв и приземлиться на левую ногу; 4-й шаг сделать правой ногой; 5-й шаг — с полуоборотом налево сделать левой ногой, поставив ступню в 20—30 см от разрыва; 6-й шаг — перепрыгнуть через разрыв между балками и приземлиться на правую ногу на прямом (2-метровом) отрезке балки; 7-й шаг — наскочить левой ногой на верхний срез забора и с правой ноги начать сбегание по наклонной доске. Оружие — в руке или за спиной (в момент приземления придерживать приклад правой рукой).

При скоростном пробегании по балкам разрушенного моста в обратном направлении с изгибом *в правую сторону* действия выполняются по такой же схеме, но с изменением соответствующих движений ногами (толчок от земли производится правой ногой, наскок на вторую ступень — левой ногой и т. д.).

## Методика обучения действиям на разрушенном мосту

Обучение скоростному передвижению по балкам разрушенного моста должно начинаться после того, как военнослужащие прочно овладеют техникой передвижения по узкой опоре.

При отработке техники скоростного передвижения по балкам сооружения указанные упражнения могут выполняться в такой последовательности:

а) прыжки на протрассированном участке местности (с конфигурацией направления балок);

б) взбегание по наклонной доске (с постановкой соответствующей ноги на верхний срез забора) и сбегание по ней;

в) из положения стоя на верхнем срезе забора бег по балкам моста за 7 шагов в одну сторону и стоя на изгибе балки — в обратную сторону;

г) взбегание по наклонной доске, передвижение по балкам и прыжок на землю с последнего (прямого) отрезка;

д) влезание на мост по вертикальной лестнице;

е) бег по балкам моста в обратном направлении с влезанием по вертикальной лестнице и сбеганием по наклонной доске;

ж) совершенствование в скоростном передвижении по балкам разрушенного моста в сочетании с ранее изученными приемами и действиями (с предварительным и последующим бегом на 25—30 м в сочетании с преодолением рва, лабиринта, разрушенной лестницы, с выполнением метания гранат, приемов рукопашного боя и т. д.).

Первоначальное изучение техники скоростного передвижения по балкам сооружения проводится без оружия в медленном темпе. По мере выработки навыков скоростного передвижения по балкам моста совершенствование осуществляется в быстром (боевом) темпе с оружием (за спиной или в руке) и снаряжением в усложненной обстановке (в условиях задымления, применения имитационных средств и т. п.).

Разучивание передвижения в одном и другом направлениях целесообразно проводить вначале по мосту, например, с левым изгибом. Лишь после этого можно переходить к разучиванию передвижения по балкам моста с правым изгибом.

Необходимо помнить, что скоростное передвижение по балкам разрушенного моста является сложным боевым приемом. Военнослужащие должны обладать хорошей координацией движений, смелостью, решительностью, не бояться высоты. Поэтому перед началом обучения руководитель занятия обязан напомнить обучающимся о мерах самостраховки и обеспечить надежную страховку.

**Действия на разрушенной лестнице.** Разрушенная лестница преодолевается перелезанием с опорой на руки, на бедро, на грудь или наступанием на каждую ступень. Техника выполнения указанных способов изложена в главе V настоящего учебника.

Для скоростного преодоления разрушенной лестницы могут быть рекомендованы следующие способы.

Преодоление разрушенной лестницы с последовательным наступанием на каждую ступень. С разбегу оттолкнуться одной ногой перед препятствием и, подав корпус вперед, мягко напрыгнуть слегка согнутой маховой ногой на 1-ю ступень. Не выпрямляясь, перенести над 1-й ступенью толчковую ногу, наскочить ею на 2-ю ступень, затем, не изменяя положения корпуса, поочередно меняя опорную ногу, наступить на 3-ю и 4-ю ступени. Низко присев, спрыгнуть с 4-й ступени на землю, приземлившись на слегка расставленные и согнутые в коленях ноги (одна нога — впереди другой). Или, оттолкнувшись опорной ногой от 3-й ступени, преодолеть 4-ю с опорой на руку или с опорой рукой и ногой. Руки работают симметрично с движением ног (левая рука — правая нога). Оружие — в руке или за спиной (в момент приземления придержать приклад правой рукой). Для безостановочного и стремительного бега от препятствия следует в момент приземления подать корпус вперед (плечи должны быть впереди выставленной ноги).

Преодоление разрушенной лестницы в обратном направлении. С разбегу наскочить на вторую ступень наклонной лестницы, подав плечи вперед, схватиться руками за верхний срез 4-й ступени и взбежать на нее. Не разгибаясь, сбежать на землю, поочередно наступая на 3, 2 и 1-ю ступени разрушенной лестницы. Руки работают симметрично с движением ног (правая рука, левая нога). Оружие — в руке или за спиной.

Для надежного сбегания необходимо выполнить следующие требования: в момент подъема на 4-ю ступень и на-

чала сбегания продолжать опираться на верхний срез 4-й ступени до момента проноса над ней маховой ноги; при опоре ногами о ступени плечи — несколько впереди точки опоры; приземление с первой (самой низкой) ступени на землю должно быть на расстоянии не менее 1 шага.

### **Методика обучения действиям на разрушенной лестнице**

Скоростное преодоление разрушенной лестницы с последовательным наступанием на каждую ступень зависит от умения военнослужащих совершать прыжки, сохраняя начальную скорость разбега в момент опоры на препятствие и после его преодоления.

Характерной ошибкой при выполнении этих действий является потеря скорости в момент наскока на 1-ю ступень в результате разгибания опорной ноги и отклонения корпуса назад. Поэтому при начальном разучивании следует сосредоточивать внимание на правильном сочетании разбега, толчка о землю, наскока и принятия положения в упоре на 1-й ступени (опорная нога согнута, корпус подан вперед, плечи — впереди точки опоры).

После отработки техники разбега и наскока на 1-ю ступень необходимо обучить военнослужащих наскоку на 2, 3 и 4-ю ступени. В этих упражнениях обучающий должен сохранить положение наскока на 1-ю ступень, опорная нога при этом согнута, корпус подан вперед, плечи — впереди точки опоры.

Обучение преодолению разрушенной лестницы, как и других препятствий, вначале проводится без оружия в целостном выполнении в медленном, убыстряющемся и, наконец, в быстром (боевом) темпе. Сначала отрабатывается техника преодоления лестницы с последовательным наступанием на каждую ступень (взбегание), а затем — в обратном направлении (сбегание).

После того, как военнослужащие приобретут прочные навыки в скоростном преодолении разрушенной лестницы в одном и другом направлениях без оружия, следует проводить дальнейшее совершенствование в его выполнении с оружием (за спиной и в руке) и снаряжением в комплексе с ранее изученными приемами и действиями (из различных исходных положений в сочетании с преодолением препятствий, метанием гранат, выполнением приемов рукопашного боя и т. п., в разнообразной обстановке).

## ДЕЙСТВИЯ НА МАКЕТАХ БОЕВОЙ ТЕХНИКИ

Действия на макетах боевой техники включают в себя действия на макетах части изделия и танка, посадку на макет БТР, боевой машины и высадку с них.

**Действия на макете части изделия.** Действия на макете части изделия включают в себя влезание по лестнице, ходьбу по мостику вокруг цилиндра, перелезание через него, передвижение по узкой опоре и прыжки в глубину.

Ходьба по мостику вокруг цилиндра производится приставными шагами, повернувшись грудью к цилиндру, слегка придерживаясь за него руками.

Для перелезания через цилиндр взяться руками за рейку; взмахом одной ноги вверх и толчком другой о мостик сесть на цилиндр, свесив ноги. Перехватившись руками за рейку и скользя по другой стороне цилиндра, стать ногами на мостик и начать движение к балке («усу») приставными шагами.

Примерная схема последовательности обучения действиям на макете части изделия:

влезание по лесенке и передвижение по мостику вокруг цилиндра;

перелезание через цилиндр;

передвижение по балкам («усам») и прыжки в глубину с опорой на руку и из положения стоя;

выполнение всего комплекса действий в целом: сначала — в медленном темпе, затем — в постоянно убыстряющемся, боевом темпе и, наконец, — в сочетании с ранее изученными приемами.

**Действия на макете танка.** Они включают в себя посадку через люк механика-водителя и командира танка (заряжающего), высадку из люков, посадку и высадку через запасной люк.

Посадка через люк механика-водителя (рис. 47). С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли и наскочить на носовую часть макета другой ногой и, повернувшись кругом, опуститься в люк.

Посадка через люк командира танка (заряжающего). С разбегу наскочить на планку (на боковой стороне макета) и ухватиться за верхний край башни. Оттолкнувшись ногой (ногами) от планки, выйти в упор на прямые руки. Взмахом поставить на верх башни левую (правую) ногу и влезть в люк, предварительно опуская сначала правую, затем левую ногу.



Выскакивание из люка. Для выскакивания из люка надо ухватиться руками за край люка и, оттолкнувшись ногами от упора (внутри макета), выйти на прямые руки, сесть на башню и соскочить на землю из положения сидя или с опорой рукой и ногой.

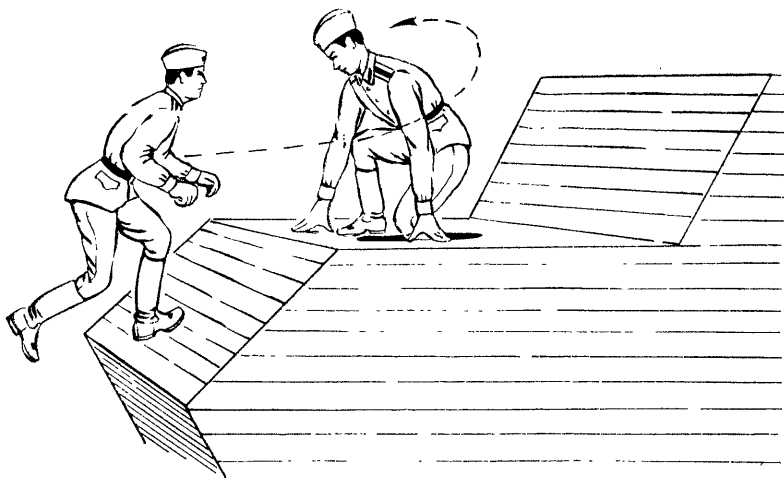


Рис. 47. Посадка в макет танка через люк механика-водителя.

Посадка через запасной люк в днище макета танка и высадка из него. Эти приемы выполняются пролезанием головой вперед.

**Посадка в макет БТР (боевой машины) и высадка из него.** Стоя у борта БТР, оттолкнуться правой (левой) ногой от земли, наскочить на подножку левой (правой) ногой и схватиться за скобы или верхний край борта БТР. Толчком правой (левой) ногой об опорный брус подтянуться на руках и выйти в упор на верхний срез БТР, соскочить на дно макета одним из следующих способов: из положения сидя, с опорой рукой и ногой или с опорой на руки. Оружие — за спиной или в руке (в момент приземления придерживать приклад правой рукой).

Для высадки с макета БТР необходимо взяться руками за верхний срез борта, перенести над ним одну из ног и встать ею на продольный брус, затем, перенеся другую ногу, соскочить на землю на слегка согнутые ноги, повернувшись в сторону движения. Соскакивание на землю мо-

жет также выполняться из положения сидя на верхнем крае борта, с опорой рукой и ногой или с опорой на руки. Оружие — за спиной или в руке.

### **Методика обучения посадке в макет БТР (боевой машины, танка)**

Первоначальное разучивание приемов посадки проводится путем целостного выполнения сначала в медленном (3—4 раза), затем — в быстром (4—6 раз) темпе. Последующее выполнение приемов посадки осуществляется в боевом (быстром) темпе в сочетании с ранее изученными приемами и действиями с оружием и снаряжением как по команде, так и самостоятельно. Основной метод тренировки — поточное выполнение.

### **ДЕЙСТВИЯ С ГРУЗОМ**

Действия с грузом как одно из эффективных средств развития у военнослужащих силы и силовой выносливости включены в содержание специальных контрольных упражнений для подразделений различных видов Вооруженных Сил СССР и родов войск, а именно:

для личного состава воинских частей Ракетных войск — подъем груза массой 15 кг по вертикальной лестнице на вышку, опускание его по веревке на землю (подставку) и переноска ящика массой 25 кг по ходу сообщения.

для личного состава танковых, автомобильных и инженерных частей — поднимание ящика массой 40 кг на полки горки с грузом и переноска его во рву;

для личного состава ракетных, артиллерийских и зенитных частей Сухопутных войск — переноска ящика массой 40 кг во рву, вытаскивание из «кармана» ящика массой 40 кг за лямку;

для личного состава десантируемых частей — переноска ящика массой 26 кг по ходу сообщения;

для личного состава надводных кораблей и подводных лодок — опускание и подъем груза массой 20 кг и перенос груза массой 24 кг вокруг стоек.

Ниже излагаются некоторые рекомендации по технике выполнения действий с грузом.

**Поднимание груза массой 15 кг на вышку.** Производится на плече (плечах) или на шее (груз с помощью ляжки

крепится на уровне груди). Опускание его на землю осуществляется перебиранием руками веревки.

**Поднимание ящика массой 40 кг на полки горки с грузом.** Взять ящик двумя руками сбоку, поднять с земли и с шагом вперед положить его на первую полку, затем, подняв таким же образом с первой полки, со вторым шагом — положить его на вторую полку. Опускание на землю производится в обратную последовательности.

**Переноска ящика массой 40 кг во рву.** Соскочить в ров, повернуться кругом, взять ящик двумя руками сбоку, поднять с земли и, придерживая его крышкой (верхом) у груди, повернуться кругом, донести до передней стойки рва и положить его на передний бруствер. Не останавливаясь, вновь поднять ящик указанным выше способом, повернуться кругом, перенести в обратном направлении и положить его на задний бруствер рва. Вновь повернуться кругом, с ходу выскочить из рва с опорой на колено (или прыжком в упор на ступню) и продолжать движение.

**Переноска груза массой 24 кг вокруг стоек.** Переноску ящика можно осуществлять следующими способами: держа ящик в опущенной руке; держа ящик обеими руками перед грудью или на плече, поддерживая его другой рукой. Обегание стоек производить короткими частыми шагами так, чтобы стойки всегда были справа (по часовой стрелке).

**Переноска ящика массой 26 кг по ходу сообщения.** Взять оружие за спину и соскочить в колодец из положения стоя или с опорой руками о верхний срез передней стенки колодца (приклад оружия придерживать правой рукой). Взять ящик с земли двумя руками, повернуться кругом, наклониться вперед и пролезть через щель передней стенки колодца в ход сообщения, передвижение по которому производить согнувшись частыми и короткими шагами, держа ящик обеими руками перед грудью. В траншее выпрямиться, положить ящик на передний бруствер несколько в стороне от оси передвижения, выскочить из траншеи с опорой на колено и продолжать движение.

**Вытаскивание из «кармана» ящика массой 40 кг.** Производится за лямку поочередным или одновременным перехватыванием рук.

**Опускание и подъем груза массой 20 кг.** Для опускания груза взять ходовой конец (лопаль) левой рукой на уровне плеча и, удерживая в таком положении, правой рукой снять его с утки. Травить конец необходимо плавно, пере-

хватывая руками (не допускать скольжения ходового конца в ладонях).

Подъем груза производится посредством выгибания ходового конца попеременным перехватыванием рук. Подняв груз на установленную высоту, удерживать конец левой рукой, а правой закрепить его за утку.

### **Методика обучения действиям с грузом**

Техника выполнения действий с грузом несложная и не требует длительного времени для изучения. Быстрые и сноровистые действия будут зависеть от уровня развития у военнослужащих силы и силовой выносливости.

При изучении приемов и действий с грузом военнослужащие вначале осваивают технику поднимания груза (хват руками) и способы его транспортировки. Практически это будет 1—2-разовое выполнение в целом в медленном темпе, с уточнением отдельных деталей техники. Затем прием выполняется несколько раз подряд в постепенно ускоряющемся темпе с доведением его до боевого. Последующая тренировка производится с подбеганием к грузу, с увеличением дистанции передвижения, с усложнением исходных и заключительных положений, с оружием и выкладкой, в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

---

# Часть четвертая

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

---

### Г л а в а VIII

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В соответствии с требованиями НФП-78 учебные занятия являются основной формой физической подготовки и проводятся со всем личным составом Советской Армии и Военно-Морского Флота. Они организуются в виде *практических, инструкторско-методических, показательных и теоретических занятий*.

Практические занятия — основной вид учебных занятий по физической подготовке. Они организуются и проводятся в целях овладения прикладными навыками, развития и совершенствования физических, специальных, психических качеств и должны обеспечивать освоение программного материала.

В учебных подразделениях и военно-учебных заведениях на практических занятиях, кроме того, формируются и совершенствуются методические знания, умения и навыки курсантов и слушателей.

Практические занятия проводятся по разделам *физической подготовки* (гимнастика, преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание, лыжная подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, гребля, спортивные игры) и комплексно.

Обучение способам преодоления препятствий, метания гранат, специальным приемам и действиям осуществляется путем многократного практического выполнения их с последовательным исправлением ошибок.

Основной формой обучения военнослужащих приемам и действиям данного раздела физической подготовки войск являются практические занятия по преодолению препят-

ствий, которые должны иметь учебно-тренировочную направленность. Содержание их определяется программами по физической подготовке для подразделений различных видов Вооруженных Сил и родов войск, составленных на основе требований приказа Министра обороны СССР и НФП-78. Оно включает в себя изучение и тренировку в выполнении комплекса боевых приемов, составляющих основу действий солдат, сержантов и офицеров в современном бою и обеспечивающих наиболее всестороннее решение как общих, так и специальных задач физической подготовки военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

На учебных занятиях по преодолению препятствий, кроме того, отрабатываются также различные учебные нормативы в выполнении контрольных упражнений, нормы и требования Военно-спортивного комплекса.

При общей целевой направленности практических занятий по преодолению препятствий — подготовке к умелым, быстрым и сноровистым действиям военнослужащих на поле боя — конкретными задачами их являются:

1. Обучение технике способов преодоления препятствий, метания гранат и специальных приемов и действий, а также тренировка в их выполнении в различных сочетаниях.

2. Развитие и совершенствование таких физических качеств, как быстрота в действиях, сила, ловкость и выносливость.

3. Воспитание морально-психологических качеств — решительности, уверенности в своих силах, смелости и инициативности.

Практические занятия по преодолению препятствий, являясь основной формой подготовки воинов по данному разделу физической подготовки, требуют постоянного внимания со стороны командиров. Особенно важную роль в этом играют начальники физической подготовки и спорта, осуществляющие постоянный контроль за проведением занятий в подразделениях и оказывающие командирам помощь в их организации.

## **СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

Практическое занятие по преодолению препятствий включает в себя подготовительную, основную и заключи-

тельную часть занятия, каждая из которых имеет свои задачи, продолжительность и наиболее целесообразное содержание.

Для успешного решения конкретных образовательных и воспитательных задач и правильного распределения физической нагрузки на протяжении всего занятия Наставление по физической подготовке (НФП-78) рекомендует следующий план его проведения:

Задачи	Содержание
<b>Подготовительная часть — 7—10 мин (10—25 мин)<sup>1</sup></b>	
Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к более напряженной работе в основной части занятия	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия
<b>Основная часть — 35—40 мин (65—85 мин)</b>	
Овладение основными двигательными и военно-прикладными навыками, их совершенствование	Упражнения, приемы и действия, комплексные и контрольные упражнения, игры и эстафеты
Развитие физических, специальных и психических качеств. Повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе боевой деятельности	
Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях	
<b>Заключительная часть — 3—5 мин (5—10 мин)</b>	
Приведение организма в относительно спокойное состояние	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря
Подведение итогов занятия	Краткая оценка качества усвоения упражнений (приемов и действий). Индивидуальные задания

<sup>1</sup> В скобках указан расчет времени для двухчасового занятия.

Приведенный выше план рекомендован Наставлением для всех разделов физической подготовки Вооруженных Сил Союза ССР, поэтому он определяет лишь общие задачи занятия. Однако проведение практических занятий по различным разделам физической подготовки войск имеет свои характерные особенности.

Ниже раскрываются конкретные задачи, содержание, организация и методика проведения отдельных частей занятия по преодолению препятствий.

### **ПРОВЕДЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Основными задачами подготовительной части являются: организация занимающихся, постановка задач занятия, общее укрепление организма и подготовка его к предстоящей нагрузке в основной части.

Вопросы организации занимающихся включают: построение, проверку наличия личного состава и его внешнего вида, краткое объяснение содержания занятий.

Подготовка организма к предстоящей нагрузке осуществляется путем выполнения следующих физических упражнений: строевых приемов (упражнений на внимание); передвижений различными способами (пригнувшись, крадучись, боком, спиной вперед, с ускорением, с выполнением упражнений в движении для различных групп мышц); специальных упражнений (бег 150—200 м с попутным преодолением несложных препятствий); приемов изготoвки «К бою» и стрельбы навскидку; действий по внезапным сигналам и командам: «Взвод — В УКРЫТИЕ», «Вспышка справа (слева)», «Взвод — К БОЮ», «Взвод — перебежать (переползти) туда-то — ВПЕРЕД» и т. д.

Подготовительная часть проводится, как правило, в составе подразделений в течение 7—10 мин (10—25 мин). Физическая нагрузка при этом распределяется таким образом, чтобы она не оказала отрицательного влияния на работоспособность занимающихся в основной части занятия.

Для начала занятий подразделение выстраивается в две шеренги. Руководитель (командир взвода, роты) проверяет наличие людей, заправку обмундирования, подгонку снаряжения, а также наличие необходимого инвентаря и оборудования. Затем он объясняет задачи и содержание занятия, а иногда, особенно на занятиях с курсантами, задает вопросы по содержанию, нормативам и порядку вы-



полнения контрольных упражнений или методике обучения.

Далее руководитель приступает к практическому проведению подготовительной части. В зависимости от задач занятия она может проводиться как с оружием, так и без него. Личному составу отдается распоряжение расстегнуть воротнички и ослабить поясные ремни, после чего по команде подразделение поворачивается направо и начинает движение в колонне по два или по одному. Темп движения постепенно увеличивается. Ходьба походным шагом переходит в ускоренную ходьбу пригнувшись, а затем сменяется медленным бегом по дорожкам полосы препятствий или по прилегающей местности с чередованием передвижения шагом и бегом. После бега подразделение переходит на шаг, выполняет упражнения общеразвивающего характера и специальные упражнения.

К наиболее характерным общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба с выпадами и взмахами рук вверх-назад и вниз-назад; ходьба с выпадами и с закручиванием корпуса вправо и влево; наклоны корпуса вперед с доставанием пальцами земли и поворотами; пружинистые приседания в положении выпада со сменой ног прыжками; очередное поднимание ног вперед с доставанием ими вытянутых рук; глубокие приседания с последующими прыжками вверх.

В группу специальных упражнений входят: бег прыжковыми шагами, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с ускорением; тройные прыжки; упражнения для отдельных групп мышц.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения выполняются в течение 2—3 мин, как правило, в движении на увеличенных дистанциях (2—3 шага), в колонне по одному (по два). В процессе выполнения упражнений руководитель дает необходимые указания и замечания для исправления ошибок. Кроме вышеуказанных упражнений в подготовительную часть занятия по преодолению препятствий могут включаться и другие упражнения общеразвивающего характера.

В конце подготовительной части проводится бег на дистанцию 150—200 м по местности или по полосе препятствий с попутным преодолением траншей, рва шириной 2—2,5 м, лабиринта, первых ступеней разрушенной лестницы, хода сообщения и других несложных препятствий.

Для сосредоточения внимания, развития быстроты в действиях, ориентировки, быстроты и находчивости при проведении подготовительной части подаются неожиданные сигналы или команды, по которым все занимающиеся должны немедленно укрыться или принять необходимое положение, например: **«Взвод — В УКРЫТИЕ»** или **«Взвод — К БОЮ»** и т. д.

На занятиях по преодолению препятствий, направленных на овладение военнослужащими приемами и действиями, входящими в содержание специальных контрольных упражнений, подготовительная часть всегда проводится с оружием и включает: ходьбу, бег, тренировку в изготовке к бою, перебежки, переползания и другие упражнения. Изготовка к бою выполняется как при движении в колонне по одному, по два, так и при движении в шеренге (в двух шеренгах) после поворота взвода на ходу и на бегу направо или налево. Особое значение придается умению быстро и правильно принимать изготовку, а также необходимости одновременно с этим увеличивать темп движения. При преодолении препятствий внимание акцентируется на положении оружия и быстром переходе в изготовку к бою вслед за преодолением препятствий. Дистанция ходьбы и бега в колонне увеличивается до 3—5 шагов.

В этой части занятия широко применяются указания и команды, предусмотренные Строевым уставом и Наставлением по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). Выполнение упражнений в подготовительной части производится из исходного положения, которое предварительно указывается руководителем занятия и принимается обучаемыми по команде **«Исходное положение — ПРИНЯТЬ»**. Выполняются они по команде **«Упражнение начи-НАЙ»**. Для окончания упражнений на месте на последний счет подается команда **«СТОЙ»**, в движении — **«Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ»**, по которой подразделение продолжает движение в прежнем темпе. Упражнение предварительно называется, и при необходимости указывается количество повторений.

Показ руководителем занятия упражнения производится лишь в том случае, если оно выполняется впервые или мало знакомо занимающимся. Для этого командир называет упражнение и показывает его так, чтобы оно хорошо было видно всем обучаемым, например: **«Ходьба с выпа-**

дами и с поворотом корпуса вправо и влево — **ПОКАЗЫВАЮ**». Наиболее целесообразно осуществлять показ, находясь ближе к началу колонны подразделения, и повторить упражнение 3—4 раза.

Для бега по полосе с попутным преодолением известными способами несложных препятствий в конце подготовительной части, руководитель дает указания, что, как и в каком порядке выполняется, а затем подает команду «**ВПЕРЕД**». Например: «**Преодолеть участок полосы препятствий до забора бегом, попутно преодолевая любыми изученными способами завал, ров и лабиринт, дистанция — пять шагов, направляющий Петров (первая пара) — ВПЕРЕД**».

Для выполнения изготровки к бою на месте и в движении подается команда «**К бою — ГОТОВЬСЯ**»; для перехода в исходное положение — «**В РУКУ**» или «**К но-ГЕ**», для передвижения подразделения перебежками — «**Взвод, на такой-то предмет, на такой-то рубеж, перебежкой, справа (слева, справа и слева) по одному, по два, по отделениям — ВПЕРЕД**»; для переползания — «**Взвод, в направлении фасада дома, на рубеж траншеи, ползком, справа и слева по два — ВПЕРЕД**».

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и ходьбой строевым шагом.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Основная часть практического занятия по преодолению препятствий играет ведущую роль в достижении главной цели данного раздела физической подготовки — *подготовки военнослужащих к быстрым, умелым и сноровистым действиям на поле боя*.

В содержание основной части занятия входит:

изучение техники выполнения безопорных и опорных прыжков, прыжков в глубину, перелезаний, пролезаний, передвижений по узкой и неустойчивой опоре, действий с грузом и на высоте, метания гранат, специальных для отдельных родов войск приемов и действий;

тренировка военнослужащих в комплексном выполнении различных сочетаний указанных выше действий с приемами рукопашного боя;

выполнение нормативов общего и специальных контрольных упражнений, предусмотренных Наставлением по физической подготовке 1978 г. и программами боевой под-

готовки соответствующих видов Вооруженных Сил и родов войск.

Как правило, основная часть каждого практического занятия по преодолению препятствий, в свою очередь, как бы состоит из двух частей: начальной (изучения и тренировки в выполнении техники отдельных приемов) и конечной (комплексной тренировки). Первая проводится в течение 30 мин (60 мин), и в зависимости от задач занятия, количества занимающихся и наличия учебно-материальной базы, ее организация осуществляется по следующим вариантам:

а) в составе взвода (роты) с последовательной отработкой двух-трех приемов;

б) делением взвода (роты) на две группы со сменой мест занятий через 15 мин;

в) по штатным (трем) отделениям со сменой мест занятий через 10 мин.

Первый вариант применяется при небольшой численности подразделения, а также в тех случаях, когда на поле препятствий одновременно занимаются 2—3 взвода; второй и третий варианты — при большом количестве военнослужащих, когда обучение в составе целого подразделения затруднено, а условия позволяют проводить занятия по группам или отделениям. Деление взвода (роты) на две группы при проведении основной части занятия по второму варианту в зависимости от условий может производиться по-разному. В одних случаях взвод делится на группу молодых солдат и группу старослужащих, в других одну группу могут составлять два отделения, другую — третье.

Комплексная тренировка проводится в течение 6—10 мин (10—15 мин), как правило, в составе взвода (роты) командиром подразделения. Ее организация весьма разнообразна и зависит от конкретных задач занятия, а также от условий его проведения.

При проведении основной части занятия в составе взвода (роты) руководитель, заканчивая подготовительную часть, подводит взвод (роту) к месту изучения первого приема и приступает к обучению военнослужащих. По окончании времени, определенного конспектом занятия на данный прием, взвод (рота) переводится ко второму учебному месту и т. д. По окончании работы на отдельных учебных точках руководитель приступает к проведению комплексной тренировки.

При изучении приемов в основной части занятия по группам или по отделениям (2-й и 3-й варианты), руководитель, закончив подготовительную часть, указывает, какая группа, где и чем будет заниматься, после чего подает команду для разведения групп к местам занятий. По команде **«Взвод (рота), к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ»** отделения (взводы) в колонне по одному двигаются зрательным путем к местам занятий и, подойдя к ним так, чтобы место занятий находилось сбоку (слева), обозначают на дорожке шаг на месте, затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево к месту занятия. После этого командир взвода (роты) подает команду **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ»**. Командиры отделений (взводов) выходят вперед, поворачиваются лицом к строю и начинают обучать солдат соответствующим способам преодоления препятствий, метания гранат или специальными приемами и действиями. Сам командир взвода проводит занятие с одной из групп, обучая солдат наиболее сложному приему.

Через 15 (10) мин производится смена мест занятий. При этом командир подает команду **«Упражнение ЗАКОНЧИТЬ»**, по которой командиры отделений взводов прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения на дорожке. По команде **«Для смены мест занятий, шагом (бегом) — МАРШ»** отделения (взводы) меняются местами, и занятия продолжаются в аналогичном порядке.

При разучивании приемов и особенно при тренировке занятия должны проходить живо, с достаточно высокой физической нагрузкой и плотностью. Время ожидания обучаемыми своей очереди выполнения упражнений необходимо свести к минимуму путем всестороннего использования инвентаря и оборудования, а также применения поточного и группового порядка выполнения приемов. При поточном выполнении упражнений, как правило, отдается предварительное распоряжение, что и как выполнить, а затем подается команда, например: **«Исходное положение — у рва. Преодолеть лабиринт, перелезть через забор силой и бегом вернуться в строй. Дистанция десять шагов — ВПЕРЕД!»**. Выход из строя для выполнения упражнений и возвращение в строй производятся, как правило, бегом. Объяснение и исправление ошибок должны быть краткими.

Руководителю занятия следует постоянно уделять внимание четкости действий и строевой подтянутости. При неправильных, нерасторопных и вялых действиях обучаемого следует возвращать в исходное положение и требовать от него повторения приема. Следует также отмечать наиболее удачные и сноровистые действия отдельных военнослужащих и ставить их в пример остальным.

На занятиях по преодолению препятствий большое значение имеет комплексная тренировка, которая проводится в целях совершенствования у военнослужащих физических, специальных и психических качеств, а также воспитания у них способности применять усвоенные навыки в сложных условиях.

Основными ее задачами являются:

совершенствование навыков в выполнении изученных приемов и действий в усложненной обстановке;

развитие физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и силы);

воспитание быстроты ориентировки, находчивости, смелости и решительности в действиях в постоянно меняющейся обстановке;

повышение устойчивости организма к утомлению, недостатку кислорода и другим неблагоприятным факторам.

Комплексная тренировка состоит из скоростного преодоления участков полосы (местности) или в целом всей полосы в сочетании с метанием гранат, выполнением приемов боя автоматом, стрельбой навскидку, специальными приемами и действиями.

При ее организации необходимо руководствоваться следующим:

в упражнения включать приемы и действия, изученные как на данном занятии, так и на предыдущих в различном их сочетании;

насыщать упражнения разнообразными приемами и действиями, способствующими развитию выносливости, силы, ловкости и быстроты, а также совершенствованию волевых качеств;

обеспечивать подготовку военнослужащих к выполнению соответствующего контрольного упражнения.

В содержание комплексной тренировки, как правило, включается два комплексных упражнения: первое направлено на развитие скорости передвижения и действий, второе — преимущественно на развитие выносливости.

Первое упражнение представляет собой преодоление небольших участков полосы (60—80 м) с выполнением разнообразных изученных приемов и действий в максимальном темпе. Во втором упражнении военнослужащие преодолевают всю полосу препятствий (или большую ее часть) в сочетании с бегом до 600 м.

При выполнении комплексных упражнений для развития находчивости и быстроты ориентировки в часто меняющейся обстановке подаются неожиданные команды и сигналы, по которым занимающиеся должны быстро залечь или укрыться; внезапно показываются цели для метания гранат, изготовления к стрельбе и др.

При организации комплексной тренировки предусматривается постоянное возрастание сложности упражнений и сочетаний приемов, интенсивности физической нагрузки. Это достигается: увеличением дистанции и темпа передвижения, количества преодолеваемых препятствий, приемов метания гранат по различным целям; поражением штыком и ударом приклада отдельных чучел (мишенной обстановки); широким применением состязательного метода между отдельными военнослужащими, отделениями (расчетами, экипажами), взводами и т. д.

Для выполнения комплексной тренировки руководитель выстраивает подразделение в две шеренги на линии старта и ставит задачу, где указывает: исходное положение, содержание упражнения, конечное положение, метод (поток, в составе групп, отделений, взвода) и место построения после выполнения упражнения. Например: *«Исходное положение — отделение в траншее. Содержание упражнения — метнуть гранату по одному из проломов стенки или по площади 2,6×3 м за стенкой, выскочить из траншеи и преодолеть стенку пролезанием в любой пролом, поразить уколами штыком 3 чучела, перелезть через забор, пробежать под жердями лабиринта, по команде „Взвод — В УКРЫТИЕ“ залечь во рву, выскочить из него и поразить уколами штыком и ударами прикладом 4 чучела; конечное положение — изготовиться „К бою“ на линии начала единой полосы препятствий; метод выполнения — групповой, состязание между отделениями; старт раздельный, взаимопомощь разрешается. После выполнения упражнения построиться в две шеренги на дорожке у рва».*

Отдав распоряжение, командир подает команду **«Первое отделение — НА СТАРТ»**, **«ВПЕРЕД»** и фиксирует время. От-

деления поочередно выполняют поставленную задачу. На месте построения руководитель объявляет время, победителя и места, занятые отделениями.

Для контроля за правильностью преодоления препятствий, выполнения приемов боя автоматом и точностью метания гранат командир назначает себе помощников (командиров отделений или двух-трех подготовленных военнослужащих). Одному из них он поручает руководство на старте, второму — фиксацию результатов метания гранат, третьему — контроль за качеством выполнения приемов боя автоматом, а сам переходит на такое место, откуда ему удобнее наблюдать за действиями личного состава на наиболее сложном участке полосы препятствий.

После объявления результатов комплексной тренировки командир подразделения приступает к проведению заключительной части занятия.

### **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Задачами заключительной части занятия являются: приведение организма в относительно спокойное состояние, сбор инвентаря и подведение итогов. Проводится она в составе взвода (роты) в течение 3—5 (5—10) мин: после окончания комплексной тренировки военнослужащие выполняют медленный бег, спокойную ходьбу и 2—3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием (для приведения организма в относительно спокойное состояние). Быстрый переход от интенсивной работы к полному и длительному покою нежелателен, поэтому нагрузка в данной части занятия снижается постепенно. С этой целью выполняются упражнения, несложные по координации движений, хорошо известные занимающимся и служащие средством активного отдыха после напряженной работы (элементарные упражнения для рук, ног и туловища, ходьба и бег в умеренном темпе), а затем — упражнения на расслабление для снижения мышечного напряжения. После этого руководитель дает указание собрать гранаты, инвентарь, взять оружие, и, построив взвод, подводит итоги проделанной работы (напоминает, какие приемы были отработаны; дает оценку качества их усвоения; отмечает военнослужащих, действовавших наиболее успешно; дает задание на самостоятельную подготовку отстающим и прикрепляет к ним для оказания помощи хорошо подготовленных солдат; сообщает задачи дальнейшей работы).



## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Организация учебных занятий включает следующие основные элементы: планирование<sup>1</sup>, подготовку к занятиям и контроль за качеством их проведения.

### ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

Подготовка к занятиям складывается: из подготовки руководителя, командиров отделений, мест занятий и инвентаря.

Правильное и четкое проведение учебных занятий по преодолению препятствий с личным составом подразделения на высоком педагогическом уровне представляет определенную трудность как для офицеров, так и для сержантов. Нет необходимости доказывать, что, чем выше теоретическая и практическая подготовка, а также методическое мастерство командира, тем качественнее проведение занятий. Следует также отметить, что вряд ли возможно отдавать предпочтение какой-либо одной из указанных сторон педагогической деятельности командира, поэтому только разумное сочетание и регулярное совершенствование теоретической, практической и методической подготовки руководителя может обеспечить эффективное проведение учебных занятий.

В соответствии с требованием НФП-78 подготовка руководителей, на которых возложены организация и проведение физической подготовки с личным составом, включает повышение теоретических знаний и методических навыков и осуществляется на теоретических, инструкторско-методических, показательных занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной работы.

Несмотря на регулярное проведение в частях инструкторско-методических занятий, где осуществляется подготовка командиров подразделений, основной формой совершенствования руководителей занятий все же следует считать самостоятельную работу. Поэтому каждый офицер, проводящий занятия по преодолению препятствий со своим подразделением, обязан систематически, глубоко и всесторонне готовить себя и командиров отделений для наиболее четкого, правильного и эмоционального проведения занятия.

---

<sup>1</sup> Изложено в 13-й главе настоящего учебника.

**Подготовка руководителя.** При подготовке к занятиям руководитель должен: уяснить задачи и содержание предстоящего урока, которые он выписывает из ротного расписания; изучить соответствующие статьи Наставления по физической подготовке, а также имеющиеся методические пособия и разработки, где излагаются техника выполнения приемов, входящих в занятие, и методика обучения им. При этом руководитель не только уясняет содержание учебного материала для основной части, но и подбирает физические упражнения для подготовительной и заключительной частей занятия, а также комплексной тренировки. При этом он должен помнить, что применяемые приемы и действия полезны лишь в том случае, если они дают нужную нагрузку и правильно чередуются в процессе урока. Включать слишком легкие упражнения значит не использовать полностью физических возможностей обучающихся, а давать им очень трудные упражнения значит переоценивать их силы и рисковать здоровьем. И в том, и в другом случае эффект занятия будет весьма низок.

Нормирование нагрузки имеет некоторые трудности, так как физические упражнения и способы их выполнения довольно разнообразны. Кроме того, командир не располагает точными показателями их влияния на организм военнослужащих. Однако, как показывает практика, научиться правильно дозировать физическую нагрузку в соответствии с подготовленностью обучаемых все-таки можно: главным образом это зависит от квалификации командира и опыта его работы.

При решении конкретных задач занятия во внимание принимаются возможность и целесообразность чередования различных военно-прикладных упражнений. Однообразие ведет к утомлению центральной нервной системы, чередование же работы различного характера поддерживает высокий функциональный уровень коры больших полушарий. Следует отметить, что при проведении занятий по преодолению препятствий имеются исключительно широкие возможности для самых разнообразных чередований упражнений, различных как по характеру движений, так и по их воздействию на организм занимающихся.

Подбирая физические упражнения, руководитель не только уясняет объем и содержание учебного материала, но и глубоко продумывает организационное построение за-

нения, методику его проведения и материальное обеспечение, а затем приступает к составлению плана-конспекта.

Каждый руководитель по-своему подходит к составлению конспекта и изложению содержания урока, однако при этом в любом случае в конспекте должно быть обязательно отражено следующее:

наименование основных и подготовительных упражнений для каждой части занятия;

время, отводимое на изучение отдельных упражнений и тренировки в их выполнении;

число повторений каждого упражнения;

строй подразделений и порядок выполнения упражнений;

методические приемы обучения и тренировки, используемые в уроке;

содержание комплексной тренировки и порядок ее проведения;

материальное обеспечение;

перечень литературы, необходимой для подготовки к занятию.

Приступая к составлению конспекта, руководитель определяет упражнения для подготовительной части и намечает порядок их выполнения, затем — организацию проведения основной части (по группам, отделениям, в составе взвода), намечает места занятий, порядок разучивания и тренировки в выполнении приемов и распределяет время. В конспекте излагается 2—4 упражнения для разучивания или тренировки, а также последовательность выполнения и число их повторений. Кроме этого, в нем отражается содержание и организация комплексной тренировки, в которую включается одно-два комплексных упражнения с указанием порядка их проведения (поточно, в составе отделения, эстафетами и т. д.).

Для заключительной части занятия руководитель намечает необходимые упражнения в глубоком дыхании на расслабление мышц.

Ниже приводится примерный план-конспект, по которому основная часть занятия выполняется с делением взвода на две группы — солдаты первого года службы и старослужащие.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### практического занятия по преодолению препятствий с 3-м взводом 2-й МСР

#### Содержание.

Для солдат 1-го года службы:

изучение перелезания через забор «зацепом» и метания гранат стоя с места.

Для старослужащих:

тренировка в преодолении разрушенной лестницы и изучение метания гранат из траншеи.

**Форма одежды:** повседневная с оружием.

**Материальное обеспечение:** гранат (болванок) на каждого занимающегося — 2 шт. Секундомер — 1 шт.

**Место занятий:** полоса препятствий.

**Время:** 50 мин.

**Пособие:** НФП-78, ст. 88, 91.

Содержание	Время (в мин)	Организационно-методические указания
1	2	3

#### Подготовительная часть — 7 мин

1. Построение, проверка занимающихся. Объяснение содержания занятия

2. Ходьба обычная, ускоренная, с выпадами, бег с высоким подниманием бедра, прыжковыми шагами (150—200 м); бег с попутным преодолением препятствий (ров, лабиринт, лестница у разрушенного моста, две ступени разрушенной лестницы, стенка), действия по внезапным командам (сигналам)

Проводить без оружия.

1

Ходьбу и бег проводить в составе взвода в колонне по два вдоль полосы препятствий по дорожке на дистанции 3 шага

Бег с попутным преодолением препятствий проводить в двух колоннах на дистанциях 5 шагов. Во время бега дважды подать команду «Взвод — в укрытие»

6

#### Основная часть — 40 мин

##### Первый прием

Для молодых солдат

Изучение перелезания через забор зацепом:

разучивание разбега, опоры ногой о препятствие и виса на заборе;  
разучивание перелезания по разделениям;

15

Группа в двух колоннах лицом к забору. Каждое упражнение выполнить 2—3 раза. При целостном выполнении приема в быстром темпе 2—3 раза выполнить без оружия, а затем 2—3 раза — с оружием потоком

выполнение перелезания «зацепом» в медленном и быстром темпе;

соревнования в скоростном перелезании через забор «зацепом» в парах (из исходного положения лежа за лабиринтом вскочить, пробежать согнувшись под поперечными жердями лабиринта, на ходу взять оружие за спину, перелезть через забор «зацепом» и бегом вернуться в строй)

Для старослужащих

Изучение метания гранаты из траншеи: 15

выполнение подготовительных упражнений для мышц и связок плечевого пояса;

изучение приема по разделению и в целом без выпуска гранаты;

метание гранат по площадям и по большим вертикальным целям;

метание гранат по разнообразным целям на точность и на дальность;

метание гранат по внезапно указанным целям;

метание гранат из траншеи в сочетании с другими приемами и действиями

### Второй прием

Для молодых солдат

Изучение метания гранат стоя с места: 15

выполнение подготовительных упражнений для мышц и связок плечевого пояса;

выполнение приема по разделению и в целом без выпуска гранаты;

Соревнование в парах проводить с оружием из исходного положения перед лабиринтом. Группа — в двух колоннах лицом к лабиринту. Определить время выполнения упражнения, объявить результаты и назвать победителей

Имитацию бросков проводить до полного изучения техники приема

Метание проводить из траншеи и из колодца с постепенным увеличением дальности бросков

Группа — в одношереножном строю на интервалах 2—3 шага в 10—15 м от вертикальной цели. Имитацию бросков по разделению и в целом выполнить 3—4 раза

Первые броски выполнять в составе группы. Последующие

метание гранаты по площадям на расстояние 15—20 м;

метание гранат по вертикальной цели;

метание гранат по траншее;

метание гранат на дальность с оружием;

метание гранат с оружием по разнообразным целям по сигналам и командам

#### Для старослужащих

Тренировка в преодолении разрушенной лестницы:

преодоление всех четырех ступеней перелезанием с опорой на руки, на бедро, на грудь;

преодоление разрушенной лестницы прыжками наступая в разных направлениях;

преодоление разрушенной лестницы на скорость и в сочетании с другими приемами

#### Комплексная тренировка

Исходное положение — лежа в 15 м от рва. Вскочить, пробежать 15 м, перепрыгнуть ров шириной 2 м и преодолеть лабиринт. Перелезть через забор «зацепом», преодолеть разрушенную лестницу (3 ступени, с обязательным касанием ногами земли между ступенями), добежать до стенки и перелезть через нее с опорой на бедро, метнуть две гранаты по траншее. Преодолеть произвольным способом вторую

броски проводить справа (слева) по одному с исправлением ошибок. Каждое упражнение выполнить 2—3 раза

Расстояние до целей: до щита — 10—15 м, до траншеи — 20—25 м

При метании на дальность с оружием выявить победителя и военнослужащего, показавшего самый низкий результат

При метании по разнообразным целям: цель № 1 — траншея, № 2 и 3 — вертикальные цели; расстояние до цели № 1 — 10 м, № 2 — 15 м, № 3 — 25 м

15

Тренировку в преодолении разрушенной лестницы перелезанием проводить 3—4 раза разнообразными способами — по заданию и по выбору, без оружия и с оружием

Проводить в виде эстафеты между двумя командами

10

Проводить в составе взвода два раза: первый раз — потоком, дистанция — 10 м, в среднем темпе без оружия и метания гранат; второй раз — с оружием в порядке состязаний на личное первенство

Старослужащим выполнять упражнение комплексной тренировки со следующими изменениями:

1. Разрушенную лестницу преодолевать прыжками наступая

2. Гранаты метать из колодца по траншее

стенку в обратном направлении, добежать до забора и перелезть через него «зацепом», преодолеть лабиринт, спрыгнуть в ров и выскочить из него. Поразить уколами штыком и ударами прикладом 4 чучела, у линии начала полосы изготовиться к стрельбе из положения лежа

3. После метания гранат выскочить из колодца и двигаться в обратном направлении по параллельной полосе

### Заключительная часть — 3 мин

Медленный бег до места сбора гранат, сбор гранат, построение, спокойная ходьба и упражнения в движении на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия.

Проверить наличие гранат. Объявить победителей и три лучших результата. Поощрить победителей. Показавшим низкий результат дать задание на самостоятельную подготовку

3

**Командир взвода ст. лейтенант**

(ИВАНОВ)

«            »            19            г.

Приведенный вариант плана-конспекта с подробным изложением учебных вопросов рекомендуется для командиров взводов с небольшим опытом проведения занятий. Опытные руководители занятий могут составлять более краткий план-конспект.

**Подготовка командиров отделений.** Важным в подготовке руководителя к занятиям является инструктаж помощников (командиров отделений), особенно в тех случаях, когда основная часть организуется по отделениям.

Подготовка командиров отделений проводится на местах предстоящих занятий в форме инструктажа по составленному конспекту. Руководитель знакомит своих помощников с задачами и содержанием занятия, разъясняет, что им надо делать в подготовительной части, при проведении обучения и тренировки в составе отделения, их место и роль в процессе комплексной тренировки и различных состязаний. Затем он показывает основные упражнения, приемы и действия, включенные в предстоящее занятие, проверяет умение сержантов правильно их выполнять, разбирает по-

следовательность и методику разучивания и тренировки упражнений, а также способность подмечать и устранять ошибки. Проводя инструктаж, руководитель разъясняет командирам отделений, какими методами и упражнениями следует развивать у солдат выносливость, скорость передвижения, быстроту в действиях, расторопность и находчивость. Выявленные недостатки устраняются путем практической отработки отдельных приемов и действий. В заключение руководитель отвечает на вопросы сержантов.

**Подготовка мест занятий и инвентаря.** Качество проведения урока, а также подготовка руководителя занятий и его помощников во многом зависят от оборудования мест занятий и инвентаря.

Руководитель обязан предусмотреть, чтобы места занятий, количество оборудования и инвентаря полностью обеспечивали решение всех учебных задач урока. Каждый сержант должен знать заранее, какой инвентарь необходим на занятиях, где его получить или каким путем изготовить.

Места занятий, оборудование и инвентарь должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и исключать возможности получения травм занимающимися. Поэтому, кроме предварительного задания по подготовке мест занятий руководитель непосредственно перед проведением занятия по преодолению препятствий проверяет состояние полосы, оборудования и инвентаря. При этом обращает внимание на устойчивость и исправность отдельных препятствий, на состояние мест приземления при соскоках и прыжках в глубину, ходов сообщения, рва, а также инвентаря: патронных (снарядных) ящиков, макетов оружия и гранат. Обнаруженные недостатки по указанию руководителя устраняются.

## **КОНТРОЛЬ И УЧЕТ**

Контроль за проведением занятий осуществляется командирами и их заместителями, а также начальником физической подготовки и спорта части. При контроле всеми инстанциями проверяются: соответствие планирования занятий требованиям приказов Министра обороны СССР, Главнокомандующего вида Вооруженных Сил, программы боевой подготовки и Наставления по физической подготовке; подготовленность офицеров и сержантов к учебным занятиям, регулярность проведения с ними инструкторско-



методических и показательных занятий; наличие и состояние материально-технической базы.

При контроле непосредственно учебных занятий по преодолению препятствий проверяются: своевременность начала и окончания занятия, организация и методика их проведения; плотность, оптимальность объема и интенсивность физической нагрузки; воинская дисциплина, строевая выправка и подтянутость; меры предупреждения и исправления ошибок у обучаемых; предупреждение травматизма; подготовка мест для проведения занятий и инвентарь; состояние учета проводимых занятий.

Командир роты (взвода) учитывает: проведение физической подготовки в соответствии с расписанием занятий и их посещаемость; результаты проверки уровня физической подготовленности каждого военнослужащего; ход выполнения личным составом норм и требований ВСК; результаты спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство подразделения.

Начальник физической подготовки и спорта учитывает: результаты, выводы и предложения по каждой проверке физической подготовки воинской части и подразделений; проведенные учебно-методические сборы, инструкторско-методические и показательные занятия с офицерами и сержантами срочной службы; наличие и состояние спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки; результаты практической проверки подразделений по условиям смотря спортивной работы; количество военнослужащих, награжденных знаком «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, спортивных организаторов подразделений, тренеров и судей по спорту.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА МЕСТНОСТИ**

«Успешное формирование соответствующих психологических качеств дает наибольший эффект в том случае, если обучение проводится в условиях, приближенных к боевой действительности. Этим условиям лучше всего отвечает полевая выучка войск, и прежде всего тактические учения, боевые стрельбы, практические тренировки на специально оборудованных учебных полях, а также физиче-

ские тренировки, проводимые в полевых условиях»<sup>1</sup> (разрядка наша — ред.).

Целью занятий на местности является углубленное обучение военнослужащих передвижению на разнообразной местности, преодолению естественных и искусственных препятствий, метанию гранат и выполнению приемов рукопашного боя, а также воспитанию физических и морально-волевых качеств в обстановке, приближенной к боевой.

Данные занятия относятся к виду комплексных. Содержание их в значительной степени определяется характером местности, препятствий, заграждений и сооружений. Вместе с тренировкой на этих занятиях осуществляется обучение преодолению препятствий, отсутствующих на стандартных полосах (различных ходов сообщения, укрытий, проволочных заграждений, кирпичных стен, широких оврагов, высоких обрывов, ручьев и т. п.).

В процессе тренировки метание гранат производится за изгибы траншей, по амбразурам оборонительных сооружений, а приемы рукопашного боя выполняются на различной местности, в ходах сообщения, внутри блиндажей и строений. Выбранная местность может дооборудоваться целями для метания гранат, чучелами для выполнения приемов рукопашного боя и различными сооружениями.

Занятия планируются в основном двухчасовыми, так как учебные места находятся на значительном удалении от расположения части, что требует определенного времени для перехода к ним. В процессе следования выполняются общеразвивающие упражнения и медленный бег. Передвижение, как правило, проводится по дорогам и тропам. При этом, чтобы сохранить силы для работы в основной части занятия, необходимо избегать крутых подъемов и сложных препятствий.

При большой разнообразии занятий на местности их можно классифицировать следующим образом:

1. Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для полевой позиционной обороны.
2. Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для населенного пункта.

---

<sup>1</sup> Рекомендации по психологической подготовке личного состава Сухопутных войск. М.: Воениздат, 1972, с. 5—6.

3. Занятия на лесисто-болотистой местности.

4. Занятия в горной местности и т. п.

**Занятия на местности с препятствиями, характерными для полевой позиционной обороны**, включают такие действия, как преодоление траншей и противотанковых рвов, ручьев, канав и оврагов (по бревнам), проволочных заграждений; метание гранат и рукопашный бой в траншеях и ходах сообщения; скрытное подползание к доту и метание гранат в амбразуры; вскакивание и стремительный бег к доту с поражением чучел штыком, прикладом, ножом и т. п. Содержанием комплексной тренировки в этом случае является: передвижение бегом в среднем темпе на 1—2,5 км с преодолением препятствий и заграждений, метанием гранат и ведением рукопашного боя в районе траншей, дотов и других сооружений.

Для проведения занятий необходимо выбирать различную местность. При подготовке военнослужащих к тактическим учениям занятия следует проводить на местности, по характеру и инженерному оборудованию похожей на ту, где предстоит действовать подразделению.

*Подготовительная часть* проходит в виде скоростного передвижения подразделения к месту занятия. По пути движения выполняются общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, производится разворачивание в цепь, перебежки, переползания, преодоление естественных препятствий, атаки объектов или рубежей.

*Основная часть* занятия проводится по рубежам, расположенным на участке местности протяженностью 1—2,5 км. Обычно создается 3—4 рубежа, на которых военнослужащие тренируются в составе подразделения. Переход от одного рубежа к другому осуществляется последовательно бегом в среднем темпе с попутным преодолением встречающихся препятствий. Действия на рубежах осуществляются с ходу, однако при неправильном преодолении препятствий подразделение возвращается и повторяет упражнение снова. Переход к следующему рубежу производится тогда, когда занимающиеся уже будут действовать четко и быстро.

Примерными рубежами могут быть: 1) тренировка в метании гранат по амбразурам и по траншее с последующим движением в атаку и проведением приемов боя с оружием; 2) преодоление проволочных заграждений; 3) разучивание приемов преодоления обрывов и ручьев и т. п.

На рубежах занимающиеся действуют, как правило, в разомкнутом строю (цепи), на дистанциях и интервалах, обеспечивающих безопасность движения, особенно при метании гранат. Переходить от одного рубежа к другому целесообразно в направлении к месту начала (исходному положению) комплексной тренировки.

Комплексная тренировка проводится, как правило, в составе подразделения. На исходном рубеже руководитель занятия объясняет содержание комплексной тренировки, дает указания о порядке движения, преодоления препятствий и оказания взаимопомощи. Подразделение начинает движение в среднем темпе одновременно или по взводам (отделениям) с интервалом 1—2 мин.

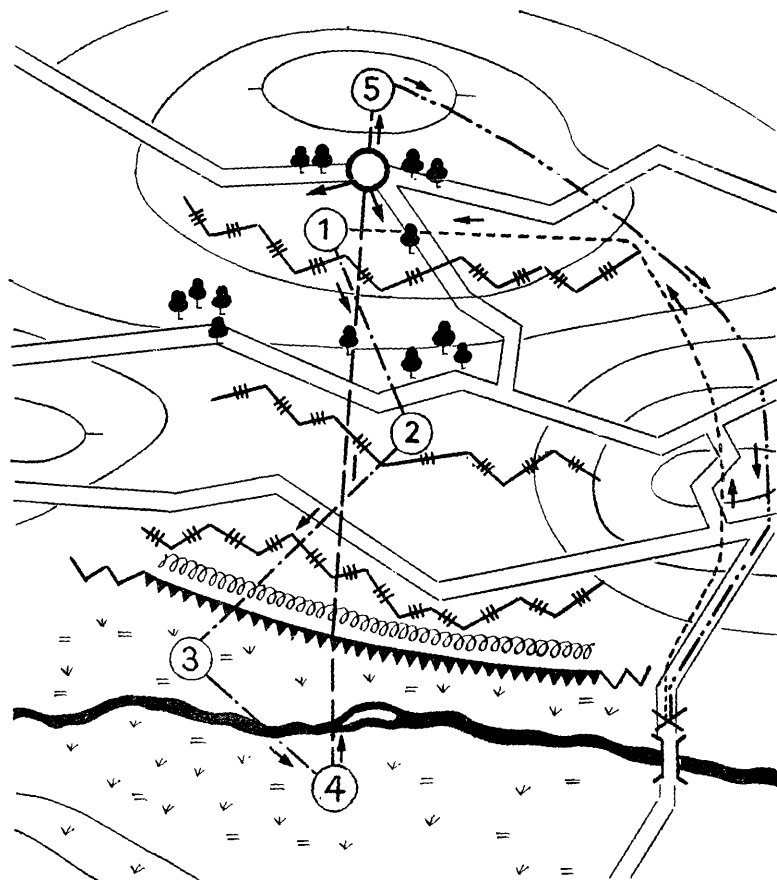
За препятствиями, в траншеях и блиндажах располагаются заранее проинструктированные военнослужащие с мишенями, чучелами, тренировочными палками и средствами имитации. В момент приближения подразделения они, действуя за противника, внезапно поднимают мишени для обозначения стрельбы и метания гранат, выставляют чучела для поражения штыком или прикладом, нападают на атакующих с тренировочными палками и применяют средства имитации (холостые патроны, взрыв-пакеты, дымовые шашки, осветительные патроны и т. п.). Руководитель занятия оценивает выполнение занимающимися поставленной задачи. При неправильных и несвоевременных действиях он может возвратит отделение (взвод) на исходное положение и начать тренировку заново.

Комплексная тренировка строится с таким расчетом, чтобы быстрота выполнения всех необходимых действий превышала скорость передвижения подразделений, требующуюся при решении тактической задачи.

*Заключительная часть* проводится после преодоления последнего рубежа, который был намечен в комплексной тренировке. Занимающиеся выполняют упражнения для нормализации дыхания, а затем производят сбор инвентаря, который был использован на занятиях.

При подведении итогов занятия руководитель разбирает и оценивает действия подразделения и отдельных военнослужащих. Заканчивая занятие, следует проверить наличие оружия, снаряжения и инвентаря.

Один из вариантов организации подобного занятия на местности представлен на рис. 48.



### Условные обозначения:

- X Место начала и окончания занятия.
- - - - - Движение взвода во время подготовки части занятия.
- - - - - Движение взвода во время разучивания отдельных приемов и тренировки в их выполнении в основной части занятия.
- - - - - Движение взвода во время комплексной тренировки.
- - - - - Движение взвода во время заключительной части занятия.
- ① Место тренировки в метании гранат по амбразурам и по траншеям с последующим проведением приемов рукопашного боя.
- ② Место тренировки в преодолении проволочных препятствий.
- ③ Место разучивания приемов преодоления обрывов.
- ④ Исходный рубеж комплексной тренировки.
- ⑤ Конечный рубеж комплексной тренировки.

Рис. 48. Схема организации занятия на местности (вариант).

**Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для населенного пункта** включают перелезания через заборы, стены, пролезания в проломы, влезания в окна, передвижения по балкам и межэтажным перекрытиям, прыжки в глубину, передвижение по разрушенным лестницам и узким проходам, по крыше, метание гранат в окна и проломы из-за укрытий и с предварительным подползанием, метание гранат по внезапно появляющимся целям, рукопашные схватки внутри домов, строения и т. п.

*Подготовительная часть* занятия проводится между домами и строениями и включает общеразвивающие упражнения в движении, ходьбу и бег с частыми изменениями направления движения и ускорения, бег с преодолением разрушенных фундаментов, низких стен, куч камней и т. п. Во время ходьбы и бега подаются команды для выполнения изготровки к бою и стрельбы навскидку.

*Основная часть* занятия проводится по отделениям. Для тренировки выбираются участки местности, строения и сооружения, наиболее характерные для действий в населенном пункте.

Комплексная тренировка организуется в составе подразделения и включает поточное выполнение заданий по одному, парами, группами и отделениями. Ее содержание составляют продвижение к объекту атаки перебежками от укрытия к укрытию с преодолением препятствий, скрытое подползание к строениям и домам, метание гранат в окна, проломы, двери, стремительный бег и проникновение в дома через окна, двери и проломы, нанесение уколов и ударов штыком, прикладом, ножом по внезапно появляющимся целям и т. п. Наряду с этим могут проводиться рукопашные схватки у зданий и внутри них с оружием и без него. Очень эффективно применение имитационных средств.

*Заключительная часть* здесь и далее организуется так же, как описано в предыдущем примере.

**Занятия на лесисто-болотистой местности** включают совершенствование: в способах передвижения среди кустов, деревьев, завалов, пней, по болотистой местности с кочки на кочку; в метании гранат по различным целям между деревьями; в скрытном приближении к объекту атаки перебежками и переползанием от укрытия к укры-

тию с последующим нанесением уколов штыком, ударов прикладом и ножом по чучелам, а также рукопашными схватками.

*Основная часть занятия, как правило, проводится в составе подразделения с последовательной отработкой указанных приемов и действий. Комплексная тренировка состоит в передвижении по местности на расстояние 400—500 м с выполнением на отдельных участках определенных действий. Очень эффективно применение имитационных средств.*

**Занятия в горной местности** включают преодоление травянистых склонов, осыпей, горных рек, ледовых и снежных склонов, передвижение по горным тропам. Для их проведения выбирается пересеченная местность с наличием травянистых склонов разной крутизны и длины, искусственных насыпей, скальных участков, карьеров, обрывов у рек, оврагов, бродов через реки и т. п.

Перед началом основной части руководитель должен ограничить место занятия, предупредить занимающихся о соблюдении мер безопасности и ознакомить их с рельефом местности.

В *основной части* занятия изучаются отдельные приемы преодоления горных препятствий, совершенствуются техника выполнения изученных действий на разнообразной горной местности, а также физические и волевые качества, повышается устойчивость организма к действиям в горах.

В первой ее половине производится изучение техники преодоления горных препятствий, а затем осуществляется физическая тренировка. При этом применяются следующие методы:

групповой — когда все подразделение обучается по общей команде руководителя занятий;

индивидуально-групповой — когда руководитель часть обучения проводит групповым методом, а часть — индивидуальным;

метод самостоятельного выполнения задания.

Физическая тренировка проводится в разнообразных условиях горного рельефа путем многократного повторения изученных приемов в различном темпе, с увеличением длины и крутизны склонов, в полном походно-боевом сна-

ряжении. Особое внимание при этом уделяется воспитанию таких волевых качеств, как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание.

Важное значение при проведении занятий на горной местности придается местонахождению руководителя. Ему следует находиться там, откуда лучше всего можно осуществлять наблюдение за каждым занимающимся, удобно давать указания, предупреждать военнослужащих о неправильных и опасных действиях и оказывать им своевременную помощь в момент опасности.

При показе приемов руководитель занятия независимо от степени своей подготовленности должен обязательно соблюдать меры предосторожности, осуществлять страховку и самостраховку.

В заключительной части проводится медленная ходьба и бег, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием, оценка качества усвоения учебного материала.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК**

Темнота оказывает неблагоприятное воздействие на психику воина, снижает скорость передвижения на местности и затрудняет выполнение всех приемов, связанных с ведением огня и маневрами на поле боя. Поэтому в современных условиях большое значение приобретает подготовка военнослужащих к боевым действиям в темное время суток.

Занятия по преодолению препятствий в темное время суток — одно из средств реализации принципа «учить войска тому, что необходимо на войне». Основное содержание их — физическая тренировка в преодолении препятствий, в выполнении специальных действий и приемов рукопашного боя, метания гранат и передвижения на местности в ночных условиях. Задачами, решаемыми на данных занятиях, являются:

совершенствование навыков в быстром и бесшумном передвижении, преодолении препятствий, выполнении спе-



циальных приемов метания гранат, действий с оружием и т. п. в условиях ночной темноты;

развитие и совершенствование физических качеств;

**адаптация психики** занимающихся к условиям темноты; воспитание самообладания, выдержки, смелости, решительности, сообразительности, быстроты реакции при действиях в темное время суток.

В содержание занятий включаются приемы и действия, ранее изученные на дневных занятиях и необходимые для выполнения боевых задач ночью: различные способы передвижения на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, метание гранат, переноска тяжестей, передвижение по узкой опоре и др.

Тренировка в выполнении упражнений проводится с постепенным усложнением условий: вначале — при слабой видимости (в сумерках), затем — в более темное время; вначале — на полосе препятствий, затем — на открытой слабопересеченной местности и на местности, более сложной по рельефу.

Важным требованием к проведению физической тренировки на занятиях ночью является применение оптимальных переменных нагрузок. Это важно потому, что переменная по мощности и продолжительности работа ведет к совершенствованию не только физических качеств, но и функций нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ночные условия оказывают значительное влияние не только на физиологические функции организма, но и на психику человека, поэтому следует добиваться, чтобы тренировки в это время суток были эмоционально насыщенными. Положительные эмоции создают условия для наиболее быстрого и полного раскрытия возможностей организма.

*Подготовительная часть* проводится командиром в составе подразделения. В нее включается выполнение строевых команд, особенно внезапных: **«ЛОЖИСЬ»**, **«ВСТАТЬ»**, **«К БОЮ»**, **«В УКРЫТИЕ»** и т. п.; ходьба и бег в медленном темпе по относительно ровной местности или дорожке; общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения на месте и в движении; перестраивание подразделения; передвижение в цепи в заданном направлении; бег по местности с преодолением несложных препятствий полевого типа.

В темное время зрительный контроль за занимающимися со стороны руководителя затрудняется или совсем от-

сутствует, поэтому необходимо включать в ночные занятия упражнения и действия, хорошо ими усвоенные на дневных занятиях.

В подготовительную часть занятия с оружием рекомендуется включать ходьбу и бег различными способами, особенно крадучись, изготовки к бою на месте и в движении, переползания, перебежки и т. п. Дистанция при движении бегом в колонне — 4—5 шагов. В отделениях наиболее целесообразный строй — цепь.

*Основная часть занятия* проводится одновременным (с отработкой 2—3 упражнений) или сменным способами. В конце ее проводится комплексная тренировка в составе подразделения, на которую отводится от 6 до 15 мин.

Тренировка в выполнении приемов и действий в темноте на первых занятиях проводится без оружия, а на последующих — с оружием. Ведущим методом тренировки является поточное выполнение упражнений отделением с оказанием взаимопомощи. При выполнении сложных приемов и действий (метания гранат, передвижения по балкам, переноски тяжестей и др.) может применяться поочередный способ.

В содержание тренировки следует включать преодоление всех препятствий, имеющих на стандартных полосах, а также отдельных вертикальных и горизонтальных препятствий полевого типа (канав, рвов, траншей, воронок, заборов, стен, ручьев, оврагов и т. п.) различными способами.

Для решения задач специальной психологической подготовки занимающихся при проведении занятий следует учитывать их воинскую специальность. Поэтому содержанием основной части занятия должны быть такие упражнения, которые необходимы военнослужащим данного рода войск или вида Вооруженных Сил для успешного применения ночью боевой техники и оружия.

В содержание комплексной тренировки включаются наиболее эффективные, хорошо изученные приемы и действия. Каждая комплексная тренировка может организовываться на местности и на полосе препятствий. Она должна целенаправленно обеспечивать решение специальных задач подготовки военнослужащих к действиям в темное время суток. Основным методом ее проведения является групповой в составе расчетов, экипажей, отделений, взводов.

Перед комплексной тренировкой на местности руководитель занятия ориентирует занимающихся, разъясняет содержание тренировки, последовательность выполнения упражнений, намечает общее направление движения, поворотные и конечные пункты (у заметных ориентиров) и затем выпускает группу с раздельным стартом (с интервалами, обеспечивающими безостановочное движение). Для контроля за правильным выполнением комплексной тренировки руководитель занятия заранее в определенных местах выставляет контролеров.

Комплексная тренировка на полосе препятствий состоит, как правило, из преодоления всех препятствий полосы, за исключением сооружений, действия на которых в темноте представляют опасность. Упражнение выполняется потоком парами в среднем темпе или в составе отделения, расчета, экипажа.

Выполнение отдельных приемов и комплексных действий на занятиях в темное время не следует проводить на скорость и состязательным методом. Но в то же время надо широко практиковать различные упражнения на скрытность передвижений и бесшумность действий.

Метание гранат в процессе комплексной тренировки осуществляется по заранее обозначенным целям, находящимся в стороне от направления движения или на поворотах. Выполнение приемов рукопашного боя с оружием (а также и метания гранат) сопровождается подсветкой от небольших костров, разведенных рядом с мишенями (чучелами).

В комплексной тренировке в темное время целесообразно применять имитационные средства при полном соблюдении всех правил и мер безопасности.

*Заключительная часть* занятия проводится в составе подразделения. В нее включаются: ходьба, упражнения в глубоком дыхании, подведение итогов занятия.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ (ИМЗ) И ПОКАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ**

### **ЦЕЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ И ПОКАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Важным условием обеспечения высокого качества организации физической подготовки в войсках являются

глубокие теоретические и методические знания специалистов по физической подготовке и спорту, которые они в дальнейшем должны умело передавать офицерам — командирам подразделений.

Инструкторско-методические и показательные занятия, наряду с теоретическими занятиями и самостоятельной подготовкой офицеров, являются основной формой улучшения качества подготовки командиров подразделений к проведению предстоящих учебных занятий, а следовательно, и повышения общего уровня физической подготовки личного состава. Поэтому одной из основных служебных обязанностей начальника физической подготовки и спорта части является регулярное проведение инструкторско-методических и показательных занятий с командирами подразделений.

В Наставлении по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) в ст. 52 указывается, что инструкторско-методические занятия — основная форма методической подготовки руководителей занятий. Цель этих занятий — совершенствование методических навыков у офицеров и сержантов в организации и проведении учебных занятий по различным разделам физической подготовки в подразделениях.

Цель показательных занятий — демонстрация офицерам и сержантам правильной организации и методики проведения занятий, различных форм, методов и методических приемов обучения и воспитания военнослужащих.

Качество проведения учебных занятий по преодолению препятствий, как и по другим разделам физической подготовки, зависит также от уровня практической и методической подготовленности руководителей.

Высокая военно-прикладная значимость обучения личного состава разделу «Преодоление препятствий» и тесная связь его с боевой подготовкой предъявляют повышенные требования к командирам — руководителям учебных занятий.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Основные задачи инструкторско-методического занятия по преодолению препятствий заключаются в следующем:

1. Проверить у командиров подразделений знание отдельных теоретических вопросов и некоторых положений

Наставления по физической подготовке, касающихся проведения занятий по преодолению препятствий, а также Строевого устава Вооруженных Сил СССР.

2. Научить правильной организации и методике проведения учебных занятий по преодолению препятствий.

3. Научить командиров подразделений правильной методике обучения отдельным приемам преодоления препятствий, метанию гранат, специальным приемам и действиям и тренировке в их выполнении.

4. Проверить и совершенствовать практическую подготовку офицерского состава по технике выполнения приемов преодоления препятствий, метания гранат и специальных приемов и действий, входящих в данное контрольное упражнение.

Все указанные задачи на каждом инструкторско-методическом занятии решаются, как правило, в равной степени, однако на отдельных занятиях, в зависимости от различных причин, та или иная задача может выступать как главная. Прежде всего, это будет зависеть от цели каждого конкретного инструкторско-методического занятия, а также от уровня подготовленности контингента занимающихся, характера предстоящих учебных занятий и др. Так, например, в начале учебного года на первых инструкторско-методических занятиях, особенно с молодыми офицерами, главной задачей является обучение их правильной организации и методике проведения учебных занятий. При этом наиболее широко раскрываются общие вопросы организации учебного процесса по данному разделу физической подготовки и основные положения методики обучения. Такое инструкторско-методическое занятие является как бы установочным на учебный год или определенный период.

На последующих инструкторско-методических занятиях большое внимание уделяется повышению методического мастерства офицеров в обучении конкретным приемам этого раздела, а также совершенствованию их практической подготовки по преодолению препятствий, метанию гранат и выполнению специальных приемов и действий. Подобный вариант проведения инструкторско-методических занятий следует считать наиболее распространенным. В этом случае ведущее место занимает задача практической отработки и совершенствования методических навыков командиров подразделений в умении правильно прово-

дуть разучивание и тренировку в выполнении личным составом военно-прикладных приемов и действий, составляющих основу конкретного контрольного упражнения.

Могут иметь место и такие инструкторско-методические занятия, на которых возникает необходимость заниматься только вопросами повышения практической подготовленности офицеров.

В отдельных случаях конкретные условия учебно-боевой деятельности части требуют подготовки офицеров — руководителей учебных занятий по тем или иным частным вопросам физической подготовки. К ним прежде всего следует отнести умение командиров взводов проводить проверку в подразделении по выполнению нормативов общего и специального контрольных упражнений на полосе препятствий, принимать от личного состава нормы Военно-спортивного комплекса, организовывать военно-прикладные состязания во взводе, роте и т. д. В таких случаях проводится инструкторско-методическое занятие несколько специфического характера, т. е. ставится задача подготовки командиров подразделений только по данному конкретному вопросу с детальным разбором всех его сторон (подготовки, организации, проведения и отчетности), а также практической отработкой наиболее сложных и ответственных положений.

✓ Инструкторско-методические занятия по преодолению препятствий планируются в частях регулярно в течение всего учебного года и проводятся с командирами взводов и рот в период, предшествующий проведению ими учебных занятий по этому разделу физической подготовки в подразделениях. Количество и частота занятий могут быть различными в зависимости от времени, выделяемого на данный раздел программой боевой подготовки вида Вооруженных Сил СССР, уровня методической и практической подготовленности командиров подразделений, а также других конкретных условий боевой подготовки части, соединения или военно-учебного заведения. Однако, исходя из войскового опыта, следует проводить *минимум по одному* инструкторско-методическому занятию перед отработкой приемов каждого контрольного упражнения, т. е. *два в течение учебного года* для каждого вида Вооруженных Сил или рода войск. При необходимости это количество

занятий решением командования части может быть увеличено.

Проведение инструкторско-методических занятий осуществляется на местах, соответствующих тем, где будут проходить учебные занятия (на полосе препятствий, конкретной местности и т. д.) продолжительностью 100 мин (2 учебных часа) и строится на наиболее сложном материале. Они планируются отдельно для офицеров (командиров взводов и рот) и сержантов (командиров отделений и заместителей командиров взводов). С офицерами (командирами взводов, рот, батарей) инструкторско-методические занятия проводит начальник физической подготовки части.

В зависимости от вида Вооруженных Сил, рода войск, а также исходя из штатной структуры части, эти занятия могут организовываться по-разному: в мотострелковых частях их целесообразно проводить отдельно с командирами стрелковых взводов и рот, с командирами артиллерийских, минометных и зенитных батарей и взводов, с командирами танковых рот и взводов, т. е. по группам, соответствующим определенным воинским специальностям; в танковых и артиллерийских частях — с офицерами в масштабе части или по батальонам (дивизионам); на сборах и занятиях по планам командирской подготовки — также отдельно с командирами взводов и с командирами рот в масштабе части. Исходя из содержания, отдельные инструкторско-методические занятия могут проводиться и с большим количеством военнослужащих (до 25—30 человек) с привлечением представителей различных воинских специальностей.

После проведения инструкторско-методического занятия с офицерами начальник физической подготовки и спорта части должен организовать аналогичные занятия с сержантами — командирами отделений. Эти занятия проводятся в масштабе роты командиром роты или по его указанию одним из наиболее подготовленных командиров взводов.

✓ Структура и методика инструкторско-методических занятий в зависимости от категории военнослужащих, с которыми они проводятся, уровня их методической и практической подготовленности, а также от конкретных задач, стоящих перед каждым занятием, могут быть различными.

Инструкторско-методическое занятие в отличие от учебного имеет более свободную форму организации. Прежде всего оно не делится на части в связи с тем, что его

методическая направленность не требует высокой практической подготовки организма занимающихся, т. е. по сути дела отпадает необходимость в подготовительной части занятия. Кроме того, задачи данного занятия во многом определяют необходимость теоретического материала, большая часть которого концентрируется в его начале. И, наконец, широкий диапазон вопросов, решаемых на инструкторско-методических занятиях, и их разнообразие требуют самостоятельности руководителя и гибкости системы проведения. Однако подавляющее большинство инструкторско-методических занятий по преодолению препятствий с командирами подразделений должно проводиться по следующей типовой схеме:

1. Уточнение содержания предстоящих учебных занятий в подразделениях.

2. Разбор и уяснение особенностей организации и методики проведения подготовительной части предстоящих учебных занятий.

3. Разбор организации и методики обучения отдельным приемам с одновременной практической отработкой техники выполнения приемов. Практика командиров подразделений в проведении разучивания отдельного приема и тренировки в его выполнении.

4. Уточнение задач, содержания, организации и методики проведения комплексной тренировки на предстоящих занятиях и практика в ее проведении.

5. Указания по подготовке к проведению предстоящих учебных занятий.

Приведенная схема, естественно, не является приемлемой для всех занятий в данном неизменном виде, а поэтому может считаться лишь типовой и применимой для большинства из них.

В отдельных же случаях, в зависимости от конкретных задач ИМЗ, содержание и количество учебных вопросов может в значительной степени подвергаться изменениям, а время, отводимое на их отработку, распределяться самым различным образом (ориентировочный расчет времени на отдельные учебные вопросы приведен в примерном плане-конспекте инструкторско-методического занятия на с. 224). Так, например, при наличии поурочной программы в подразделениях первый учебный вопрос может совсем не включаться. В занятиях, проводимых в середине и в конце летнего периода обучения, на отработку второго



учебного вопроса целесообразно планировать всего 5—10 минут, так как он достаточно полно уяснен на предшествующих занятиях и т. д.

✓ Основным содержанием каждого ИМЗ с офицерами является отработка методики обучения солдат основным приемам, а также подготовка к проведению комплексной тренировки на учебных занятиях. Наряду с этим в инструкторско-методических занятиях может отводиться специальное время на отработку офицерами техники выполнения приемов. Кроме того, начальник физической подготовки и спорта должен дать офицерам необходимые указания по подготовке мест занятий, инвентаря и проведению инструктажа командиров отделений.

В содержание инструкторско-методических занятий с сержантами включается только практическая отработка методики обучения солдат отдельным приемам с одновременным совершенствованием самих сержантов в выполнении этих приемов.

Таким образом, организация инструкторско-методического занятия более разнообразна, чем учебного, и, в зависимости от поставленных задач, может в значительной степени изменяться.

Ниже приводится вариант проведения инструкторско-методического занятия по указанной типовой схеме.

**Уточнение содержания предстоящих учебных занятий** проводится путем беседы. Начальник физической подготовки и спорта доводит до сведения командиров подразделений расчет учебных часов на данное контрольное упражнение, период или этап обучения, а также поурочное распределение программного материала. Затем он путем опроса офицеров или краткого объяснения уточняет общие вопросы организации и методики проведения учебных занятий по преодолению препятствий (план занятия, расчет времени, задачи частей занятия, смена учебных мест и т. д.).

Если в подразделениях нет заранее разработанной поурочной программы, то начальник физической подготовки и спорта дает возможность офицерам записать конкретное содержание каждого занятия с ориентировочным распределением времени на обучение отдельным приемам и на комплексную тренировку.

В этой же части ИМЗ следует уточнить с командирами подразделений содержание контрольных упражнений на полосе препятствий и других нормативов, выполняемых

военнослужащими в данном периоде обучения. Руководителю занятия необходимо также тщательно раскрыть вопросы организации проверок выполнения упражнений на полосах препятствий, а также отдельных приемов и действий (метания гранат на дальность и точность).

**Разбор и уяснение особенностей организации и методики проведения подготовительной части предстоящих учебных занятий** осуществляется примерно в такой последовательности. Вначале необходимо уяснить содержание подготовительной части предстоящих занятий и методику ее проведения (какие приемы и действия должны включаться, в какой последовательности, темп движения и дистанция, дозировка упражнений и др.). Начальник физической подготовки и спорта обращает внимание на особенности этой части в различных учебных занятиях, разъясняет, что она включает в себя ходьбу, бег, выполнение прыжковых и беговых упражнений и в конце — бег с преодолением невысоких и нешироких препятствий изученными способами, а также подчеркивает специфику действий с оружием.

Раскрывая особенности занятий в различные периоды обучения, руководитель ИМЗ обращает внимание занимающихся на характерные условия зимнего или летнего времени и их влияние на содержание, организацию и методику проведения подготовительной части.

После разбора начальник физической подготовки и спорта практически сам проводит подготовительную часть одного из предстоящих занятий или поручает это кому-либо из офицеров. Если он допустил ошибки, то руководитель занятия разбирает их перед всеми занимающимися и уточняет правильность подачи команд, наиболее целесообразный вид строя подразделений и другие вопросы. На втором и последующих инструкторско-методических занятиях по преодолению препятствий руководитель обращает внимание занимающихся лишь на те особенности, которые необходимо учитывать при проведении подготовительной части в предстоящих занятиях по данному контрольному упражнению.

**Разбор организации и методики обучения отдельным приемам** проводится на примере двух-трех основных приемов из программы предстоящих занятий. В связи с тем, что в одном инструкторско-методическом занятии невозможно решить вопросы обучения всем приемам того или

иногo контрольного упражнения, возникает необходимость их подбора для каждого конкретного занятия. При этом желательно соблюдать следующие основные требования:

приемы в каждом случае должны быть новыми и наиболее сложными из данного контрольного упражнения;

в занятие следует включать различные по характеру приемы: один, как правило, должен быть из метания гранат, другой — из преодоления препятствий, третий — из специальных приемов и действий (на комплексах, с грузом, в узких проходах и т. д.).

При проведении инструкторско-методических занятий по специальному контрольному упражнению руководитель также подбирает приемы с охватом всех видов упражнений на полосе препятствий, обращая особое внимание на приемы, характерные для данного вида Вооруженных Сил или рода войск (действия на макетах танка, бронетранспортера, фасада дома, передвижения по качающемуся трапу, через овраг и т. д.).

Отработка организации и методики обучения отдельным приемам, включаемым в предстоящие занятия, как правило, производится в следующем порядке. Вначале руководитель инструкторско-методического занятия путем объяснения уточняет, какие приемы являются в данном контрольном упражнении наиболее сложными и трудными для солдат, разбирает последовательность обучения этим приемам, обращая особое внимание на четкое соблюдение этапов обучения отдельному приему (ознакомление, разучивание, тренировка). Затем руководитель занятия практически обучает командиров подразделений одному из приемов в последовательности, указанной в Наставлении по физической подготовке. При этом он разъясняет и показывает, как должно проводиться ознакомление с приемом, как строить отделение при его разучивании; в каком порядке солдаты должны выполнять прием (по одному, парами или отделением); каков темп и количество повторений; как осуществлять последовательное усложнение обстановки при выполнении приема; как применять внезапные команды, сигналы, отдельные конкретные задания; какие использовать подготовительные упражнения; как осуществлять помощь, страховку и т. п.) В процессе разбора методики обучения включенных в данное занятие приемов руко-

водитель делает акцент и на технике их выполнения, а в случае необходимости исправляет ошибки.

Для практики занимающихся в обучении отдельным приемам руководитель дает задание офицерам на их изучение или на проведение тренировки. Задание целесообразно давать в первую очередь тем офицерам, которые имеют еще недостаточную методическую подготовку. При этом руководитель указывает на краткость и четкость объяснений, правильность подачи команд, умение своевременно подмечать и качественно осуществлять исправление ошибок, обеспечение должной плотности занятий и высокой физической нагрузки при тренировке и т. п.

Отрабатывая данный учебный вопрос, руководитель сосредоточивает внимание офицеров на всех, характерных для организации и методики обучения отдельным приемам, особенностях, которые они должны учитывать при проведении занятий в своих подразделениях. Так, при разборе методики обучения приемам преодоления препятствий офицеры должны хорошо уяснить, что по мере их усвоения необходимо переходить к тренировке с постепенным увеличением скорости, дистанции бега, усложнением исходных и заключительных положений, в сочетании с другими приемами и действиями. Заключительное выполнение изучаемого приема преодоления препятствий должно проводиться на каждом занятии, как правило, в порядке состязаний.

При отработке методики обучения приемам метания гранат руководитель основное внимание офицеров обращает на развитие меткости бросков. Он показывает, как при этом нужно обеспечить многократность метания гранат по различным целям и как усложнять обстановку, переходя от метания с места к броскам после выбегания из-за укрытий, подползания, преодоления препятствий, к метанию по внезапно появляющимся целям и т. д.

Могут быть и другие варианты. Например, руководитель после краткого устного разъяснения сразу дает задание двум-трем офицерам на проведение инструкторской практики, подводит итоги, указывает на недостатки и делает необходимые пояснения. Это применимо в том случае, когда занятие проводится с достаточно хорошо подготовленными офицерами и руководитель уверен в знании ими основных вопросов методики обучения и техники изучаемого приема. Возможно и такое проведение этой части ИМЗ: руководитель сначала проверяет технику выполне-

ния приема, а затем уже приступает к разбору последовательности обучения и проведению методической практики занимающихся. Это может иметь место при изучении второго или последующих приемов, если на первом детально разобрана и показана руководителем организация и методика обучения военнослужащих отдельному приему.

Таким образом, при разборе методики обучения и тренировки отдельным приемам, начальник физической подготовки и спорта может руководствоваться любым из указанных вариантов и наиболее целесообразным их сочетанием в зависимости от подготовленности офицеров — командиров подразделений, а также от конкретных задач, стоящих перед занятием, и условий его проведения. Следует иметь в виду, что данная часть ИМЗ является наиболее важной и сложной, требующей большого методического мастерства руководителя и высокой его практической подготовки. При этом немаловажное значение имеет знание начальником физической подготовки и спорта части уровня подготовленности своих офицеров — командиров подразделений, их умения обучать личный состав приемам преодоления препятствий, метания гранат и специальным приемам и действиям.

**Уточнение содержания, организации и методики проведения комплексной тренировки** на предстоящих занятиях проводится руководителем занятия в следующей последовательности. Как и в предыдущем вопросе, сначала путем устного разбора уточняются основные положения содержания, организации и методики проведения комплексной тренировки на предстоящих учебных занятиях, офицерам, присутствующим на данном ИМЗ, указывается на необходимость соответствующего подбора упражнений для комплексной тренировки на учебных занятиях в подразделениях. Особое внимание обратить на то, чтобы, наряду с совершенствованием техники выполнения изученных приемов в комплексной тренировке каждого учебного занятия, большое внимание было уделено развитию у солдат выносливости, быстроты, силы, ловкости, находчивости, смелости и других качеств. Целесообразно поэтому рекомендовать командирам подразделений проводить комплексную тренировку на учебных занятиях в виде двух упражнений, направленных: одно — на совершенствование в основном техники приемов, ловкости и скоростно-силовых качеств, а другое — на развитие выносливости.

Первое упражнение должно быть достаточно насыщено приемами преодоления препятствий, метания гранат, специальными приемами и действиями, выполняемыми в различных сочетаниях на относительно короткой дистанции — 60—80 м; во втором желательно увеличить дистанцию до 400—600 м с включением гладкого бега до и после преодоления препятствий. Метание гранат следует проводить на финише или с выносом целей для метания в стороны, а из приемов рукопашного боя целесообразно включать в него только действия с оружием (уколы, удары, тычки) с целью обеспечения поточного выполнения.

Количество приемов и действий, включаемых в комплексную тренировку и их характер могут быть различными и зависят главным образом от вида учебного занятия, периода его проведения и других конкретных условий. Однако основные требования к проведению комплексной тренировки должны учитываться командирами подразделений постоянно.

К ним относятся:

1. Включение всех приемов и действий, изученных на данном учебном занятии.

2. Выполнение вышеуказанных приемов и действий в сочетании с другими, изученными на предыдущих занятиях, в самых различных вариантах, в постепенно усложняющейся обстановке и с увеличивающейся физической нагрузкой.

3. Включение в каждое комплексное тренировочное упражнение различного сочетания приемов передвижения, преодоления препятствий, специальных приемов и действий, метания гранат и рукопашного боя.

Только при постоянном соблюдении этих условий комплексная тренировка будет соответствовать необходимым требованиям, а командиры подразделений смогут правильно и эффективно решать стоящие перед учебным занятием задачи.

После устного разбора руководитель данного инструкторско-методического занятия может предложить несколько вариантов примерных комплексных упражнений, указав на темп движения, порядок выполнения и дистанцию, на роль и место командиров отделений при проведении комплексной тренировки, а также на развитие у солдат различных морально-волевых и физических качеств. Особое внимание офицеров следует обращать на проведение

этой части учебных занятий в виде состязаний и эстафет как между отдельными военнослужащими, так и между отделениями (взводами).

После уяснения вышеуказанных вопросов руководитель инструкторско-методического занятия на одном из предложенных вариантов комплексных упражнений показывает организацию и методику проведения этой части занятия, а затем поручает ее проведение одному-двум офицерам, уточняя их действия. В случае необходимости начальник физической подготовки и спорта может дать задание — провести комплексную тренировку еще по одному варианту, после чего сделать краткий разбор, указать на допущенные ошибки и отметить положительные действия руководителей комплексной тренировки.

**Указания по подготовке офицеров к проведению предстоящих учебных занятий** начальнику физической подготовки и спорта следует давать в конце инструкторско-методического занятия. При этом обращать внимание офицеров на проведение заключительной части учебных занятий, личную подготовку офицеров-руководителей, на инструктаж командиров отделений, а также на подготовку мест занятий, инвентаря и оборудования. Кроме того, при разборе этого учебного вопроса он заостряет внимание офицеров на состоянии препятствий, мест приземления и отталкивания, на изготовлении и ремонте чучел, тренировочных палок, учебных гранат (болванок), макетов автоматов, ножей, пистолетов и другого инвентаря.

В указаниях по подготовке командиров отделений подчеркивается необходимость проверки их в умении правильно показывать приемы и действия, соблюдать последовательность в обучении, а также четко подавать команды и распоряжения.

Особое внимание руководитель занятия должен уделять вопросам профилактики травматизма на учебных занятиях по преодолению препятствий, раскрывать его причины и рекомендовать меры по его предупреждению. Основными из них являются: высокая воинская дисциплина на учебных занятиях, правильная методическая последовательность и должная организация обучения, хорошая подготовка инвентаря и мест занятий.

Успех инструкторско-методического занятия в значительной степени зависит от тщательной подготовки руководителя и хорошо разработанного плана-конспекта, в кото-

ром должны быть отражены не только конкретное содержание занятия, но и вопросы организации и методики обучения.

Ниже приводится примерный план-конспект одного из инструкторско-методических занятий по преодолению препятствий.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

#### инструкторско-методического занятия по преодолению препятствий с офицерами МСП

**Цель:** подготовить офицеров к проведению учебных занятий по общему контрольному упражнению.

**Время:** 100 мин.

**Форма одежды:** полевая.

**Место проведения:** полоса препятствий.

**Материальное обеспечение:** секундомер, болванки гранат, мишени для уколов, тренировочные палки, схема плана-конспекта занятий.

Учебные вопросы и их содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3

1. Построение. Объяснение задач и содержания данного инструкторско - методического занятия. Разбор содержания предстоящих занятий в подразделениях по ОКУ

10

Проверить знания содержания условий выполнения ОКУ и нормативных требований. Разобрать поурочную программу занятий. Уточнить перечень приемов. Объяснить сроки проверки подразделений по данному разделу

2. Разбор организации, содержания и методики проведения подготовительной части предстоящих занятий

15

Разобрать задачи, содержание, организацию и методику проведения подготовительной части занятия. Дать практику двум офицерам (2 группы) в проведении подготовительной части занятия. Провести разбор практики

3. Разбор методики обучения отдельным приемам:

45

прыжку с опорой рукой и ногой

25

Проверить технику выполнения приема. Разобрать и записать последовательность обучения отдельному приему. Дать практику одному офицеру в



1	2	3
---	---	---

		<p>проведении ознакомления, второму — разучивания, третьему — тренировки в выполнении прыжка с опорой рукой и ногой. В процессе разбора обратить внимание на разучивание приема с помощью подготовительных упражнений</p>
<p>метанию гранаты из колодца</p>	20	<p>Разобрать последовательность и методику обучения метанию гранат из колодца. Поручить одному офицеру провести изучение, а второму — тренировку. В процессе разбора обратить внимание на имитацию броска без выпуска гранаты.</p>
<p>4. Разбор содержания, организации и методики проведения комплексной тренировки (КТ)</p>	15	<p>Уточнить задачи, содержание, организацию и методику проведения комплексной тренировки. Разобрать варианты КТ предстоящих занятий. Дать практику одному офицеру в проведении комплексной тренировки по какому-либо варианту. В процессе разбора обратить внимание на достижение высокой плотности занятия при проведении КТ</p>
<p>5. Указания по подготовке к предстоящим занятиям и проведению инструктажа с командирами отделений</p>	10	<p>Разобрать примерный план-конспект. Указать литературу. Уточнить методику проведения инструктажа с командирами отделений</p>
<p>6. Подведение итогов занятия</p>	5	<p>Оценить знание НФП-78, практическую и методическую подготовку офицеров. Ответить на вопросы</p>

**Начальник физической подготовки  
и спорта в/ч**

### **ПРОВЕДЕНИЕ ПОКАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Показные занятия по преодолению препятствий в части проводятся начальником физической подготовки и спорта или наиболее подготовленным командиром роты

(взвода) с целью демонстрации наиболее правильной организации и методики проведения учебных занятий в подразделениях. Планируются они обычно перед началом нового периода обучения или перед такими учебными занятиями, организация и проведение которых недостаточно знакомы офицерам. Очень часто также показательные занятия практикуются на различных методических сборах, где необходимо показать организацию и методику проведения учебного занятия по преодолению препятствий для большой группы командиров подразделений или для руководящего состава частей. Показные занятия демонстрируются в течение учебного часа на одном из штатных подразделений.

Для успешного решения задач показательного занятия нужна предварительная тщательная подготовка мест его проведения, оборудования и инвентаря. Кроме того, руководитель должен уделить большое внимание как своей личной подготовке, так и подготовке офицеров или сержантов, исполняющих роли командиров взводов и отделений. Вместе с этим следует тщательно изучить соответствующие статьи пособий, хорошо продумать ход занятия и составить его план-конспект.

Перед показательным занятием с назначенным подразделением проводятся 2—3 репетиции, на которых уточняется организация занятия, распределение времени на отдельные упражнения и приемы, порядок проведения комплексных упражнений и т. п. На их основе вносятся необходимые изменения в план занятия, организацию и методику отработки отдельных приемов.

Показное занятие отличается от учебных наибольшей четкостью. Все объяснения руководителя (командира взвода) и командиров отделений должны быть краткими и ясными, а подача команд, построения и перестроения, показ приемов и другие действия — образцовыми. При проведении показательных занятий особое внимание следует обратить на методы развития у военнослужащих физической выносливости, быстроты в действиях и находчивости путем умелого выполнения внезапных команд, сигналов, заданий и применения подвижных целей и мишеней. Наряду с этим нужно также показать, как следует добиваться полного использования имеющегося инвентаря и оборудования для достижения максимальной плотности урока. Каждое

такое занятие надо сопровождать специальной информацией.

По окончании показательного занятия старший начальник производит его разбор, дает соответствующую оценку и указания.

---

## **Г л а в а IX**

# **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

В развитии физических и психических качеств ведущая роль принадлежит системе условнорефлекторных связей человека, обеспечивающей формирование способностей организма к двигательной и психической деятельности, которые в действительности относятся к интегральным свойствам целостного организма. Так, например, совершенствование физических качеств происходит за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений.

Двигательная деятельность обучаемых в процессе занятий по преодолению препятствий осуществляется по двум основным направлениям: формирование навыков (преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий), развитие физических и волевых качеств. Поэтому педагогическая деятельность командира подразделения проявляется в обучении приемам и действиям (техническая подготовка), в развитии и совершенствовании физических качеств (физическая подготовка в узком смысле понятия) и воспитании волевых качеств.

В процессе занятий по преодолению препятствий представляется широкая возможность целенаправленного развития физических и психических качеств у обучаемых путем непосредственного воздействия на их организм и психику прикладными приемами и действиями, составляющими содержание раздела «Преодоление препятствий».

## РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

На занятиях по преодолению препятствий осуществляется комплексное совершенствование всех основных физических качеств: быстроты в действиях, ловкости, силы и выносливости. Однако следует иметь в виду, что физические качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека, и это необходимо учитывать в процессе обучения военнослужащих различных воинских специальностей.

**Развитие быстроты в действиях.** Под быстротой в действиях понимают способность воина совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Максимальная скорость при преодолении различных препятствий зависит от развития у военнослужащих не только быстроты, но и динамической силы, ловкости и технической подготовленности. Поэтому процесс совершенствования быстроты в действиях у воинов взаимосвязан с другими физическими качествами и особенно с технической его подготовленностью.

Методика развития быстроты в действиях предполагает 2 основных направления:

совершенствование в действиях на отдельных препятствиях и участках полосы, требующих проявления максимальной скорости движения;

развитие быстроты при преодолении полос препятствий и выполнении контрольных упражнений.

При выполнении указанных упражнений руководителю занятий необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

способ преодоления препятствий или действий на оружии должен обеспечивать возможность выполнения упражнения на предельной скорости (например, преодоление рва безопорным прыжком, взбегание по наклонной доске, преодоление ступеней разрушенной лестницы наступая и т. п.);

техника преодоления препятствий должна быть доведена занимающимися до автоматизма, чтобы во время дей-

ствий волевые усилия были направлены только на быстроту выполнения упражнения;

для сохранения максимальной скорости дистанция передвижения не должна превышать 30—50 м и включать преодоление 2—3 препятствий;

руководитель занятия должен воспитывать у занимающихся стремление при выполнении упражнения превысить ранее показанную им максимальную скорость или победить своего партнера;

количество повторений должно быть оптимальным, чтобы обеспечить максимальную скорость передвижения на протяжении всей дистанции, а интервалы отдыха между упражнениями должны способствовать относительно полному восстановлению работоспособности организма военнослужащих.

Особое значение для развития быстроты в действиях на занятиях по преодолению препятствий имеет состязательный метод. Эмоциональный подъем в ходе состязаний способствует развитию быстроты в действиях у обучаемых. Основные виды простейших состязаний—это соревнования в парах, между отделениями, командами, взводами. Очень эффективны групповые состязания и эстафеты. Применение этого метода позволяет лучше использовать потенциальные возможности занимающихся.

Для развития быстроты в действиях важным условием является оптимальное состояние возбудимости ЦНС, которое, как правило, наблюдается сразу после подготовительной части при условии, если занимающиеся не утомлены предшествующими занятиями. Поэтому упражнения, направленные на развитие быстроты в действиях, необходимо планировать в начале основной части, а также в комплексной тренировке. Наряду с этим в конце подготовительной части выполняются упражнения в виде бега с ускорениями по дорожке полосы препятствий на дистанции 20—30 м и действий по внезапным командам и сигналам.

**Развитие ловкости.** Под ловкостью понимается способность воина, с одной стороны, быстро овладевать новыми, особенно сложнокоординированными движениями и приемами (т. е. способность «быстро обучаться»), с другой—находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей.

Как видно из определения, ловкость — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Методика ее развития в процессе занятий по преодолению препятствий в основном предполагает следующее:

развитие у занимающихся способностей осваивать сложнокоординированные двигательные приемы и действия;

формирование умения своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

На занятиях по преодолению препятствий происходит систематическое овладение военнослужащими новыми разнообразными сложными двигательными навыками, такими, как передвижения в проходах лабиринта, по узкой опоре на высоте и неустойчивой опоре (качающаяся доска), действия на макетах танка, бронетранспортера, на фасаде дома, специализированных комплексах ракетчиков и моряков и т. п. В результате это приводит к накоплению разнообразных навыков и положительно влияет на функции двигательного анализатора.

На занятиях по преодолению препятствий создаются большие возможности для развития ловкости как способности находчиво, своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Поэтому при подборе средств целесообразно придерживаться следующего основного требования: упражнения и действия постоянно обновлять новыми элементами, а условия их выполнения — постепенно усложнять, приближая их к боевым.

Новизна в содержании упражнений достигается:

выполнением одного приема в различном сочетании с другими приемами и действиями в постоянно изменяющихся условиях и обстановке;

применением внезапных сигналов и команд;

изменением расстановки препятствий и целей, порядка их преодоления и поражения и т. п.

Усложнение условий выполнения упражнений достигается:

изменением исходных и конечных положений;

выполнением приема на скорость, точность и результат;

выполнением действий с полной выкладкой, в средствах индивидуальной защиты;

выполнением приемов и действий на разнообразной местности, в темное время суток, в неблагоприятных метеоусловиях;

выполнением действия на полосе препятствий с очагами пожара и боевыми шумами.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, требуют повышенного внимания и точности движений, поэтому их также целесообразно включать в первую половину основной части занятия, а отдельным (таким, как действия по внезапным командам и сигналам) — и в подготовительную часть. Однако следует помнить, что выполнение большого количества подобных упражнений отрицательно воздействует на ЦНС и вызывает преждевременное ее утомление.

**Развитие силы.** Сила как физическое качество есть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Современные боевые действия предъявляют повышенные требования к развитию силы у военнослужащих различных воинских специальностей: артиллеристов, танкистов, ракетчиков и др.

Известно, что сила человека зависит, в первую очередь, от образования условнорефлекторных связей, обеспечивающих значительную концентрацию процессов возбуждения и торможения, одновременную мобилизацию различных групп мышц, а ее увеличение — кроме того, и от биохимических и морфологических изменений, возникающих в результате физической тренировки.

Для развития силы на занятиях по преодолению препятствий используются не специальные силовые упражнения, а приемы и действия, составляющие содержание раздела «Преодоление препятствий», например:

действия с отягощением (с патронным и снарядным ящиками, с грузом, метание противотанковых гранат и т. п.).

упражнения с сопротивлением;

передвижения по сложным участкам местности (по снегу, песку, мокрому грунту и т. п.);

действия с перемещением собственного тела (перелезания через препятствия, действия на фасаде дома, спецкомплексах, лазание по наклонным и вертикальным лестницам, штормтрапу и шкентелям с мусингами, безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину и т. п.).



Для развития у военнослужащих силы в процессе занятий по преодолению препятствий целесообразно:

в каждом занятии чередовать приемы и действия для различных групп мышц и частей тела;

выполнять упражнения в темпе, соответствующем режиму мышечной работы в военно-профессиональных приемах и действиях;

упражнения, приемы и действия выполнять до утомления;

предусматривать оптимальные перерывы между упражнениями, обеспечивающие качественное выполнение упражнений с достаточной напряженностью.

Для развития взрывной силы рекомендуется применять: приемы и действия так называемого баллистического характера, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движения (метание гранат, безопорные и опорные прыжки и т. п.);

упражнения, отличающиеся резкой сменой характера работы (прыжки в глубину с приземлением на одну или обе ноги с последующим быстрым продвижением вперед).

Наиболее рациональным для развития силы является метод повторных усилий, заключающийся в следующем:

многократное выполнение упражнений с преодолением непределного сопротивления до значительного утомления или «до отказа» (поднимание на полки снарядного ящика массой 40 кг);

многократное выполнение упражнения с преодолением непределного сопротивления с максимальной скоростью (прыжки через ров шириной 3 или 2,5 м).

Как правило, силовые упражнения должны проводиться в середине или в конце основной части занятия, и особенно в комплексной тренировке.

**Развитие выносливости.** Выносливость — это способность организма противостоять утомлению, а также неблагоприятным условиям внутренней и внешней среды. В военной практике под выносливостью понимается способность военнослужащих длительно выполнять военно-профессиональную деятельность, не снижая уровня работоспособности.

Исследованиями установлено, что занятия по преодолению препятствий — ценное средство развития *разносторонней выносливости* воина, т. е. такой выносливости, которая обеспечивает способность длительное время совер-

шать работу, для выполнения которой необходимо переключаться с одного вида и характера двигательной деятельности на другой, например переключаться с работы максимальной интенсивности (быстрый бег) на силовую работу (переноска тяжести) или с работы, требующей общей выносливости, на работу, связанную со статическим напряжением (переползание)<sup>1</sup>.

Выносливость не может существовать вне движений и действий. Она находится в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Поэтому повышение разносторонней выносливости у обучаемых в процессе занятий зависит от наличия в упражнениях разнообразных действий на сооружениях и препятствиях в сочетании с длительным бегом. Такие упражнения должны выполняться многократно и, как правило, — в комплексной тренировке.

На первых занятиях, когда уровень тренированности обучаемых еще недостаточно высок и навыки в преодолении препятствий не закреплены, тренировка проводится путем преодоления различных участков полосы препятствий в среднем темпе. По мере роста тренированности занимающихся повышение физической нагрузки идет за счет увеличения дистанции, скорости бега, количества преодолеваемых препятствий и выполняемых действий.

Исследованиями установлено, что в процессе комплексных занятий, в содержание которых включались преодоление препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя и ускоренное передвижение на местности на дистанцию от 1 до 2,5 км, весьма эффективно развивается *общая выносливость*. Поэтому в подготовительную часть занятия по преодолению препятствий целесообразно включать бег с преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанцию до 400 м, а в комплексную тренировку — до 1000 м. На первых занятиях рекомендуется проводить равномерный бег в медленном и среднем темпе, а на последующих — пробегание отдельных участков в постепенно ускоряющемся темпе с доведением его до максимального.

Для развития общей выносливости большое значение имеет попутная физическая тренировка. С этой целью маршруты прокладываются вне дорог с естественными и искусственными препятствиями.

---

<sup>1</sup> См.: Эголинский Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. М.: Воениздат, 1966, с. 8.

Занятия по преодолению препятствий также являются ценным средством для развития *скоростно-силовой выносливости*. С этой целью применяется многократное скоростное преодоление участков полосы препятствий и всей полосы в сочетании с гладким бегом до 400 м.

Тренировка в упражнениях переменной интенсивности, свойственная занятиям по преодолению препятствий, обеспечивает совершенствование способности сердечно-сосудистой и нервной систем, а также органов дыхания быстро переключаться с одного режима деятельности на другой, с одной интенсивности работы — на другую.

Таким образом, практические занятия по преодолению препятствий развивают все стороны двигательной деятельности воина. Совершенствование физических качеств и прикладных навыков происходит при этом комплексно в непосредственной связи друг с другом.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Практические занятия по преодолению препятствий являются эффективным средством психологической подготовки военнослужащих к успешным действиям на поле боя. Так, в процессе достижения высокого уровня развития физических качеств и овладения навыками в преодолении препятствий и метании гранат формируется важная черта личности военнослужащих — уверенность в своих силах при действиях на поле боя. Упражнения в передвижении по узкой опоре на высоте, прыжки в глубину, связанные с непосредственной опасностью, способствуют воспитанию смелости и решительности, совершенствованию у обучаемых эмоционально-волевой устойчивости. Упражнения в метании гранат по разнообразным целям и в различной обстановке способствуют совершенствованию функций внимания (концентрации, устойчивости и переключаемости), а также повышению мышечной чувствительности и точной двигательной координации.

Наличие в разделе «Преодоление препятствий» специальных приемов и действий, полос препятствий для личного состава частей различных видов Вооруженных Сил и родов войск и выполняемых на них контрольных упражнений позволяет эффективно совершенствовать функции

ЦНС, регулирующие двигательную деятельность при выполнении учебно-боевых задач. Выполнение специальных приемов и действий связано с совершенствованием функций анализаторов (двигательных, зрительных, осязательных, вестибулярных и др.), повышением абсолютной и различительной их чувствительности, что необходимо для большинства воинских профессий.

В процессе занятий на указанных выше полосах препятствий обучаемые имитируют действия при работе на боевой технике и тем самым подготавливают себя к выполнению сложнокоординированных видов боевой деятельности на фоне максимального проявления физических и волевых усилий. Подобные действия обеспечивают дальнейшее совершенствование многих профессионально важных психических качеств.

В процессе выполнения контрольных упражнений у военнослужащих формируется способность сознательно управлять своим психическим (эмоциональным) состоянием, мобилизовывать волевые усилия, проявлять самообладание, стойкость, выдержку, умение произвольно сосредоточивать и распределять внимание.

Психологическая подготовка — это целенаправленный педагогический процесс применения средств и методов, направленных на формирование психологической готовности обучаемых к действиям на поле боя, развитие и совершенствование профессионально важных психических и волевых качеств.

Психологическую подготовку следует осуществлять постоянно на каждом практическом занятии. Для этого следует разрабатывать программу специальных упражнений, отражающих реальную боевую деятельность и включающих приемы и действия раздела «Преодоление препятствий». Упражнения должны быть специализированы и направлены на формирование и развитие определенного психического качества, а интенсивность выполнения и физическая нагрузка — такими же, как при реальной боевой деятельности или выше.

Воспитание у военнослужащих необходимых волевых качеств в процессе психологической подготовки является одной из важнейших задач. Оно достигается путем использования специально подобранных упражнений, создания условий для максимального проявления нужных качеств, определения и применения рациональных методов воздей-

ствия на обучаемых, выбора критерия оценки для выявления сдвигов в воспитываемых качествах и т. п.

**Смелость и решительность** воспитываются с помощью упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности: скоростного передвижения по балкам разрушенного моста, фасада дома и специального комплекса (у ракетчиков), по выстрелу и качающейся доске (у моряков); спуска по тросовой горке (у десантников); прыжков через ров шириной 2,5—3 м, в глубину с высоты 3 и более метров; действий на полосе препятствий в условиях применения очагов пожара, имитационных средств и дымов; действий на разнообразной местности (особенно горной); преодоления препятствий в темное время суток, ненастную погоду и т. п. Однако надо помнить, что систематическое выполнение одних и тех же упражнений не приводит к дальнейшему развитию смелости и решительности, поэтому в каждом занятии следует изменять и усложнять условия их выполнения.

**Инициатива и находчивость** вырабатываются упражнениями, в процессе которых занимающиеся должны самостоятельно принимать решения. Такими упражнениями являются действия по внезапным командам и сигналам, метание гранат по появляющимся целям, действия на незнакомой местности и др.

**Настойчивость и упорство** развиваются в процессе выполнения упражнений со значительными и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями: преодоления полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 и более метров; многократного выполнения контрольных упражнений; преодоления полос препятствий с большими силовыми напряжениями (переноской груза, переползанием, перелезанием силой через препятствия и т. п.); действий в средствах индивидуальной защиты; выполнения упражнений в процессе попутной физической тренировки и на занятиях, проводимых на разнообразной местности, в темное время суток и в ненастную погоду. Для развития указанных качеств большое значение также имеет участие военнослужащих в состязаниях.

**Выдержка и самообладание** вырабатываются в процессе выполнения упражнений, в которых необходимо действовать точно и ловко после значительных физических и нервно-психических нагрузок: метание гранат на точность в процессе выполнения контрольных упражнений и состяза-

ний, передвижение на высоте и узкой опоре после длительного бега и преодоления препятствий и т. п.

Для воспитания волевых качеств применяются разнообразные методические приемы, которые побуждают к волевым действиям, создают условия для их проявления и выработки у военнослужащих уверенности в своих силах. Основными из них являются:

изменение времени, отводимого на выполнение упражнения, и увеличение количества повторений;

усложнение условий выполнения упражнений, увеличение степени опасности;

разъяснение задач тренировки для воспитания волевых качеств, предъявление категорических требований для выполнения опасных упражнений и т. п.;

рациональное количество повторений упражнений при обязательном условии их успешного выполнения;

Применение тех или иных методических приемов зависит от задач и содержания занятия, а также и от уровня волевой и физической подготовленности занимающихся.

Руководителю занятия следует помнить, что в воспитании волевых качеств велика роль воинского коллектива. Поэтому именно воинский коллектив необходимо целенаправленно использовать для эффективного воспитания волевых качеств у отдельных военнослужащих в процессе практических занятий по преодолению препятствий. Волевая подготовка осуществляется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и прежде всего недостатков в уровне развития их волевых качеств. Знание этих пробелов позволит правильно определить содержание упражнений, подобрать соответствующие методические приемы и действия. Воля, однако, не является подавляющей психологической категорией. Она опирается на мировоззрение, политическое сознание, мораль и направляется ими. Поэтому при проведении занятий следует заботиться о том, чтобы волевые качества развивались на основе высокой идейной убежденности и коммунистической нравственности.

Психика формируется как функция отражения. Для снижения восприимчивости психики воинов к опасности и различного рода экстремальным воздействиям надо заранее адаптировать ее к такой обстановке. С этой целью в процессе учебы необходимо создавать опасные условия, приближенные к боевым, которые будут способствовать приобре-

тению опыта поведения и осуществлять психологическое закаливание личного состава.

Психологическое закаливание осуществляется в процессе специальных занятий, направленных на снижение восприимчивости психики обучаемых к опасным воздействиям боевой обстановки.

При проведении таких занятий руководитель должен соблюдать следующее:

воспитывать у занимающихся стремление к смелым действиям, а по необходимости, — даже принуждать их к этому;

систематически усложнять условия выполнения упражнений;

не проводить состязания на опасных сооружениях, но поощрять смелые, сноровистые и инициативные действия.

Психологические трудности при этом создаются за счет выполнения специальных эмоциогенных упражнений, суть которых заключается в том, что обучаемые ставятся в различные ситуации, вызывающие у них напряженность, опасения, волнения, страх и, следовательно, укрепляющие эмоционально-волевую сферу.

Наиболее эффективно психологическое закаливание осуществляется в процессе занятий с очагами пожаров, имитационными средствами и боевыми шумами. Физическая тренировка в сочетании с сильным нервно-психическим напряжением оказывает положительное влияние на совершенствование психических компонентов устойчивости, повышает адаптивные возможности организма к опасной обстановке и в то же время расширяет его функциональные возможности в перенесении физических и нервно-психических напряжений.

Занятия, проводимые на разнообразной местности, в темное время суток, в ненастную погоду, в средствах индивидуальной защиты имеют основную цель — приблизить учебную обстановку к боевой действительности, реализовать принцип «учить войска тому, что необходимо на войне» и тем самым повысить функциональные возможности организма военнослужащих в перенесении длительных физических и нервно-психических напряжений, возникающих при действиях на поле боя. Систематические тренировки в процессе таких занятий повышают подготовленность обучаемых, развивают физическую и нервно-психическую выносливость, способствуют поддержанию высоко-

го уровня психических процессов, в том числе и положительного эмоционального тонуса. Кроме того, высокий уровень физической тренированности имеет большое значение для сохранения постоянства внутренней среды организма, для развития и поддержания устойчивости психических процессов в сложных условиях воинского труда, адаптации двигательных навыков к новым условиям.

Действия военнослужащих на поле боя зависят от создавшейся обстановки и поступающей извне информации, поэтому от них требуется умение вариативно применять усвоенные навыки и предугадывать дальнейший ход сложившейся ситуации. В содержание занятий целесообразно включать различные средства, особенно действия на препятствиях и сооружениях, широко видоизменять упражнения и условия их выполнения, применять разнообразные методы тренировки. Все эти мероприятия подготавливают обучаемых к действиям в предполагаемых условиях и формируют у них психологическую готовность для успешного решения учебно-боевых задач.

Методика психологической подготовки предполагает поэтапное становление навыков, совершенствование качеств и функций организма, причем каждый предыдущий этап должен служить основой для последующего.

Таким образом, психологической подготовке военнослужащих следует уделять необходимое внимание и время. Она должна стать органической частью учебного процесса и проводиться на всех мероприятиях, связанных с физической тренировкой личного состава. В процессе тренировок обучаемых необходимо побуждать к творческой активности с помощью разнообразных внешних воздействий и методов педагогического стимулирования (созданием повышенной заинтересованности обучаемых, тактической нацеленностью используемых средств, военными играми, военно-прикладными состязаниями и т. п.), а также мобилизацией собственных усилий самих обучаемых.

---



## Г л а в а X

# ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ (УФЗ) НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ (3-й вариант)

В системе физической подготовки войск утренняя физическая зарядка занимает важное место. Она проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин после подъема ежедневно, кроме воскресных и праздничных дней, на открытом воздухе. Ее продолжительность — не менее 30 мин. Форма одежды для зарядки на полосе препятствий, в зависимости от температуры и силы ветра, устанавливается дежурным по части (приложения 11, 12 НФП-78).

Практика обучения войск и результаты научных исследований свидетельствуют об эффективности утренней физической зарядки на полосе препятствий для совершенствования у военнослужащих наиболее важных физических качеств и военно-прикладных навыков.

Задачами утренней зарядки на полосе препятствий являются: совершенствование у военнослужащих скоростной выносливости, быстроты в действиях и навыков в преодолении препятствий, а также воспитание смелости и решительности. Успешное решение этих задач обеспечивается четким планированием, организацией и методикой проведения зарядки, своевременной подготовкой мест, тщательным инструктажом руководителей и их помощников.

## ПЛАНИРОВАНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Начальник физической подготовки и спорта части разрабатывает и представляет на утверждение командиру, наряду с другими документами, определенными ст. 15 НФП-78, месячный план проведения утренней физической зарядки.

Планирование зарядки по 3-му варианту должно обеспечивать тренировку военнослужащих, направленную на решение как общих, так и специальных задач физической подготовки. На оборудованных полосах препятствий или комплектах отдельных переносных препятствий утреннюю зарядку по 3-му варианту (особенно в летнее время) следует проводить не менее двух раз в неделю. Общее содержание и организация УФЗ на полосе препятствий определены НФП-78. План проведения ее следующий:

ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении (2—4 мин);

преодоление отдельных препятствий, скоростной бег на 40—60 м с попутным преодолением участков полосы и всей полосы препятствий по условиям контрольного упражнения, бег до 1000 м (24—26 мин);

медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц (2 мин).

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в начале зарядки, а также тренировка в ходьбе и беге до 1000 м в конце ее проводятся в составе подразделения. Тренировка в преодолении препятствий участка полосы осуществляется по взводам (отделениям, группам).

Для поддержания у личного состава высокого уровня общей выносливости дистанция 1000 м в конце зарядки преодолевается в начале периода обучения за 6—5 мин, в дальнейшем — за 5—4 мин.

После ходьбы, бега и выполнения общеразвивающих упражнений подразделение делится на 3 группы (взвода, отделения), которые в течение 6—7 мин тренируются в преодолении участков полосы с двумя-тремя препятствиями. Через 6—7 мин по сигналу руководителя группы последовательно дважды меняются местами. После этого в течение 6—4 мин в составе подразделения проводится бег на 1000 м и в заключение — ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Таковы общая схема организации и содержание утренней физической зарядки на полосе препятствий.

Рассмотрим более подробно (на конкретном примере) организацию и методику проведения утренней физической зарядки по 3-му варианту на трех учебных местах. Через 10 мин после подъема руководитель зарядки (старшина, сержант) строит подразделение в колонну по три и следует с ним на полосу препятствий. Форма одежды объявляется дежурным по части в соответствии с Условиями применения формы одежды на УФЗ (НФП-78, приложение 12).

В зависимости от расположения полосы препятствий передвижение к месту зарядки проводится с чередованием ходьбы, бега и одновременным выполнением упражнений в движении для различных групп мышц. Упражнения должны быть простыми и эффективными, например: после непродолжительной ходьбы походным и ускоренным шагом (100—150 м) перейти на бег в среднем темпе (200—250 м). Затем в процессе передвижения выполнить 5—6 упражнений (бег с подниманием прямых ног вперед и назад, бег прыжковыми шагами, бег с высоким подниманием колен, ходьба с выпадами и поворотом корпуса и т. д.).

После этой части зарядки руководитель отдает распоряжение каждому взводу (отделению) о проведении тренировки в преодолении отдельных препятствий и участков полосы, например: первому взводу тренироваться в скоростном беге на 40 м и в прыжках через ров шириной 2—2,5 м; второму — в преодолении лабиринта и забора «зацепом»; третьему — в преодолении разрушенной лестницы и стенки высотой 1,1 м прыжками, перелезанием и пролезанием.

**Помощники** руководителя зарядки на указанных учебных местах повзводно приступают к тренировке военнослужащих. При этом они уточняют задание, устанавливают последовательность преодоления препятствий, дистанции и скорость движения, например:

1-му взводу — пробежать 20 м, преодолеть прыжком ров шириной 2 (2,5) м и, обегая флажок, установленный у лабиринта, в максимальном темпе вернуться на исходное **положение**;

2-му взводу — преодолеть лабиринт пробеганием по проходам, забор — перелезанием «зацепом» и бегом вернуться на исходное положение (выполнить в среднем темпе);

3-му взводу — преодолеть разрушенную лестницу перелезанием (кроме 4-й ступени) с касанием земли ногами между ступенями, пролезть в верхний пролом стенки, добежать до колодца и, обегая флажок, вернуться на исходное положение.

После указанных распоряжений помощник руководителя зарядки подает команду, например, для первого взвода: **«Исходное положение — стоя у линии начала полосы, дистанция — 6 шагов, потоком, рядовые Иванов, Петров — ВПЕРЕД!»**. Военнослужащие выполняют данное упражнение и возвращаются на исходное положение. Затем упражнение повторяется 2—4 раза с постепенным увеличением скорости передвижения.

Для повышения физической нагрузки тренировку в преодолении отдельных препятствий или участков полосы следует проводить как в обратном направлении, так и по замкнутому кругу, когда военнослужащие преодолевают потоком участок полосы по ее правой стороне, а возвращаются по левой (в обратном направлении).

Через 6—7 мин взвода (отделения) последовательно меняются местами. Таким образом, в течение 18—21 мин со всеми военнослужащими проводится тренировка в преодолении препятствий, включенных в содержание зарядки. После второй смены мест занятий в течение 4—6 мин в составе подразделения выполняется бег до 1000 м.

В начале периода обучения тренировка военнослужащих в беге на 1000 м осуществляется путем чередования ускоренной ходьбы и бега. По мере повышения тренированности личного состава время на ходьбу сокращается, и большая часть дистанции преодолевается бегом. После 1,5-месячной тренировки дистанция 1000 м должна преодолеваться в среднем темпе не более, чем за 5 мин, а в конце периода обучения — за 4 мин. Зарядка заканчивается медленным бегом и ходьбой с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ЗИМНЕЕ И ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА**

В зимний период боевой подготовки на учебных занятиях по преодолению препятствий целесообразно изучать при-

емы и действия, входящие в содержание общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. В это время содержание утренней физической зарядки на полосе препятствий должно быть одинаковым для военнослужащих различных воинских специальностей и направлено на решение общих задач разносторонней физической подготовки военнослужащих.

В содержание зарядки включаются следующие приемы преодоления препятствий: безопорные прыжки через траншею и ров шириной 2—2,5 м с приземлением на одну и обе ноги; прыжки в длину с разбега на яме с песком; прыжки наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой; преодоление лабиринта различными способами; перелезание через препятствие с опорой на грудь, на бедро, «зацепом» и «силой»; соскакивание в траншею и выскакивание из нее; скоростное преодоление дистанции 40—60 м и т. п.

Проведение зарядки зимой связано с рядом неблагоприятных факторов (мороз, сильный ветер, заснеженные и обледеневшие участки полосы и дистанции бега, темное утреннее время и т. д.), отрицательно влияющих на ее эффективность. Поэтому начальнику физической подготовки и спорта части следует заблаговременно закрепить подразделения за полосами препятствий для поддержания постоянного порядка на них. Учебные места, а также дистанции для ходьбы и бега должны быть хорошо освещены и размечены указателями. Руководителям зарядки в зависимости от местных условий следует постоянно творчески подбирать средства и методы тренировки, умело варьировать физическую нагрузку, уметь предупреждать случаи травматизма, переохлаждения и обморожения военнослужащих.

При организации утренней зарядки на полосе препятствий зимой необходимо учитывать следующие основные требования:

ходьбу и бег проводить с постепенным увеличением нагрузки, а упражнения для различных групп мышц — только в движении;

группы препятствий преодолевать потоком на увеличенных дистанциях сначала в медленном, а затем — в более быстром темпе;

тренировки военнослужащих в беге на 40—60 м проводить состязательным методом;

в содержание зарядки не включать преодоление высоких и широких препятствий прыжками, а также передвижение по узкой опоре на высоте;

избегать длительного простаивания военнослужащих перед преодолением очередных препятствий.

Особое внимание следует уделять подготовке мест зарядки. Накануне на полосе препятствий необходимо проверить освещение, исправность всех препятствий, очистить места отталкивания и приземления от снега и льда, маршруты движения посыпать песком или шлаком. Соблюдение этих требований, а также поддержание материальной базы в хорошем состоянии позволит качественно с достаточно высокой плотностью организовывать и проводить тренировку военнослужащих во время зарядки на полосе препятствий зимой.

На учебных занятиях по преодолению препятствий в весенне-летний период года изучаются приемы и действия, входящие в специальные контрольные упражнения. Поэтому физическая тренировка военнослужащих во время утренней зарядки на полосе препятствий должна иметь преимущественно специальную направленность. Это достигается подбором таких средств и методов, которые способствуют совершенствованию необходимых физических качеств и военно-прикладных навыков у военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и воинских специальностей.

Ниже приводятся 2 примера УФЗ на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей химической защиты, курсантов высших общевоинских командных училищ и высших военных училищ химической защиты.

Пример 1 — проведение зарядки на трех учебных местах (направлен на совершенствование навыков в преодолении препятствий и быстроты в действиях).

*Упражнение для 1-го взвода (отделения, группы).* Исходное положение — лежа за траншеей. Вскочить, преодолеть траншею, овраг перелезанием по канату или пробеганием по бревну; участок проволоки — прыжками; завал — подлезанием и перелезанием; добежать до линии начала единой полосы препятствий и, обегая флажок, пробежать 40 м в обратном направлении с максимальной скоростью. Упражнение выполнить потоком в парах 2 раза в среднем

темпе, 1 раз — состязательным методом, дистанция — 6—8 шагов.

*Упражнение для 2-го взвода (отделения, группы).* Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, добежать до рва, соскочить в него и выскочить с противоположной стороны; в обратном направлении обежать ров, преодолеть лабиринт, забор («силой» или «зацепом»), вернуться к бронетранспортеру, влезть в него и соскочить на землю через другой борт. Упражнение выполнить потоком в парах 2 раза в среднем темпе и 1 раз состязательным методом, дистанция — 6—8 шагов.

*Упражнение для 3-го взвода (отделения, группы).* Исходное положение — стоя в шести шагах от разрушенной лестницы. Преодолеть разрушенную лестницу (наступая на каждую ступень), кирпичную стенку (пролезанием в верхний пролом), траншею (безопорным прыжком) и палисад (прыжком наступая на препятствие), добежать до фасада дома, влезть в нижнее окно, соскочить с него из положения сидя и возвратиться бегом по дорожке на исходное положение. Упражнение выполнить потоком в парах 2 раза в среднем темпе и 1 раз состязательным методом, дистанция — 6—8 шагов.

Как показывает опыт, в ряде частей утренняя физическая зарядка на полосе препятствий проводится не на трех, а на двух учебных местах (при небольшой численности подразделения или когда в его составе примерно одинаковое количество военнослужащих разных сроков службы).

Проведение зарядки на двух учебных местах позволяет повысить ее тренировочный эффект за счет сокращения времени на перестроения, увеличить интенсивность тренировки военнослужащих, осуществлять более рациональное дозирование физической нагрузки в каждой группе (молдые и старослужащие солдаты).

Пример 2 — проведение зарядки на двух учебных местах (направлен на совершенствование скоростной выносливости). Подразделение делится на 2 группы, смена мест занятий производится через 9—10 мин.

*Упражнение для 1-й группы.* Исходное положение — стоя за траншеей. Пробежать по дорожке 80 м; влезть в макет бронетранспортера с одного борта, соскочить через другой; преодолеть лабиринт, ров шириной 2 м, завал, бревно

(пробеганием по верху); обежать флажок, установленный на углу траншеи; пробежать в обратном направлении по дорожке 85 м в максимальном темпе и финишировать на линии забора. Упражнение выполнить потоком в парах 2 раза в среднем темпе и 1 раз состязательным методом, дистанция — 8—10 шагов.

*Упражнение для 2-й группы.* Исходное положение — стоя у кирпичной стенки. Преодолеть стенку перелезанием с опорой на бедро; соскочить в колодезь и, пройдя по подземному ходу, выскочить из траншеи; преодолеть палисад прыжком наступая; влезть в нижнее окно фасада дома и соскочить с него из положения сидя; пробежать 30 м; преодолеть траншею; огибая флажок, пробежать по дорожке в обратном направлении и финишировать у кирпичной стенки.

Упражнение выполнить потоком в парах 2 раза в среднем темпе и 2 раза — в максимальном темпе, дистанция — 8—10 шагов.

Вариативность организации и проведения зарядки на полосе препятствий для военнослужащих различных воинских специальностей может быть и другой, но обязательно во всех случаях она должна обеспечивать совершенствование наиболее важных специальных двигательных качеств и навыков, необходимых воинам в их учебно-боевой деятельности.

Начальник физической подготовки части, периодически анализируя физическую подготовленность личного состава, дает руководителям зарядки конкретные практические рекомендации по содержанию утренних тренировок военнослужащих на полосе препятствий.

Организация и методика проведения УФЗ на полосе препятствий летом (с учетом ее специальной направленности) — в основном такие же, как и зимой. Однако в теплое время года зарядка более эффективно способствует решению задач физической тренировки военнослужащих. Это достигается прежде всего применением разнообразных средств и методов, с учетом некоторых особенностей организации и методики ее проведения. Наиболее характерной из них является тренировка военнослужащих в преодолении участков полосы или всей полосы препятствий в целом в сочетании с бегом до 1000 м. Такой вариант требует несколько иной организации зарядки.

Тренировку военнослужащих на каждом из трех учебных мест следует проводить в течение 6 мин. Оставшиеся



время (8 мин) использовать для **поточного преодоления** военнослужащими всей полосы препятствий по условиям контрольного упражнения в сочетании с бегом до 1000 м. Разумеется, что при такой организации зарядки физическая нагрузка на занимающихся может возрасти до значительных пределов, поэтому применять данный вариант целесообразно лишь в летний период боевой учебы.

Физическую нагрузку на организм военнослужащих в процессе утренней зарядки на полосе препятствий целесообразно регламентировать следующим образом:

одновременным (в составе группы, отделения, расчета) или поточным (в колонне по одному и по два) выполнением упражнений, приемов и действий;

изменением количества преодолеваемых препятствий на учебной точке и интенсивности их выполнения;

применением состязательного метода при преодолении групп препятствий, участков гладкого бега (на 40—80 м);

скоростным преодолением полосы препятствий по условиям контрольного упражнения поточным методом в составе подразделения (от старта — по одному комплекту препятствий, а в обратном направлении — по другому);

чередованием дозированной нагрузки при преодолении групп препятствий и в беге до 1000 м.

## **ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАРЯДКИ**

Качество проведения и эффективность зарядки на полосе препятствий зависят прежде всего от общей методической подготовленности руководителей и их помощников. Поэтому начальник физической подготовки и спорта части должен не только правильно планировать все варианты утренней физической зарядки и контролировать ее проведение, но и систематически повышать методическую подготовленность командиров.

Практическое решение этих вопросов осуществляется проведением показательных зарядок в зимний и летний периоды боевой учебы, на инструкторско-методических занятиях и инструктажах.

Опыт свидетельствует о том, что показательные зарядки и инструкторско-методические занятия целесообразно проводить во время учебных сборов 2—3 раза в год, а инструктажи — в конце каждого месяца. Показательные зарядки и ин-

структурско-методические занятия следует готовить заблаговременно, тщательно отрабатывая все вопросы организации и методики ее проведения, обращая особое внимание при этом на умение руководителей четко и кратко подавать команды и распоряжения.

Наиболее действенной и подвижной формой подготовки руководителей зарядки являются инструктажи, где начальник физической подготовки и спорта, анализируя итоги за месяц, устанавливает очередность использования подразделениями полосы препятствий, уточняет вопросы организации, содержания и методики тренировки военнослужащих, определяет меры предупреждения травматических повреждений. На инструктаже очень важно давать конкретные указания по содержанию вариантов, которые ежемесячно составляет начальник физической подготовки с учетом прохождения раздела «Преодоление препятствий» на практических занятиях. После каждого инструктажа руководители зарядки самостоятельно изучают нужные статьи Наставления по физической подготовке, практически на полосе препятствий определяют места тренировок по разработанным начальником физической подготовки вариантам, продумывают все вопросы организации и методики и знакомят своих помощников с содержанием зарядки.

Ниже представлен примерный план проведения зарядки на полосе препятствий.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

**проведения утренней физической зарядки на полосе препятствий**

- Задачи:**
1. Совершенствование навыков в преодолении препятствий.
  2. Развитие быстроты и скоростной выносливости.
  3. Воспитание уверенности в своих силах и решительности.

**Время:** 30 мин.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3

1. Ходьба обычная, ускоренная. Бег 200 м в среднем темпе. Упражнения в движении для различных групп мышц рук, ног, туловища

Проводит руководитель зарядки в составе подразделения в колонне по два (по три)

2

1	2	3
<p><b>2. 1-й взвод</b> Преодолеть траншею, овраг (по бревну), завал, обезжать флажок и вернуться по дорожке на исходное положение</p>	7	<p>Проводит помощник руководителя (сержант). Поставить задачу и подать команду для преодоления участка полосы. Упражнение выполнить состязательным методом в парах 2—3 раза</p>
<p><b>2-й взвод</b> Влезть в макет БТР, соскочить с противоположного борта и преодолеть ров, лабиринт, забор, разрушенный мост</p>	7	<p>Проводит помощник руководителя (сержант). Поставить задачу и подать команду для преодоления участка полосы потоком в парах в среднем темпе. Упражнение выполнить 2—3 раза</p>
<p><b>3-й взвод</b> Преодолеть разрушенную лестницу, кирпичную стенку, траншею, палисад, фасад дома, обезжать флажок и вернуться по дорожке на исходное положение</p>	7	<p>Проводит помощник руководителя (сержант). Поставить задачу и подать команду для преодоления участка полосы состязательным методом в парах. Упражнение выполнить 2—3 раза.</p>
<p><b>3. Ходьба обычная, бег на 1000 м</b></p>	5	<p>Проводит руководитель зарядки в составе подразделения. Бег выполнить за 5 мин</p>
<p><b>4. Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц</b></p>	2	<p>Выполнить в составе подразделения на увеличенных интервалах и дистанциях</p>

## КОНТРОЛЬ ЗАРЯДКИ

Утренняя физическая зарядка с военнослужащими организуется и проводится непосредственно в подразделениях части, поэтому контроль за ее проведением (как и за другими формами физической подготовки) является обязательным мероприятием, которое вменяется в обязанность должностным лицам, отвечающим за обучение и воспитание военнослужащих в части.

В ст. 93 Устава внутренней службы Вооруженных Сил СССР указывается, что «начальник физической подготовки и спорта полка обязан: повседневно контролировать физическую подготовку и спортивные мероприятия в подразделениях и следить за физическим развитием личного состава полка».

В Наставлении по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) определен более конкретно круг должностных лиц, в обязанность которых входит контроль за организацией и проведением утренней физической зарядки, как одной из форм физической подготовки военнослужащих. «Контроль зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически — командирами, специалистами физической подготовки и военно-медицинской службы» (ст. 247).

При проверке внимание обращается на своевременное начало и окончание зарядки, соблюдение установленной формы одежды, подготовленность мест и состояние препятствий, соответствие содержания плану зарядки, плотность и физическую нагрузку, испытываемую военнослужащими. Начальник физической подготовки и спорта части периодически обобщает результаты контроля зарядки всеми должностными лицами и принимает практические меры к устранению выявленных недостатков.

---

## **Г л а в а XI**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТАНИЮ ГРАНАТ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Всесторонняя физическая закалка военнослужащих, развитие у них большой физической выносливости и способности к умелому и сноровистому выполнению различных боевых приемов наиболее полно осуществляется в процессе всей боевой подготовки, и в частности, на занятиях в поле, на стрельбищах, артполигонах, танкодромах и т. п. На этих занятиях при решении определенных тактических, огневых задач и задач по специальной подготовке создаются благоприятные условия для всесторонней физической тренировки военнослужащих различных воинских специальностей.

Систематическое внедрение методов физической тренировки в занятия по боевой подготовке, особенно в такие ее виды, как тактическая (специальная), строевая и огневая подготовка, является важным условием для систематического физического совершенствования военнослужащих и повышения уровня их боевого мастерства.

Сущность физической тренировки на занятиях по боевой подготовке состоит в такой их организации и методике проведения, при которой осуществляется многократное выполнение приемов и действий, связанных с проявлением

различных физических и волевых качеств в постепенно усложняющейся обстановке, с увеличивающейся скоростью и нагрузкой.

В Наставлении по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности определена как форма физической подготовки военнослужащих. Физическая тренировка с использованием средств раздела «Преодоление препятствий» проводится в виде попутной физической тренировки и физической тренировки при передвижении войск транспортными средствами (см. схему 2).

Это положение обязывает командиров всех степеней, обучающих личный состав, начальников физической подготовки и спорта частей (соединений) систематически внедрять методы физической тренировки военнослужащих в процессе занятий по боевой подготовке.

Непосредственную организацию подобной тренировки осуществляют командиры подразделений. Начальник физической подготовки и спорта части в решении данного вопроса оказывает методическую помощь командирам, а также контролирует эффективность указанной формы физической подготовки. С этой целью целесообразно разрабатывать инструкцию по проведению физической тренировки в зимний и летний периоды боевой подготовки. В ней следует раскрывать средства тренировки и методы их использования в содержании занятий по тактической, специальной, огневой и строевой подготовке, а также по другим учебным дисциплинам, где можно реально и эффективно проводить физическую тренировку военнослужащих с использованием средств передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и рукопашного боя. Наряду с этим начальник физической подготовки и спорта части помогает командирам подразделений разрабатывать варианты попутной тренировки, подбирать и подготавливать маршруты движения, определять наиболее целесообразные методы тренировки и проводить инструктажи с руководителями занятий.

Целенаправленная физическая тренировка военнослужащих в процессе учебно-боевой деятельности, как показывают исследования и практика, способствует более быстрому формированию специальных двигательных навыков, совершенствованию основных и наиболее важных для каж-

дой воинской специальности физических качеств, общему закаливанию организма военнослужащих.

При организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности командир подразделения должен учитывать следующие основные требования:

1. Физическую тренировку необходимо рассматривать не как самоцель, а как составную и неотъемлемую часть организации занятий по тактической, специальной, огневой, строевой и другим видам боевой подготовки.

2. Содержание физической тренировки должно быть отражено в расписании занятий роты (батареи) на каждую неделю.

3. Уровень физических нагрузок в процессе занятий по боевой подготовке должен регулироваться с учетом суммарной дневной и недельной физической нагрузки.

4. Перед учениями, а также в период, когда на занятиях по боевой подготовке не предусматриваются большие физические нагрузки, физическую тренировку следует планировать 2—3 раза в неделю.

5. Физическую тренировку периодически целесообразно проводить со штатным оружием и снаряжением, в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости.

Необходимо помнить, что тренировочный эффект занятий может быть различным и зависеть от их организации, материального обеспечения и методического мастерства командиров подразделений.

## **ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА**

Попутная физическая тренировка является важным фактором для формирования у военнослужащих общих и специальных физических качеств, прочных военно-прикладных навыков, способности действовать точно и сноровисто с оружием и боевой техникой в условиях физического утомления и эмоционального напряжения. Она проводится в целях повышения физической подготовленности и полевой выучки военнослужащих при передвижении подразделений к местам занятий и возвращении с них, а также в процессе занятий по боевой подготовке.

## **ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ И ВОЗВРАЩЕНИИ С НИХ**

В условиях двигательной активности при передвижении к местам занятий и возвращении с них создаются реальные возможности для тренировки военнослужащих в выполнении различных приемов и действий, которые являются физическими и военно-прикладными упражнениями. Наиболее характерные из них — ускоренная ходьба, бег, перебежки, переползания, преодоление препятствий, метание гранат, выполнение приемов боя автоматом и другие действия.

В результате многократного выполнения различных способов передвижения, преодоления естественных и искусственных препятствий, метания гранат по обозначенным целям и других действий на разнообразной местности в ходе выполнения поставленных тактических задач (вводных) у военнослужащих активно совершенствуются физические качества и наиболее прикладные военно-профессиональные навыки.

Во всех случаях содержание попутной физической тренировки определяется теми приемами и действиями, которые были ранее изучены на предшествующих занятиях по боевой подготовке. В ходе ее следует создавать условия для совершенствования наиболее важных для военнослужащих различных родов войск физических качеств и военно-прикладных навыков.

В частях и подразделениях Ракетных войск попутная физическая тренировка военнослужащих должна быть направлена на преимущественное развитие общей выносливости, быстроты реакции и действий, на совершенствование военно-прикладных навыков, характерных для указанных подразделений.

В содержание попутной тренировки включаются следующие основные приемы и действия:

ходьба и бег (в том числе и в средствах индивидуальной защиты);

метание гранат;

преодоление отрезков специальной полосы препятствий и всей полосы в целом в сочетании с бегом на 200—400 м;



действия на макете части изделия и специализированном комплексе (в том числе в средствах индивидуальной защиты);

многократное поднимание груза на высоту и опускание вниз;

действия на полосе препятствий по внезапным командам (вводным) и сигналам.

Для военнослужащих всех родов Сухопутных войск в содержание попутной тренировки включаются:

ускоренная ходьба, медленный бег, бег в среднем темпе, выполнение приемов и действий с оружием;

преодоление рвов, канав, завалов, заболоченных и песчаных участков местности, а также искусственных препятствий и заграждений;

метание гранат и других подручных предметов из различных положений по обозначенным и указанным целям;

посадка на транспортные средства и высадка с них на месте и в движении;

развертывание в предбоевые и боевые порядки, построения в развернутые и походные строи;

переноска ящиков с патронами, «раненого» (на 50—100 м) и других тяжестей;

преодоление стандартных полос препятствий;

преодоление участков местности с препятствиями в индивидуальных средствах защиты.

В мотострелковых подразделениях и подразделениях химической защиты в процессе попутной физической тренировки основное внимание обращается: на преимущественное развитие общей выносливости и быстроты в действиях; совершенствование навыков в ускоренном передвижении и совершении маршей по разнообразной местности; преодоление препятствий полевого и городского типа; посадку на транспортные средства и высадку с них; метание гранат и выполнение приемов рукопашного боя с автоматом, ножом, лопатой.

Для военнослужащих этих подразделений в содержание попутной физической тренировки включаются следующие основные упражнения, приемы и действия:

передвижение в различном темпе по разнообразной местности (по дороге и вне дорог, в лесу, по заболоченным участкам, пахоте, песчаному грунту, в гору, с горы и т. п.);

преодоление отдельных препятствий полевого и городского типа;

выполнение приемов и действий, характерных для профессиональной деятельности этих воинских специальностей;

скоростное преодоление участков местности с естественными и искусственными препятствиями и инженерными заграждениями;

перестроения из походных колонн в предбоевые и боевые порядки и обратно на различной местности;

посадка на бронетранспортеры, боевые машины, автомашины и высадка с них на месте и в движении;

преодоление отрезков и всей полосы препятствий для подразделений Сухопутных войск;

приемы метания противопехотных и противотанковых гранат из различных положений и по разнообразным целям;

приемы боя автоматом: подготовка к бою, уколы (тычки) штыком и удары прикладом, а также удары ножом и лопатой.

В ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных и зенитных артиллерийских частях и подразделениях основное внимание в процессе попутной физической тренировки должно быть обращено на преимущественное развитие силы, быстроты в действиях, силовой и скоростной выносливости, на развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей, в посадке на тягачи (автомобили) и высадки с них.

Для военнослужащих указанных подразделений в содержание попутной тренировки включаются следующие основные упражнения, приемы и действия:

скоростные перебежки с преодолением естественных и искусственных препятствий и заграждений, переползания; поднимание и переноска тяжестей;

посадка на тягачи, автомобили и другие транспортные средства и высадка с них;

преодоление стационарных полос препятствий;

метание гранат из различных положений, по разнообразным целям;

перекатывание орудий (смена огневых позиций минометов) по различной местности и выполнение команд «**К БОЮ**» и «**ОТБОЙ**» и т. д.

В танковых, автомобильных и инженерных частях основное внимание в ходе попутной тренировки следует уделять преимущественному развитию

силы и силовой выносливости, совершенствованию навыков в преодолении препятствий и действиях внутри танка (автомобиля), на танке и около него. Поэтому в содержание попутной тренировки могут входить:

преодоление естественных и искусственных препятствий и инженерных заграждений;

преодоление полосы препятствий для личного состава танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск;

посадка в танк (автомобиль) через различные люки и высадка с него;

метание гранат из танка (автомобиля);

поднимание и переноска тяжестей.

В десантируемых частях попутная физическая тренировка военнослужащих должна быть направлена преимущественно на совершенствование общей выносливости, силы, быстроты в действиях, пространственной ориентировки, овладение навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, выполнение приемов рукопашного боя и метания гранат.

Содержание попутной физической тренировки для этого контингента военнослужащих в основном такое же, как и для личного состава мотострелковых подразделений, но, кроме того, в него целесообразно включать:

преодоление отрезков полосы препятствий и всей полосы в целом для личного состава десантируемых частей;

спускание с тросовой горки и переползание по-пластунски;

посадка в макет боевой машины и высадка из нее, метание гранаты массой 600 г по рву из люка наводчика-оператора;

переноска ящика массой 26 кг по ходу сообщения;

преодоление оврага по качающемуся трапу;

удары ножом и метание ножа в цель;

уколы штыком и удары прикладом автомата и малой лопатой.

С личным составом частей морской пехоты попутная физическая тренировка проводится для преимущественного совершенствования общей выносливости и быстроты в действиях, овладения навыками преодоления препятствий прибрежного, полевого и городского типа, метания гранат и рукопашного боя.

Для морских пехотинцев следует использовать все приемы и действия в преодолении препятствий и метании гранат, которые рекомендуются для мотострелковых подразделений, уделяя особое внимание марш-броскам и действиям на характерных естественных препятствиях прибрежного типа.

С личным составом частей Гражданской обороны попутная физическая тренировка проводится в целях преимущественного совершенствования силы, силовой выносливости и ловкости, овладения навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, завалов. Наиболее целесообразно ее проводить в сочетании с действиями на специальной полосе препятствий, обращая внимание на отработку отдельных приемов и действий на различных ее участках.

### **ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Тактическая подготовка является комплексным предметом обучения военнослужащих, где наиболее эффективно и разносторонне решаются задачи совершенствования боевых, морально-политических, психических и физических качеств личного состава. Она характеризуется двигательной и психической активностью военнослужащих, связанной с проявлением основных физических качеств и специальных практических навыков. Вполне понятно, что создание в процессе занятий тактической подготовкой условий, максимально приближенных к боевым, позволяет успешно совершенствоваться у военнослужащих эти качества и навыки. Вместе с тем следует помнить, что тренировочный эффект достигается не объемом проделанной работы, а правильным построением системы тренировки, т. е. оптимальным чередованием работы и отдыха. Это обязательно следует предусматривать при организации занятий по тактической подготовке.

Передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой органически входят в содержание тактической подготовки, поэтому использование этих средств физической тренировки в процессе тактических занятий оказывает прямой эффект как на физическую, так и на специальную подготовленность военнослужащих.

Одним из наиболее существенных недостатков в методике проведения ряда занятий по тактической и тактико-строевой подготовке является неумение командиров правильно организовать в ходе занятий тренировку военнослужащих в выполнении изученных приемов и действий в разнообразных условиях, приближенных к боевым. Количество и интенсивность действий, связанных с выполнением таких действий, как выскакивание из траншеи, перебежки, преодоление препятствий, метание гранат, действия с автоматом, выполнение инженерных работ и др., не всегда бывают достаточными, а следовательно, и тренировочный эффект таких занятий весьма невысок.

Для решения задач физической тренировки военнослужащих в процессе занятий по тактической и тактико-строевой подготовке при отработке наступательных тем целесообразно использовать повторный и равномерный методы тренировки (интенсивность физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений может достигать 140—160 уд/мин). При отработке оборонительных тем следует применять переменный метод тренировки, поддерживая объем и интенсивность физической нагрузки активным использованием в попутной тренировке смешанного передвижения на дистанции от 1500 до 2500 м.

Тактические и тактико-строевые занятия проводятся, как правило, по этапам, на которых отрабатываются отдельные приемы и действия, являющиеся содержанием всей тактической задачи. Командиру, проводящему занятия, при отработке этих действий необходимо стремиться к тому, чтобы занимающиеся многократно выполняли приемы преодоления препятствий, метания гранат, рукопашного боя и другие действия. Так, например, при отработке стремительного броска в атаку перед первой траншеей «противника» командир должен добиваться от военнослужащих умения одновременно и точно метать по цели гранаты, быстро и сноровисто преодолевать естественные препятствия и искусственные заграждения, ударами и уколами оружием метко поражать мишени, находящиеся в траншеях, ходах сообщения и за укрытиями, четко и слаженно действовать в составе подразделения.

Таким образом, используя вышеперечисленные средства в процессе проведения занятий, умело сочетая равно-

мерный и повторный методы тренировки, можно эффективно решать задачи подготовки военнослужащих в условиях, наиболее приближенных к боевым.

На занятиях по огневой подготовке военнослужащие выполняют большое количество военно-прикладных действий, непосредственно способствующих формированию боевых навыков, физических и психических качеств. Приемы изготовления для стрельбы, метания гранат, рукопашного боя, передвижения и преодоления препятствий в различных усложняющихся условиях и разнообразной обстановке являются основой активной физической тренировки военнослужащих.

Эффективность тренировки обеспечивается наличием на занятиях различных мишеней, дополнительным оборудованием стрельбища переносными и стационарно установленными препятствиями, созданием условий для маневра по внезапным вводным задачам и командам, которые должны предусматривать стрельбу навскидку, метание гранат по горизонтальным и вертикальным целям из различных положений в сочетании с перебежками, отползанием и другими действиями.

Характерной особенностью организации занятий по огневой подготовке является то, что при отработке учебных вопросов на трех отдельных местах затраты физической энергии не всегда одинаковы, например: на одном учебном месте совершенствуются приемы изготовления к стрельбе, прицеливания и спуска курка (обозначение выстрела); на другом осуществляется метание учебных гранат и на третьем — наблюдение за обстановкой у «противника». При такой организации тренировки в процессе занятия отдельные последовательно дважды меняются местами.

Многократность повторения выполняемых приемов и действий создает необходимые предпосылки для достижения определенной их автоматизации, однако физическая нагрузка, испытываемая военнослужащими, не будет достаточной для совершенствования их физических и психических качеств.

Организация комплексной динамичной тренировки в конце занятий создает равноценные условия для всех занимающихся и усиливает эффект физической тренировки военнослужащих. Поэтому ее целесообразно периодически

проводить состязательным методом, обращая внимание на качественное выполнение установленных нормативов.

На занятиях по строевой подготовке можно пользоваться методами физической тренировки военнослужащих, особенно при выполнении приемов передвижения с преодолением препятствий, строевых приемов с оружием, при развертывании в цепь, перебежках, переползаниях и вскакиваниях и т. д. После разучивания и целостного выполнения одного из указанных приемов в сравнительно несложных условиях следует переходить к многократному его повторению (тренировке) в разнообразной постепенно усложняющейся обстановке.

Рассмотрим возможную организацию занятий по строевой подготовке, на котором отрабатываются перебежки и переползания.

Для проведения занятий выбирается район местности с двумя участками по 100 м, каждый из которых разбивается на 4 отрезка по 25 м и обозначается флажками. Первые 100 м преодолеваются четырьмя перебежками с отползанием в сторону. Каждая перебежка занимает по времени 5—6 с, а отдых между ними — 4—5 с. Следующие 50 м преодолеваются переползанием на полчетвереньках. Отрезок в 25 м преодолевается переползанием на боку и последние 25 м — переползанием по-пластунски. При передвижении в обратном направлении действия повторяются (предварительно тщательно разбираются ошибки обучаемых). Конец занятия можно проводить состязательным методом, соревнуясь в перебежках и отдельных видах переползания.

Таким образом, физическая тренировка в ходе занятий по вышеизложенным предметам боевой подготовки не требует дополнительного времени, она обеспечивается использованием приемов и действий, составляющих содержание занятия и наиболее целесообразными методами тренировки. Поэтому тренировку в передвижении, преодолении препятствий, метании гранат и в рукопашном бою в процессе тактической, огневой и строевой подготовки следует рассматривать как составную часть занятий, наиболее эффективно влияющих на решение задач физической подготовки военнослужащих, что в конечном итоге определяет уровень их боевого мастерства.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПОПУТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Эффективность попутной физической тренировки во многом зависит от правильного планирования, организации и методики ее проведения.

Для решения этих вопросов начальнику физической подготовки и спорта части следует тщательно изучить рельеф местности, маршруты движения к местам учебных занятий, расположенных вне части, определить дистанции передвижений, характер естественных препятствий и заграждений. На отдельных участках маршрута движения, проходящего по пересеченной местности с естественными препятствиями (овраги, канавы, заросли, заболоченные участки и т. п.), если необходимо, устанавливаются дополнительные препятствия (палисады, завалы, траншеи, рвы, обрывки проволочных заграждений, малозаметные препятствия), создаются участки «заражения» местности, а также мишенная обстановка для поражения штыком и прикладом и т. д.

Попутную физическую тренировку следует проводить в составе подразделения. По продолжительности она не должна превышать время следования к местам занятий или возвращения с них. Количество препятствий, их устройство и размеры должны обеспечивать одновременное или поточное выполнение различных упражнений, приемов и действий в составе групп, отделений (расчетов, экипажей).

Начальник физической подготовки и спорта части совместно с командирами подразделений разрабатывает несколько вариантов попутной тренировки. При одинаковой общей продолжительности маршрута движения варианты могут отличаться друг от друга различным соотношением затрачиваемого времени на передвижения, режимом сочетания ходьбы и бега, количеством и сложностью преодолеваемых препятствий и заграждений, выполнением боевых приемов и действий (метания гранат, посадки на транспортные средства и высадки с них, перебежек, переползания, выполнения приемов боя автоматом, приемов единоборства и т. п.), выкладкой и создаваемой обстановкой. Поэтому командир подразделения обязан предусматривать и учитывать уровень физической подготовленности личного состава и в содержание попутной физической тренировки включать такие упражнения, приемы и



действия, которые были бы посильны для всех военнослужащих.

В начальный период тренировку целесообразно проводить по более легкому маршруту движения. Например, тренировка в ходьбе и беге (смешанное передвижение) на 3—4 км может проводиться с попутным выполнением несложных боевых приемов и действий (многократная посадка в транспортные средства и высадка с них, развертывание подразделения из походной колонны в цепь и занятие определенного рубежа атаки и т. п.), преодолением одиночных естественных препятствий (рвов, оврагов, ручьев, заболоченных участков местности и т. п.) и метанием гранат по различным целям.

При движении вне дорог преодоление препятствий необходимо сочетать с развертыванием взвода в цепь и передвижением в цепи ускоренным шагом, бегом, перебежками и переползанием в сочетании с одновременным метанием гранат по кустам, кочкам, ямам, канавам и т. п., поражением уколами штыком и ударами прикладом заранее установленных чучел и мишеней.

При движении в поле и в лесу следует практиковать тренировку военнослужащих в действиях с преодолением препятствий и метанием гранат по внезапным командам, звуковым и световым сигналам в составе подразделений.

При передвижении подразделения к местам занятий и возвращении с них попутная физическая тренировка может проводиться на стандартных полосах препятствий, оборудованных в части, в сочетании с выполнением приемов боя автоматом, ножом и лопатой с постепенным увеличением темпа передвижения и количества преодолеваемых препятствий.

В начальном периоде полосу препятствий следует разбивать на отрезки, тренировку организовывать сначала по отрезкам и, постепенно соединяя их, подвести военнослужащих к преодолению всей полосы препятствий в максимальном темпе. В равной мере эти особенности организации попутной тренировки имеют отношение и к выполнению общего и специального контрольных упражнений. Периодическое проведение попутной физической тренировки по условиям этих упражнений позволит эффективно готовить подразделение к сдаче нормативных требований специальной подготовки и норм ВСК.

Полосы препятствий (отрезки полосы) целесообразно преодолевать групповым поточным методом в колонне по два на увеличенной дистанции между военнослужащими до 5—6 шагов.

В процессе попутной физической тренировки при скоростном преодолении отдельных препятствий (полосы препятствий) или при выполнении отдельных боевых приемов и действий на качество, точность и быстроту следует широко практиковать состязания как между отдельными военнослужащими, так и между подразделениями. Состязательный метод «на коротке» необходимо применять уже на первых тренировках. В дальнейшем при преодолении отрезков полосы препятствий или всей полосы в целом по условиям контрольных упражнений — организовывать состязания как между отдельными военнослужащими, так и между отделениями и взводами с предварительным или последующим ускоренным передвижением по местности. Вполне понятно, что такие состязания можно проводить лишь в летний период обучения, когда личный состав в ходе учебных занятий уже овладел техникой приемов и действий, входящих в содержание общего или специального контрольных упражнений.

По решению командира подразделения попутная физическая тренировка может планироваться в темное время суток, предшествовать занятиям по тактической подготовке ночью или сочетаться с ними. Как известно, ночная темнота характеризуется наличием своеобразных раздражителей, оказывающих сильное влияние на психику человека. В условиях ночной темноты крайне ограничивается зрение, часто возникает искаженное восприятие предметов, затрудняется узнавание местности и местных предметов, теряется ориентировка. Военнослужащий оказывается в состоянии ожидания опасности там, где ее на самом деле нет. Это неизбежно вызывает беспокойство, растерянность, неуверенность и страх, что приводит к ухудшению качества выполнения учебно-боевых задач. Поэтому в планы части должны периодически включаться ночные тренировки с целью снижения психической напряженности и адаптации военнослужащих к этим специфическим условиям учебно-боевой деятельности. Попутная физическая тренировка в ночных условиях должна быть направлена на совершенствование навыков сноровистого пере-

движения в темноте на разнообразной местности в заданном направлении, быстрого преодоления естественных и искусственных препятствий, развитие способностей свободно действовать на ощупь с оружием и другой боевой техникой.

Результаты исследований показали, что при проведении попутной физической тренировки в ночных условиях эффективным является наличие в процессе ее кратковременных, переменных по интенсивности нагрузок, отличающихся друг от друга структурой и характером действий. Новизна обстановки, трудность ориентировки, значительное снижение возможности зрительного контроля за выполнением своих действий и действий товарищей и т. д. — все это вызывает на начальном этапе тренировок, с одной стороны, заметную скованность в действиях военнослужащих, а с другой — большой эмоциональный подъем и желание успешно выполнить поставленную задачу. Поэтому тренировка в ночных условиях требует особенно тщательной организации, интересного и содержательного проведения, применения эффективных методических приемов, вызывающих положительные эмоции и заинтересованность военнослужащих. С этой целью при проведении попутной физической тренировки следует внедрять элементы состязаний между группами, отделениями, взводами с направленностью на отработку согласованных действий в составе этих контингентов военнослужащих.

Попутную физическую тренировку непосредственно организуют и проводят командиры подразделений. Поэтому эффективность данной формы физической подготовки военнослужащих во многом будет зависеть от уровня физической и методической подготовленности командиров, от их умения организовать и методически правильно провести тренировку, от их творчества и инициативы.

Одним из важных условий, обеспечивающих эффективность попутной физической тренировки, является систематическое ее проведение. Опыт показывает, что оптимальным, с точки зрения допустимости и эффективности, является проведение тренировок 2—3 раза в неделю.

Организуя попутную физическую тренировку, командир подразделения должен строго придерживаться принципа постепенного увеличения нагрузки.

Физическая нагрузка в процессе попутной тренировки должна варьироваться, исходя из общей физической на-

грузки, испытываемой личным составом в ходе учебно-боевой деятельности на протяжении всей недели. Если же в процессе занятий по боевой подготовке предусматривается или уже была выполнена высокая физическая нагрузка, попутная тренировка может и не проводиться.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ВОЙСК ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами проводятся в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением.

При передвижении подразделений на боевых и транспортных машинах тренировка военнослужащих в преодолении препятствий организуется во время остановок, после высадки из машин. Содержание тренировки, порядок, место и время ее проведения определяет командир колонны. В нее включаются простейшие упражнения, приемы и действия, хорошо известные военнослужащим, которые выполняются одновременно всеми занимающимися с кратковременными паузами для отдыха; вначале — упражнения для активизации сердечно-сосудистой, дыхательной систем и на растягивание, затем — на быстроту, силу и выносливость.

Наиболее характерными упражнениями, приемами и действиями, которые используются в таких случаях, являются:

- бег в среднем темпе 100—150 м;
- прыжки на одной, двух ногах и другие прыжковые упражнения;
- прыжки в длину с места;
- перебежки и переход в положение лежа, переползание, вскакивание;
- преодоление имеющихся на местности простейших препятствий;
- многократная посадка в транспортные средства и высадка с них;
- простейшие приемы единоборства.

Организатором и руководителем физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности непосредственно является командир подразделения, осуществляющий обучение и воспитание своего личного состава. Роль начальника физической подготовки и спорта части в решении этого вопроса заключается в том, что он должен не только контролировать командиров подразделений, но и оказывать им реальную помощь путем проведения инструктажей, инструкторско-методических и показных занятий. При этом внимание командиров подразделений следует обращать на необходимость систематического проведения такой тренировки, как одной из форм физической подготовки военнослужащих, эффективно способствующей успешному решению общих и специальных задач физической подготовки военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и родов войск.

---

## Г л а в а XII

### СПОРТИВНАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ, МЕТАНИЮ ГРАНАТ И ВОЕННОМУ ТРОЕБОРЬЮ (ВТ-I)

Спортивная работа в Вооруженных Силах СССР проводится с целью вовлечения всех военнослужащих в регулярные занятия спортом и направлена на повышение уровня их физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

Регулярные занятия различными видами спорта вырабатывают у воинов выносливость, силу, быстроту, ловкость, способствуют формированию таких важных психических и моральных качеств, как смелость, решительность, воля к победе, чувство товарищества и коллективизма, и тем самым подготавливают их к умелому владению боевой техникой и оружием, сноровистому и надежному выполнению своих профессиональных обязанностей по воинской специальности.

Спортивная работа с военнослужащими проводится в часы политико-воспитательной работы 2—3 раза в неделю (4—6 ч), в выходные и праздничные дни.

В содержание занятий спортом входят упражнения из программ боевой подготовки (преимущественно военно-прикладные), предусмотренные Единой всесоюзной спортивной классификацией и Военно-спортивным комплексом Вооруженных Сил СССР (ВСК).

Военно-спортивный комплекс Вооруженных Сил СССР является составной частью советской системы физического воспитания и основой массовой спортивной работы в Вооруженных Силах. Преодоление препятствий и

метание гранат в нем занимают важное место и включены в группу специальных упражнений (двоеборье) для каждого рода войск и всех воинских специальностей.

Среди многих форм организации массовой спортивной работы широкое распространение в войсках получили разнообразные по своему характеру и содержанию военно-спортивные состязания, проводившиеся с первых дней создания Красной Армии.

В настоящее время особенно большой популярностью среди военнослужащих пользуются состязания по упражнениям Военно-спортивного комплекса и военного троеборья (ВТ-1).

Высокий уровень результатов выполнения отдельных военно-прикладных упражнений и тем более военного троеборья достигается целенаправленной и систематической тренировкой.

В процессе спортивной тренировки особенно успешно и эффективно решаются задачи дальнейшего развития физических, моральных и волевых качеств, необходимых воину для успешных действий в бою. Спортивная тренировка позволяет довести до степени мастерства умение военнослужащих применять приемы преодоления препятствий, метания гранат и стрельбы из личного оружия.

Спортивную подготовку военнослужащих в отдельных упражнениях ВСК и в троеборье можно разделить на начальную, которая проводится в подразделениях и на последующую тренировку в сборной команде части (ВУЗа). Такая последовательность в подготовке спортсменов позволяет ставить конкретные задачи и применять более целесообразные формы и методы тренировочной работы с военнослужащими, имеющими различный уровень подготовленности.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТУ**

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ, МЕТАНИЮ ГРАНАТ И СТРЕЛЬБЕ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ (СЕКЦИЯХ)**

Подразделение является первым массовым звеном спортивной подготовки военнослужащих по преодолению препятствий, метанию гранат и стрельбе из автомата по условиям упражнений АК-1 и АК-2.

Первоначальная спортивная подготовка военнослужащих в подразделении осуществляется в процессе учебных занятий по физической и огневой подготовке, во время утренней физической зарядки по 3-му варианту, попутной физической тренировки.

На учебных занятиях по преодолению препятствий проводятся тренировки военнослужащих в беге, преодолении отдельных препятствий или всей полосы в целом, метании гранат на дальность и точность.

Руководителям занятий большое внимание следует уделять попутной физической тренировке военнослужащих с использованием упражнений в беге с преодолением естественных и искусственных препятствий, выбирая для этого различные по сложности маршруты передвижения.

На занятиях по огневой подготовке целесообразно создавать учебные места, на которых будут проходить тренировки в стрельбе и выполняться разрядные нормы по упражнениям АК-1 и АК-2, а также по метанию гранат на точность и дальность.

На утренней физической зарядке проводится тренировка в беговых и прыжковых упражнениях, преодолении групп препятствий и всей полосы в целом.

Основной же формой спортивной работы в подразделении являются учебно-тренировочные занятия и простейшие состязания военнослужащих в часы массовой спортивной работы в выходные и праздничные дни. Состязания могут проводиться между отделениями и взводами в стрельбе из автомата одиночными выстрелами и короткими очередями, по преодолению полосы препятствий по условиям СКУ и ОКУ, в метании гранат на точность, дальность и др.

Систематическое проведение таких массовых состязаний в подразделении имеет большое значение, так как эти спортивные мероприятия, во-первых, охватывают всех солдат и сержантов, и, во-вторых, развивают их активность, поднимают интерес к спорту и способствуют возлечению их в регулярные занятия и тренировки.

Для проведения учебно-тренировочных занятий по преодолению препятствий и метанию гранат в спортивной команде (секции) подразделения назначается тренер из числа наиболее подготовленных военнослужащих, имеющий спортивный разряд по военному троеборью (тренировки спортсменов по стрельбе из автомата про-



водит командир подразделения в процессе занятий по огневой подготовке).

Основные усилия в своей работе в подразделениях командир направляют на массовую подготовку спортсменов-разрядников. Наиболее перспективные из них включаются в сборные команды части (ВУЗа).

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА ПО ВОЕННОМУ ТРОЕБОРЬЮ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ ЧАСТИ (ВУЗа)**

Подготовка спортсменов сборных команд части (ВУЗа) осуществляется в соответствии с планом спортивных мероприятий и предстоящих состязаний по военному троеборью.

Сборные спортивные команды по военному троеборью комплектуются из лучших спортсменов части — солдат, сержантов, офицеров, — постоянно занимающихся этим видом спорта. Сборная команда части (ВУЗа) проходит более длительную спортивную подготовку с целью достижения высоких результатов в состязаниях на первенство соединения, округа. Учебно-тренировочные занятия в сборной команде должны проводиться квалифицированными тренерами по плану, который разрабатывается с учетом: планов боевой и политической подготовки части и спортивных мероприятий; уровня общей физической и специальной спортивной подготовленности членов сборной команды; условий расквартирования части, наличия и состояния материальной базы.

Подготовка сборной команды части, соединения, ВУЗа по военному троеборью планируется обычно с начала учебного года на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки начинается с началом учебного года и продолжается примерно до апреля месяца. Задачами его являются:

развитие основных физических качеств — выносливости, ловкости, силы, быстроты;

совершенствование техники преодоления препятствий, метания гранат, меткости стрельбы из автомата;

морально-волевая подготовка.

Основная форма тренировочной работы в этот период — учебно-тренировочные занятия по общефизической и спе-

циальной подготовке, которые проводятся 2—3 раза в неделю.

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе подготовительного периода должны быть направлены преимущественно на решение задач общефизической и психологической подготовки спортсменов-троеборцев и на совершенствование элементов техники в отдельных упражнениях военного троеборья. В их содержание следует включать: кроссы; переменный и повторный бег на отрезках от 150 до 600 м; бег с ускорениями по 60 м; различные прыжковые упражнения; спортивные игры — баскетбол, волейбол; лыжные кроссы; гимнастические и специально подготовительные упражнения (метание ядер, набивных мячей, камней, гранаты на точность на 30—40 м; упражнения с грузом; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; стрельба из автомата холостыми патронами; совершенствование техники в преодолении отдельных препятствий).

На заключительном этапе подготовительного периода учебно-тренировочные занятия должны быть направлены на дальнейшее совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов. С этой целью целесообразно проводить состязания как по отдельным видам троеборья, так и по троеборью в целом.

Основными средствами совершенствования физических качеств на данном этапе являются: кроссы на 1000 и 3000 м; прыжковые упражнения; прыжки в длину и высоту; повторный и переменный бег на дистанции от 200 до 1000 м; скоростное преодоление дистанций 60, 100, 200 м; преодоление полосы препятствий (отдельных ее отрезков и всей полосы в целом); игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам. Совершенствование техники выполнения упражнений военного троеборья следует проводить параллельно с общефизической подготовкой спортсменов-троеборцев.

В учебно-тренировочные занятия, а также в прикидки и внутрикомандные соревнования следует включать: стрельбу из автомата по условиям упражнений АК-1 и АК-2; метание гранат на точность и дальность; преодоление полосы препятствий в сочетании с бегом на 200 и 400 м.

На учебно-тренировочных занятиях и в процессе прикидок и проверок необходимо создавать условия, максимально приближенные к соревновательным, умело побуждая спортсменов к целенаправленному совершенствованию их психологических качеств.

Для определения общего уровня физической подготовленности спортсменов-троеборцев и последующего контроля за их состоянием в начале подготовительного периода целесообразно проводить контрольные испытания. Проверки по программе испытаний позволяют более точно индивидуализировать содержание тренировок того или иного спортсмена в процессе занятий и прикидочных соревнований. Такими контрольными упражнениями могут быть:

- бег на 100 м (старт из положения лежа);
- метание гранаты весом 600 г на точность;
- выжимание штанги максимального веса;
- стрельба из отдельных положений упражнения АК-1;
- бег на 1000 м;

преодоление полосы препятствий по условиям ВТ-1 (периодически в сочетании с гладким бегом на 400 м).

Следует помнить, что во всех случаях условия проведения испытаний должны быть одинаковыми, что позволит объективно оценивать уровень подготовки каждого спортсмена.

Соревновательный период тренировки начинается, как правило, с началом летнего периода боевой подготовки. Основными его задачами являются:

- дальнейшее совершенствование навыков в стрельбе из автомата из различных положений (лежа, с колена, стоя);
- совершенствование в способах преодоления полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м; в приемах метания гранат на дальность и точность;
- поддержание высокого уровня физических, моральных и волевых качеств спортсменов-троеборцев.

Планирование тренировки членов сборной команды в соревновательный период необходимо увязать со сроками проведения основных состязаний на первенство части, соединения, округа. Объем тренировочной нагрузки, интенсивность занятий должны быть оптимальными для каждого спортсмена. Желательно, чтобы уровень физической и специальной подготовленности спортсменов в команде

был в этот период примерно одинаковый, что позволит унифицировать средства и методы тренировки, упростить планирование. Физическую нагрузку на занятиях следует повышать волнообразно, постепенно и сочетать с отдыхом.

Это обусловлено тем, что повышение тренированности, связанное с изменениями в организме, происходит не только в процессе преодоления физических нагрузок, но и после них в восстановительный период. Для роста тренированности необходимо, чтобы повторная физическая нагрузка совпала с периодом повышенной работоспособности.

В соревновательный период тренировочные занятия продолжительностью не менее 1,5—2 ч должны проводиться 4—5 раз в неделю (табл. 4).

Т а б л и ц а 4

**Примерный недельный цикл тренировки спортсменов-гребцов**

Дни тренировки	Задачи и направленность тренировочных занятий	Средства	Общая нагрузка
1-й день	Изучение и совершенствование техники	Стрельба из автомата. Метание гранат, преодоление отдельных препятствий	Средняя
2-й день	Развитие быстроты и совершенствование техники	Метание гранат. Преодоление групп препятствий в сочетании с бегом на 100—200 м	Большая
3-й день	Развитие скоростной выносливости, силы, координации движений	Метание гранат — 3—4 серии по 15 гранат. Преодоление участков полосы и всей полосы с бегом на 400—600 м	Около-предельная
4-й день	Повышение общей работоспособности, совершенствование техники	Стрельба из автомата. Преодоление отдельных препятствий, метание гранат	Средняя
5-й день	Активный отдых. Повышение общей работоспособности	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч. Легкий бег до 1500 м. Плавание	Малая и средняя

Как видно из рекомендаций, нагрузка на занимающихся в недельном цикле неодинаковая и имеет волнообразный характер. Такое ее чередование позволяет сочетать большой объем тренировочной работы с достаточным отдыхом для компенсации необходимой работоспособности. Каждый этап тренировки троеборцев следует завершать учебными состязаниями и прикидками.

Учебно-тренировочные занятия в соревновательном периоде тренировки носят, как правило, комплексный характер.

При комплексировании занятий по стрельбе, метанию гранат и преодолению препятствий в сочетании с бегом, следует помнить, что тренировку в стрельбе и метании гранат целесообразно проводить до преодоления препятствий или всей полосы в целом. В тех случаях, когда стрельба сочетается с преодолением препятствий и метанием гранат, она должна быть основным содержанием занятия. Однако опыт показывает, что учебно-тренировочные занятия по стрельбе могут проводиться и отдельно.

Качество и эффективность каждого учебно-тренировочного занятия зависят от умелого подбора упражнений, применения методических приемов в тренировочном процессе. Общая физическая нагрузка должна повышаться постепенно за счет подбора упражнений, количества повторений и интенсивности их выполнения и варьироваться по неделям, месяцам.

Структура занятий такая же, как и в подготовительном периоде и состоит из трех органически связанных между собой частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия (10—25 мин) решаются общая и специальные задачи.

Для решения общих задач используются: ходьба и бег в среднем темпе до 1000—1500 м, упражнения в движении (бег с прыжками, семенящий бег, бег с подниманием прямых ног, бедра и т. п.), после бега проводятся общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.

Для решения специальных задач включаются подготовительные и подводящие упражнения (приемы и действия), близкие по структуре и характеру к упражнениям основной части занятия.

Основная часть занятия (65—85 мин) проводится в соответствии с конкретными задачами, и ее содержание может быть следующим.

*Тренировку в преодолении препятствий в сочетании с бегом на 400 м* целесообразно проводить в такой последовательности:

совершенствование в преодолении отдельных препятствий на технику и скорость;

преодоление нескольких препятствий или участков полосы в сочетании с последующим бегом на 100—300 м;

скоростное преодоление всей полосы в целом после бега на 200—400 м.

преодоление полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м по условиям упражнения ВТ-1.

Основную часть занятия в преодолении препятствий следует начинать с повторения приемов и действий, отработанных ранее.

Преодоление групп препятствий вначале проводится в среднем темпе. Основное внимание при этом обращается на совершенствование навыков в технике преодоления препятствий. В дальнейшем темп преодоления препятствий убыстряется. Очень важно на занятиях фиксировать время преодоления препятствий или участков полосы каждым тренирующимся спортсменом. Лучшие результаты отдельных спортсменов устанавливать для других членов команды как нормативы. Следует практиковать повторное пробегание отрезков по два-три раза подряд, увеличивая при этом индивидуальную для каждого спортсмена нагрузку до предельной. Однако при этом следует учитывать, что нагрузки должны повышаться постепенно и быть посильными для каждого спортсмена. Преодоление отрезков полосы препятствий необходимо сочетать со скоростным пробеганием дистанций 100, 200, 300 и 400 м 2—3 раза в максимальном темпе. При этом тренировку в скоростном беге целесообразно проводить перед преодолением препятствий.

*Тренировку в стрельбе из автомата* в основной части занятия следует начинать с отработки приемов изготовления, прицеливания и спуска курка (тренировка без выстрела). При этом внимание занимающихся акцентировать на выработке оптимального ритма стрельбы. Как известно, для обстреливания мишени по условиям упражнений АК-1

и АК-2 из каждого положения отводится строго определенное время.

Опыт показывает, что большинство стрелков при ведении огня поспешно и некачественно выполняют прицеливание и резко нажимают на спусковой крючок. В результате бывает низкий процент попадания в мишень. Опыт свидетельствует о том, что нажатие на спусковой крючок следует выполнять на третьей-четвертой секунде.

Не менее важным психологическим фактором для многих спортсменов является отрицательная реакция на звук выстрела. В результате внезапного раздражителя (например, выстрелов других спортсменов или своего выстрела) нарушаются недостаточно закрепленные навыки в прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Спортсменов, реагирующих на эти воздействия, в процессе тренировок целесообразно располагать на огневом рубеже на разных номерах. Очень полезно также, особенно в начальный период тренировки, при боевой стрельбе давать таким спортсменам задание только на выполнение прицеливания и холостого выстрела. В дальнейшем тренировку в стрельбе боевыми патронами проводить на дистанции 100 и 200 м одиночными выстрелами и короткими очередями в 2 выстрела из каждого положения для стрельбы, добиваясь меткого и систематического поражения мишени первой пулей.

*Тренировку в метании гранат* на точность следует проводить с направленностью на совершенствование физических качеств (ловкости, быстроты и силы) и на достижение стабильности высоких результатов в технике метания.

Для совершенствования отдельных элементов техники метания полезно включать подводящие упражнения, которые применяются и в подготовительном периоде; метание покрывки от мяча, малых мячей и упражнения с резинкой и жгутом и т. д. На занятиях тренировку в метании гранат вначале проводить на расстоянии 35—40 м по различным вертикальным и горизонтальным целям, обращая основное внимание на технику и точность выполнения броска. Метать гранату на результат целесообразно не чаще одного-двух раз в неделю.

Заключительная часть занятия (5—10 мин) проводится для приведения организма в относительно спокойное состояние. В ее конце следует подвести общие итоги, персонально отметить успехи и недостатки в подготовленности каждого спортсмена.

**Переходный период** тренировки начинается после окончания всех состязаний по военному троеборью. Физическая нагрузка в этот период постепенно снижается. Однако продолжается индивидуальная работа над качеством выполнения упражнений в отдельных видах троеборья. В заключительный период тренировки полезно поддерживать достигнутый уровень тренированности, переключаясь на занятия другими видами спорта: плаванием, лыжами, спортивными играми (баскетбол, волейбол и ручной мяч), что позволяет спортсменам-троеборцам в течение последующих 2—3 месяцев поддерживать на необходимом уровне разностороннюю физическую подготовку.

## **ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ**

Военно-спортивные состязания являются наиболее действенным средством проверки и подведения итогов всей предшествующей учебно-тренировочной работы. Массовые состязания по преодолению препятствий, метанию гранат, стрельбе из автомата имеют особенно большое значение, так как они способствуют воспитанию боевых, военно-прикладных навыков и физических качеств, необходимых воину в бою. В состязаниях у военнослужащих наиболее ярко проявляется настойчивость, воля к победе, умение правильно распределять свои силы и способность выдерживать интенсивные физические нагрузки.

Состязания для военнослужащих различных родов войск и воинских специальностей включают характерные для них физические упражнения, военно-прикладные приемы и действия.

Военно-спортивные состязания проводятся по отдельным упражнениям ВСК и военному троеборью (ВТ-1).

### **СОСТЯЗАНИЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ ВСК**

Состязания по отдельным упражнениям ВСК проводятся: по метанию гранат на дальность и точность, преодолению полос препятствий по условиям общего и специальных контрольных упражнений и по стрельбе. Они



доступны для каждого солдата, сержанта и офицера. Сравнительная несложность организации таких состязаний позволяет затрачивать немного времени на их подготовку и проведение. При этом в состязаниях любого масштаба надо соблюдать порядок и условия выполнения упражнений, что является непременным требованием для присвоения **спортивных разрядов.**

### Метание гранат на дальность

Для метания применяется учебная граната Ф-1 (болванка) массой 600 г без предохранительного рычага. Участники пользуются только теми гранатами, которые предоставляет судейская коллегия. Метание гранаты выполняется в военной повседневной (для офицеров — в полевой) форме одежды с автоматом в руке. Участнику перед метанием разрешается расстегнуть пуговицы воротника и ослабить поясной ремень. Каждый участник имеет право на 3 броска подряд. Метание гранаты производится любым способом с разбегу или с места по коридору шириной 10 м.

Бросок засчитывается после команды старшего судьи **«ЕСТЬ»**, которую он произносит в том случае, когда граната приземлилась в границах коридора и при условии, если участник не нарушил правил метания. Эту команду судья сопровождает подниманием флажка над головой, что является сигналом для судей-измерителей и дает им право отметить результат.

Попытка считается неудавшейся, если участник: а) коснется какой-либо частью тела грунта за планкой; б) наступит на планку или заденет ее сверху; в) выпустит во время разбега гранату и она упадет за планкой; г) выйдет через планку вперед после броска до команды **«ЕСТЬ»**.

При неправильном броске судья произносит команду **«НЕТ»** и делает отмашку флажком, опущенным вниз. Место падения гранаты на грунте в коридоре отмечается металлическим прутом с номером. Прут ставится в ближайшую к планке точку следа, оставленного гранатой. Измерение производится рулеткой от прута по линии, перпендикулярной к планке или ее продолжению. Результат определяется с точностью до одного сантиметра.

В протокол записывается результат лучшего броска. Выявление победителя состязаний и распределение лич-

ных мест производится по показанным результатам, а при равенстве их участникам, претендующим на звание победителя состязаний, может быть предоставлено дополнительно по 3 броска.

### **Метание гранаты на точность**

Метание учебной гранаты Ф-1 на точность производится по концентрическим кругам с радиусами: первый круг— 0,5 м; второй—1,5 м; третий—2,5 м. Круги размечаются линией шириной 5 см, входящей в размер радиуса. Расстояние от линии метания до центра кругов—40 м.

Каждый участник делает 3 пробные и 15 зачетных бросков. На метание пробных гранат дается 2 мин, зачетных—8 мин.

Метаются гранаты любым способом с разбегу, в движении шагом или с места. Бросок засчитывается участнику после сигнала старшего судьи на линии метания «ЕСТЬ», который он подает в том случае, если бросок выполнен в соответствии с правилами, что разрешает судьям определить результат броска.

### **Преодоление полосы препятствий**

Состязания по преодолению полосы препятствий проводятся применительно к условиям общего и специальных контрольных упражнений, а в программе военного троеборья— по условиям общего контрольного упражнения в сочетании с бегом на 400 м.

Форма одежды—повседневная (полевая), без шинелей. Участнику разрешается расстегнуть воротник и ослабить поясную ремень. Набивать на подметки шипы не разрешается.

Противотанковые и противопехотные гранаты (болванки) находятся на местах, откуда они метаются по условиям упражнения.

Помимо общих правил проведения состязаний, существует определенный порядок выполнения контрольных упражнений на полосе препятствий, который сводится к следующему:

1. Преодолевать препятствия, метать гранаты, переносить оружие и груз разрешается любым способом, если

в описании упражнения не обусловлена техника их выполнения.

2. Для преодоления каждого препятствия разрешается не более трех попыток. Участник, пропустивший или неправильно выполнивший прием (действие), снимается с состязаний.

3. Участник состязаний, уронивший оружие, патронный (снарядный) ящик, предметы обмундирования или снаряжения, должен без посторонней помощи поднять эти предметы.

4. Метание всех гранат обязательно (засчитывается только прямое попадание гранаты в цель). При непоражении хотя бы одной цели гранатами упражнение считается невыполненным.

Окончание преодоления полосы препятствий (финиш) фиксируется в момент, когда участник полностью выполнит все действия, обусловленные содержанием того или иного контрольного упражнения. Его результат фиксируется секундомером.

Определение победителя и занятых личных мест производится по показанному времени с учетом метания гранат. В случаях, если несколько военнослужащих показали одинаковый результат, то при распределении мест преимущество отдается участнику, поразившему больше целей, а если эти результаты равны, то право занять лучшее место получает участник, стартовавший раньше. Если участники стартовали одновременно (при парном старте) и показали одинаковое время, им присуждается одинаковое место. В командном первенстве при равенстве основных результатов преимущество отдается команде, участники которой имеют большее количество попаданий гранатами в цель.

## Стрельба

Стрельба — наиболее ответственный вид состязаний. При организации и проведении состязаний по стрельбе в целях безопасности следует строго руководствоваться указаниями, изложенными в Курсе стрельб из стрелкового оружия и всесоюзными правилами соревнований по пулевой стрельбе.

Безопасность при стрельбе обеспечивается: высокой дисциплинированностью всех участников, четкой органи-

зацией стрельбы, точным соблюдением мер безопасности, правильным и бдительным несением службы наряда по стрельбищу, надежным укрытием людей, обслуживающих мишенную обстановку.

Стрельба по условиям упражнений АК-1 и АК-2 производится из автомата Калашникова штатного образца без конструктивных изменений. Натяжение спуска курка должно быть не менее 2,0 кг.

По команде судьи участники на исходном положении получают патроны и снаряжают магазины, затем выходят на огневой рубеж и изготавливаются для стрельбы. Зарядив автомат, каждый участник устанавливает переводчик на автоматический огонь и докладывает судье: «ГОТОВ». После доклада последнего стрелка смены о готовности подается команда «ВНИМАНИЕ». При появлении мишени стрелок обстреливает ее короткой очередью — в 2—3 выстрела (одиночный выстрел разрешается только последним патроном).

По окончании стрельбы подаются команды «ОТБОЙ» и «РАЗРЯЖАЙ». После выполнения всего упражнения оружие осматривается и участники возвращаются на исходное положение. Если участник не успел произвести очередь при показе мишени, он не имеет права сделать две очереди при очередном показе.

При стрельбе из всех положений разрешается использовать ружейный ремень. Пользоваться дополнительным ремнем запрещается. При стрельбе лежа в качестве упора можно использовать магазин, но без специальных подкладок на грунт. При стрельбе с колена не разрешается пользоваться какими-либо подкладками. При стрельбе стоя для упора в качестве подставки под локоть разрешается использовать снаряжение.

За каждый одиночный выстрел, который участник производит в начале или середине серии, снимается одна пробоина.

В том случае, когда происходит осечка, стрелок обязан положить оружие и доложить об этом старшему судье на линии огня. Если не последовало выстрела в результате неисправности оружия или недосыла патрона затвором, стрелок не имеет права продолжать стрельбу в данном положении, и ему засчитываются пробоины, зафиксированные до осечки.

## **СОСТЯЗАНИЯ ПО ВОЕННОМУ ТРОЕБОРЬЮ (ВТ-1)**

В содержание состязаний по военному троеборью, определенному Единой всесоюзной спортивной классификацией, входят: стрельба из автомата на 200 м по мишени № 7 (упражнение АК-1 или АК-2), метание гранаты на дальность или точность и преодоление единой полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м.

Состязания по военному троеборью организуются в течение трех дней. Правила требуют, чтобы каждый вид проводился в течение одного дня и между ними не было дня отдыха. Нельзя также изменять порядок проведения состязаний по видам. Первыми всегда должны быть состязания по стрельбе, затем — по метанию гранат и в заключение — по преодолению полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м. Несоблюдение одного из этих пунктов правил лишает спортсмена возможности получить разряд Единой всесоюзной спортивной классификации. Однако при необходимости подобные состязания можно провести и в два дня: в первый день — стрельбу из автомата, а во второй — метание гранаты и преодоление полосы препятствий по условиям общего контрольного упражнения в сочетании с бегом на 400 м.

Для четкой организации состязаний судейская коллегия разрабатывает расписание по дням, часам и минутам. При этом следует знать количество участников и мест состязаний, а также время, необходимое для выполнения каждым спортсменом того или иного вида многоборья. Опыт показывает, что для трех бросков гранаты на дальность каждому участнику в среднем нужно 3—4 мин, для метания на точность — 8—10 мин, для стрельбы из автомата из трех положений — 20 мин на смену, а забег на 400 м с преодолением полосы препятствий занимает около 4 мин. Плотное выполнение упражнений сократит время в 2 раза. На основании этого можно легко составить расписание состязаний.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ**

Организация военно-спортивных состязаний включает следующие наиболее характерные мероприятия: планиро-

вание состязаний; подготовку личного состава, мест состязаний, оружия, снаряжения, инвентаря, судейской коллегии; проведение состязаний и подведение итогов.

При планировании военно-спортивных состязаний в общем плане спортивных мероприятий следует учитывать основные задачи по боевой подготовке, решаемые подразделением, частью в каждый период обучения. Именно эти задачи боевой подготовки вызывают необходимость так планировать военно-спортивные состязания, чтобы они наиболее эффективно содействовали повышению полевой выучки личного состава.

В программу состязаний следует включать только те упражнения, приемы и действия, которые уже усвоены военнослужащими на учебных занятиях или в процессе тренировок в часы массовой спортивной работы. При этом физические нагрузки на состязаниях должны быть высокими и посильными для всего личного состава.

Военно-спортивные состязания, как и всякие другие, проводятся на основании плана и положения, а также приказа (или приказания), проекты которых обычно разрабатываются спортивным комитетом и начальником физической подготовки и спорта части.

Положение утверждается командиром части и доводится до подразделения не менее чем за 3—4 недели до начала состязаний. В нем предусматривается: цель и задачи состязаний; место и время их проведения; программа; последовательность выполнения упражнений, приемов и действий; руководство состязаниями; требования к участникам, форме одежды, снаряжению; порядок определения первенства, награждения победителей и срок подачи заявок.

Приказ или приказание о проведении состязаний разрабатывается, как правило, за 10—15 дней до их начала. В нем указываются следующие вопросы: время начала состязаний и место прибытия участников; состав судейской бригады; лица, ответственные за подготовку мест состязаний; время и место инструктажа судей.

Порядок проведения военно-спортивных состязаний в масштабе подразделения командир определяет самостоятельно. Непосредственная подготовка личного состава осуществляется командирами подразделений и тренером по спорту. Она начинается с ознакомления всего личного состава с утвержденным положением или условиями их

проведения, установленными командиром подразделения.

Спортивные организаторы подразделений являются непосредственными помощниками командиров в организации и проведении военно-спортивных мероприятий.

Партийные и комсомольские организации при подготовке и проведении военно-спортивных состязаний обязаны оказывать действенную помощь командирам, разъясняя личному составу их значение для повышения полевой выучки и боевого мастерства. Не менее важная задача в этой связи стоит и перед начальником клуба части. Он обязан проводить агитационно-пропагандистскую работу среди военнослужащих, организовывать специальные радиопередачи, руководить оформлением мест проведения состязаний, своевременно информировать личный состав об их результатах.

Главным в подготовке личного состава к состязаниям является правильная и планомерная организация тренировок в выполнении тех упражнений, приемов и действий, которые включены в программу состязаний.

Места состязаний должны готовиться заблаговременно, тщательно и обязательно проверяться на предмет безопасности (особенно сектора для метания гранат, стрельбище). Взвешиваются ящики с грузом, болванки гранат. Одновременно готовится инвентарь для судейства (секундомеры, рулетки, щиты для протоколов и т. п.), необходимая документация (бланки протоколов, результатов и т. п.). Немаловажная роль в подготовке мест состязаний отводится начальнику клуба части, соединения. Места состязаний должны быть тщательно и красочно оформлены и радиофицированы.

Для судейства назначаются офицеры, сержанты и солдаты, хорошо знающие правила проведения военно-спортивных состязаний, технику и условия выполнения упражнений, приемов и действий. В тех случаях, когда в программу состязаний включаются упражнения, по которым предусмотрено присвоение спортивных разрядов, в состав судейской коллегии включаются судьи соответствующей квалификации (старший судья по данному виду спорта должен иметь судейскую категорию не ниже первой).

Подготовку судей целесообразнее всего начинать с изучения ими положения о состязаниях, программы и усло-

вий выполнения упражнений, а также правил проведения военно-спортивных состязаний. При необходимости непосредственно на месте состязаний проводится инструктаж судей, где уточняются их персональные обязанности и особенности судейства отдельных упражнений, приемов и действий.

Для проведения состязаний по военному троеборью приказом по части назначается судейская коллегия. В ее состав входят: главный судья; заместители главного судьи (старшие судьи по видам) по стрельбе, по преодолению препятствий, по метанию гранаты; главный секретарь и секретари; судьи по видам многоборья; судьи при участниках; судья-информатор.

В распоряжение главного судьи выделяется комендант состязаний и нужное количество военнослужащих, а также медицинский персонал.

Военнослужащие-спортсмены в каждом военно-прикладном состязании должны демонстрировать высокую физическую подготовленность, стойкие морально-волевые качества, чувство коллективизма, товарищества и безупречную дисциплинированность.

Военно-прикладные состязания в масштабе части проводятся, как правило, во внеучебное время: в часы массовой спортивной работы или в предвыходные и выходные дни.

Состязания в подразделениях по отдельным упражнениям, не требующим большого времени на подготовку, могут по усмотрению командиров проводиться в часы учебных занятий по специальной, огневой или физической подготовке.

Качество проведения каждого состязания зависит от четкой согласованности действий организаторов состязаний, судейской коллегии, начальников спортивных команд и каждого участника. В этой связи особенно четко должен выполнять свои обязанности судейский состав.

Судейская бригада обязана проводить состязания в строгом соответствии с действующими правилами и Положением о состязаниях. Все случаи проявления грубости, неспортивного поведения, нарушения воинской дисциплины необходимо немедленно пресекать.

Всей судейской бригаде следует точно и быстро регистрировать и протоколировать результаты состязаний, опре-



делять личные и командные места, обеспечивать исчерпывающей информацией участников и зрителей об их ходе.

Подведение итогов является обязательным элементом каждого состязания, где определяется личное и командное первенство, проводится поощрение победителей.

По характеру первенства военно-спортивные состязания могут быть личными, командными и лично-командными.

В личных состязаниях определяются результаты только отдельных участников. Победитель состязаний и места, занятые остальными участниками, выявляются по наилучшему результату (времени, числу попаданий гранат, выбитым очкам и т. п.). В многоборье личное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах или по сумме очков, изложенной в таблице оценки результатов (Правила проведения военно-спортивных состязаний).

В каждом состязании должны быть определены не только победитель, но и места всех без исключения участников или команд. Это не только помогает командирам, начальнику физической подготовки и спорта части установить по результатам состязаний уровень подготовленности личного состава, но и имеет большое воспитательное значение.

В командных состязаниях фиксируются результаты выполнения установленных программой приемов и действий всей команды в целом, по которым и выводятся занятые места. Итоги состязаний в подразделении объявляются сразу по их окончании. Это требование является обязательным, особенно для состязаний с небольшим числом участников.

Результаты военно-спортивных состязаний в масштабе части объявляются приказом. Проект приказа составляется спортивным комитетом совместно с главным судьей состязаний. В приказе дается краткая общая оценка проведенных состязаний, количество участников и команд, их подготовленность, выполнение разрядных требований, оценка работы судейской коллегии. В приказе следует обязательно перечислить участников, занявших призовые места и команд-победительниц, отметить командиров подразделений, личный состав которых добился наиболее высоких достижений, а также команды, показавшие низкие результаты, и их командиров. К приказу по части прилагается

сводный протокол состязаний, а при проведении личных и лично-командных состязаний, кроме того, — список победителей во всех видах программы.

Приказ об итогах военно-спортивных состязаний доводится до всего личного состава части. Результаты состязаний учитываются при подведении итогов социалистического соревнования.

Для подведения итогов военно-спортивных состязаний на первенство части и выше проводится построение личного состава, на котором зачитывается итоговый приказ командира части, вручаются призы и грамоты победителям, объявляются другие формы поощрения отличившимся военнослужащим из числа участников и судейского состава.

---

## Г л а в а XIII

### ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Планирование занятий по разделам физической подготовки осуществляется на основе программы боевой подготовки личного состава подразделений (частей), утвержденной Главнокомандующим соответствующего вида Вооруженных Сил или рода войск.

В соответствии с требованием НФП-78 планирование физической подготовки (в том числе и занятий по преодолению препятствий) в воинской части проводится штабом и начальником физической подготовки и спорта, в батальоне — начальником штаба, в роте<sup>1</sup> — командиром роты. Оно должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программ боевой подготовки, соответствовать условиям боевой подготовки войск и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в плане боевой и политической подготовки на период обучения (учебный год), а также в документах планирования боевой и политической подготовки на месяц (в батальоне — только на месяц).

В расписании занятий роты, которое составляется на неделю, указываются: варианты утренней зарядки на каждый день недели; темы и содержание занятий по физической подготовке; краткое содержание попутной физи-

---

<sup>1</sup> Под батальоном и ротой следует понимать и другие соответствующие им подразделения.

ческой тренировки; время и содержание спортивной работы; время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами срочной службы.

Учебная программа по физической подготовке с соответствующим распределением часов на каждый раздел по годам и периодам обучения разрабатывается Управлением боевой подготовки вида Вооруженных Сил или рода войск в соответствии с приказами Министра обороны, Главнокомандующего вида Вооруженных Сил СССР и НФП-78. Она является исходным документом планирования учебных занятий в воинских частях и военно-учебных заведениях. Расчет количества часов на разделы, а также определение объема учебного материала по каждому разделу зависит от характера учебно-боевой деятельности и требований, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих той или иной воинской специальности. Поэтому вполне закономерно, что различия в распределении учебного времени и содержании изучаемого материала существуют не только между видами Вооруженных Сил, но и внутри вида — между родами войск и отдельными воинскими специальностями.

Как правило, в программах физической подготовки изложены поурочные планы учебных занятий, на основе которых проводится обучение личного состава по темам (разделам).

В тех случаях, когда в программах отсутствует изложение поурочных планов занятий, начальник физической подготовки и спорта по решению командира, исходя из условий деятельности воинской части, разрабатывает поурочные планы учебных занятий по каждой теме (разделу) физической подготовки для личного состава срочной службы и офицеров.

Работа над составлением поурочного плана является весьма важным и творческим делом, требующим от исполнителя не только конкретных знаний содержания данного раздела физической подготовки, но и логического применения на практике многих вопросов общепедагогического характера. Только в таком случае планирование будет обеспечивать систематичное и последовательное изложение программного материала, методически правильное и эффективное его усвоение.

При составлении поурочного плана по преодолению препятствий начальник физической подготовки должен учитывать нижеследующие требования.

1. Овладение программой обучения по преодолению препятствий планировать (НФП-78, ст. 225): для личного состава срочной службы, курсантов военно-учебных заведений, офицеров I возрастной группы и офицеров десантируемых частей II возрастной группы — общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий и специальное контрольное упражнение на полосах препятствий для личного состава воинских частей соответствующих видов Вооруженных Сил и родов войск; для личного состава частей Ракетных войск и военно-морских училищ, готовящих офицеров для надводных кораблей и подводных лодок — только специальное контрольное упражнение. Таким образом, содержание данного раздела планировать по контрольным упражнениям, весь программный материал делить на 2 части по принадлежности приемов и действий к общему и специальному контрольным упражнениям.

2. Овладение содержанием раздела (отработка общего и специального контрольных упражнений) личным составом срочной службы предусматривать в первый год службы. Со старослужащими солдатами и сержантами на втором году службы, курсантами военно-учебных заведений 2-го и старших курсов, а также офицерами I возрастной группы продолжать дальнейшее совершенствование в выполнении навыков преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий, физических, психических и специальных качеств.

3. Учебные занятия проводить с концентрированным прохождением программного материала.

4. Прохождение программного материала целесообразно планировать в летне-осенние месяцы (после весеннего призыва).

5. Часы между контрольными упражнениями распределять в зависимости от их сложности и насыщенности приемами.

6. Каждое занятие по преодолению препятствий должно носить учебно-тренировочный характер и непременно иметь в своем содержании обучение 3—4 конкретным приемам учебной программы.

7. Выполнение норматива того или иного контрольного упражнения планировать лишь после изучения всех приемов и действий, входящих в его содержание.

Перед разработкой текстуального поурочного плана занятий по преодолению препятствий целесообразно составить графический поурочный план, наглядно отражающий распределение учебного материала по занятиям. На основании этого плана разрабатывается тематический поурочный план, который более подробно раскрывает содержание каждого занятия и является отправным документом для составления плана-конспекта.

## **ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛОСАХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Одна из важных составных частей учебного процесса по физической подготовке в воинских частях и военно-учебных заведениях Вооруженных Сил СССР — проверка качества подготовленности военнослужащих и подразделения по тому или иному разделу физической подготовки. «Каждый командир (начальник), — указано в НФП-78, — обязан знать, систематически проверять и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих».

Проверка по преодолению препятствий проводится с целью определения качества подготовленности отдельных военнослужащих и подразделений в выполнении контрольных упражнений на полосах препятствий и получения результатов для сравнения уровня подготовленности подразделений и частей по данному разделу физической подготовки. У курсантов учебных подразделений и воинских частей, курсантов и слушателей военно-учебных заведений в ходе проверки, кроме того, оценивается их методическая подготовленность.

Опыт свидетельствует о том, что проверка является эффективным стимулом для стремления военнослужащих к дальнейшему повышению личной подготовленности и спортивного мастерства, а сержантам и офицерам, проводящим занятия, дает возможность выявить степень конкретной подготовленности каждого военнослужащего.

Проверка военнослужащих по разделу «Преодоление препятствий» осуществляется:

в процессе обучения;

в конце периодов обучения и в конце учебного года;

на семестровых, итоговых (выпускных) экзаменах (зачетах) в военно-учебных заведениях;

при инспектировании воинских частей, соединений и военно-учебных заведений.

В соответствии со ст. 305 Наставления проверка физической подготовленности военнослужащих проводится по комплексам физических упражнений (см. приложение 14 НФП-78).

Для проверки личного состава срочной службы и офицеров I-возрастной группы соответствующих видов Вооруженных Сил и родов войск Наставлением рекомендуется в общей сложности от 5 до 8 комплексов упражнений (2—4 комплекса — в зимний и 3—4 комплекса — в летний периоды обучения, по 3 упражнения в каждом из них). Курсанты военно-учебных заведений проверяются по комплексам физических упражнений, составленных по курсам обучения.

В процессе обучения для проверки назначается 1—2 комплекса с учетом пройденной программы, а в конце периодов обучения (семестров) — не менее двух комплексов, соответствующих периоду обучения. Каждое подразделение проверяется по одному из назначенных комплексов и проводится в течение одного дня.

Проверка по преодолению препятствий личного состава срочной службы и офицеров I-возрастной группы входит в содержание 2—3 комплексов и предусматривается как в летний, так и в зимний периоды обучения, а курсантов военно-учебных заведений — на каждом курсе обучения.

В ходе проверки по разделу «Преодоление препятствий» оцениваются: индивидуальное выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям (каждый военнослужащий в течение года проверяется по общему контрольному упражнению на единой полосе препятствий и специальному контрольному упражнению на полосе препятствий для личного состава соответствующего вида Вооруженных Сил СССР или рода войск); уровень методической подготовки офицеров (преподавателей) и сержантов

срочной службы, проводящих занятия по преодолению препятствий; методическая подготовленность курсантов учебных подразделений и частей, слушателей и курсантов военно-учебных заведений.

Кроме того, определяется: качество организации и методики проведения практических занятий по преодолению препятствий, утренней физической зарядки по 3-му варианту (на полосе препятствий), попутной физической тренировки с использованием средств преодоления препятствий и метания гранат; постановка спортивной работы и сдача норм и требований ВСК по данному разделу; состояние медицинского контроля за проведением занятий, учебно-тренировочной работы в секциях; материальное обеспечение учебных занятий.

К проверке по преодолению препятствий привлекаются: личный состав срочной службы (солдаты, матросы, сержанты, старшины), прапорщики и военнослужащие сверхсрочной службы, офицеры I возрастной группы, офицеры II возрастной группы десантируемых частей, курсанты и слушатели военно-учебных заведений.

Текущая проверка по преодолению препятствий определяется в ходе занятий, на которых каждый военнослужащий из указанных выше категорий, в зависимости от программы обучения, проверяется в выполнении нормативных требований по общему контрольному упражнению и специальному контрольному упражнению на полосе препятствий для личного состава соответствующего вида Вооруженных Сил и рода войск.

Каждое проверочное занятие должно планироваться и проводиться после отработки и усвоения соответствующего содержания программы по периодам (семестрам) обучения. В течение учебного года в подразделении таких занятий должно быть не менее двух (по общему и специальному контрольным упражнениям).

## **СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛОСАХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

*Упражнение 32.* Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

**Дистанция 200 м.** Выполнять без оружия.



Исходное положение — лежа перед линией начала полосы препятствий.

1. Метнуть гранату из положения лежа на 20 м по рву (цель № 1 — засчитывается прямое попадание), вскочить, добежать до рва.

2. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

3. Пробежать по проходам лабиринта.

4. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

5. Влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

6. Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью до стенки.

7. Преодолеть стенку пролезанием в любой пролом.

8. Добежать до траншеи и соскочить в нее, пройти по подземному ходу сообщения до колодца (в обратном направлении).

9. Взять 2 гранаты массой 600 г с земли и метнуть их одну за другой из колодца по одному из проломов стенки или по площади  $2,6 \times 3$  м за стенкой (цель № 2 — засчитывается прямое попадание).

10. Вскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку.

11. Влезть по наклонной лестнице и сбежать вниз по ступеням разрушенной лестницы.

12. Влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

13. Преодолеть ров шириной 2 м, пробежать 20 м и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

*Упражнение 33.* Специальное контрольное упражнение для личного состава воинских частей Ракетных войск.

Дистанция 140 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя в первой траншее.

1. Вскочить из траншеи и пробежать 60 м.

2. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

3. Влезть по лестнице на мостик части изделия, пройти по нему до торца цилиндра; ухватившись руками за рейку цилиндра, перелезть через цилиндр, пройти по мос-

тику до балки, пробежать по ней до конца и соскочить на землю.

4. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

5. Влезть по наклонной лестнице на нижнюю площадку и спуститься по вертикальной лестнице на землю.

6. Подбежать к подставке, отцепить от веревки мешок с грузом массой 15 кг, взять его на плечо (плечи) или на шею, подбежать к вышке, залезть по вертикальной лестнице на верхнюю площадку вышки, пройти по мостику до отверстия в нем, снять мешок и прицепить его к нижнему концу веревки за крючок или карабин и, перехватывая веревку, опустить мешок на подставку; вернуться на верхнюю площадку, слезть по лестнице на нижнюю площадку, перейти на балку, пройти по ней и соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю.

7. Добежать до стенки, взять из верхнего пролома 2 гранаты и метнуть их из положения стоя на 20 м по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 м, середине которой проходит траншея).

8. Преодолеть кирпичную стенку.

9. Добежать до колодца, соскочить в него, взять с земли у колодца ящик массой 26 кг, пройти с ним по ходу сообщения и положить ящик на бруствер траншеи.

10. Выскочить из траншеи (вперед).

*Упражнение 34.* Специальное контрольное упражнение для личного состава мотострелковых частей (кроме танковых подразделений), частей химической защиты, курсантов высших общевойсковых командных училищ и высших военных училищ химической защиты.

Дистанция 280 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке).

1. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег по дорожке вдоль полосы по направлению к первой траншее.

2. По сигналу (свистку) залезть за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

3. Преодолеть овраг по бревну, сидя верхом, или перелезанием по канату.

4. Преодолеть завал.

5. Соскочить в ров, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

6. Пробежать по проходам лабиринта.

7. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

8. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

9. Преодолеть стенку.

10. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи, метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту  $2 \times 1$  м на высоте 0,4 м от земли. При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

11. Преодолеть палисадник.

12. Влезть в нижнее окно фасада, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю.

13. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

*Упражнение 35.* Специальное контрольное упражнение для личного состава танковых частей, танковых подразделений мотострелковых частей, автомобильных и инженерных частей, курсантов высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищ.

Дистанция 220 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя в первой траншее.

1. Выскочить из траншеи и добежать до горки с грузом.

2. Поднять с земли ящик массой 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и так же (но в обратном порядке) опустить на землю.

3. Влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 г на 13 м по кругу диаметром 2 м и вылезти через запасной люк (для танковых подразделений) или влезть в макет через верхний люк, метнуть из него гранату на 13 м по кругу диаметром 2 м, вылезти из двери (для автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск).

При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

4. Соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести его на передний бруствер, затем снова на задний и выскочить из рва.

5. Пробежать по проходам лабиринта.

6. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

7. Преодолеть 3 ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой.

8. Преодолеть стенку.

9. Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца и выскочить из него.

10. Пролезть в любой пролом стенки.

11. Взбежать по наклонной лестнице, соскочить с высокой ступени на землю и перелезть через остальные 3 ступени (с обязательным касанием ногами земли между ступенями).

12. Влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбегать по наклонной доске.

13. Пробежать 23 м и финишировать, перепрыгнув через ров шириной 2 м.

*Упражнение 36.* Специальное контрольное упражнение для личного состава ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей, курсантов высших артиллерийских и зенитных ракетных училищ<sup>1</sup>.

Дистанция 280 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке) с противогазом в сумке.

1. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег по дорожке вдоль полосы по направлению к первой траншее.

2. По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обо-

---

<sup>1</sup> Упражнение выполняется на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей.

гнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

3. Преодолеть овраг по бревну.

4. Преодолеть завал.

5. Соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести его на передний бруствер и затем снова на задний. Снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

6. Пробежать по проходам лабиринта.

7. Перелезть через забор высотой 2 м «зацепом» или «силой».

8. Преодолеть 3 ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой.

9. Преодолеть стенку.

10. Вытащить из «кармана» ящик массой 40 кг за лямку.

11. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту 2×1 м на высоте 0,4 м от земли. При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

12. Преодолеть палисадник.

13. Влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю.

14. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

*Упражнение 37.* Специальное контрольное упражнение для личного состава десантируемых частей и курсантов Высшего воздушно-десантного командного училища.

Дистанция 280 м. Выполнять с автоматом, ножом и макетом взрывчатки.

Исходное положение — стоя на тросовой горке в подвесной системе.

1. Спуститься по тросовой горке, приземлиться.

2. Переползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал любым способом.

3. Вскочить на кормовую часть макета боевой машины, влезть в кормовой люк, метнуть из люка наводчика-оператора гранату массой 600 г на 20 м по рву (засчитывается прямое попадание), вылезти через люк механика-водителя или другой люк и соскочить на землю. При непопадании

в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

4. Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

5. Пробежать по проходам лабиринта.

6. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

7. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

8. Преодолеть кирпичную стенку.

9. Подбежать к колодцу, соскочить в него, взять с земли ящик массой 26 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи и положить ящик на бруствер.

10. Выскочить из траншеи, добежать до объекта (склада, моста) и «подорвать» объект (укрепить макет взрывчатки и поджечь шнур).

11. Преодолеть палисадник.

12. Пробежать до фасада, влезть в нижнее окно, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю.

13. Пробежать до оврага, поразить на ходу ударами ножа 2 чучела.

14. Преодолеть овраг по качающемуся трапу.

15. Пробежать до бетонной трубы под насыпью и пролезть через нее.

16. Пересечь линию финиша и изготовиться к стрельбе.

*Упражнение 38.* Специальное контрольное упражнение для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов высших военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок.

Дистанция 120 м. Выполнять без оружия.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы с бросательным концом в руках.

1. Метнуть бросательный конец за отметку 20 м в пределах коридора.

2. Пробежать до стойки с грузом. Снять конец с утки и опустить груз на землю; перебирая трос руками, поднять груз, выбрать конец и надежно закрепить его за утку.

3. Влезть по ближайшему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается).

4. Пролезть в горловину.

5. Пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить).

6. Подняться по вертикальному трапу, отдрать крышку, пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу.

7. Взять груз массой 24 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю.

8. Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задрать крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени.

9. Пробежать вдоль полосы 38 м и пересечь линию начала полосы.

*Упражнение 39.* Специальное контрольное упражнение для личного состава частей морской пехоты<sup>1</sup>.

Дистанция 300 м. Выполнять с оружием и противогазом.

Исходное положение — стоя у виражного столба (оружие — в руке).

1. Ухватиться правой (левой) рукой за виражный столб и сделать 5 оборотов.

2. Добежать до трапного устройства, влезть по вертикальному трапу на площадку и спуститься по наклонному трапу.

3. Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег вдоль полосы по направлению к первой траншее.

4. По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный на углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

5. Преодолеть овраг перелезанием по канату.

6. Преодолеть завал.

---

<sup>1</sup> Упражнение выполняется на полосе препятствий для личного состава мотострелковых частей, на которых дополнительно оборудованы виражный столб и трапное устройство.

7. Соскочить в ров, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

8. Пробежать по проходам лабиринта.

9. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

10. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

11. Преодолеть стенку.

12. Соскочить в колодезь, пробежать по подземному ходу до траншеи и метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту  $2 \times 1$  м и на высоте 0,4 м от земли.

При непопадании первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

13. Преодолеть палисадник.

14. Влезть в нижнее окно фасада, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю.

15. Добежать до траншеи и соскочить в нее.

*Упражнение 40.* Специальное контрольное упражнение для личного состава частей Гражданской обороны СССР. Дистанция 200 м. Выполнять без оружия с противогазом.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы.

1. Пробежать 10 м до стенки.

2. Влезть на стенку с помощью каната и спуститься на землю с противоположной стороны по скобам.

3. Надеть противогаз и пробежать 15 м до завала.

4. Преодолеть завал.

5. Пробежать 15 м, взять огнетушитель, влезть с ним в убежище через передний проем, выйти с огнетушителем через другой проем и уложить его на настил.

6. Пробежать 12 м и преодолеть прыжком ров шириной 2,5 м.

7. Пробежать по проходам лабиринта.

8. Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и



соскочить на землю из положения стоя (с конца последнего отрезка балки).

9. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

10. Преодолеть стенку.

11. Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи.

12. Снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из траншеи.

13. Пробежать 18 м до городка, подняться по наклонной лестнице и перейти на горизонтальный брус, пройти 8 м по горизонтальному брусу, держась за трос, и спуститься вниз на землю по вертикальной лестнице (с лестницы разрешается спрыгивать).

14. Пробежать 37 м до башни, взлезть по лестнице в окно второго этажа, перейти по лестничной площадке к окну боковой стены, вылезти из окна по скобам и, держась за скобу, соскочить из положения виса на землю.

Специальные контрольные упражнения выполняются на полосах препятствий для личного состава воинских частей, курсантов и слушателей военных училищ, соответствующих видов Вооруженных Сил СССР и родов войск, за исключением артиллеристов (упражнение 36) и морской пехоты (упражнение 39).

## **ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕРКИ**

Каждому проверочному занятию должна предшествовать тщательная подготовка руководителя, его помощников, материальной базы и инвентаря (гранат, секундомеров, бланкового материала, флажков и т. п.).

Руководитель проверки изучает содержание и условия выполнения контрольного упражнения, нормативные требования. Исходя из конкретных условий учебно-боевой деятельности подразделения, он составляет план организации проверочного занятия. Кроме того, в его обязанности входит заблаговременная подготовка помощников из числа командиров отделений или отлично подготовленных военнослужащих срочной службы.

Для проверки руководитель назначает себе в помощь секретаря-секундометриста, стартера и судей-контролеров на отдельных участках полосы препятствий, с которыми проводит соответствующий инструктаж.

Секретарь-секундометрист располагается на финише контрольного упражнения, фиксирует результаты, включает секундомер в момент опускания стартером флажка и подачи команды «ВПЕРЕД» («МАРШ») и останавливает его в момент пересечения линии финиша или выполнения последнего действия по условиям контрольного упражнения (соскакивание на дно траншеи или выскакивание из нее, момент приземления при прыжке через ров и т. д.). Без лишних задержек секундометрист сообщает данные своего секундомера проверяющему и с его разрешения заносит показанные результаты в ведомость проверки (постановку стрелок секундомера на ноль секундометрист производит с разрешения руководителя проверки).

Стартер располагается в начале выполнения контрольного упражнения (у линии начала, у траншеи, у бокового борта БТР и т. д.).

В основные обязанности стартера входит: вызов по протоколу очередной пары военнослужащих, проверка формы одежды, оружия и снаряжения (в соответствии с условиями контрольного упражнения), подача команды для занятия исходного положения и проверка правильности его выполнения (о всех нарушениях стартер докладывает руководителю проверки). Перед каждым стартом он должен проверить готовность судьи-секундометриста и подать команду для начала выполнения контрольного упражнения («На исходное положение — шагом МАРШ!», «НА СТАРТ», «ВПЕРЕД» или «МАРШ»). В случае нарушения требований старта стартер возвращает военнослужащего на исходное положение и делает ему замечание.

Контролеры на отдельных участках полосы препятствий следят за правильностью выполнения контрольного упражнения военнослужащими. В зависимости от сложности контрольного упражнения назначается несколько контролеров. Так, при проверке выполнения общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий могут быть назначены 2 контролера: один — на участке ров — лабиринт — забор — разрушенный мост (он же

контролирует метание гранат по рву—цель № 1); другой—на участке разрушенная лестница—стенка высотой 1,1 м—колодец и траншея на финише полосы препятствий (он же контролирует метание гранат по проломам стенки или по площади  $2,6 \times 3$  м за стенкой—цель № 2).

При проверке выполнения специального контрольного упражнения, например, для личного состава ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей могут быть назначены 3 контролера: первый—на участке для отработки действий по внезапному сигналу и при преодолении препятствий от траншеи до разрушенного моста (он же контролирует снятие и укладку противогоза в сумку); второй—на участке полосы от разрушенной лестницы до палисадника в канаве (он же контролирует метание противотанковых гранат из траншеи по щитам); третий—на участке полосы препятствий от фасада дома до траншеи и на финише. Перед проверкой контролеры инструктируются проверяющим и распределяются по участкам полосы препятствий.

Контролеры на участках следят за правильностью и последовательностью действий, предусмотренных условиями выполнения контрольных упражнений. В случае нарушения техники преодоления препятствий и метания гранат или условий выполнения упражнений контролер возвращает участника командой «НАЗАД» и заставляет его повторить пропущенные или неправильно выполненные приемы и действия. Если проверяемый не выполнит распоряжений контролера, последний докладывает об этом руководителю проверки, решением которого показанный результат аннулируется.

Контролеры у целей для метания гранат фиксируют попадание гранат, не останавливая военнослужащего (если он не нарушил правил метания). Результаты метания он сообщает секретарю-секундометристу посредством следующих сигналов: при поражении цели—поднятием флажка над головой; при непоражении цели—отмашкой флажком внизу у ног (справа-налево и обратно).

**Правила проведения проверки.** По команде руководителя проверки или стартера «На исходное положение шагом—МАРШ» проверяющиеся согласно очередности подходят к месту начала контрольного упражнения и по

команде «НА СТАРТ» («ЛОЖИСЬ») занимают исходное положение.

По команде «ВПЕРЕД» (МАРШ») участники начинают бег каждый по своему направлению, последовательно выполняя приемы и действия в порядке, предусмотренном содержанием и условиями выполнения того или иного контрольного упражнения.

Преодоление препятствий, метание гранат, специальные приемы и действия разрешается производить любым способом, если техника их выполнения не обусловлена в описании контрольных упражнений.

Для преодоления каждого препятствия или сооружения разрешается не более трех попыток. Если пропущено какое-то действие или прием выполнен с нарушением условий контрольного упражнения, то оно считается невыполненным. В случае потери предметов обмундирования (пилотки, поясного ремня и т. п.) военнослужащий обязан вернуться, поднять утерянное и продолжать выполнение задачи. Запрещается всякое лидирование проверяемого (спереди или сбоку) и оказание ему помощи. При нарушении этих требований результат аннулируется.

В случае непоражения гранатами двух целей в общем контрольном упражнении и одной — в специальных контрольных упражнениях, а также за непопадание бросательного конца в ограничительный коридор за отметку на расстояние 20 м оценка снижается на 1 балл.

При выполнении общего и специальных контрольных упражнений масса противопехотной гранаты должна быть не менее 600 г, а противотанковой гранаты — не менее 1 кг.

Для выполнения контрольного упражнения предоставляется одна попытка, в исключительных случаях с разрешения проверяющего может быть предоставлена и вторая.

Время контрольного упражнения определяется секундомером с точностью до 1 с; любая доля секунды начисляется как очередная секунда, например: на секундомере зафиксировано время выполнения общего контрольного упражнения — 1 мин 37,1 с, в ведомость вносится результат — 1 мин 38 с.

Результаты контрольных упражнений вносятся в ведомость (см. с. 309).

## ВЕДОМОСТЬ

**проверки военнослужащих 3-го взвода 3-й мотострелковой роты  
в выполнении нормативов по общему контрольному упражнению  
на единой полосе препятствий**

№ п. п.	В/звание	Фамилия и иници- алы	Результат метания гранат			Время выпол- нения контр. упражнения	Оценка	Примеча- ние
			1	2	3			
1.	Лейте- нант	Козлов Н. И.	+	+	0	1.34	Отл.	
2.	Сержант	Копылов Г. И.	+	+	+	1.35	Отл.	
3.	Ефрейтор	Гусев И. М.	0	+	+	1.37	Хор.	
4.	Рядовой	Семенов В. И.	+	0	+	1.44	Хор.	
5.	Рядовой	Жуков С. А.	0	0	0	1.33	Хор.	
6.	Рядовой	Петров К. М. и т. д.	+	+	+	1.46	Удовл.	

**Количество индивидуальных оценок:**

«Отлично» —

«Хорошо» —

«Удовлетворительно» —

«Неудовлетворительно» —

**Положительных оценок —**

**Общая оценка —**

**Командир 3-й мотострелковой роты  
капитан (СМИРНОВ)**

«    »                    19    г.

Секретарь-секундометрист в ходе выполнения контрольного упражнения принимает сигналы от контролеров, фиксирующих результаты метания гранат, и вносит их в соответствующие графы, отмечая следующими знаками: попадание гранаты в цель — знаком + (или словом «да»), непопадание — знаком 0 (или словом «нет»). По окончании выполнения военнослужащими упражнения руководитель проверки (секундометрист) сообщает время, а секретарь вносит его в ведомость.

Индивидуальная оценка проверяемых, количество индивидуальных оценок и общая оценка подразделения про-

ставляются руководителем, проводящим проверку. Результаты индивидуальных оценок и общая оценка подразделения объявляются личному составу при подведении итогов проверки.

Общая оценка за выполнение контрольного упражнения подразделением (отделением, взводом, ротой, батареями и им соответствующими) слагается из индивидуальных оценок проверяемых военнослужащих и определяется применительно к требованиям, изложенным в ст. 312 НФП-78:

*«отлично»* — если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

*«хорошо»* — если получено 80% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

*«удовлетворительно»* — если получено 70% положительных оценок.

Учет физической подготовки, в том числе результатов проверки по преодолению препятствий ведется: в воинской части — начальником физической подготовки и спорта; в батальоне — начальником штаба и спортивным организатором; в роте — командиром роты и спортивным организатором роты; во взводе — командиром взвода.

Результаты проверки подразделений по преодолению препятствий учитываются в ведомостях учета результатов проверки по физической подготовке в воинской части (приложение 2, формы 1 и 2 НФП-78).

## **ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПО РАЗДЕЛУ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ»**

Проверка методической подготовленности курсантов учебных подразделений и частей, предназначенных для подготовки командиров отделений, расчетов, экипажей, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, сержантов срочной службы и офицеров, проводящих занятия по преодолению препятствий, включает практические действия в роли командира отделения, взвода по проведению части урока и 2 теоретических вопроса.

У курсантов учебных подразделений и частей, командиров отделений проверяются:

знание предусмотренных программой способов преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий и техники их выполнения;

знание содержания и условий выполнения общего и специального контрольных упражнений, величины нормативных требований для личного состава соответствующего рода войск;

знание команд и умение их подавать при обучении способам преодоления препятствий, метания гранат, специальным приемам и действиям;

умение обучать упражнениям, приемам и действиям, предусмотренным программой;

умение провести зарядку в подразделении по 3-му варианту (на полосе препятствий);

умение оценить уровень подготовленности военнослужащих отделения по преодолению препятствий (организация и проведение проверки по соответствующему контрольному упражнению);

знание норм и требований Военно-спортивного комплекса по разделу «Преодоление препятствий»;

знание мер предупреждения травматизма и умение их применять при обучении приемам преодоления препятствий, метания гранат, а также специальным приемам и действиям.

В соответствии с требованиями НФП-78 на втором и старших курсах курсанты овладевают всем объемом методических умений и навыков, знанием теоретических основ физической подготовки по типовой программе.

У курсантов и слушателей 3-го и старших курсов военно-учебных заведений, кроме перечисленного выше перечня вопросов для курсантов учебных подразделений и частей, проверяются:

знание общих и специальных задач физической подготовки;

знание названий всех приемов преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий и техники их выполнения;

знание команд и умение их подавать при проведении занятий по преодолению препятствий в составе отделения или взвода;

умение правильно составлять план-конспект и проводить занятие по преодолению препятствий или комплексное занятие с использованием средств преодоления препятствий в составе взвода;

знание организации попутной физической тренировки, проведения физических упражнений при передвижении войск транспортными средствами, а также физической подготовки на корабле в длительном походе с использованием средств преодоления препятствий;

умение провести инструктаж помощников руководителя занятий;

умение проверить и оценить подготовленность военнослужащих отделения, взвода и роты по преодолению препятствий;

умение организовать и провести прием норм и требований Военно-спортивного комплекса в выполнении контрольных упражнений и метании гранат;

знание правил проведения военно-спортивных состязаний;

знание требований личной и общественной гигиены при проведении занятий и спортивной работы по преодолению препятствий.

Оценка методической подготовленности курсантов и слушателей складывается из оценок, полученных ими за ответ на каждый вопрос (практическое действие в роли командира отделения или взвода и 2 теоретических вопроса), и определяется в соответствии со ст. 309 НФП-78:

*«отлично»* — если ответ на 2 вопроса оценен *«отлично»*, на 3-й — *«хорошо»*;

*«хорошо»* — если ответы на 2 вопроса оценены не ниже *«хорошо»*, а на 3-й — *«удовлетворительно»*;

*«удовлетворительно»* — если ответы на 3 вопроса оценены не ниже *«удовлетворительно»* или если за ответы на один из вопросов получена оценка *«неудовлетворительно»* при наличии одной и более оценок не ниже *«хорошо»*.

В том случае, когда проводится проверка методической подготовленности, общая оценка по физической подготовке военнослужащего складывается из оценки за выполнение практических нормативов и оценки методической подготовленности и определяется:

*«отлично»* — если получены две оценки *«отлично»*;



*«хорошо»* — если получена одна оценка *«отлично»*, вторая — *«хорошо»*, или если одна — *«отлично»*, а вторая — *«удовлетворительно»*, или если обе оценки — *«хорошо»*;

*«удовлетворительно»* — если получены одна оценка *«хорошо»*, а вторая — *«удовлетворительно»* или обе оценки — *«удовлетворительно»*;

*«неудовлетворительно»* — если получена одна из оценок *«неудовлетворительно»*.

---

# Часть пятая

## СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

---

### Г л а в а XIV

#### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Характерной особенностью практических занятий по преодолению препятствий является постоянное усложнение условий выполнения разнообразных приемов и действий на фоне высокой эмоциональности и большой затраты мышечной энергии обучаемых. Все это иногда может приводить к различным травматическим повреждениям занимающихся.

Наиболее типичными травмами являются: ссадины, ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связочного аппарата. Переломы костей, вывихи суставов, раны встречаются реже.

Основными причинами травм являются:

1. Неправильное проведение практических занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям.
2. Неподготовленность мест занятий и инвентаря.
3. Низкая воинская дисциплина.

Кроме того, причинами травм бывают:

плохая осведомленность руководителя занятий о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных способностях, физической и практической подготовленности;

преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;

участие в занятиях больных военнослужащих и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения и т. д.

Травматические повреждения, полученные военнослужащими, могут повлечь за собой выход из строя на длительное время. Поэтому руководители занятий должны знать меры безопасности и постоянно соблюдать установленные правила предупреждения травматизма.

Строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, а не преследовать отказ от опасных и рискованных действий.

Осуществление мер безопасности достигается:

четкой организацией и методикой проведения занятий; высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов и правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря; изучением военнослужащими мер безопасности, обучением их приемам страховки и самостраховки;

систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны руководителей занятий.

Лучшим способом борьбы с травмами является их предупреждение.

**Предупреждение травм, связанных с неправильным проведением практических занятий и нарушениями методики обучения приемам и действиям.** Наиболее часто встречающимися недостатками в проведении занятий и обучении приемам преодоления препятствий и метания гранат являются: неорганизованное начало занятий, низкое качество проведения подготовительной части, несоблюдение занимающимися необходимых интервалов, дистанций, выполнение сложных приемов без предварительной подготовки, несоблюдение последовательности в обучении приемам и действиям (несвоевременный переход от простых и легких упражнений к сложным, требующим длительной подготовки), неумение занимающихся применять страховку и самостраховку и т. д.

Организованное начало занятий предполагает построение, проверку личного состава и краткое объяснение задач занятия. Приступая к занятию, руководитель должен всегда стремиться к формированию в сознании обучаемых устойчивого мотива к деятельности: способности прояв-

лять организованность и усердие, качественно выполнять приемы и действия, стойко переносить трудности физической тренировки и возможные неудачи.

Методически правильное проведение подготовительной части занятия является необходимым условием предупреждения травм. С этой целью в нее включаются наряду с общеразвивающими специальные упражнения, способствующие более целенаправленной подготовке организма занимающихся к работе в основной части занятия.

В основной части занятия следует постепенно увеличивать быстроту выполнения приемов, ширину и высоту препятствий, усложнять действия и повышать физическую нагрузку. При обучении способам преодоления препятствий следует соразмерять трудность выполняемых упражнений с технической подготовленностью занимающихся. В процессе разучивания ряда приемов и действий (например, прыжка с опорой рукой и ногой, передвижения по узкой опоре, перелезания через макет части изделия и др.) надо непременно оказывать страховку и помощь. В дальнейшем с целью воспитания у обучаемых уверенности в своих силах приемы и действия следует выполнять без оказания помощи и страховки.

Большое значение в предупреждении травм имеет самостраховка, которой нужно обучать военнослужащих постоянно. В ряде случаев (перед метанием гранат, особенно противотанковых, перед прыжками и т. п.) для предупреждения травм путем выполнения специальных упражнений организуется дополнительная разминка.

Обучение метанию гранат следует проводить на увеличенных интервалах (2—3 шага). При метании гранат в движении (поток) нужно соблюдать дистанцию, исключаящую возможность попадания гранаты в бегущего впереди, выносить в сторону от направления движения мишени, не допускать встречного метания гранат. Сбор гранат производить только по команде руководителя.

На занятиях, в содержание которых включены приемы рукопашного боя, надо придерживаться порядка выполнения упражнений (особенно в действиях штыком и прикладом), выдерживать направление движения и дистанции между занимающимися. Военнослужащих, назначенных для действий тренировочными палками, следует предварительно обучить этим приемам.

Для предупреждения травм в процессе выполнения захватов, бросков, обезоруживаний необходимо соблюдать следующие правила:

все удары только обозначать;

удушения, выкручивания рук, захваты и удержания с применением болевых приемов производить плавно, с постепенным наращиванием усилий, без рывков и силового воздействия;

по требованию или сигналу партнера немедленно прекращать или ослаблять болевое усилие;

при обучении приемам обезоруживания использовать деревянные макеты оружия или боевое оружие, но с надетыми на ножи и штыки ножами.

При организации занятий в горной местности нельзя допускать:

проведения занятий на склонах, расположенных под скальным массивом, где возможен камнепад, или заканчивающихся обрывом;

одновременного проведения занятий двумя отделениями (группами) на разной высоте одного склона, на котором лежат отдельные камни;

бесконтрольного подъема и спуска обучаемых, передвижения в запрещенных местах.

В начальный период адаптации к горным условиям в течение одного-двух месяцев упражнения на выносливость в комплексной тренировке нужно применять ограниченно.

На занятиях в темное время суток, особенно на начальном этапе обучения, следует избегать скоростных передвижений по местности с малозаметными препятствиями (канавами, траншеями, ямами и другими плохо видимыми препятствиями), увеличивать интервалы и дистанции при движении и выполнении упражнений. Отдельные приемы (передвижения на значительной высоте и по узкой площадке опоры, прыжки через широкие препятствия и т. п.) и комплексные действия не следует выполнять на быстроту и состязательным методом.

Мероприятия по предупреждению травматизма при проведении занятий с очагами пожара, имитационными средствами и боевыми шумами включают:

знание руководителем занятий мест, связанных с опасностью и риском и планирование мер, исключающих возможность несчастных случаев;

противопожарное и медицинское обеспечение занятий; знание военнослужащими способов тушения огня (в том числе и на обмундировании), оказание взаимопомощи при этом;

изучение с личным составом группы обеспечения занятий правил обращения и применения огнесмесей и имитационных средств.

При проведении всех видов занятий руководитель должен учитывать состояние организма военнослужащих, их физическую и техническую подготовленность и посильность овладения приемами и действиями. Особое внимание необходимо обращать на функциональное состояние организма занимающихся при проведении занятий после больших физических и нервно-психических нагрузок по другим разделам боевой подготовки. Для этого из содержания занятий следует исключать упражнения, требующие большой затраты физической силы и высокой степени сосредоточения внимания и напряжения, а также сокращать их дозировку. В процессе занятий занимающихся нельзя доводить до переутомления. При появлении признаков утомления надо снижать физическую нагрузку, а наиболее утомившихся на некоторое время освобождать от занятий.

Каждый командир подразделения должен систематически работать над совершенствованием организации и методики проведения занятий, повышать свое педагогическое мастерство, предвидеть возможность получения травм и планировать мероприятия по их предотвращению.

**Предупреждение травм, связанных с неподготовленностью мест занятий и инвентаря.** Перед проведением занятий надо тщательно проверить состояние полосы препятствий, инвентаря, оборудования и устранить все неисправности, могущие привести к травмам. Места приземлений должны разрыхляться или вскапываться и засыпаться опилками.

Перед каждым занятием в зимних условиях полосу препятствий, обледенелые и скользкие участки необходимо очищать от льда и снега, места отталкивания и приземления посыпать песком или шлаком. В дождливую погоду отдельные препятствия и гранаты нужно протирать ветошью.

Перед проведением утренней физической зарядки в темное время проверять исправность освещения полосы препятствий.

В процессе подготовки полосы препятствий к занятиям с очагами пожара, имитационными средствами и боевыми шумами без разрешения руководителя занятий запрещается:

вскрывать бочки с огнесмесью различными предметами, вызывающими искру, и разливать ее по емкостям вне площадок, оборудованных средствами пожаротушения; подключать к пульту подрыва фугасов источник тока; включать электропульт.

Кроме того, нельзя:

проводить работу на полосе препятствий в отсутствии руководителя, медицинского персонала и пожарной команды;

сжигать огнесмесь, ветошь и другие предметы ближе 50 м от места хранения зажигательных и имитационных средств;

разводить огонь и курить на полосе в момент ее подготовки к занятиям;

оставлять на полосе препятствий неиспользованные имитационные средства и огнесмесь.

Только убедившись в полной подготовленности оборудования мест занятий, руководитель может приступить к их проведению.

**Предупреждение травм, связанных с низкой воинской дисциплиной.** Высокая воинская дисциплина на занятиях является обязательным условием в предупреждении травматизма. При этом постоянно должна сохраняться та последовательность выполнения приемов и действий, которая указана руководителем занятий. Поддерживая высокую воинскую дисциплину, он должен всегда четко и ясно определять порядок выполнения упражнений, нужные интервалы и дистанции, давать указания о возвращении в строй или на исходное положение для последующих действий.

**Предупреждение травм, связанных с неблагоприятными метеорологическими условиями.** Возможность травматизма особенно возрастает в ненастную погоду и зимой. Для предотвращения травм в этих условиях серьезное внимание необходимо уделять выполнению специальных разогревающих упражнений в подготовительной части заня-

тия. При обучении прыжкам следует уменьшать высоту и ширину препятствий, заменять опасные действия безопасными (вместо прыжка через ров — соскочить в него и выскочить с противоположной стороны или вместо сбега-ния по наклонной доске — спрыгнуть с забора и т. п.).

В условиях жаркого климата первые полтора-два месяца занятия следует проводить при температуре воздуха до 30°C, в последующие месяцы — до 35°C. Выполнение упражнений, приемов и действий при этом должно чередоваться с активным отдыхом, как правило, в тени (5 мин — работа, 3—5 мин — отдых). При температуре 34—35°C отдых может продолжаться до 7 мин<sup>1</sup>.

Таким образом, командиру подразделения нужно всегда помнить, что травмы могут быть изжиты полностью при правильной организации и методике проведения занятий, а также при строгом соблюдении мер безопасности и правил предупреждения травматизма.

---

---

<sup>1</sup> Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота. М.: Воениздат, 1979, с. 29.



## **Г л а в а XV**

### **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Успех учебного процесса в войсках и ВУЗах во многом зависит от наличия и качества оборудования мест занятий и инвентаря.

Практические занятия по преодолению препятствий проводятся на единой и специальной полосах препятствий, предусмотренных Наставлением по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78), а также на площадках для метания гранат и на местности. Психологическая подготовка личного состава осуществляется, кроме того, на специально оборудованных городках для психологического закаливания и на «огненной» полосе препятствий.

#### **ПОДГОТОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ**

Строительство мест занятий по преодолению препятствий проводится силами воинских частей, соединений и военно-учебных заведений за счет средств, выделяемых на физическую подготовку и спорт с максимальным использованием местных строительных материалов.

Основным организатором и руководителем строительства мест занятий в части и соединении является начальник физической подготовки и спорта, а в военно-учебном заведении — начальник кафедры физической подготовки и спорта. К строительству привлекаются личный состав части (ВУЗа), члены спортивного комитета, командиры подразделений и спортивный актив.

Как правило, строительство осуществляется хозяйственным способом. Начальник физической подготовки и спорта части перед началом строительства должен провести следующие мероприятия:

совместно с командиром части выбрать участок местности;

провести планировку и трассировку выбранного участка;

изготовить рисунки, эскизы и чертежи отдельных сооружений и препятствий с указанием их размеров;

произвести расчет объема земляных работ, необходимого количества строительных материалов;

определить нужное количество инструмента для выполнения работ, а также транспорта для подвоза строительных материалов;

произвести расчет требуемого числа военнослужащих различных специальностей и наметить подразделения для выполнения работ;

рассчитать реальные сроки строительства;

произвести расчет денежных средств, необходимых для приобретения строительных материалов;

составить план строительства и утвердить у командира части.

В плане строительства начальник физической подготовки должен предусмотреть в основном следующие мероприятия:

закупку и транспортировку строительных материалов;

выполнение земляных работ;

изготовление отдельных препятствий и сооружений, а также установку их на местности;

назначение личного состава и ответственных исполнителей из числа командиров подразделений за выполнение отдельных работ и сроки исполнения.

Полосы препятствий оборудуются в соответствии с описанием, изложенным в приложении 3 НФП-78. Специальные полосы препятствий строятся в следующих воинских частях и военно-учебных заведениях:

в частях Ракетных войск;

в мотострелковых частях, частях химической защиты, высших общевоинских командных училищах и высших военных училищах химической защиты;

в танковых, автомобильных, инженерных частях и высших танковых, автомобильных и военно-инженерных командных училищах;

в ракетных, артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частях и высших артиллерийских и зенитных ракетных училищах;

в военно-морских частях для личного состава надводных кораблей и подводных лодок и высших военно-морских училищах, готовящих офицеров для надводных кораблей и подводных лодок;

в частях морской пехоты;

в десантируемых частях и Высшем воздушно-десантном командном училище;

в частях Гражданской обороны СССР.

Единая полоса препятствий строится во всех не перечисленных выше воинских частях и военно-учебных заведениях Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Для обучения метанию гранат оборудуется площадка на местности, прилегающей к полосе препятствий, где устанавливаются различные цели и мишени, отрываются траншеи, хода сообщения и стрелковые ячейки — в зависимости от рельефа местности (рис. 49).

Для психологического закаливания занимающихся оборудуется специальный городок, на котором располагаются различные препятствия полевого и горного типа, городские сооружения, при действиях на которых создается реальная опасность (рис. 50, 51, 52).

Для проведения занятий с применением имитационных средств, очагов пожара и боевых шумов стандартные полосы препятствий дооборудуются дополнительными специальными устройствами (рис. 53).

Для сжигания горючей смеси изготавливаются желоба из жести шириной 10—12 см, прямоугольной формы. В них помещается пакля, пропитанная горючей смесью. К препятствиям они крепятся с помощью кронштейнов. Примерное оборудование отдельных препятствий и сооружений показано на рисунке 54.

Вдоль полосы препятствий и на самой полосе закапываются на одном уровне с землей емкости для огнесмеси, которые закрываются решетками, а при проведении обычных занятий — крышками.

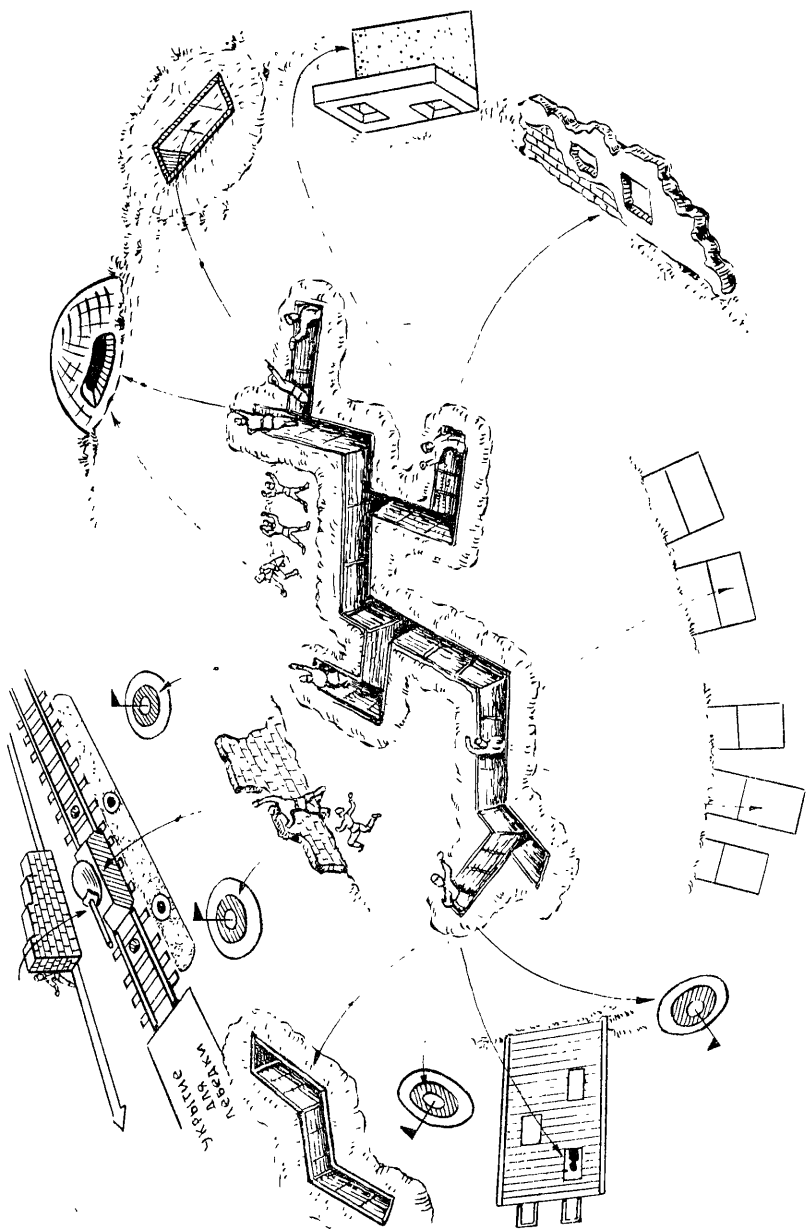


Рис. 49. Площадка для обучения метанию гранат (вариант).

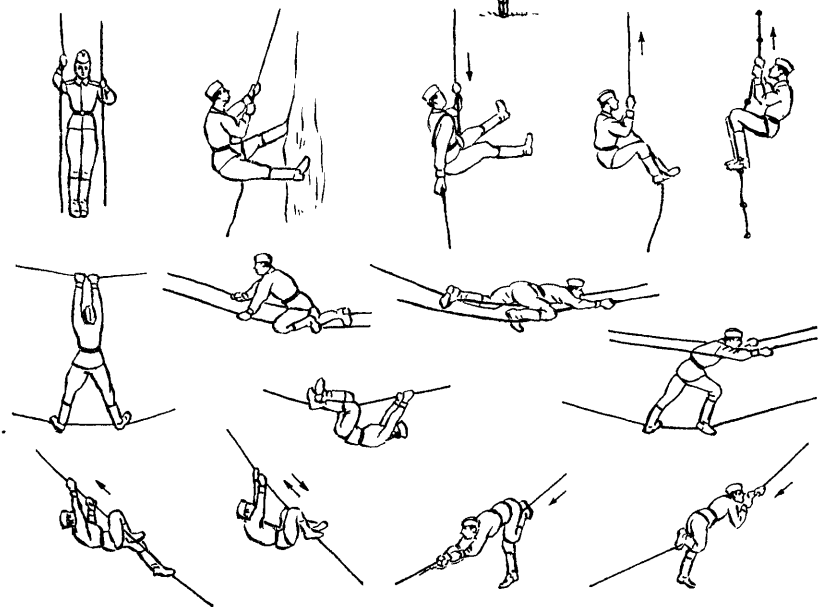
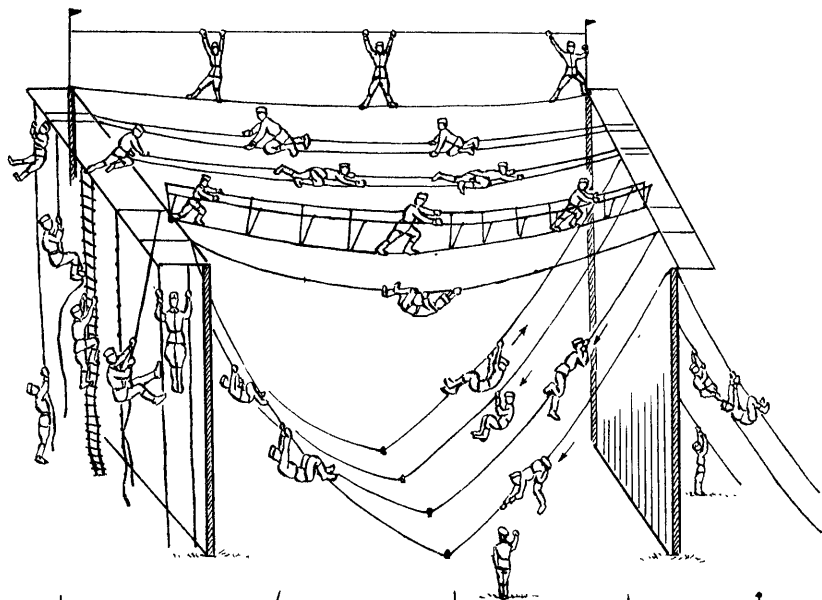


Рис. 50. Канатный городок.

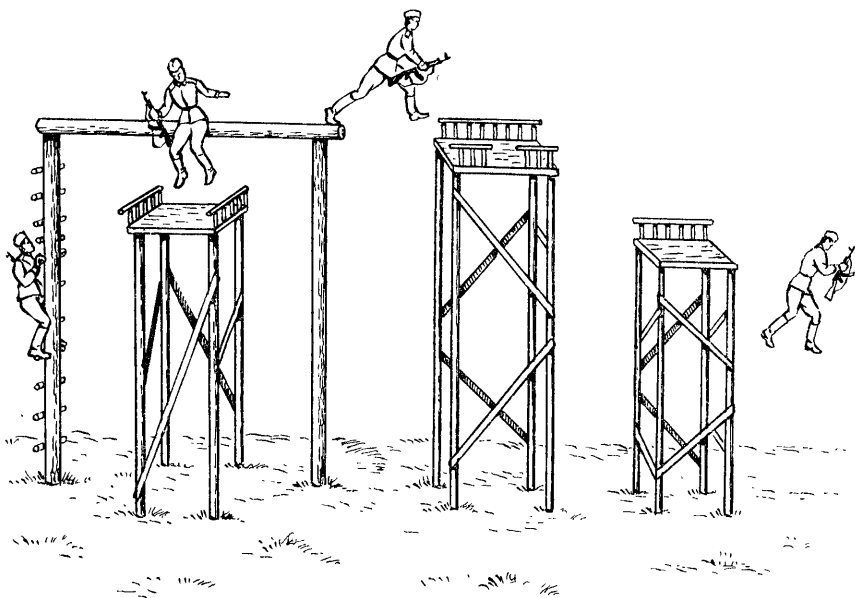


Рис. 51. Разновысокие площадки.

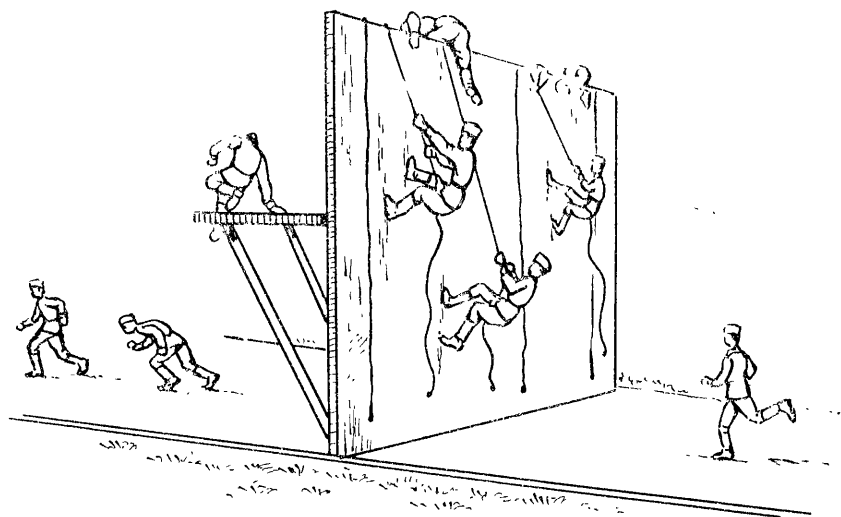
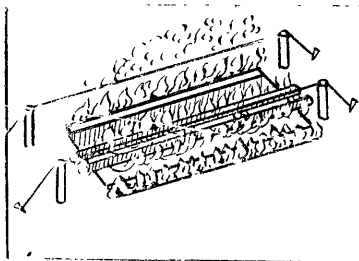
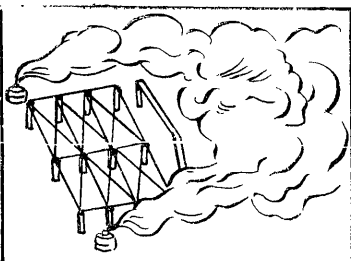


Рис. 52. Вертикальная стенка.

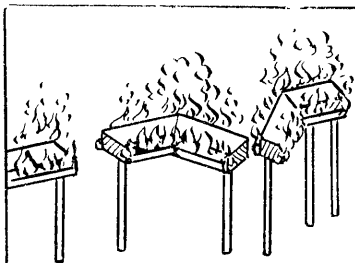




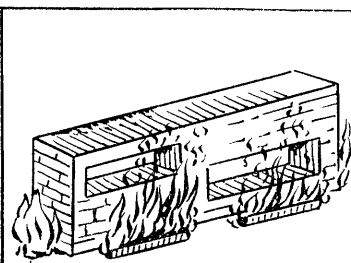
*оборудование пьрсга*



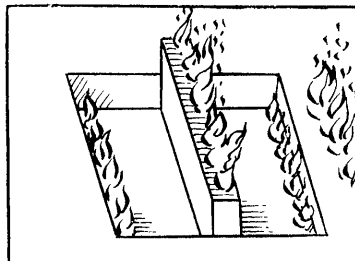
*задымление „завала“*



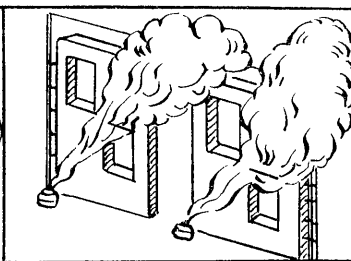
*оборудование горящего моста*



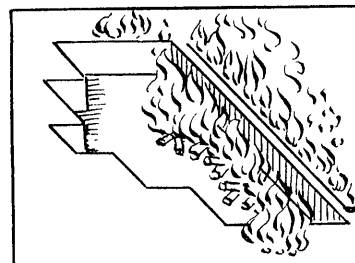
*оборудование горячей стенки*



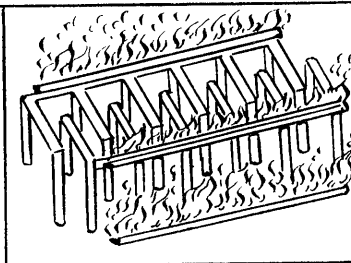
*оборудование горящего полкада*



*Задымление окон фасада дома*



*оборудование горящего рва*



*оборудование горящего лабиринта*

Рис. 54. Примерное оборудование отдельных препятствий и сооружений для создания очагов пожара и дыма.



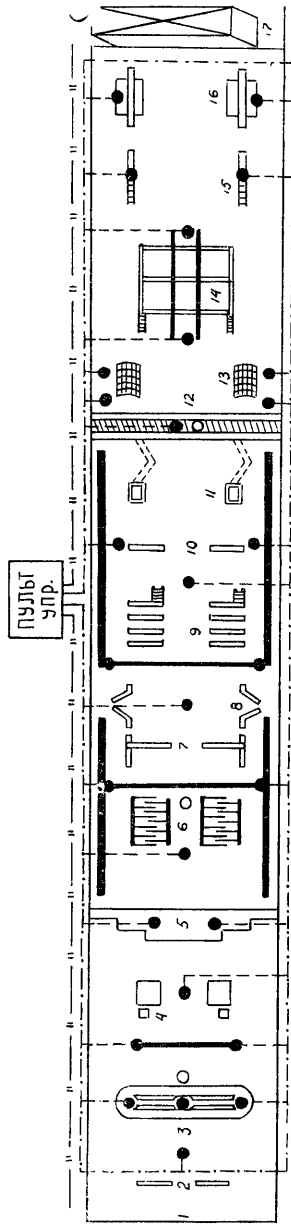
В целях создания обстановки реального боя в ходе преодоления личным составом препятствий имитируется вал огня с последующими подрывами фугасов.

Для этого полоса препятствий электрифицируется. Схема электрификации специальной полосы препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР показана на рисунке 55. Вся электросеть закладывается в землю на глубину 15—25 см, а в местах установки емкостей с горючей смесью и имитационных патронов делаются выходы через металлические трубки. Управление осуществляется с пульта, расположенного не ближе 20 м от полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий сопровождается боевыми шумами и звуками: вдоль полосы на опорах устанавливаются громкоговорители, через которые транслируется запись боя. Для создания очагов пожара используются хворост, дрова, а также специально приготовленная горючая смесь. По обе стороны полосы препятствий устанавливаются средства пожаротушения: пожарные щиты, ящики с песком, лопаты, багры и т. п. Наряду с этим оборудуются засады для группы обеспечения занятий (основной ее задачей является подготовка полосы препятствий, создание в процессе занятий очагов пожара и соответствующей имитации), а также места для пожарной команды, медицинского обеспечения и постов оцепления.

Для проведения занятий на местности предварительно выбирается участок, где имеются склоны, подъемы, ручьи, овраги с заболоченным, сыпучим и каменистым грунтом. Таким требованиям в большей степени отвечают учебные тактические поля, населенные пункты и склоны гор. На них в зависимости от целей и задач занятия устанавливаются переносные препятствия и чучела для уколов штыком, ударов прикладом, а также мишени для метания гранат.

Для проведения занятий в темное время суток подбирается слабопересеченная местность, которая дооборудуется дополнительными препятствиями и сооружениями. Кроме того, на ней определяются направления и маршруты передвижений, ориентиры, контрольные поворотные пункты, районы расположения автомашин (бронетранспортеров), места для переноски тяжестей (патронных и снарядных ящиков и т. п.), цели для метания гранат, мишени для уколов штыком и ударов прикладом.



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- 1, 2, 3, ... 17 — номера преподавателей
- — места установки емкостей с зажигательной огнесмесью и цитрационных патронов (ил-82).
  - — места установки металлических желобов для заполнения учебной зажигательной огнесмесью (ширина желоба не менее 10 см.)
  - — место установки пульта управления с подвижными машинками ПМ-3 или КПМ-1
  - — прохождение линий магистрального провода
  - - - — прохождение линий проводов имитации огня
  - — прохождение линий участка провода
  - — места установки дымовых шашек

Рис 55. Схема электрификации полосы препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР.

Наряду с этим заблаговременно заготавливаются разнообразные средства освещения местности (электрофонари различного цвета, осветительные патроны) и имитационные средства (взрыв-пакеты, холостые патроны).

Маршруты передвижения, как правило, прокладываются по кругу или по треугольнику (рис. 56).

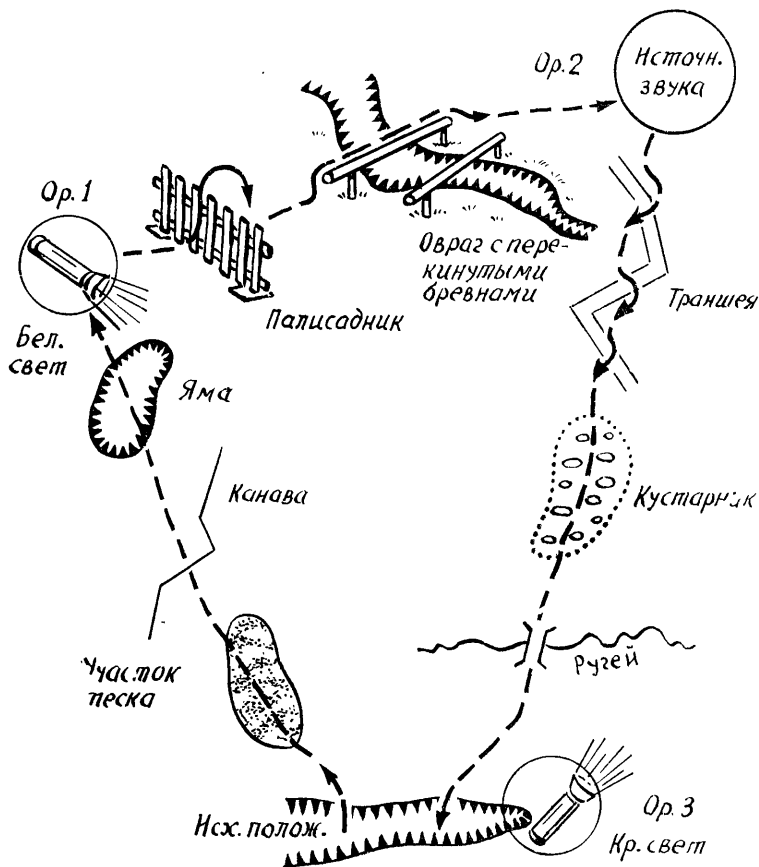


Рис. 56. Схема оборудования маршрута движения при проведении занятий в темное время суток на местности.

Для обучения метанию гранат оборудуется площадка с двумя-тремя мишенными установками (рис. 57).

Мишени изготавливаются из металлических листов или деревянных щитов для того, чтобы при попадании в них гранатой был слышен звук.

При проведении занятий *летом* гранаты необходимо окрасить в белый цвет и к ним прикрепить лоскутки бинта (белую ветошь), а *зимой* — лоскутки из черного материала, что облегчит отыскание их после метания. Для первоначального метания можно заготовить камни вместо учебных гранат.

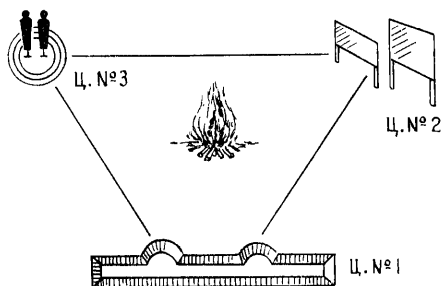


Рис. 57. Схема расположения целей для метания гранат в темное время суток (вариант).

Для освещения площадки нужно иметь сухой хворост или дрова для костра (если поблизости есть линия электропередачи, — оборудовать электроподсвечивание мишеней).

Для проведения попутной физической тренировки при следовании на занятия по боевой подготовке и возвращении с них разрабатывается несколько маршрутов, которые прокладываются на естественно пересеченной местности вне части (рис. 58). Отдельные ее участки дооборудуются стационарными препятствиями и сооружениями. Их количество и размеры должны обеспечивать безостановочное поточное и групповое продвижение подразделения. На маршрутах подготавливаются площадки с целями для метания гранат, мишенями и чучелами для выполнения приемов рукопашного боя. Кроме того, целесообразно предусмотреть, чтобы один из маршрутов проходил по стандартным полосам препятствий и

был оборудован инженерными сооружениями, имеющимися в части.

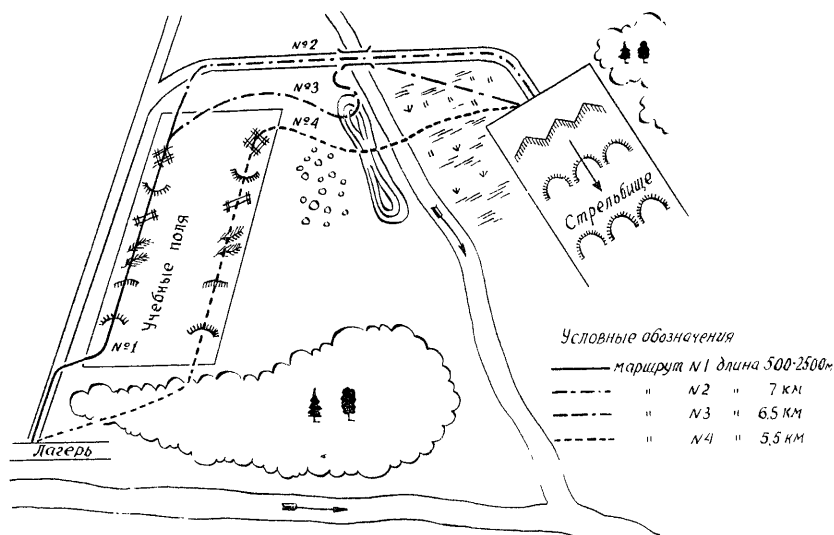


Рис. 58. Варианты маршрутов движения для проведения попутной физической тренировки.

**Переносные препятствия и инвентарь.** Переносные препятствия в основном строятся из дерева. Они должны быть легкими и в то же время устойчивыми. Отдельные препятствия показаны на рисунке 59. В частях, как правило, изготавливаются заборы высотой 2—2,5 м (а); гладкие (б) и зубчатые (в) палисадники высотой 0,8—0,9 м; изгороди (г) высотой 1,1—1,3 м; стенки с проломами (д) высотой 1,0—1,1 м; рогатки (е); ежи (ж); кустарник (з) и многодосочные качели (и) и др.

Для совершенствования приемов рукопашного боя в процессе комплексных занятий и комплексной тренировки оборудуются различные простейшие чучела (рис. 60): чучело-сноп (а); чучело-сноп на палке (б); подвесные мешки, наполненные травой или опилками (в); вязанки хвороста, подвешенные к деревьям или столбам (г); подвижные и неподвижные мишени (д, е). Для обучения метанию

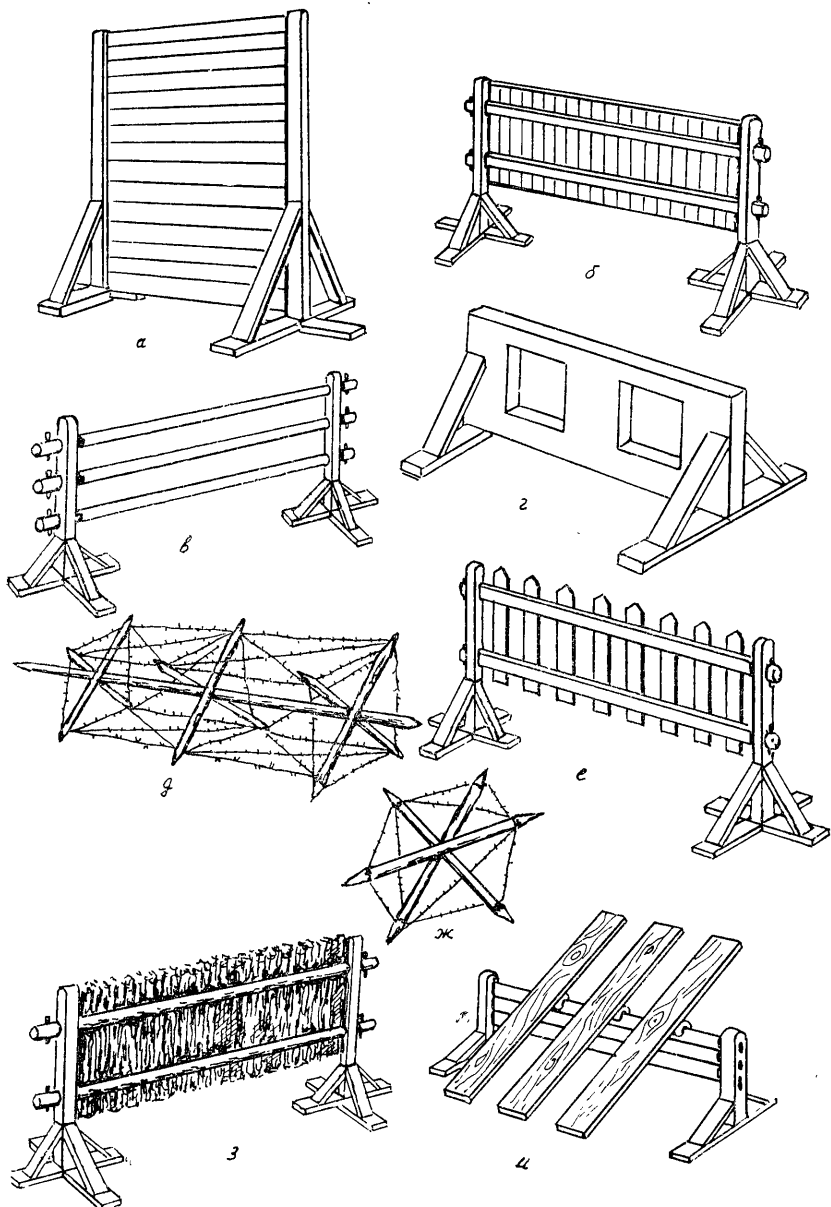


Рис. 59. Переносные препятствия.

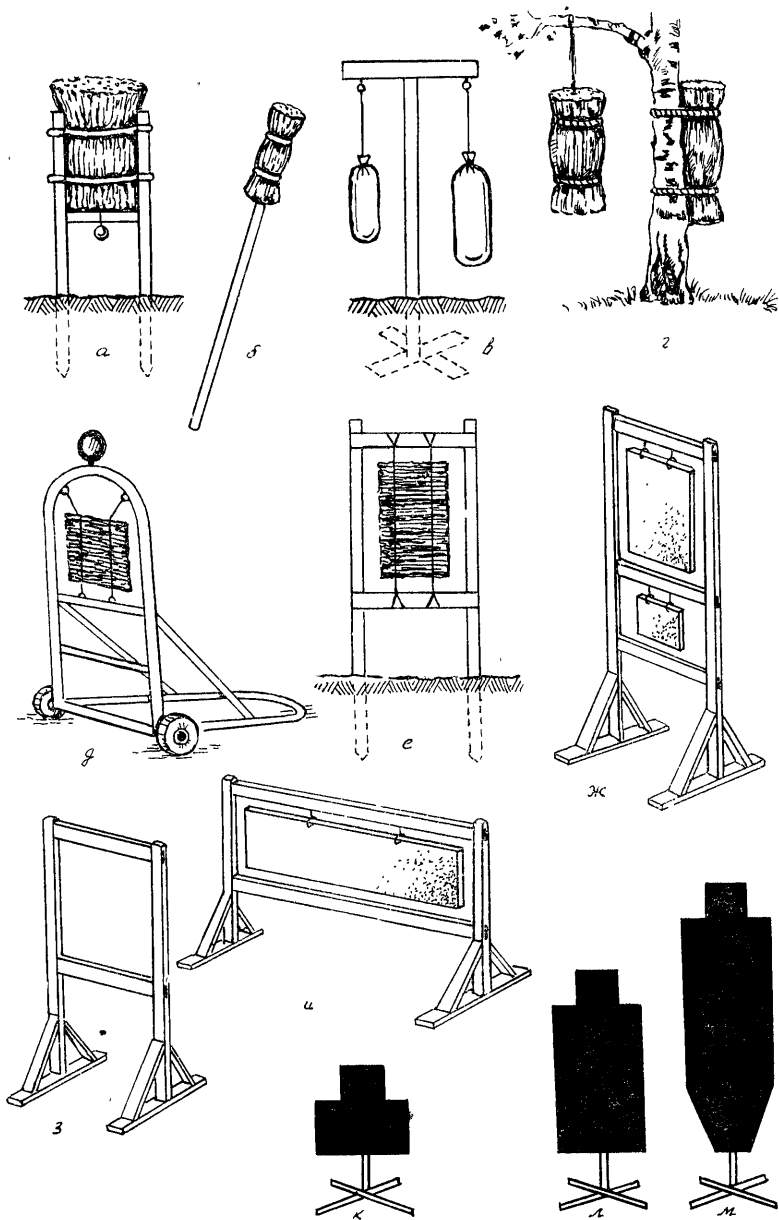


Рис. 60. Чучела и мишени.

гранат делаются мишени в виде окон размером  $0,5 \times 1,0$  м и  $1,0 \times 1,5$  м (ж, з), щитов размером  $2,0 \times 1,0$  м (и), а также грудные (к), поясные (л) и ростовые (м) фигуры. Они могут быть переносными и стационарными. Болванки противопехотных гранат изготавливаются из металлических труб весом 300 и 600 г, а противотанковых — не менее 1 кг.

Для проведения контрольных проверок и состязаний используются гранаты (болванки) весом 600 г, соответствующие конфигурации и размерам оборонительной противопехотной гранаты Ф-1.

Ящики делаются, как правило, из досок. К торцовым стенкам прикрепляются ручки. Могут применяться и стандартные патронные или снарядные ящики, заполняемые до нужного веса (24, 26, 40 кг) щебнем или металлом.

При проведении занятий с личным составом надводных кораблей и подводных лодок используется груз массой 20 кг. Он может изготавливаться из металлической трубы диаметром 13—15 см и высотой не более 50 см. Труба заполняется металлом и с обеих сторон заваривается крышками. К верхней крышке приваривается ушко, к которому при помощи карабина крепится трос (гордень) длиной 12—14 м.

Бросательный конец изготавливается из линя длиной 25—30 м и окружностью 20—30 мм, к которому прикрепляется легкость массой не менее 300 г.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. ХРАНЕНИЕ ИНВЕНТАРЯ**

Для обеспечения качественного проведения учебных занятий оборудование полос препятствий и соответствующий инвентарь должны всегда находиться в пригодном состоянии. Все препятствия и сооружения (как стационарные, так и переносные) тщательно отSTRUГИВаются и покрываются краской, что значительно увеличивает срок их службы. Препятствия, сооружения, инвентарь и другое оборудование систематически осматриваются, и обнаруженные поломки, трещины, заусеницы своевременно устраняются. Особенно внимательно нужно следить за прочностью установки препятствий, не допускать их расшатывания. Места приземления при прыжках и перелезаниях перед каждым занятием следует взрыхлять.



Полосы препятствий, дорожки для бега, учебные площадки необходимо постоянно убирать, а при проведении занятий в зимнее время — очищать от снега и льда. Места разбегов, толчков и приземления — посыпать песком или шлаком.

Чучела для уколов должны систематически ремонтироваться, разбитые снопы заменяться новыми. Гранаты (болванки) следует хранить в специальных ящиках, удобных для переноски (ящики изготавливаются с гнездами: по 20 штук — для противопехотных гранат и по 8—10 штук — для противотанковых).

За надлежащее качество, хранение и правильную эксплуатацию оборудования и инвентаря непосредственную ответственность несут начальник физической подготовки и спорта части и командиры подразделений. Они должны также систематически осуществлять контроль за состоянием мест занятий и принимать меры к поддержанию в пригодном состоянии полос препятствий, инвентаря и оборудования.

---

## О Г Л А В Л Е Н И Е

	Стр.
Предисловие . . . . .	3
<b>Часть первая</b>	
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА</b>	
<b>Глава I. Преодоление препятствий в системе боевой подготовки войск . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Глава II. Краткий исторический очерк развития преодоления препятствий . . . . .</b>	<b>15</b>
Преодоление препятствий в русской армии . . . . .	—
Преодоление препятствий в Вооруженных Силах СССР . . . . .	19
Преодоление препятствий в системе подготовки армий иностранных государств . . . . .	34
Подготовка военнослужащих по преодолению препятствий в армиях стран социалистического содружества . . . . .	35
Преодоление препятствий в армиях капиталистических государств . . . . .	41
<b>Часть вторая</b>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	
<b>Глава III. «Преодоление препятствий» как раздел физической подготовки военнослужащих . . . . .</b>	<b>52</b>
Содержание и систематика приемов . . . . .	—
«Преодоление препятствий» в Наставлении по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78) . . . . .	54
«Преодоление препятствий» в различных формах физической подготовки . . . . .	65
<b>Глава IV. Основы обучения преодолению препятствий и метанию гранат . . . . .</b>	<b>72</b>
Задачи и принципы обучения . . . . .	—

Последовательность и методы обучения . . . . .	84
Частные особенности обучения преодолению препятствий и метанию гранат . . . . .	92
Физическая нагрузка и плотность учебного занятия . . . . .	95
Предупреждение и исправление ошибок . . . . .	98

### Часть третья

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

<b>Глава V. Приемы преодоления препятствий . . . . .</b>	<b>99</b>
Техника выполнения приемов преодоления препятствий и методика обучения . . . . .	—
Передвижение . . . . .	—
Прыжки . . . . .	109
Перелезание . . . . .	123
Пролезание, подлезание, выскакивание из траншей . . . . .	138
<b>Глава VI. Приемы метания гранат . . . . .</b>	<b>141</b>
Техника метания гранат и методика обучения . . . . .	—
Основы техники метания гранат . . . . .	—
Метание противопехотных гранат . . . . .	144
Метание противотанковых гранат . . . . .	158
<b>Глава VII. Специальные приемы и действия . . . . .</b>	<b>161</b>
Техника выполнения специальных приемов и действий и методика обучения . . . . .	—
Действия на специальных комплексах . . . . .	163
Действия на сооружениях . . . . .	167
Действия на макетах боевой техники . . . . .	176
Действия с грузом . . . . .	178

### Часть четвертая

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

<b>Глава VIII. Организация и методика проведения учебных занятий . . . . .</b>	<b>181</b>
Структура практического занятия . . . . .	182
Проведение подготовительной части занятия . . . . .	184
Проведение основной части занятия . . . . .	187
Проведение заключительной части занятия . . . . .	192
Организация учебных занятий . . . . .	193
Подготовка к занятиям . . . . .	—
Контроль и учет . . . . .	200
Особенности проведения занятий на местности . . . . .	201
Особенности проведения занятий в темное время суток . . . . .	208

Организация и методика проведения инструкторско-методических (ИМЗ) и показательных занятий по преодолению препятствий . . . . .	211
Цель и значение инструкторско-методических и показательных занятий . . . . .	—
Проведение инструкторско-методических занятий . . . . .	212
Проведение показательных занятий . . . . .	225
<b>Глава IX. Развитие и совершенствование физических качеств и психологическая подготовка военнослужащих . . . . .</b>	228
Развитие и совершенствование физических качеств . . . . .	229
Психологическая подготовка военнослужащих . . . . .	235
<b>Глава X. Организация и методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ) на полосе препятствий . . . . .</b>	241
Планирование, содержание и методика проведения утренней физической зарядки . . . . .	242
Особенности проведения утренней физической зарядки на полосе препятствий в зимнее и летнее время года . . . . .	244
Подготовка руководителей зарядки . . . . .	249
Контроль зарядки . . . . .	251
<b>Глава XI. Физическая тренировка по преодолению препятствий и метанию гранат в процессе учебно-боевой деятельности . . . . .</b>	253
Значение и место физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности . . . . .	—
Попутная физическая тренировка . . . . .	255
Попутная физическая тренировка при передвижении подразделений к местам занятий и возвращении с них . . . . .	256
Попутная физическая тренировка в процессе занятий по боевой подготовке . . . . .	260
Организация попутной физической тренировки военнослужащих . . . . .	264
Физическая тренировка при передвижении войск транспортными средствами . . . . .	268
<b>Глава XII. Спортивная работа по преодолению препятствий, метанию гранат и военному троеборью (ВТ-1) . . . . .</b>	270
Учебно-тренировочные занятия по спорту . . . . .	271
Учебно-тренировочные занятия по преодолению препятствий, метанию гранат и стрельбе в подразделениях (секциях) . . . . .	—
Учебно-тренировочная работа по военному троеборью в сборных командах части (ВУЗа) . . . . .	273
Военно-спортивные состязания . . . . .	280
Состязания по отдельным упражнениям ВСК . . . . .	—
Состязания по военному троеборью (ВТ-1) . . . . .	285
Организация состязаний . . . . .	—

<b>Глава XIII. Планирование занятий. Проверка и оценка . . .</b>	<b>291</b>
Планирование занятий . . . . .	—
Проверка и оценка подготовленности военнослужащих в выполнении контрольных упражнений на полосах препятствий . . . . .	294
Содержание и условия выполнения контрольных упражнений на полосах препятствий . . . . .	296
Подготовка и организация проверки . . . . .	305
Проверка и оценка методической подготовленности курсантов и слушателей по разделу «преодоление препятствий»	310

**Часть пятая**

**СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ**

<b>Глава XIV. Меры безопасности и предупреждение травматизма</b>	<b>314</b>
<b>Глава XV. Материальное обеспечение занятий по преодолению препятствий . . . . .</b>	<b>321</b>
Подготовка и оборудование мест занятий . . . . .	—
Эксплуатация мест занятий. Хранение инвентаря . . . . .	336



**Для внутриведомственной продажи. (Цена 85 коп.).**

**Литредактор Э. Б. Порцевская.**

**Корректоры Г. Г. Смирнова и И. А. Ананьева.**

**Рисунки В. А. Дробота.**

---

**Г-581037. Сдано в набор 24.08.81 г. Подписано к печати 21.12.81 г.**

**Зак. 478. Объем 21,5 печ. листа. Бумага 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.**

---

**Военный дважды Краснознаменный  
институт физической культуры**

### Замеченные опечатки

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
37	6-я сл.	данятий	занятий
61	Рис. 12	надводных частей	надводных кораблей
162	Схема 8	на горке и башне	на городке и башне
328	Рис 54	полисада	палисада