

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД (для учнів 8 – 11 класів)

## Спрямованість і завдання занять

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування й удосконалювання навичок подолання штучних і природніх перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості й силової-швидкості, силової витривалості, виховання впевненості у власних силах, сміливості й рішучості.

Основними завданнями з подолання перешкод є наступні.

Для 8-х класів: розвиток швидкості у діях, загальної витривалості, гнучкості; формування навичок подолання природніх перешкод (рову, канави, перешкод висотою до 1,5 м і шириною до 2 м).

Для 9 – 10-х класів: формування навичок подолання штучних і природніх перешкод; розвиток швидкості в діях, силової-швидкості, витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Для 11-х класів: формування навичок виконання прийомів подолання перешкод за умовами загальної контрольної вправи на єдиній смугі перешкод; розвиток швидкості в діях і спеціальної витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи й впевненості у власних силах.

## Організація і проведення занять

Заняття з подолання перешкод проводяться на місцевості, обладнаній окремими природніми (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованих смугах перешкод.

Прийоми подолання перешкод розучуються в цілому, по частинах, за допомогою підготовчих вправ.

Тренування у виконанні прийомів подолання перешкод полягає в багаторазовому повторенні їх у різноманітних умовах.

Для підвищення інтенсивності й фізичного навантаження необхідно застосовувати потоковий метод виконання прийомів подолання перешкод, використовувати колове тренування й змагальний метод.

При подачі команд керівник заняття приймає положення «Струнко», при цьому він повинен перебувати з боку фронту строю.

При проведенні занять найбільш часто вживаються наступні команди й вказівки: «Взвод – В УКРИТТЯ»; «Спалах праворуч (ліворуч)»; «Взвод –ДО БОЮ»; «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ»; «Вправу – ПОЧИНАЙ»; «СТІЙ»; «Вправу – ЗАКІНЧИТИ»; «Подолати ділянку від лінії старту до зруйнованого моста бігом, супутньо долаючи рів, паркан будь-яким способом, потоком, дистанція 8 кроків перша пара – ВПЕРЕД».

Підготовча частина заняття проводиться зі зброєю й без зброї на доріжках або місцевості, що прилягає до смуги перешкод.

При проведенні підготовчої частини заняття зі зброєю в неї включаються стройові прийоми, ходьба й біг різними способами, перебіжки, переповзання, дії за раптово подаваних сигналах і командам («ДО БОЮ», «В УКРИТТЯ» тощо), біг на 150 – 200 м з попутним подоланням нескладних перешкод. У підготовчу

частину заняття без зброї включають: ходьбу й біг різними способами, загальнорозвиваючі та стрибкові вправи, біг з попутним подоланням декількох перешкод.

В основну частину заняття включаються вправи в подоланні ділянок смуги перешкод або місцевості довжиною 40 – 60 м з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність. Вправи виконуються: поточним, змагальним, груповим, коловим способами. Метання гранат проводиться по черзі у горизонтальну, а потім – по вертикальну ціль. У кожне заняття включаються комплексне тренування у виконанні контрольної вправи в комбінації з бігом до 600 м і інші комплексні вправи. Тренування організовується потоком у парах, групах або в складі підрозділу.

Способи проведення комплексного тренування: потоковий, змагально-груповий (у вигляді естафети), коловий.

Комплексне тренування складається зі швидкісного подолання ділянок смуги перешкод (місцевості) або всієї смуги перешкод у цілому з виконанням метань гранат, спеціальних прийомів і дій.

При його організації необхідно керуватися наступним:

- у вправи включати прийоми й дії, вивчені як на даному занятті, так і на попередньому в різній комбінації;

- урізноманітнювати вправи різноманітними прийомами та діями, що сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, швидкості, а також удосконалюванню вольових якостей.

У зміст комплексного тренування, як правило, включається дві комплексні вправи: перша спрямована на розвиток швидкості пересування й дій, друга – переважно на розвиток спритності.

Перша вправа являє собою подолання невеликих ділянок смуги перешкод (60–80 м) з виконанням різноманітних вивчених прийомів і дій у максимальному темпі. У другій вправі учні долають усю смугу перешкод (або більшу її частину) у комбінації з бігом на 600 м.

Завданнями заключної частини заняття є: приведення організму у відносно спокійний стан, збір реманенту та підведення підсумків. Проводиться вона в складі взводу протягом 3 – 5 (5 – 10) хв.: після закінчення комплексного тренування виконуються повільний біг, спокійна ходьба і 2 – 3 вправи на розслаблення м'язів у комбінації із глибоким диханням.

Заняття (уроки) з подолання перешкод повинні бути організовані у вигляді предметних занять з фізичної підготовки.

Тривалість і структура занять наступна: 45 хв. (підготовча частина – 12 – 16 хв., основна – 22 – 26 хв., заключна – 5 – 6 хв.); при проведенні двох занять підряд загальною тривалістю 90 хв. (підготовча частина – 15 – 25 хв., основна – 50 – 60 хв., заключна – 10 – 15 хв.).

У підготовчу частину занять включаються: організація учнів (шикування, прийом рапорту, оголошення теми й навчальних завдань заняття, перевірка присутніх і форми одягу, оголошення вимог попередження травм і вимог безпеки при виконанні прийомів подолання перешкод); перевірка теоретичної підготовленості (усне або письмове опитування в обсязі завдання на

самопідготовку); підготовка організму учнів до майбутнього навантаження в основній частині заняття (розминка).

В основній частині заняття розучуються нові дії (прийоми, вправи), удосконалюються раніше вивчені дії; виконуються вправи для розвитку фізичних якостей; формуються навички подолання перешкод; вирішуються виховні завдання.

Заключна частина заняття включає: приведення організму в спокійний стан; прибирання місць занять; збір реманенту; підведення підсумків заняття; постановку завдань для самостійної підготовки.

На заняттях з подолання перешкод розвиваються швидкість у діях, спритність, сила й витривалість.

Розвиток швидкості в діях припускає:

- удосконалення в діях на окремих перешкодах і ділянках смуги перешкод, що вимагає прояву максимальної швидкості руху;
- подолання смуги перешкод і виконання контрольних вправ.

При виконанні зазначених вправ керівникові заняття необхідно виконувати наступні вимоги:

- способи подолання перешкод повинні забезпечувати можливості виконання прийомів на граничній швидкості;
- техніка подолання перешкод повинна бути доведена до автоматизму;
- для збереження максимальної швидкості дистанція не повинна перевищувати 30 – 50 м і включати подолання 2 – 3 перешкод;
- кількість повторень повинна бути оптимальною, щоб забезпечити максимальну швидкість пересування протягом усієї дистанції.

Розвиток спритності в процесі занять з подолання перешкод припускає:

- розвиток в учнів здатності освоювати складно-координаційні дії;
- формування вміння вчасно й раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно до змінюваної обстановки.

При доборі засобів для розвитку спритності доцільно дотримуватися наступної основної вимоги: вправи й дії необхідно постійно урізноманітнювати новими елементами, а умови їх виконання – поступово ускладнювати, наближаючи їх до бойових.

Для розвитку сили на заняттях з подолання перешкод виконуються: дії з обтяженням (з вантажем, патронним ящиком тощо), вправи з опором, пересування по складних ділянках місцевості (по снігу, піску, мокрому ґрунті), дії з переміщенням власного тіла (перелізання через перешкоди, лазіння по похилих і вертикальних сходах, безопорні й опорні стрибки).

Для розвитку витривалості в підготовчу частину доцільно включати біг з подоланням перешкод на дистанцію до 400 м, а в комплексне тренування – до 1000 м. На перших заняттях рекомендується проводити рівномірний біг у повільному й середньому темпі, а на наступних – подолання окремих ділянок смуги перешкод у поступово прискорюваному темпі з доведенням його до максимального.

## **Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року**

Пройшовши курс навчання з розділу «Подолання перешкод» протягом навчального року, кожний учень повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

### **8-й клас**

*Знати:*

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; вимоги попередження травматизму; мету і завдання навчання на заняттях з фізичної культури в середній школі та у військово-навчальних закладах початкової професійної освіти; основи особистої й спортивної гігієни.

*Уміти виконувати:*

подолання штучних і природніх перешкод шириною до 2 м і висотою до 1,5 м; дії у вузьких місцях і проходах; стрибки через перешкоди середньої висоти (наступаючи на перешкоду, з опорою рукою й ногою), перелізання («силою», з опорою на стегно), зістрибування з невисоких і середніх за висотою перешкод.

### **9–10-й класи**

*Знати:*

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; вимоги попередження травматизму; мету і завдання навчання на заняттях з фізичної підготовки; основи особистої й спортивної гігієни.

*Уміти виконувати:*

– усі вправи, призначені для основної частини занять, за винятком перелізання «зачепом», пролізання головою й ногою вперед, пересування по вузьких перешкодах; контрольна вправа на смузі перешкод.

### **11-й клас**

*Знати:*

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; мету і завдання навчання на заняттях з фізичної підготовки; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; основи особистої й спортивної гігієни; вимоги попередження травматизму.

*Уміти виконувати:*

– прийоми й дії з розділу «Подолання перешкод», передбачені програмою навчання; загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

## **Зміст занять**

У зміст навчально-тренувальних занять з подолання перешкод входить: вивчення техніки виконання безопорних і опорних стрибків, стрибків у глибину, перелізання, пролізання, пересувань по вузькій і нестійкій перешкоді; метання гранат; тренування в комплексному виконанні вивчених прийомів і дій у різній комбінації; виконання контрольних вправ на смузі перешкод; виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод.

## Вправи для основної частини

Зміст занять становлять наступні вправи.

*Стрибок з приземленням на одну ногу.* Відштовхнутися перед перешкодою однією ногою та, виносячи іншу ногу широким кроком (махом) уперед-вгору, перестрибнути через перешкоду, приземлитися на неї і, подавши плечі вперед, продовжити рух (рис. 1).



Рис. 1.

*Стрибок з приземленням на дві ноги.* Відштовхнутися перед перешкодою однією ногою та, допомагаючи змахом обох рук, зробити зліт, виносячи вперед-вгору зігнуту в коліні ногу. Підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги – виносяться вперед, перестрибнути через перешкоду, приземлитися на зігнуті й злегка розставлені ноги і продовжити рух.

*Стрибок наступаючи на перешкоду.* Відштовхнутися однією ногою перед перешкодою та, подавши корпус уперед, м'яко наскочити на перешкоду іншою ногою, зігнутою в коліні. Не випрямлюючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу, зіскочити на неї й продовжити рух.

*Стрибок з опорою рукою й ногою.* Відштовхнутися перед перешкодою лівою ногою і, виносячи праву руку вперед-вгору, наскочити на перешкоду, опираючись на неї лівою рукою й відведеною вбік правою ногою. Не зупиняючись, перенести через перешкоду ліву ногу, зіскочити на неї та продовжити рух (рис. 2).



Рис. 2.

*Стрибок у глибину з положення стоячи.* Стати на край перешкоди й злегка зігнути ноги; відштовхнутися обома ногами та зстрибнути на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

*Стрибок у глибину з положення сидячи.* Сісти на край перешкоди, звисити ноги та опертися долонями об його верхній край, а п'ятами – об стінку. Відштовхнувшись одночасно руками й ногами від перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

*Стрибок у глибину з положення вису.* Зависнути на руках, тримаючись за верхній край перешкоди. Опускаючи праву руку й повертаючись праворуч лівим боком до неї, відштовхнутися від перешкоди правою рукою й ногами, зіскочити на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

*Перелізання «зачепом».* Відштовхнутися однією ногою від землі в одному кроці від перешкоди і, опираючись на неї іншою, зігнутою в коліні, ногою, вхопитися руками за край перешкоди. Підтягтись на руках, повернутися лівим боком до перешкоди так, щоб її верхній край був під пахвою. Зігнути в коліні ліву ногу притиснути до перешкоди, а праву відвести назад; махом правої ноги зачепитися п'яткою (гомилкою) за верх перешкоди, перелізти через неї, зіскочити на землю й продовжити рух (рис. 3).

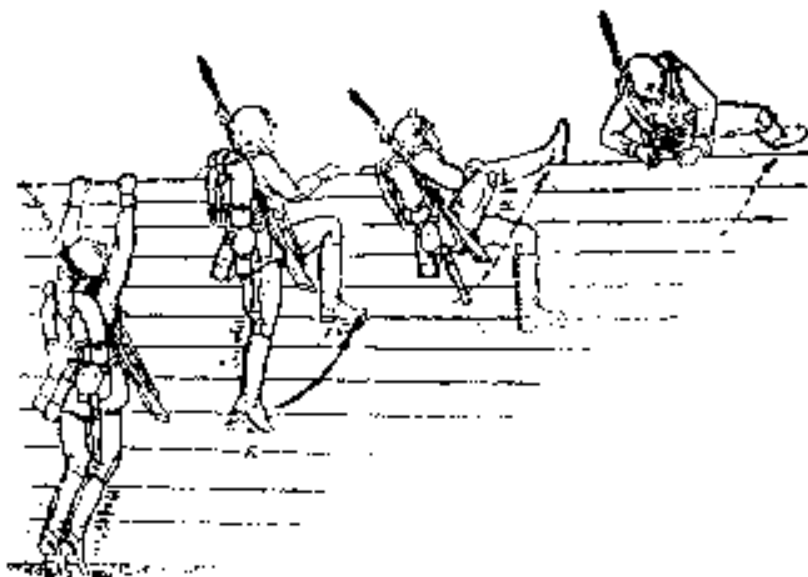


Рис. 3.

*Перелізання «силою».* Відштовхнутися однією ногою так само, як при перелізання «зачепом», і схопитися руками за верхній край перешкоди. Підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор, перенести ноги через перешкоду, зіскочити на землю й продовжити рух.

*Перелізання з опорою на груди.* Підбігти до перешкоди, обпертися руками на її верхній край і злегка присісти. Відштовхнувшись ногами від землі, вийти в



Рис. 4.

упор на прямі руки. Не затримуючись, нахилити тулуб уперед, навалюючись животом на перешкоду й падаючи головою вниз, обпертися долонею правої руки на її стінку із протилежної сторони. Тримаючись лівою рукою за верхній край перешкоди, перенести через неї ноги, зістрибнути на землю й продовжити рух (рис. 4).

*Перелізання з опорою на стегно.* Підбігти до перешкоди і, опираючись руками на її верхній край, відштовхнутися ногами. Перенести ліву ногу через перешкоду й сісти на неї стегном; перенести праву ногу, зіскоčiti на землю й продовжити рух (рис. 5).

*Пролізання головою вперед.* Підбігти до перешкоди, присідаючи на одній нозі, нахилитися вперед; просунути руки і ногу в пролам; відштовхуючись позаду іншою ногою й руками від перешкоди, вискочити та продовжити рух.



Рис. 5.

*Пролізання головою і ногою вперед.* Поставити поштовхову ногу приблизно на 80 – 100 см від проламу, сильно прогнутися в попереку, махову ногу разом з руками й тулубом направити вперед в отвір, відштовхнутися руками від нижнього краю проламу, приземлитися маховою ногою на п'яту, швидко перейти на всю ступню й продовжити рух.

*Пролізання боком.* Стати боком до отвору і, поступово просуваючи в нього руку, плече, голову, ногу, а потім і весь тулуб, пролізти в нього.

*Вискакування із траншеї з опорою на коліно.* Покласти кисті рук на край траншеї, відштовхнутися ногами і вийти в упор на руки. Одночасно підтягти одну ногу та поставити коліно на бруствер траншеї; нахилиючи тулуб уперед і відштовхуючись руками, зробити крок іншою ногою, піднятися й продовжити рух.

*Пересування по вузькій опорі кроком і бігом.* Виконувати короткими та швидкими кроками на злегка зігнутих ногах. Дивитися вперед.

Пересування по вузькій опорі сидячи верхи й за допомогою засобів страхівки. Застосовується при подоланні дуже високих перешкод.

*Пересування в проходах і вузьких місцях.* Підбігти входу в лабіринт, зменшуючи на останніх двох-трьох кроках швидкість; правою ногою ввійти в лабіринт, повернувши носок вліво, а лівою рукою обхопити збоку ліву вертикальну стійку під з'єднанням її з поперечиною. Допомагаючи лівою рукою, повернутися ліворуч, зробити широкий крок лівою ногою уздовж проходу, ставлячи ступню перекатом з підбора на носок біля стійки входу в другу секцію лабіринту, і обхопити цю стійку правою рукою. Підтягуючись рукою до стійки й повертаючись праворуч, зробити короткий крок правою ногою у вхід другої секції лабіринту, повернувши носок ступні вправо. Цикл просування по другій секції виконується в тій же послідовності. Рухи уздовж другої секції починається із широкого кроку лівою ногою. Наприкінці кроку лівою рукою обхопити збоку стійку проходу в третю секцію лабіринту тощо. При виході з лабіринту одночасно з останнім кроком і поворотом ліворуч вхопитися руками за вертикальні стійки і, підтягуючись до них, відштовхнутися й вийти з лабіринту.

*Метання гранати стоячи з місця.* Взяти гранату в праву руку; відставляючи праву ногу назад (або із кроком лівою ногою вперед), зробити замах рукою вгору по дузі назад; відштовхуючись правою ногою й подаючи тулуб вперед, кинути гранату в ціль, проносячи її маховим рухом руки над плечем.

*Метання гранати з коліна.* Обпертися об землю коліном правої ноги та стопою лівої ноги; зробити замах, відводячи праву руку із гранатою вниз або вгору-назад і повертаючи тулуб вправо; розвертаючись грудьми вперед, кинути гранату в ціль.

*Метання гранати з положення лежачи.* Взяти гранату в праву руку та обпертися руками об землю; відштовхуючись руками та відставляючи праву ногу назад, встати на ліве коліно і зробити замах, відводячи руку із гранатою назад; відштовхуючись правою ногою, повернутися грудьми до цілі і, падаючи вперед, метнути гранату в ціль.

Контрольні вправи на смугах перешкод і метання гранати на точність.

Подолання учнями перешкод і метання дозволяється виконувати будь-яким способом, якщо техніка їх виконання не обумовлена описом контрольних вправ. Для подолання кожної перешкоди допускається не більше трьох спроб. При пропусканні якої-небудь перешкоди, порушенні умов подолання перешкод, невлученні гранатами в ціль – вправа вважається невиконаною.

*Вправа 1.* Контрольна вправа на смугі перешкод для кадетів та військових ліцеїстів.

Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою «ВПЕРЕД» пробігти до рову, подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу



сполучення; вискочити із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім шаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим дотиком двома ногами землі між шаблями; оббігти паркан та зруйнований міст ззовні; подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

*Вправа 2.* Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Виконується без зброї. Дистанція – 400м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – стоячи в траншеї: метнути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6м×1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Вискочити із траншеї і пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізи по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення «стоячи» з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між шаблями, пробігти під четвертим шаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по шаблях зруйнованої драбини; залізи по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

*Вправа 3.* Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність.

Метання гранати Ф-1 масою 600 г на точність проводиться з місця або з розбігу на відстань 30 м по трьох колах: перше коло (центральне) радіусом 0,5 м, друге – 1,5 м, третє – 2,5 м. За влучення в коло нараховуються очки: 9, 6 і 4 – відповідно.

Виконуються 2 пробних і 3 залікових спроби. На пробні кидки дається не більш 1 хв., на залікові – 2 хв.

### **Попередження травматизму**

Попередження травматизму на заняттях з подолання перешкод забезпечується: скопуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення при стрибках з високих перешкод; збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять зі зброєю; виконанням метання гранат вбік від напрямку бігу; очищенням від льоду та снігу перешкод, місць відштовхування й приземлення; дотриманням правил застосування імітаційних засобів.