

## SECTION 5. MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-36>

### APPLICATION OF THE OBSTACLE LANE FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS NATIONAL ACADEMY OF THE STATE BORDER SERVICE OF UKRAINE

### ЗАСТОСУВАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

**Gnydiuk O. P.**

*Candidate of Pedagogic Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of  
Physical Training and Personal Safety  
National Academy of the State Border  
Guard Service of Ukraine  
Khmelnyskiy, Ukraine*

**Гнидюк О. П.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент,  
доцент кафедри фізичної  
підготовки та особистої безпеки  
Національна академія Державної  
прикордонної служби України  
м. Хмельницький, Україна*

**Solomna A. V.**

*Cadet at the Faculty of Operational and  
Service Activities  
National Academy of the State Border  
Guard Service of Ukraine  
Khmelnyskiy, Ukraine*

**Соломна А. В.**

*курсант факультету забезпечення  
оперативно-службової діяльності,  
Національна академія Державної  
прикордонної служби України  
м. Хмельницький, Україна*

У той час коли Україна живе 216 день війни проти Росії, занурена в неї всіма думками і почуттями, не зупиняється життя в інших мирних містах, де війна відчутна тільки по сигналам повітряної тривоги, не зупиняється навчальний процес від першокласників до вишів.

Вищі військові навчальні заклади (далі ВВНЗ) посідають окреме місце серед всіх інших цивільних. Починаючи з 2020 року більшість цивільних закладів перейшли на дистанційне навчання у зв'язку з пандемією коронавірусної хвороби COVID-19. Це не могло не позначитись навчальному процесі. Дані проблеми показали

як швидко курсанти втрачають фізичну форму, яка так необхідна під час виконання оперативно-службових завдань в мирний час так і під час війни зокрема.

Загальні умови, в яких прикордонники несуть службу з охорони кордону, а під час війни виконують службово-бойові завдання, вимагають від них швидко і чітко діяти, як в стандартних, так і в несподівано виникаючих ситуаціях. Ведучи пошук, переслідування правопорушників, виконуючи його затримання, ведуть наступ чи обороняються, прикордонники виконують різні дії під час яких долають природні та штучні перешкоди, переміщуються між окопами, бліндажами, укриттями та іншими можливими інженерними спорудами, використовуючи всі фізичні якості, такі як: витривалість, силу, швидкість, гнучкість і спритність (координацію). Службова діяльність прикордонників часто проходить в кризових ситуаціях на тлі перенавантаження і психологічної напруги, а чинники, пов'язані з цим, призводять до погіршення координаційних здібностей, втрати орієнтації в просторі і зниження працездатності. Враховуючи специфіку професійної діяльності, характер фізичних навантажень, виклики сьогодення та повноцінну війну – застосування вправ з подолання смуги перешкод показало високу ефективність щодо розвитку фізичних якостей і покращення психофізичної підготовки.

Спочатку війни необхідність фізичної підготовки як одної із основних дисциплін професійної підготовки курсанта ВВНЗ, ще раз показало, що не можливо без належного рівня фізичної підготовленості переносити всі ті навантаження, які очікують військових (зокрема прикордонників) під час виконання своїх службових обов'язків з охорони державного кордону чи оборони суверенітету держави в цілому.

Отже, фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в Державній прикордонній службі України та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [1].

Специфічність засобів фізичного удосконалення військовослужбовців заключається в тому, що їх вплив направлено не на який-небудь предмет, а безпосередньо на саму людину на покращення її фізичного стану. До таких засобів відносяться військово-професійні прийоми та дії, які використовуються для покращення фізичного стану військовослужбовців. Військово-професійні прийоми та дії – це такі вправи, які тренують психіку і одночасно з цим людина розвивається фізично. Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей

службово-бойової діяльності органів охорони кордону Державної прикордонної служби України і має спеціальну спрямованість.

Для можливого розвитку та тренування даних прийомів та дій, під час навчання використовується тематика «Подолання перешкод». Дана тематика має інтерес не тільки в прикордонників, а й в інших формуваннях збройних сил України та органів МВС. Про необхідність застосування вправ з подолання перешкод говорили різні автори, які розглядали особливості тренування під час використання спеціалізованої смуги перешкод, визначали ефективності її застосування на різних вікових групах та розглядали методiku навчання даної вправи для тренування спортсменів п'ятиборців [3; 4; 5]. Ми бачимо широке застосування даної вправи.

На заняттях і тренуваннях з подолання смуги перешкод вирішуються наступні завдання [2]:

- навчання курсантів способам подолання різноманітних перешкод, кидання гранат, швидким і вправним діям в складній, швидко змінній обстановці;
- розвиток у них витривалості, швидкості, сили, спритності;
- виховання сміливості, рішучості, винахідливості, впевненості в своїх силах.

Відповідно до вимог керівних документів [1] підготовка персоналу по подоланню перешкод у військових частинах і військово-навчальних закладах здійснюються в наступних формах:

- навчальні заняття по даному розділі фізичної підготовки;
- ранкова фізична зарядка;
- фізичне тренування в процесі учбово-бойової діяльності;
- спортивно-масова робота.

Кожна з форм підготовки має свої особливості в організації й методиці та проведення, а також конкретний зміст. Дана вправа дає можливість під час використання різних форм фізичної підготовки, залучати максимально велику кількість навчаємих, для проведення будь-то тренування в цілому чи відпрацювання окремих елементів. Це дає можливість проводити заняття у високій динаміці.

Також хочеться зауважити, що питання гендерної рівності торкнулося даної тематики. З прийняттям нової інструкції з організації фізичної підготовки в ДПСУ, було розширено вправи з смуги перешкод, а саме:

- вправа 17. Загальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод № 1;

– вправа 18. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод № 2;

– вправа 19. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод № 3, де вправа 18 відноситься тільки до військовослужбовців-жінок, що дає можливість залучати та навчати також їх.

Отже ми робимо висновок, що вправи на смузі перешкод та з появою її розмаїття із залучення жінок-військовослужбовців, позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, так як для її проходження застосовується: сила, швидкість, витривалість, спритність та інші.

Адже саме це сприятиме в подальшому формуванню високого рівня надійності професійних навичок в умовах бойового застосування, розвитку комплексів фізичних та психологічних якостей військовослужбовців, які визначають адаптаційні можливості його організму до бойової діяльності та недопущення пошкоджень.

### Література:

1. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України: Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 №427. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1519027> (дата звернення: 29.09.2022)

2. Подолання перешкод: смуга перешкод CISM : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко, В. В. Золочевський, А. І. Полтавець та іню Харків : ХНУПС, 2020. 104 с.

3. Кийко А.С., Колісніченко В.В., Бутенко К.В. Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС УКРАЇНИ. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : збірник наукових праць*. 2019. Харків. С. 288–291

4. Моргунов О.А., Хацаюк О. В. Визначення ефективності прикладної вправи «спеціальна смуга перешкод з тестування фізичних якостей» поліцейських різних категорій і вікових груп. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : збірник наукових праць*. 2021. Харків. С. 176–182

5. Юр'єв, С. О. Пронтенко К. В. Особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які спеціалізуються у військовому п'ятиборстві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. 2020. Київ. Вип. 3К (123). С. 494–497.