

Тема. 14 Прикладна фізична підготовка. Силова підготовка та подолання перешкод. Особливості національних бойових мистецтв.
Заняття 1. Подолання перешкод. Практичне заняття – 2 години

Подолання перешкод

Відділення чи групи можуть пересуватися в тилу противника в повному складі або окремими підгрупами. Тому кожен з них повинен знати основні способи пересування і подолання перешкод.

Значне місце під час виконання бойового завдання займає пересування, здійснюване пішим порядком.

Залежно від конкретних умов для пересування можуть застосовуватися: ходьба, біг, перебігання і переповзання.

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок в подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, вдосконалення навичок в колективних діях на тлі великих фізичних навантажень, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості. Також загартовує психологічну стійкість, формує навички та вміння, щодо тактики дій підрозділів і малих груп, вміння пересуватися полем бою, здійснювати взаємодію та надавати взаємодопомогу товаришам під час виконання бойових завдань.

Заняття з подолання перешкод проводяться на місцевості, обладнаній окремими природними (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованих смугах перешкод у військовій формі одягу.

В основу змісту занять включаються подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі відділення.

Усі прийоми подолання перешкод поділені на чотири групи: стрибки, перелізання, рух по вузькій опорі та спеціальні рухи.

Види природних перешкод: водні перешкоди (річки, канали, болота, струмки), гірські перешкоди (схили різної крутизни, яри, скелі, урвища) та ін.

Види спеціально побудованих перешкод:

- ями;
- лабіринти;
- паркани;
- похилі дошки;
- зруйновані мости;
- вертикальні та зруйновані драбини;
- різноманітні стінки;
- колодязі та ходи траншеї;
- одинарні та потрійні планки;
- хитні балки;
- ділянки для переповзання тощо.

Стрибки — основний спосіб подолання невеликих перешкод. їх виконують стрімко (з ходу) без зниження швидкості і без затримки біля перешкод. Розрізняють такі види стрибків: а) безопорні стрибки (виконують без опори на перешкоду); б) опорні стрибки (виконують з опорою на перешкоду); в) стрибки в глибину.

Безопорні стрибки можуть проводитися в довжину і у висоту і поділяються на стрибок з приземленням на одну ногу і з приземленням на обидві ноги.

Стрибок із приземленням на одну ногу (іл. 37.1) застосовують, долаючи горизонтальні перешкоди завширшки до 2 м (щілини траншеї, невеликі вирви, канали тощо) і вертикальних до 0,6 м (повалені дерева, обірвані дрота, зруйновані цегляні стінки, камені тощо). Для виконання стрибка слід з розгону відштовхнутися перед перешкодою однією ногою і, виносячи іншу ногу широким махом вперед-угору, перестрибнути через перешкоду, приземлившись на махову ногу, продовжувати рух вперед.

У момент стрибка поштовхова нога залишається ззаду до торкання маховою ногою землі, після чого енергійним змахом уперед допомагає безперервному руху. Корпус під час стрибка подається вперед, руки працюють у такт руху, як при звичайному бігу (ліва рука — права нога).

Стрибок із приземленням на обидві ноги (іл. 37.2) використовують під час подолання більш широких (3-3,5 м) ровів, каналів, вирвів і більш високих (до 0,8 м) вертикальних перешкод, які важко подолати стрибком з приземлення на одну ногу.

Щоб виконати стрибок, слід енергійно розбігтися і, відштовхнувшись перед перешкодою сильнішою поштовховою ногою, зробити зліт, виносячи вперед угору іншу, зігнуту в коліні, ногу з одночасним змахом обох рук вгору. Приземлення проводять на ступні злегка розставлених ніг, коліна зігнуті, корпус і руки подають уперед для втримання тіла від падіння назад. Зброю в момент злету активно виносять уперед-вгору.

Опорні стрибки застосовують під час подолання перешкод заввишки до рівня грудей, що дає змогу спиратися на них. Стрибок, наступаючи на перешкоду, застосовують, долаючи перешкоди заввишки до 0,9 м (огорожа, повалене дерево, зруйнована стінка, земляний вал тощо).

Для виконання стрибка слід зробити розбіг і, відштовхнувшись однією ногою, подаючи тулуб уперед, легко наскочити на перешкоду іншою зігнутою ногою, не випрямляючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу, зіскочити на неї і продовжити рух уперед. Руки під час стрибка працюють у такт руху: під час відштовхування правою ногою зброю в момент стрибка виносять уперед, при відштовхуванні лівою ногою вона в початковій фазі опори перебуває позаду, а в момент приземлення на поштовхову (ліву) ногу її виносять уперед.

Стрибок з опорою рукою і ногою застосовується під час подолання перешкод заввишки до 1,1 м. Найбільш характерною такою перешкодою є цегляна стінка з двома проломами. Для виконання стрибка необхідно зробити розбіг і, відштовхнувшись перед перешкодою лівою ногою, виносять руку зі зброєю вперед-угору, наскочиш на перешкоду, спираючись на неї лівою

рукою і відведеною убік злегка зігнутою правою (маховою) ногою. Не зупиняючись, перенести через перешкоду ліву (поштовхову) ногу, зіскочиш на неї і продовжувати рух уперед (іл. 37.3).

Стрибок слід виконувати м'яко і швидко, без затримки на перешкоді в момент наскоку й опори. Для цього корпус подається вперед-угору, ліву руку, злегка зігнуту, ставлять пальцями вперед, праву ногу сильним махом виносять уперед-праворуч і м'яко ставлять на перешкоду внутрішнім краєм стопи. Ліву ногу, зробивши поштовх, швидко переносять між перешкодою і правою (опорною) ногою, потім, опускаючись вниз, ставлять на землю для продовження бігу.

Стрибки у глибину застосовують, зіскакуючи з перешкод заввишки до 5 м (стіни, вікна, дахи тощо). Стрибки у глибину з положення стоячи застосовують під час зіскакування з перешкод заввишки до 2 м (іл. 37.4). У польових умовах це можуть бути стрибки у рів, траншею, на землю із залишків зруйнованих стін тощо. На смузі перешкод цей стрибок застосовують, зіскакуючи на землю зі зруйнованого мосту, з останньої сходинки зруйнованої драбини, долаючи фасад будинку.

Для виконання стрибка слід стати на край перешкоди і присісти. Відштовхнувшись обома ногами, стрибнути на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг. Зброю тримати правою рукою горизонтально і подати в момент приземлення злегка вперед. За наявності зброї за спиною слід у момент приземлення притримати приклад правою рукою. Зіскакуючи з невеликої висоти або опинившись близько від супротивника, зброю беруть у положення бойової готовності для ураження супротивника насамперед вогнем.

Стрибок у глибину з положення сидячи використовують, зіскакуючи з перешкод заввишки до трьох метрів. У польових умовах він може застосовуватися для зістрибування зі стрімких, крутих обривів, зруйнованих стін тощо. У разі швидкісного подолання смузи перешкод стрибок з положення сидячи застосовується рідко, бо на його виконання потрібно багато часу. Для виконання стрибка необхідно сісти на край перешкоди, звісити ноги, спертися долонями та підборами об перешкоду і, відштовхнувшись від неї руками і ногами, зістрибнути на злегка розставлені напівзігнуті ноги. Зброю тримати в правій руці горизонтально або за спиною. Зіскакуючи зі зброєю за спиною, перед стрибком слід вивести приклад автомата вперед за перешкоду і в момент стрибка притримати його правою рукою, попереджаючи цим можливість удару зброї по спині, шиї або потилиці.

Стрибок у глибину з опорою на руку використовують під час зіскакування з перешкод заввишки 2-2,5 м. На смузі перешкод цей стрибок застосовують у разі зіскакування з макета танка, зруйнованого мосту, драбини, нижнього вікна будинку, а також у траншею. Перед стрибком слід встати на край перешкоди, присісти і спертися на нього лівою рукою. Потім, опускаючи вниз за перешкоду ліву ногу, відштовхнутися правою ногою і притримуючись лівою рукою за край перешкоди, зістрибнути на ноги лівим боком до перешкоди. Зброю тримають у правій руці або за спиною. Стрибок

правим боком до перешкоди виконують з опорою на праву руку (зброю в такому разі тримають у лівій руці).

Стрибок у глибину з положення вису (іл. 37.5) використовують для зіскакування з перешкод заввишки понад 4 м, на яких можна повиснути (дах, балкон, вікно тощо).

Слід зависнути на руках, тримаючись за верхній край перешкоди. Відпускаючи праву руку і спираючись нею об перешкоду, повернутися до неї лівим боком. Відштовхнувшись лівою ногою і правою рукою, зіскочити на злегка розставлені й зігнуті ноги. Зброя за спиною, і в момент приземлення її слід притримувати правою рукою за приклад.

Зіскоку траншею (щілину, хід сполучення) виконують з опорою на руку, а в неглибокій траншеї — з положення стоячи. Вискакування з траншеї можна виконувати двома способами: з опорою на коліно і з опорою на крутизну траншеї.

Вискакування з траншеї з опорою на коліно застосовують за необхідності вибратися з неглибокої траншеї і за відсутності в ній спеціальних пристосувань для вилізання (лунок, ступенів, жердин). Для виконання вискакування слід покласти зброю на бруствер праворуч від себе і, спираючись руками об край траншеї, відштовхнутися ногами від її дна, вийти в упор на руки. Подаючи корпус вперед, зігнутися в попереку і стати коліном між рук на бруствер траншеї. Підводячись, узяти зброю і почати рух вперед.

Вискакування з траншеї з опорою на крутизну застосовують за необхідності вискочити з глибоких і вузьких траншей і ходів сполучення. Для виконання вискакування взяти зброю в положення «за спину» або покласти на бруствер, стати поперек траншеї і, спираючись руками і ногами об виступи (лунки) в її стінах або просто в її крутості, вилізти з траншеї і почати рух вперед.

Перелізання застосовують, долаючи високі перешкоди, зруйновані споруди, завали. Залежно від висоти перешкод перелізання можна виконувати самостійно або за допомогою. Перелізання з опорою на руки застосовують, долаючи неширокі перешкоди заввишки до 1,3 м. Необхідно підбігти до перешкоди і, спираючись руками на її верхній край, поштовхом обох ніг вийти в упор. Піднімаючи праву (ліву) ногу, опертися внутрішньою частиною стопи на верхній її край перешкоди. Над перешкодою зайняти положення, як при стрибку з опорою рукою і ногою. Пронести іншу ногу над перешкодою, зіскочити на неї і продовжувати рух. Зброю можна тримати в руці або за спиною.

Перелізання з опорою на стегно застосовують, долаючи перешкоди заввишки до 1,5 м (зруйновані стіни, паркани). Потрібно підбігти до перешкоди і, захопившись руками за її верхній край, енергійним поштовхом обох ніг вийти в упор на руки. Перенести ліву ногу над перешкодою і сісти на стегно. Спираючись підбором лівої ноги на перешкоду і подаючи плечі вперед, пронести праву ногу над перешкодою, зіскочити з неї і продовжувати рух. Зброя в момент перелізання в руці або за спиною (іл. 37.6). Перелізання без зброї можна виконувати з опорою на стегно правої ноги.

Перелізання з опорою на груди (іл. 37.7) застосовують під час подолання широких перешкод (стін, проломів, кам'яних огорож тощо). Підбігши до перешкоди, опертися руками на її ближній верхній край, відштовхнутися ногами від землі і навалитися на перешкоду грудьми чи животом, підтягуючи тулуб до дальнього верхнього краю перешкоди. Нахилити корпус уперед, опертися долонею правої руки об перешкоду з протилежного боку і, притримуючись лівою рукою за верхній край перешкоди, перенести ноги, зіскочити. Зброя за спиною або в правій руці. Якщо зброя в руці, то в момент зіскакування її притискають до перешкоди.

Перелізання «зачепом» (іл. 37.8.) застосовують для подолання нешироких зруйнованих стін, огорож і дощаних парканів заввишки 2-2,2 м. Після енергійного розбігу відштовхнутися будь-якою ногою від землі за 1 м від перешкоди і, наскакуючи іншою, зігнутою ногою на перешкоду, вхопитися обома руками за її верхній край. Підтягтися на руках і повернутися до перешкоди лівим боком, повиснути так, щоб її верхній край був під пахвою; зігнути в колінному і тазостегновому суглобах ліву ногу підтягнути і притиснути до перешкоди, а праву вільним рухом відвести назад для замаху. Правою рукою триматися за перешкоду. Енергійно змахнувши правою ногою вперед-угору, зачепитися нею (п'ятою чи гомілкою) за верх перешкоди. Підтягнутися на руках і правій нозі, перевалитися через перешкоду, зіскочити на землю. Зброя за спиною.

Під час виконання «зачепом» необхідно пам'ятати, що в момент замаху правою ногою ліва нога, зігнута в колінному і тазостегновому суглобах, не має опускатися вниз.

Перелізання «силою» також застосовують, долаючи вертикальні перешкоди заввишки до 2,2-2,5 м. У цьому випадку необхідно швидко розбігтися і сильнішою ногою відштовхнутися за 1 м від перешкоди, іншою ногою наскочити на перешкоду і вхопитися руками за її верхній край. Енергійно підтягнутися і, допомагаючи ногами, вийти в упор (іл. 37.9). Влізаючи на перешкоду з широким верхнім краєм (кам'яна стінка, вікно будинку), слід виходити в упор спочатку на передпліччя, а потім на прямі руки.

Далі, залежно від обстановки та характеру перешкоди, перелізти через неї і зіскочити одним з таких способів:

1) перевалитися через перешкоду, як під час перелізання з опорою на груди;

2) перенести через перешкоду ліву, потім праву ногу і зіскочити з одночасним поворотом ліворуч;

3) сісти на перешкоду, звисивши ноги, і зіскочити з положення сидячи;

4) спертися об перешкоду правою ногою і, перенісши через неї ліву ногу, зіскочити з положення опори на руку і ногу. Долаючи паркан заввишки 2 м на смузї перешкод, можна тримати зброю у руках. Зробивши розбіг і потужний поштовх, наскочити на перешкоду, викидаючи одночасно праву руку зі зброєю вперед-угору так, щоб передпліччя руки було на верхньому краї перешкоди, а зброя — за перешкодою. Підтягуючись на руках і спираючись ногами, вийти в упор на живіт і ліву руку. Нахилиючи корпус і

притискаючи зброю плазом до паркану, перенести помахом через перешкоду ноги, зіскочити і продовжити біг.

Перелізання за допомогою застосовують під час подолання перешкод заввишки 2,5 м (зруйновані стіни, паркани, схили яру, високо розташовані вікна). Вибір того чи іншого способу залежить від висоти перешкоди, наявності підручних засобів тощо.

Перелізання з опорою на стегно товариша. Той, хто допомагає, стає на ліве коліно боком до перешкоди, спираючись на неї лівим плечем. Той, хто перелазить, опираючись на перешкоду, стає правою ногою на стегно товариша й згинає в коліні ліву ногу. Партнер підтримує його за ногу, допомагає вхопитися за край перешкоди й перелізти через неї. Зброя за спиною.

Перелізання з опорою на плече товариша. Той, хто допомагає, стає спиною до перешкоди, розставляючи ноги на ширину плечей, злегка згинаючи їх у колінах, і кладе з'єднані руки на стегно долонями догори. Той, хто перелізає, ставить ногу на руки того, хто допомагає, і, притримуючись за його шию, стає іншою ногою йому на плече. Ухопившись потім за край перешкоди, перелазить через неї. Зброя за спиною.

Перелізання за допомогою підручних засобів (лопати, палиці, дошки). Той, хто допомагає, встромляє в укіс лопату чи спирається іншим предметом на виступ перешкоди. Той, хто перелізає, ставить ногу на утворену сходинку, спираючись на неї, захоплює руками край перешкоди і перелазить через неї. Зброя за спиною.

Перелізання за допомогою автоматів (жердин). Дві людини розташовуються біля перешкоди обличчям одна до одної, тримаючи автомати (жердини).

Той, хто перелізає, використовуючи автомати як сходинки, захопившись за край перешкоди, перелазить через неї. Під час подолання більш високих перешкод ті, хто допомагає, випрямляючи руки, піднімають автомати (жердини) так, щоб допомогти тому, хто перелізає, дотягнутися до верхнього краю перешкоди.

Єдина смуга перешкод. До її складу входять такі елементи:

- 1 — лінія початку смуги;
- 2 — ділянка швидкісного бігу завдовжки 20 м;
- 3 — рів завширшки вгорі 2; 2,5 і 3 м, завглибшки 1 м;
- 4 — лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів — 10, ширина проходу — 0,5 м);
- 5 — паркан заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м, з похилою дошкою завдовжки 3,2 м і завширшки 0,25-0,3 м;
- 6 — зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох прямокутних балок 0,2 м х 0,2 м) перший — завдовжки 2 м, другий — 3,8 м зі згином у 135° (довжина до згину — 1 м), третій — 3,8 м зі згином 135° (довжина до згину — 2,8 м), розриви між відрізками балок — 1 м на початку другого і третього відрізків балок, у кінці перешкоди — вертикальні драбини з трьома східцями;

7 — драбина завширшки 2 м (висота східців — 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними — 1,2 м, біля високого східця нахилена драбина завдовжки 2,3 м із чотирма східцями);

8 — стінка заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній пролом 1 м х 0,4 м, розташований на рівні ґрунту, верхній 0,5 м х 0,6 м, — на висоті 0,35 м від ґрунту з прилягаючою до нього площиною 1 м^x 2,6 м);

9 — колодязь і хід сполучення (глибина колодязя — 1,5 м, площа перетину вгорі — 1 х 1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1 м х 0,5 м, що сполучає колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій — 6 м);

10 — траншея завглибшки 1,5 м;

11 — бігова доріжка завширшки 2 м.