

**Базові положення та
елементи основних видів
підготовки за Бойовою
армійською системою (БАрС)**

У навчально-методичному посібнику розкриваються сучасні підходи в підготовці підрозділів, базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). Зміст вказаної системи передбачає тренування за такими видами підготовки: тактико-спеціальною, рукопашною, гірською (альпініст-ською), а також практичною стрільбою та тактичною медициною. Основна увага зосереджена авторами на основних технічних елементах пере-сувань та дій зі зброєю, підходах проведення занять з тактико-спеціальної підго-товки, яка, поряд з рукопашною та практичною стрільбою, становить основу БАрС, крім того, надається опис спеціальних підвідних вправ, що входять до способів пересування військовослужбовців (елементів нижньої акробатики) та зразок типової програми навчання. Навчально-методичні матеріали рекомендовано для фахівців фізичної підготовки та спорту, викладачів, інструкторів з фізичної підготовки та рукопашного бою, які проводять навчально-тренувальні заняття зі спеціалізованої фізичної підготовки, а також для командирів підрозділів ЗС України

**БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ
ТА ЕЛЕМЕНТИ
ОСНОВНИХ ВИДІВ
ПІДГОТОВКИ
ЗА БОЙОВОЮ
АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ
(БАРС)**



Видавничий дім
«СВАРОГ»
Київ – 2023

Авторський колектив:

канд. юр. наук генерал-майор **Гуляк О.В.**, полковник **Гикало Ю.В.**; полковник канд. наук з фіз. вих. та спорту **Овчарук І.С.**; канд. з фіз. вих. **Сидорченко К.М.**; полковник **Шумков І.В.**; підполковник **Беловодов І.Ф.**; **Гончарук А.В.**; **Іванов С.В.**; підполковник **Набока А.О.**; майор **Добрев І.О.**

Б 17 Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). : навч.-метод. посібник / за загальною редакцією І. С. Овчарука.— Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2023. — 94 с.

ISBN 978-966-370-655-9

У навчально-методичному посібнику розкриваються сучасні підходи в підготовці підрозділів, базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Зміст вказаної системи передбачає тренування за такими видами підготовки: тактико-спеціальною, рукопашною, гірською (альпіністською), а також практичною стрільбою та тактичною медициною.

Основна увага зосереджена авторами на основних технічних елементах пере-сувань та дій зі зброєю, підходах проведення занять з тактико-спеціальною підготовки, яка, поряд з рукопашною та практичною стрільбою, становить основу БАРС, крім того, надається опис спеціальних підвідних вправ, що входять до способів пересування військовослужбовців (елементів нижньої акробатики) та зразок типової програми навчання.

Навчально-методичні матеріали рекомендовано для фахівців фізичної підготовки та спорту, викладачів, інструкторів з фізичної підготовки та рукопашного бою, які проводять навчально-тренувальні заняття зі спеціалізованої фізичної підготовки, а також для командирів підрозділів ЗС України.

ISBN 978-966-370-655-9

© Гуляк О.В., Гикало Ю.В., Овчарук І.С., Сидорченко К.М., Шумков І.В., Беловодов І.Ф., Гончарук А.В., Іванов С.В., Набока А.О., Добрев І.О., 2023.

Зміст

Вступ	4
Розділ 1. Тактико-спеціальна підготовка	5
1.1. Загальні положення	5
1.2. Завдання тактико-спеціальної підготовки за Бойовою армійською системою	9
1.3. Основні технічні елементи пересувань та дій	11
1.4. Тактико-спеціальна підготовка за БАрС у інших видах бойової підготовки	18
1.5. Основні способі пересування та додання перешкод	20
<i>Питання до розділу</i>	45
Розділ 2. Організаційно-методичні вказівки та особливості проведення навчально-тренувальних занять з тактико-спеціальної підготовки	46
<i>Питання до розділу</i>	48
Розділ 3. Організаційно-методичні вказівки з проведення практичної стрільби	49
3.1. Практична стрільба, як вид підготовки за БАрС	49
3.2. Особливості досягнення базового рівня в стрільбі	49
3.2.1. Навчання приготуванню до стрільби лежачи	49
3.2.2. Навчання прийомам стрільби з коліна (присяді та з колін)	52
3.2.3. Навчання прийомам стрільби стоячи	53
3.2.4. Навчання прийомам стрільби в русі	53
3.2.5. Навчання прийомам стрільби із-за укриття	55
3.2.6. Навчання прийомам заміни магазину, усунення затримок в бойових умовах	57
3.2.7. Визначення місця цілі та її характеру за звуками та спалахами пострілів	60
<i>Питання до розділу</i>	61
Розділ 4. Вправи базового рівня стрільби з автомата	62
<i>Питання до розділу</i>	70
<i>Список використаних джерел</i>	71
<i>Додаток 1. Навчально-тренувальний комплекс для занять за БАрС</i>	72
<i>Додаток 2. План проведення навчально-тренувального заняття ...</i>	77
<i>Додаток 3. Основні положення Типової програми підготовки військовослужбовців за БАрС навчальної дисципліни «Спеціалізована фізична підготовка»</i>	80
<i>Додаток 4. Критерії оцінювання базового рівня за БАрС</i>	89

Вступ

Враховуючи особливості участі підрозділів у веденні бойових дій, все більшого значення набуває психологічна стійкість військовослужбовців та професійна компетентність офіцерського складу, у формуванні яких не останню роль відіграє спеціальна фізична підготовка.

Протягом останнього часу фахівцями кафедри теорії та організації фізичної підготовки Військової академії (м. Одеса) здійснюється підготовка майбутніх військових фахівців окремих спеціальностей за Бойовою армійською системою (БАРС) і сьогодні, аналізуючи формат такої підготовки, можна сформулювати низку принципів позицій щодо її організації та проведення.

Предметом Бойової армійської системи виступають такі види спеціальної фізичної й інших видів підготовки: тактико-спеціальна (штурмова), гірська (альпіністська), рукопашна, практична стрільба та тактична медицина. Заняття базуються на цілісній концепції, побудованій на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу. Крім того, зазначеною системою враховано: нові напрямки бойової підготовки підрозділів Сил спеціальних операцій, Сухопутних, Високомобільних десантних військ Збройних Сил України; сучасні вимоги до змісту, обсягу і завдань навчання фахівців фізичного виховання та військової розвідки; досвід бойових дій і підготовки підрозділів в районах збройних конфліктів і локальних війн; завдання бойового призначення підрозділів.

Враховуючи постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, необхідність забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності і фізичну підготовку підрозділів, фахівці фізичного виховання мають вживати заходи щодо раціонального використання часу під час проведення навчально-тренувальних занять з особовим складом.

В методичних рекомендаціях основну увагу приділено тактико-спеціальній підготовці, яка, поряд з рукопашною та практичною стрільбою, становить основу інших вказаних видів підготовки, що входять до Бойової армійської системи.

БАРС – основа індивідуальної підготовки.

РОЗДІЛ 1 ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА

1.1. Загальні положення

Тактико-спеціальна підготовка – це той розділ підготовки військовослужбовця за БАРС, який забезпечує різні способи пересування без зброї та зі зброєю з метою створення сприятливих умов для нападу на противника або захисту від його агресивних дій.

Складно, застосовуючи спортивні стилі та правила єдиноборств, підготувати людину до того, що в бою їй доведеться зіткнутися з сильним боєм, противником, який переважає за ваговими і зростовими параметрами, а також бути психологічно готовим до ситуації, коли бій ніхто не зупинить і можливо, це останні хвилини життя. Це тоді, коли, наприклад, з усієї сили б'ють, а не позначають удар, застосовують заборонені прийоми, на кшталт ураження очей і т. ін. Відпрацьовані в тренувальному залі технічні прийоми виявляються дещо відірваними від реальних умов бою і в екстремальній ситуації не завжди зможуть допомогти. Саме тому, БАРС істотно відрізняється від широко відомих шкіл, таких як карате, бокс або греко-римська боротьба.

Спортивна система дій умовно характеризується формулою: «боєць-обстановка-суперник-перемога». У БАРС практикується відпрацювання будь-яких прийомів з будь-яких положень, вибір найбільш раціональних способів вирішення конкретного бойового завдання, чергування технічних дій залежно від реакції противника на них. Це стає можливим тому, що немає жорсткої послідовності технічних елементів. Техніка БАРС заснована на базових рухах, які при правильному застосуванні єдиних методологічних принципів дають практично нескінченну різноманітність дій, адекватних конкретній ситуації ближнього бою. Завдяки цьому, БАРС дозволяє освоювати не тільки рукопашний бій без зброї, але і роботу з холодною та вогнепальною зброєю, як при вогневому контакті, так і в рукопашній сутичці.

БАРС дозволяє використовувати будь-які підручні засоби: мушку і ремінь автомата, особливості конструкції пістолета, використовується будь-який підручний матеріал в ситуації, що загрожує життю.

Універсальність системи проявляється, перш за все, в грамотному і комплексному підборі прийомів під типові ситуації: бій у приміщенні; бій з декількома противниками; протидія противнику з ножом чи палицею; поєдинок в темряві або лежачи на підлозі.

Ударна техніка в БАРС поєднується з невисокими, легко виконуваними кидками і виведенням з рівноваги. Відволікаючі удари чергуються з нокаутуючими, а больовий вплив на суглоби противника дозволяє ним керувати. Прийоми багатофункціональні та поєднують в собі удар і захист, кидок і больовий прийом, обеззброєння та виведення з рівноваги. В окремих випадках оволодіння технікою прийомів і дій не вимагає тривалого механічного заучування, для цього необхідна відповідна мотивація, правильне психологічне налаштування, що дозволить адекватно реагувати на будь-який виклик.

Тих, хто займається БАРС з перших днів навчають специфіці «бойового мислення», формуванню навичок постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення. Система розрахована на те, щоб сформувати у тих, хто навчається, специфічну культуру пізнання, засновану на принципах психофізичної цілісності особистості. Останнє особливо важливо, оскільки в бойових умовах навантаження на психіку наростає лавиноподібно, часу на обдумування практично немає або він дуже обмежений. Тому негайно забуваються всі невідпрацьовані до автоматизму прийоми. У недалекому минулому в армії навчання рукопашному бою зводилося, власне, до засвоєння безлічі різнопланових прийомів, коли сформованих таким чином рухових навичок завжди не вистачало, щоб в потрібний момент ефективно зреагувати і вчасно застосувати необхідний прийом з переліку завчених.

Навчання за БАРС дозволяє отримати унікальний комплекс знань, вмінь і навичок, які стосуються спеціальної фізичної підготовки, рукопашного бою, вогневої підготовки, практики виживання в будь-яких обставинах, тактико-спеціальної та психологічної підготовки.

Впровадження БАРС в підготовку фахівців військових спеціальностей є вкрай важливим і актуальним завданням для фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України. Це пов'язано з тим, що наявні методи з підготовки військово-службовців з рукопашного бою, які використовувалися в Збройних Силах України зовсім

недавно, показали свою безперспективність, не відповідають вимогам підготовки військовослужбовців у сучасних умовах, не враховують особливостей можливих бойових сутичок під час ведення бойових дій.

БАРС дозволяє здійснювати навчання майбутнього військового фахівця у рамках цілісної системи підготовки до ведення ближнього бою. Вона інтегрована в інші види підготовок та поєднує в собі психологічну, спеціальну фізичну, тактико-спеціальну, гірську (альпіністську), рукопашну підготовку, практичну стрільбу та інші. Крім того, майбутні офіцери повинні володіти достатнім рівнем методичної підготовленості на рівні інструктора для успішного навчання підлеглого рядового та сержантського складу.

БАРС має прикладну спрямованість, вчить завжди бути готовим до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником та виконати бойове завдання за будь-яких умов (в тісному просторі, у воді, будучи пораненим, фізично знесиленим, хворим), щоб якомога швидше, будь-яким чином, знищити ворога або вивести його з ладу, зберігши при цьому максимум власних сил.

На вищому рівні підготовки БАРС дозволить впливати на психологічний стан бійця у сутичці, зокрема, здатність пригнічувати інстинкт самозбереження, підготувати його до того, що в бою йому доведеться витримати (за необхідності) сильний біль, травмування або поранення.

У БАРС практикується відпрацювання будь-яких прийомів з будь-яких положень, вибір найбільш раціональних способів вирішення конкретного бойового завдання, чергування технічних дій залежно від реакції противника на них. Техніка БАРС заснована на базових рухах, які при правильному застосуванні єдиних методологічних принципів дають практично нескінченну різноманітність дій, адекватних конкретній ситуації ближнього бою. Завдяки цьому БАРС дозволяє освоювати не тільки рукопашний бій без зброї, але і роботу з холодною та вогнепальною зброєю, як при вогневому контакті, так і в рукопашній сутичці.

БАРС навчає специфіці «бойового мислення», формуванню навичок постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення.

Підготовка військовослужбовців за БАРС дозволяє опанувати та удосконалювати військово-прикладні навички, які визначають їхню професійну підготовленість.

Крім того, при проведенні занять за цією системою частково вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, адже у процесі навчання удосконалюються основні фізичні якості: силова і загальна витривалість, швидкість, спритність та координація. БАРС дозволяє інтенсифікувати й поліпшувати силову підготовку, надати їй прикладної спрямованості. Під час занять формується ще низка здібностей, найважливіші з яких кмітливість і вміння працювати в команді.

Саме тому пересування бійця для зміни позиції, зайняття вигіднішого положення (панівного рівня або висоти), виходу з-під обстрілу і т.ін. виконуються ним також для зближення з противником для його знищення або виведення з ладу, заняття вигідної позиції для уникнення його ударів та ураження вогнем, а також обману противника, «підбору» зброї або предметів, які можна використати для перемоги над ним. В свою чергу, на особливості пересувань та дій зі зброєю впливають також зміст тактичного завдання, кількість особового складу в групі та наявне спорядження у військовослужбовців.

Тактико-спеціальна підготовка переважно спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з одночасним покращенням здібності координувати рухи, проявляти вольові якості, удосконалення техніки виконання різноманітних вправ, прийомів і дій. Вона найбільш повно відповідає завданням формування у військовослужбовців навичок, необхідних у ближньому бою з противником на фоні фізичних і психічних навантажень.

Крім зазначеного, навчально-тренувальні заняття з тактико-спеціальної підготовки спрямовані на формування й удосконалення навичок в пересуванні на місцевості (населеному пункті), швидкого зайняття вигідної вогневої позиції та ведення вогню зі стрілецької зброї (без витрати часу на прицілювання). Значна увага приділяється навчанням подоланню різноманітних перешкод, пересуванню на висоті по вузьких, в т.ч. нестійких опорах, метанню

холодної зброї, виконанню спеціальних прийомів і дій зі зброєю та без неї. Все зазначене виконується на основі здійснення постійного психологічного впливу на військовослужбовців, формуванню в них необхідних морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах та ін. Вони проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод (стендах) і на місцевості, дообладнаних мішенями.

До змісту занять включаються:

- переكاتи, перекиди, скручування й інші види пересувань в різних напрямках без та зі зброєю, зі спорядженням та без нього;
- безопорні та опорні стрибки, стрибки в глибину перелізання, перестрибування та пролізання;
- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод, пересування індивідуально, в парах, трійках;
- пересування по вузькій, в т.ч. нестійкій опорі;
- метання холодної зброї, гранат на точність;
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, бойовій техніці.

1.2. Завдання тактико-спеціальної підготовки за Бойовою армійською системою

Процес ефективного пересування на місцевості (зближення з противником, зайняття положення для стрільби) в його часовому прояві можна розділити на три принципові фази:

1-ша фаза – вихідне положення або положення, в якому виникла зустріч з противником. Для цієї фази є характерними: раптовість зустрічі; можливість оцінити ситуацію, обставини, можливість прийняти рішення.

На практиці це означає, що для створення умов максимальної особистої безпеки під час раптового зіткнення з противником, необхідно правильно пересуватись, тримати зброю в готовності до бою і постійно вести спостереження. Пересуватись у складі групи доцільно на дистанціях, що забезпечують взаємне прикриття. Постійне спостереження необхідно, оскільки часу для оцінки ситуації та прийняття рішення буде обмаль. Це основні практичні висновки, що впливають з характеристики першої фази.

У свою чергу, оцінка ситуації та прийняття рішення будуть залежати від того:

- в якому положенні трапилась зустріч, тобто де перебуваєте ви, а де противник;
- яке озброєння у вас і у противника;
- наявності перешкод і укриттів;
- характеру бойового завдання.

2-га фаза – скорочення дистанції, вихід на дистанцію ураження, бойову взаємодію. Ця фаза найбільш варіативна. У ній, залежно від сформованої у 1-шій фазі ідеї, відбувається зближення, різноманітні пересування, маскування своїх дій, використання особливостей місцевості. У цій фазі відбувається реалізація прийнятого рішення з урахуванням змінних умов.

3-тя фаза – знищення або знешкодження противника. Це фаза заключна. У ній застосовуються всі засоби і способи для нанесення ураження противнику при безпосередньому фізичному контакті.

Окремо варто розглянути випадок швидкоплинного, раптово виниклого бою. Цілком ймовірно, що ситуація може скластися таким чином, що зіткнення з противником відбудеться «лоб в лоб». Однак, і в таких умовах зберігається 3-фазна структура процесу рукопашного бою. У цьому випадку значно скорочується час для прийняття рішення (1-ша фаза), 2-га фаза також скорочується за рахунок втрати часу, необхідного для зближення з противником, зміст 3-ї фази – знищення противника – коментарів не потребує. Такий же розподіл на 3 фази можна застосовувати і до процесу безпосередньої взаємодії противників у рукопашному бою. В цьому випадку 1-ша фаза є умовною. Зміст цієї фази визначають атакуючі дії, здійснені противником. Скажімо, це захоплення за зап'ястя або спроба проведення болювого прийому на кисть.

Відповідно, другою фазою цього процесу стає дія. Це можуть бути різноманітні дії на звільнення від захоплення, на кидок, на удар противника об стіну або перешкоду і т.д. Зміст цієї фази можуть складати будь-які можливі дії з урахуванням ситуації, що склалася. Чим вищий рівень підготовки бійця, тим більше таких зовнішніх факторів він враховує в цій фазі взаємодії, тим вища «варіативність» його дій. У зв'язку з цим стає зрозумілою неприйнятність назви «прийом» до подібних дій. Прийом – це чітко обумовлена послідовність рухових актів. Тут же ми маємо вільне

оперування основними принципами і законами бойової взаємодії в умовах безперервно змінних бойових обставин. Чим більш кваліфікований боєць, тим більше таких «точок переходу», «переключення» він відчуває у процесі бою і тим гнучкіше реагує на все, що відбувається.

Зміст 3-ї фази – закінчення дій. Розуміння цієї принципової гнучкості дій є вкрай необхідним. У подальшому, в розділах, присвячених рукопашній підготовці й власне технічним діям, все буде розглядатися саме з цих принципових позицій, що ведуть від першої до третьої фази.

Навіть таке поверхневе висвітлення основних питань викликає деякі труднощі в сприйнятті. Незважаючи на складність і деяку абстрактність положень цього розділу, їх розуміння є дуже важливим, оскільки теоретичні знання є одними з принципових відмінних ознак цієї підготовки.

Отже, завданнями тактико-спеціальної підготовки за Бойовою армійською системою є:

- формування у військовослужбовців стійких навичок ефективного пересування на місцевості у відповідному спорядженні та зі зброєю;
- формування навичок і вмінь, що передують рукопашному бою і є його основою;
- формування навичок і вмінь з виконання спеціальних прийомів і дій на спорудах, в т.ч. зі зброєю та відповідному екіпіруванні;
- формування навичок і вмінь швидкого зайняття вогневої позиції та ведення влучного вогню зі стрілецької зброї без витрачання часу на прицілювання;
- підвищення рівня фізичної підготовленості та професійної працездатності;
- набуття теоретичних знань та вдосконалення методичних навичок у проведенні занять з підлеглими.

1.3. Основні технічні елементи пересувань та дій

Процес навчання фізичним вправам і прийомам включає три самостійних етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Вони відрізняються один від одного як завданнями, так і способами їхнього досягнення.

Етап ознайомлення, у свою чергу, включає: назву вправи (прийому, дії); зразковий показ; пояснення основних елементів техніки (показати повторно з супроводжуючим поясненням та зі зміною напрямку руху); доведення до військовослужбовців інформації, яка стосується розвитку фізичних якостей та можливості її застосування, а також нормативів або критеріїв оцінки. Нижче представлена техніка виконання основних елементів пересувань та дій без зброї.

«Підйом у стійку на праве (ліве) коліно з положення лежачи» (рис. 1) передбачає виконання елемента в праву або ліву сторону. Для цього необхідно: виконати упор на правому боці на передпліччях, зігнути ліву (праву) ногу в колінному суглобі та виконати стійку на лівому коліні. Вага тіла збалансована по центру, руки імітують утримання зброї (ПМ, автомат) перед собою або захист голови і корпусу від ударів.

«Повернення у положення лежачи зі стійки на лівому (правому) коліні» (рис. 1.2) передбачає одночасний нахил корпусу тіла на опорне коліно з відведенням правої ноги в сторону і назад, розгинанням правої ноги у колінному суглобі та пропусканням її під правою ногою та подальшим випрямленням. Тіло переводиться у положення лежачи на животі, голова піднята, а руки імітують утримання зброї у напрямку ймовірної загрози.

Подібним чином (симетрично) такі дії виконуються на ліве коліно. **«Переكات вправо»** (рис. 1.3) із вихідного положення стійки на коліні передбачає виконання елемента в праву або ліву сторону. Для цього необхідно: максимально низько нахилити корпус тіла до правого коліна, одночасно з випрямленням лівої ноги у колінному суглобі подати її вбік-назад, не зупиняючи; використовувуючи інерцію, продовжити рух ногою; виконати переكات на спину, руки при цьому біля грудей, ноги дещо зігнути у колінних суглобах; не втрачаючи інерцію, закінчити переكات і вийти в упор на коліно, при цьому голова прямо, руки імітують утримання зброї в напрямку ймовірної загрози або захищають корпус і голову.

«Переكات вліво (вид збоку)» (рис. 1.4) є ідентичним до зазначеної вище вправи.

«Перекид вперед через ліве плече з положення лежачи» (рис. 1.5). За рахунок одночасного підняття корпусу та пронації лівої руки повернути голову вправо; незначним поштовхом вико-

нати перекид через ліве плече і вийти у положення на спині. Ноги при цьому дещо зігнуті в колінних суглобах, руки розведені.

«Перехід з положення стоячи в положення лежачи» (рис. 1.6). Із вихідного положення фронтальної стійки виконати поворот корпусу тіла і правої стопи праворуч; присісти на правій нозі, ліву ногу подати вперед і випрямити в колінному суглобі; виконати сід на ліве стегно; одночасно нахилити корпус вліво і рух правою ногою назад, випрямляючи її, лягти на живіт, ноги розвести в сторони, руки подати вперед, імітуючи утримання зброї.

Техніка виконання елемента **«боковий перекид через праве плече»** (рис. 1.9) нічим, крім напрямку, не відрізняється від попереднього опису послідовності рухів.

Техніка виконання елемента **«перекид через праве плече»** (рис.1.10). Із вихідного положення – стійки на правому коліні, руки перед собою, виконати нахил правого плеча до правого коліна, руки розвести в сторони; зберігаючи інерцію, виконати поштовх лівою ногою і перекид по умовній діагоналі вперед-в сторону, голову нахилити вліво; торкаючись лопатками підлоги, виконати перекид. У момент торкання підлоги ногами ліва нога згинається у колінному суглобі, а права продовжує рух вперед; піднятися у стійку на лівому коліні, руки перед грудьми імітують утримання зброї у напрямку ймовірної загрози або захищають корпус і голову.

Виконання елемента **«перекид через праве плече»** (рис. 1.11) можна здійснювати, коли рука спрямовується не в сторону назовні, а в середину біля корпусу тіла, при цьому напрямок руху зберігається вздовж тіла в сторону назад (рис. 1.12). Техніка виконання інших рухів вказаного елемента та ж, що і в попередньому описі (рис. 1.10).

«Перекид назад через праве плече з положення лежачи». Із вихідного положення лежачи на спині, руки розведені в сторони виконати згинання корпусу в кульшовому суглобі. Далі виконати перекид назад через праве плече і прийняти положення лежачи, руки в сторони (рис.1.15).

Цей технічний елемент виконується також через ліве плече. (рис. 1.13, 1.14).

«Перекат вліво сидячи» (рис. 1.16, рис. 1.17). Із вихідного положення стійки на лівому (правому) коліні виконати поворот

вправо (вліво) з одночасним обертанням і відведенням правої (лівої) ноги назад, змінити положення ніг і за рахунок маху лівої (правої) ноги вийти в стійку на правому (лівому) коліні. Руки під час всієї дії захищають голову і корпус тіла від можливих ударів або імітують утримання зброї.

Техніка виконання елементу *«перекат вправо сидячи»* (рис. 1.18) аналогічна й описана вище на попередніх рисунках 1.16 та 1.17.

Наступні три вправи (рис. 1.9; 1.20; 1.21; 1.22) є підготовчими для виконання вправи «Зірка». Ці підготовчі вправи також важливі для покращення координації та швидкості в діях.

Техніка виконання вправи *«Зірка»* (рис. 1.23). Із вихідного положення лежачи, ноги нарізно, руки вгору:

1. Виконуємо упор на праву ногу, підтягуємо ліву ногу під правою ногою і ставимо її на місце правої руки, тулуб при цьому повертаємо вправо і займаємо положення лежачи на спині, руки перед грудьми, імітуючи утримання зброї. Розвертаємося на 90° (рис. 23).

2. Виконуємо упор на ліву ногу, підтягуємо праву ногу під лівою ногою вліво, тулуб при цьому, повертаємо вправо, і займаємо положення лежачи, руки вгорі, імітуючи утримання зброї. Розвертаємося на 90° (рис. 23). Далі рухи виконуємо в тій самій послідовності, повертаючись у вихідне положення. (рис. 23).

Техніка виконання елементу *«Скрутка (скручування) вправо з переходом в положення лежачи з підйомом на ліве (праве) коліно»* (рис. 1.24, 1.25). Вихідне положення – фронтальна стійка.

1. Виконуємо опускання через ліве коліно на стегно і лівий бік з одночасним поворотом тулуба вправо, руки і тулуб подаємо вперед, займаючи положення лежачи, ноги нарізно.

2. Виконуємо упор на ліву ногу, одночасно підтягуємо праву ногу під лівою ногою і займаємо положення стійки на правому коліні, руки перед собою імітують утримання зброї.

Етап розучування. Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від їхньої фізичної підготовленості та складності вправ застосовуються такі **способи розучування:**

в цілому, якщо вправа (дія) не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе.

Цей спосіб, прийнятний тим, що при його використанні не порушується загальна структура рухів і зберігається зв'язок між окремими елементами. При цілісному розучуванні вправи для полегшення самоконтролю за рухами у ході виконання рухової дії доцільно заздалегідь визначити необхідні вузлові моменти: на який зоровий орієнтир націлюватися, яке положення тіла має бути під контролем у визначений момент дії і т.д. У ході перших спроб увага звертається тільки на головні, вирішальні стадії рухового акту, розподіл зусиль на багато об'єктів у цей період є особливо важким. При виконанні вправ *в цілому* військовослужбовцю може надаватися допомога з боку партнера, в тому числі здійснюватися «проведення по шляху» руху. Число повторень рухових дій та інтервали відпочинку між ними визначаються можливістю тих, кого навчають, покращити якість рухів при черговій спробі, тобто забезпечити їхню оптимальну готовність до виконання навчального завдання.

за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи. Це полегшує діяльність центральної нервової системи, зменшує витрати фізичних сил, сприяє запобіганню істотним помилкам. Провідним практичним методом у цьому разі буде метод розчленовано-конструктивної вправи. Роз'єднувати дію на окремі елементи потрібно на основі кваліфікованого аналізу її техніки так, щоб виокремити відносно самостійні частини, стосовно до яких можна було б опрацювати логічно завершені рухові завдання (навчальні завдання). У результаті має вийти система конкретних рухових завдань із чіткою послідовністю виконання навчальних завдань. Виокремлені частини мають з'єднуватися одна з одною при сформованості конкретної навички та можливості їхнього правильного відтворення в поєднанні з іншими рухами.

за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками. Цей спосіб розучування припускає використання відповідних словесних і наочних методів навчання (особливо показу разом із підрахунком, методів наочно-звукового і пропріоцептивного впливу).

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо. Використання підготовчих вправ сприяє розвитку в тих, кого навчають фізичних якостей, формуванню в них умінь виконувати окремі елементи, подібні з елементами вправи, що розучується. Тому дуже важливо, щоб ці вправи максимально відповідали характеру дій, які

розучуються. Доводити ступінь виконання підготовчих вправ до стадії міцної навички, як правило, недоцільно, тому що вони є лише засобом, що дозволяє розучити основну рухову дію.

з допомогою, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

При розучуванні фізичних вправ, особливо в початковому періоді формування рухових навичок, військовослужбовці найчастіше допускають помилки, головними причинами яких можуть бути:

- неправильне розуміння навчальної техніки виконання вправ унаслідок нечіткого показу і недостатньо зрозумілого пояснення керівником чи неуважного ставлення військовослужбовців до викладеної їм інформації;
- недостатня фізична підготовленість;
- страх виконання вправи;
- стомлення, що розвивається у процесі виконання рухових дій;
- незадовільне матеріальне забезпечення;
- несприятливі метеорологічні умови.

Основними методичними прийомами, що забезпечують запобігання помилкам при навчанні, є: чіткий показ і пояснення техніки виконання вправ; правильне початкове розучування вправ; використання підготовчих вправ; якісна та своєчасна допомога і страхівка.

Помилки, що виникають у процесі розучування фізичних вправ, виправляються в такій послідовності: при груповому навчанні – спочатку загальні, потім часткові; при індивідуальному навчанні – спочатку значні, потім другорядні. Особлива увага при розучуванні фізичних вправ приділяється запобіганню й виправленню помилок, що можуть призвести до травм військовослужбовців.

Третій етап – тренування або вдосконалення. Він спрямований на закріплення у військовослужбовців рухових навичок і вмінь. Вдосконалення забезпечується систематичним фізичним тренуванням і, крім того, сприяє: зміцненню рухових сформованих стереотипів, які лежать в основі навичок; розширенню діапазону варіативності техніки рухових дій для доцільного виконання їх у різних умовах, у тому числі при максимальних проявах фізичних якостей; завершенню індивідуалізації техніки вправ відповідно до доступного ступеня розвитку індивідуальних здібностей; можливості, в разі потреби, перебудови техніки рухових дій і її подальшого удосконалення; підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ