

УДК: 355.233.22

## **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕДИНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ**

**Чернявко В. С.**

Научный руководитель Капачель О. Г.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

Полоса препятствий – полоса местности, оборудованная различными препятствиями и инженерными сооружениями. «Преодоление препятствий» представляет один из основных разделов физической подготовки, задачей которого является развитие у военнослужащих способности к быстрым и сноровистым передвижениям для выполнения поставленных задач по боевому предназначению. Предназначается для тренировки военнослужащих, с целью повышения их боевой и физической подготовки и приобретения навыков преодоления типичных препятствий, встречающихся на поле боя [1].

В системе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь преодолению единой полосы препятствий уделяют необходимое внимание. В нормативных документах по физической подготовке военнослужащих определены упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности, среди которых преодоление единой полосы препятствий используется в упражнениях № 1, 2. Преодоление единой полосы препятствий как вид военно-прикладной физической подготовки включено в программу военно-прикладного многоборья [2].

Проанализировав выступление военнослужащих на чемпионатах Вооруженных Сил Республики Беларусь по военно-прикладному многоборью можно сделать вывод, что преодоление единой полосы препятствий один из ключевых видов военно-прикладного многоборья и необходимо уделять достойное внимание подготовке воинов-спортсменов для выступления на соревнованиях. Разработка методики оценки эффективности преодоления единой полосы препятствий является актуальной, так как дает основание для повышения эффективности техники выполнения физического упражнения.

Цель исследования – разработать методику оценки эффективности техники преодоления единой полосы препятствий.

В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические контрольные испытания.

Единая полоса препятствий в общей сложности составляет 400 м. (200 м гладкого бега и 200 м бега с преодолением препятствий).

Для оценки эффективности оценки техники преодоления полосы препятствий разработана система тестов.

1. Бег 400 м в боевой форме одежды – оценивается скорость выполнения упражнения без преодоления препятствий; используется для оценки уровня развития скоростной выносливости.

2. Преодоление единой полосы препятствий – оценивается скорость выполнения упражнения в целом.

3. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка времени каждой части – оценивается скорость преодоления каждой части для сравнения результатов показанных во время тренировки и во время соревнований.

4. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка каждой части в процентном соотношении в зависимости от времени – оценка скорости выполнения упражнения в процентном соотношении необходимо для анализа результатов среди группы военнослужащих, преодолевающих единую полосу препятствий.

5. Разделение единой полосы препятствий на части с оценкой времени каждой из них – оценивается скорость преодоления каждого препятствия, что позволит выявить элементы, которые могут влиять на ухудшения временного показателя во время выполнения упражнения в целом:

- выпрыгивание из траншеи;
- бег 100 м (до выхода на вторую 100 м.);
- преодоление рва шириной 2,5 м (до момента касания руками лабиринта);
- преодоление лабиринта;
- преодоление забора (до момента приземления с моста);
- преодоление разрушенного моста (до момента начала преодоления разрушенной лестницы);
- преодоления разрушенной лестницы (до момента преодоления верхнего пролома в стенке);
- преодоление стенки с проломом;
- прохождение колодца и хода сообщений (до полного выхода из колодца);
- преодоление стенки с проломом (сверху) (до момента постановки опорной ноги на ступеньку разрушенной лестницы);
- преодоление разрушенной лестницы (до момента преодоления разрушенного моста);
- преодоление разрушенного моста;
- преодоление рва шириной 2 м (до выхода на четвертую 100 м.);

- бег 100 м (финиширование).

Использование в процессе физической подготовки методики оценки эффективности техники выполнения физического упражнения позволяет решать определенные педагогические задачи:

- определить уровень развития специальной выносливости;
- определить факторы, влияющие на эффективность преодоления единой полосы препятствий.

### **Литература**

1. Преодоление препятствий : учеб. пособие / А. А. Мирошниченко [и др.]. – Минск : Мин-во обороны Республики Беларусь, 2006. – 230 с.
2. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 19 сент. 2014 г., № 1000. – Минск : 2014. – 163 с.