

РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

МАРШ-КИДКИ ТА ПІШІ МАРШІ ЯК ФОРМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

MARCHING AND FOOT MARCHES AS A FORM OF TRAINING FUTURE OFFICERS FOR SERVICE AND COMBAT ACTIVITIES

На початку повномасштабного вторгнення і по теперішній час підрозділи Національної гвардії України довели свою спроможність самостійно вести бойові дії не поступаючи Збройним силам України, хоча більшість функцій покладених на НГУ є правоохоронними. За цих умов ефективність виконання службових завдань, здатність успішно виконувати поставлені завдання на полі бою безпосередньо залежить від рівня професійної підготовленості військовослужбовців НГУ. Однією з найважливіших її складових є фізична підготовленість. Аналіз умов ведення бойових дій показав, що значення фізичної підготовленості визначається спрямованістю на оволодіння і подальше вдосконалення базових і спеціальних умінь та навичок, які можуть дозволити військовослужбовцям успішно діяти в екстремальних ситуаціях і виконувати поставлені перед ними завдання. Маневреність та динамічність, швидке пересування невід'ємні складові сучасного бою. Виходячи із зазначеного вище, розуміючи значимість рішення цих проблем кафедра фізичної підготовки НА НГУ приділяє велику увагу, що до застосування різних способів тренування особового складу.

Дана стаття присвячена проблематиці переміщення підрозділів до місць виконання службово-бойових завдань та сутності фізичного тренування на заняттях з бойової підготовки. Нами запропоновано систематичне впровадження виконання марш-кидків та піших маршів на заняттях з основних предметів бойової підготовки. Систематичне використання засобів і методів фізичної підготовки на заняттях з основних предметів бойової підготовки є безумовно однією з головних умов для систематичного фізичного розвитку та вдосконалення військовослужбовців та підвищення рівня професійної майстерності. Сутність фізичного тренування на заняттях з бойової підготовки полягає у його організації та методиці проведення, під час якого відбувається багаторазове виконання прийомів та дій пов'язаних з проявом фізичних, морально-вольових якостей в ситуаціях які постійно змінюються та ускладнюються з поступовим зростанням фізичного навантаження.

Ключові слова: майбутні офіцери, фізична підготовка, бойова підготовка, витривалість, військовослужбовці.

From the beginning of the full-scale invasion to the present day, units of the National Guard of Ukraine have proven their ability to independently conduct combat operations on a par with the Armed Forces of Ukraine, although most of the functions assigned to the NGU are law enforcement. Under these conditions, the effectiveness of service tasks and the ability to successfully perform tasks on the battlefield directly depends on the level of professional training of the NGU servicemen. One of its most important components is physical fitness. An analysis of the conditions of combat operations has shown that the importance of physical fitness is determined by the focus on mastering and further improving basic and special skills that can allow servicemen to successfully act in extreme situations and perform their tasks. Manoeuvrability and dynamism, rapid movement are integral components of modern combat. Based on the above, and understanding the importance of solving these problems, the Department of Physical Training of the National Academy of the National Guard of Ukraine pays great attention to the use of various methods of training personnel.

This article is devoted to the problems of moving units to the places of service and combat missions and the essence of physical training in combat training classes. We propose the systematic implementation of marching throws and foot marches in the classes on basic subjects of combat training. The systematic use of means and methods of physical training in classes on the main subjects of combat training is undoubtedly one of the main methods for the systematic physical development and improvement of servicemen and raising the level of professional skills. The essence of physical training in combat training classes is its organisation and methodology, during which there is a repeated performance of techniques and actions related to the manifestation of physical, moral and volitional qualities in situations that are constantly changing and becoming more complex with a gradual increase in physical activity.

Key words: future officers, physical training, combat training, endurance, military personnel.

УДК 356:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/69.2.20>

Любич Р.І.,
д-р філософ.,
аступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України

Хацяк О.В.,
заслужений тренер України,
заступник начальника кафедри вогневої та спеціальної підготовки
Київського інституту Національної гвардії України

Гарбуз С.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Постановка проблеми у загальному вигляді. Військові підрозділи на сьогоднішній день широко застосовують різні способи пересування у райони ведення бойових дій, у випадках коли пересування військ з застосуванням будь якого виду транспорту неможливе чи недоцільне здійснюється марш. Можливість застосування

маршу в будь-яких умовах та районах ведення бойових дій робить його найбільш ефективним та розповсюдженим способом. Але під час виконання маршу кожен командир зіштовхується з проблемами в фізичній та психологічній підготовленості особового складу до такого виду пересування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематикою підготовки особового складу до виконання службово-бойових завдань серед яких є довготривалі переходи чи швидкої зміни місця дислокації, займається дуже велика кількість науковців як військових так і цивільних. Пошуки рішень висвітлені в роботах Ю. Чайка, О. Хацяюка, О. Худолія, С. Романчука, Р. Раєвського, П. Ануфрієва, Ю. Белошенка, А. Корольова. Моніторинг наукових, методичних та інтернет-джерел у напрямі підготовки майбутніх офіцерів вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ) дозволив нам виявити наукові праці О. Горпинича, Д. Грищенка, С. Лещені, О. Чернявського, А. Чернотуба.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. В результаті наукових досліджень наукових праць та навчально-методичних матеріалів перелічених вчених та спеціалістів з фізичної підготовки нами було визначено основні складові частини організації дослідження. Вивчення та моніторинг навчально-методичних матеріалів і наукових робіт в обраному нами напрямку дослідження дозволив визначити суперечності між високим рівнем розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців та потребою формування в них навичок умілого застосування правильної техніки руху, темпу та збереження боєздатності підрозділу після здійснення марш-кидку, відповідно до вимог сьогодення і наявного бойового досвіду.

Мета статті – розкриття задач та мети марш-кидків та піших маршів, порядок їх організації і проведення, їх вплив на військовослужбовця та підрозділ.

Виклад основного матеріалу. Пересування військ – переміщення маршем, перевезення різним видом транспорту або комбіновано з метою виходу у визначений район в бойовій готовності до виконання бойового завдання.

Піший марш здійснюється коли використання техніки неможливе, або недоцільне. Можливість застосування маршу в будь-якій обстановці, не тільки в глибокому тилу своїх військ, а й в районі ведення бойових дій, робить його найбільш розповсюдженим способом пересування.

Маршова підготовка підрозділів завжди пов'язана з великим фізичним та психологічними навантаженням. Це зобов'язує кожного командира чи начальника добре знати фізичну підготовленість свого підпорядкованого особового складу та уміло дозувати навантаження щоб не завдати шкоди здоров'ю. Піші марші сприяють злагоженню підрозділів і вихованню у військовослужбовців відчуття колективізму який направлений на подолання труднощів у складі підрозділу. Під час виконання маршу зберігається організаційна цілісність підрозділу, створюються сприятливі умови

для всебічного забезпечення, надійного управління і підтримання бойової готовності. Але поряд з цими перевагами при пересуванні на великі відстані відбувається велика витрата сил особовим складом, зростає зношеність озброєння та обмундирування.

Марш-кидок – стрімке організоване переміщення військ або окремого військового підрозділу. Марш-кидок використовується для швидкого маневрування в предбойовому і бойовому порядку. У пішому порядку марш-кидок виконується в прискореному темпі чергуючи ходьбу з бігом [3]. У системі бойової підготовки військовослужбовців марш-кидок є одним з методів морально-психологічного та фізичного тренування. Він є важливим елементом при формуванні у військовослужбовців основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, здатності діяти точно і вправно зі зброєю в умовах фізичної втоми та емоційної напруги.

Організація та проведення марш-кидку здійснюється в ході практичних занять з фізичної та бойової підготовки. Організація марш-кидку включає: підготовку маршрутів руху (визначення вихідного пункту та рубіжу з визначенням часу їхнього проходження підрозділом); підготовку особового складу; розробку варіантів проходження на кожному з маршрутів, відображення в плані заняття стислого тренування на кожному з маршрутів та методів фізичного тренування на заняттях, планування тренувань, підготовку командирів, контроль та облік тренувань.

При здійсненні марш-кидку кожен військовослужбовець повинен бути екіпірований в залежності від завдань які вирішує підрозділ. Дистанція марш-кидку може бути будь-якою, так як вона залежить від завдання які виконуються підрозділом. Тренування марш-кидку обмежується відстанню в 6 кілометрів, це частково пов'язано з витратами часу на підготовку та виконання марш-кидку, крім того підрозділи з високим рівнем підготовки завжди зможуть успішно подолати і більшу відстань. У бойових умовах стандартних дистанцій для марш-кидків бути не може. Велика кількість тренувань підрозділів на довгі дистанції недоцільна через те, що при цьому неминуче буде знижуватися швидкість руху. Швидкість руху добре підготовленого підрозділу становить 8–9 км/год. За рахунок зменшення ваги екіпірування можна підвищити швидкість руху до 10–12 км/год [2].

Вдала реалізація підготовки військового підрозділу до марш-кидку на пряму залежить від вміння застосування керівниками правильного темпу руху. Якщо безперервно рухатись тільки прискореним кроком втома настане швидше, ніж змішане пересування з чергуванням ходьби і бігу. Використання змішаного способу пересування дозволяє збільшити середню швидкість руху. Тому найбільш

вигідним і доцільним способом руху є чергування ходьби і бігу.

Середня швидкість руху звичайним кроком 110–120 кроків за хвилину при довжині кроку 75–80 см, прискорена ходьба 130–140 кроків за хвилину при довжині кроку 80–90 см, бігом в середньому темпі 165–180 кроків при довжині кроку 85–90 см. Виходячи з цих даних за 1 хв можна подолати відстань: звичайним кроком 90–95 м, прискореним темпом 110–115 м і бігом 160 м. Систематичні заняття фізичною підготовкою сприяють розвитку навичок у пересуванні з довжиною кроку під час бігу до 105–110 см при

частоті 185–190 кроків за хвилину, що може забезпечити швидкість руху понад 200 м. в хвилину [1].

Залежно від необхідної швидкості руху і тренуваності особового складу можливі наступні варіанти чергування ходьби і бігу при виконанні марш-кидку:

1) Швидкість 7,5 км на годину – ходьба 2 хв. (190 м), біг – 2 хв. (320 м), за 4 хв. руху (510 м).

2) Швидкість 8 км на годину – ходьба 2 хв. (190 м), біг – 3 хв. (480 м), за 5 хв. руху (670 м).

Для тренувань військовослужбовців у марш-кидку на 5 кілометрів рекомендований наступний графік чергування ходьби і бігу.

Тиждень	Номер тренування	Зміст тренування		Час (хв)	Дистанція (км)
		Режим пересування	Кількість повторень		
1 та 2	1	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	5	25	3
	2	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	6	30	3,6
	3	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	6	30	4,0
	4	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	7	35	4,3
3 та 4	5	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	7	35	4,7
	6	Ходьба – 3 хв Біг – 2 хв	8	40	5,4

Чергування ходьби і бігу, слід витримувати не тільки за часом, але і з урахуванням рельєфу місцевості. При підготовці до марш-кидків необхідно приділяти значну увагу навчанню військовослужбовців найбільш раціональній техніці пересування по різній місцевості, яка дозволить швидко, безпечно, та з найменшою втратою сил подолати дистанцію маршу з усіма перешкодами, які зустрічаються на маршруті. До критеріїв техніки здійснення маршу відносяться: дисципліна, згуртованість підрозділу, режим руху, фізичні якості – спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування.

Для досягнення успіху в подоланні марш-кидків та піших маршів, першочерговою умовою є вміння військовослужбовця зберігати в цілості ноги від потертостей. При тренуваннях потрібно суворо дотримуватись принципу поступового збільшення рухових навантажень: від зовсім маленьких до більш тривалих. Суворе дотримання правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – головні пригнічуючі фактори. Під час проведення тренувань потрібно уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні – кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути

натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу наплічника.

На початковому етапі навчання техніці бігу слід розділити військовослужбовців підрозділу на групи за ступенем їх підготовленості, цей підхід до навчання прискорить підготовку підрозділу до марш-кидку.

При навчаннях з техніки ходьби, треба досягти правильного виконання стройового та похідного кроку. Починати навчання техніці бігу слід на рівній місцевості або на спеціальній біговій доріжці стадіону. З метою збільшення щільності тренувань та фізичних навантажень, керівник занять повинен чітко скласти та відпрацювати план проведення заняття.

Підготовка військовослужбовців до швидких і вправних пересувань здійснюється шляхом навчання їх раціональній техніці ходьби, бігу, перебігань, переповзань і тренуванні в пересуваннях цими способами в різних умовах. Навчання способам пересування і методично правильно проведене тренування з прискореним пересуванням, формування важливих прикладних навичок сприяють підвищенню загальної фізичної підготовки військовослужбовців, розвивають витривалість і сприяють зміцненню здоров'я [4].

Починати тренування в марш-кидку з поступовим прискоренням руху потрібно після попереднього

навчання військовослужбовців техніці бігу, набуття ними навичок розподілу сил по дистанції і засвоєння режиму швидкісного пересування.

Для пересування пересіченою місцевістю залежно від її особливостей і поставлених підрозділу завдань застосовують:

– ходьба похідним кроком, прискорена, пригнувшись і безшумна;

– біг в повільному, середньому й швидкому темпі, перебіжки;

– пересування в різних умовах: по м'якому і сипучому ґрунту, по в'язкій і заболоченій місцевості, по твердому й кам'янистому ґрунту, пересування вгору й вниз схилом;

– переповзання по-пластунські, напівкарачки, на боці з вантажем.

Практикуйте правильну техніку руху під час марш-кидків. Вага тіла повинна бути зосереджена над ступнями, а підошва черевика має приземлятися плоско на землю за рахунок невеликих кроків у рівномірному темпі. Трохи зігнуті під час ходи коліна дадуть м'язам можливість перепочити (особливо під час руху вгору). Рухаючись по пересічній місцевості, не ставайте на перешкоди, переступайте або обходьте їх. Піднімаючись крутим схилом, крокуйте зигзагом, а не прямо. Спускаючись з крутих схилів, тримайте спину рівно, а коліна зігнутими, щоб поглинати удар від кожного кроку. Практикуйте швидке ходіння з рюкзаком. Гарний темп з рюкзаком досягається безперервним рухом з короткими зупинками (5 хвилин) кожні 10–13 км.

У всі періоди маршової підготовки підрозділів особлива увага повинна бути на правильне її медичне забезпечення. Перед початком регулярних тренувань марш-кидків медична служба частини повинна забезпечити ретельний медичний огляд особового складу, брати участь у розробці режиму тренувань і вести контроль за їх виконанням, створити контрольні групи військовослужбовців з різним ступенем підготовки та вести систематичне спостереження за їх фізичним станом (зміною ваги, серцево-судинної системи і загальним самопочуттям).

Як командири, так і медичні працівники, повинні приділяти особливу увагу військовослужбовцям, які фізично слабо розвинені, і в період підготовки та під час здійснення марш-кидку ці військовослужбовці повинні перебувати під особливим медичним наглядом.

Перед проведенням кожного тренування слід перевірити знання військовослужбовцями питного режиму, догляду за ногами і заходів попередження

натирання ніг, провести опитування про самопочуття, провести перевірку пульсу (частоти серцевих скорочень).

Медичне забезпечення під час марш-кидку полягає в безперервному спостереженні за фізичним станом особового складу підрозділу, в наданні допомоги постраждалим на марші, а також у організації пункту збору та евакуації хворих.

Після завершення марш-кидку слід провести повторну перевірку пульсу і на підставі їх результатів визначити, якою мірою фізичне навантаження відповідало підготовленості особового складу, провести опитування особового складу для обліку загального стану, зробити медичний огляд військовослужбовців.

Висновки. В процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів конче необхідно застосовувати маршову підготовку як на заняттях з фізичної підготовки так і на заняттях з різних розділів бойової підготовки. При здійсненні марш-кидків забезпечується висока професійна працездатність, підвищується стійкість організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності, зміцнюється здоров'я, одночасно з фізичним тренуванням відбувається морально-вольове загартування. Якісна осмислена організація та проведення марш-кидку, а також його вдала реалізація на пряму залежить від знань та умінь офіцерів. Уміння чітко організувати та провести заняття, дозувати навантаження, забезпечення попередження травматизму, весь цей об'єм знань набувається в процесі навчання, при проведенні інструкторсько-методичних занять, та при практичних діях.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Воронцов О.О., Романчук С.В., Ролук О.В., Яворський А.М. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. Т. 6, № 6 (90). С. 47–52.
2. Лещеня С.В., Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : інстр. Київ : ГУНГУ, 2019. 155 с.
3. Корольов А.І., Белошенко Ю.К., Любич Р.І. Марш-кидки та піші марші як форма підготовки підрозділів НГУ до виконання СБЗ : метод. рекомєнд. Харків. НАНГУ, 2021. 52 с.
4. Чайка Ю., Гарлінська А., Гордійчук А. Вплив легкоатлетичних вправ на рівень фізичної підготовленості школярів середнього віку. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Харків, 2022. Вип. 6. С. 116–125.