

Научная статья

УДК 796.799

ВОЕНИЗИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Владимир Викторович Прокопенко

Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

vvbars@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросу, раскрывающему особенности содержания, организации и методики проведения военизированных эстафет на спортивном празднике с военнослужащими по контракту воинской части, курсантами и военнослужащими по призыву. Раскрываются технологии и практический опыт автора в организации и проведении военизированных эстафет в военных образовательных учреждениях МВД и Вооруженных Сил СССР и России, в Академии войск национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: военизированные эстафеты, спортивный праздник, физические качества, военно-прикладные навыки, спортивное мастерство, военнослужащие, курсанты, военные образовательные учреждения

Для цитирования: Прокопенко В.В. Военизированные эстафеты, как одно из средств совершенствования физической и профессионально-прикладной подготовки военнослужащих // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 1 (30). С. 246–258. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/03/026.pdf>.

Original article

MILITARIZED RELAY RACES AS ONE OF THE MEANS OF IMPROVING PHYSICAL AND PROFESSIONAL-APPLIED TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Vladimir V. Prokopenko

Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

vvbars@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the issue revealing the features of the content, organization and methodology of militarized relay races at a sports festival with contract servicemen of a military unit, cadets and conscripts. The author's practical experience in organizing and conducting paramilitary relay races in military educational institutions of the Ministry of Internal Affairs and the Armed Forces of the USSR and Russia, in the Academy of the National Guard Troops of the Russian Federation is revealed.

Keywords: militarized relay races, sports festival, physical qualities, military-applied skills, sportsmanship, servicemen, cadets, military educational institutions

For citation: Prokopenko V.V. Militarized relay races as one of the means of improving physical and professional-applied training of military personnel. Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;1(30): 246–258. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/03/026.pdf>.

© Прокопенко В.В., 2025

Введение

Повышение требований к боевой подготовке войск Росгвардии и ее составляющей – военно-прикладной и физической подготовке, в современных условиях активного участия войск правопорядка в специальной военной операции предполагает поиск новых и реализацию уже хорошо себя зарекомендовавших форм, методик и средств, способствующих совершенствованию физических и специальных качеств, профессионально-прикладных навыков и умений у военнослужащих, в целях повы-

шения их успешности в служебно-боевой деятельности по предназначению в разных условиях обстановки.

Одним из таких действенных профессионально направленных средств физической тренировки разных категорий и возрастных групп военнослужащих являются военизированные эстафеты.

Военизированные эстафеты являются неотъемлемой частью спортивно-массовых мероприятий, проводимых не только в военных образовательных учреждениях силовых ведомств Российской

Федерации, но и в иных структурных воинских формированиях [1].

Как правило, проведение военизированных эстафет включают в содержание спортивных праздников, которые являются одной из форм спортивно-массовой работы с военнослужащими, матчевых встреч с командами родственных силовых структур, при проведении спортивно-массовых и патриотических мероприятий, посвященных знаменательным и юбилейным датам, физкультурно-спортивных мероприятий с кадетами и допризывной гражданской молодежью и т. п. [2, 3].

Кроме решения задачи по организации содержательного и активного досуга личного состава, военизированные эстафеты способствуют повышению уровня физической и военно-прикладной подготовленности, спортивного мастерства всех категорий военнослужащих, привлекаемых для участия в данных мероприятиях, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе проведения военизированных эстафет у военнослужащих воспитывается воля к победе, устойчивость к физическим нагрузкам и психическим напряжениям, чувство коллективизма и взаимопомощи, уверенности в своих силах [4–8].

Военизированные эстафеты способствуют формированию важных нравственных и психологических качеств, патриотизма, любви к Родине, целеустремленности, настойчивости в достижении цели, укреплению воинской дисциплины, повышению авторитета командиров и начальников.

Материалы и методы

Основу научного исследования составили такие методы, как научный анализ, изучение научных и нормативных источников, сравнение, обобщение, педагогическое моделирование.

Эмпирическую основу составили опросные материалы офицеров и выпускников военных образовательных учреждений Росгвардии, свидетельства ветеранов – участников военизированных эстафет в разные периоды военной службы, специалистов физической подготовки и спорта Северо-Западного округа войск национальной гвардии, действующих военнослужащих и гражданского персонала Академии Росгвардии.

Также исследование базировалось на фундаментальном принципе объективности, обеспечившим изучение противоречивости, изменчивости и разносторонности предмета исследования.

Результаты исследования

Организация спортивного праздника, в содержание которого входят военизированные эстафеты, возлагается на спортивный комитет воинской части, отдельного воинского структурного подразделения, военного образовательного учреждения [1, С. 25].

Непосредственную подготовку и проведение военизированных эстафет осуществляют специалисты физической подготовки и спорта, командиры и начальники структурных подразделений.

В целях качественного проведения военизированных эстафет и предупреждения травматизма командиры и начальники, отвечающие за их организацию должны учитывать ряд принципиально важных моментов:

– в содержание военизированных эстафет необходимо, во-первых, включать упражнения, приемы и действия доступные для всех участников, а во-вторых, необходимо учитывать возможности учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту данного подразделения (воинской части, ВООВО) и её технического состояния;

– время года, погодные условия, форму одежды и экипировку участников, покрытие площадок (площадок) для проведения эстафет;

– состояние физической и технической подготовленности участников состязаний;

– порядок определения чётких критериев оценки результатов каждой военизированной эстафеты в целом и каждого этапа в отдельности;

– методическую и судейскую подготовку военнослужащих для обеспечения качественного судейства эстафет, необходимость проведения с ними инструкторско-методических занятий и инструктажей;

– инструктаж руководителей (старших) команд, о порядке проведения состязаний, соблюдении правил соревнований и требований безопасности с целью предупреждения травматизма и т. п.) [9–15].

Организация военизированных эстафет в программе спортивного праздника.

Если военизированные эстафеты в программе спортивного праздника планируются в масштабе воинской части (подразделения, ВООВО), командир (начальник) отдаёт приказ на её проведение.

Приказ и Положение о проведении всех видов состязаний, включая военизированные эстафеты в программе спортивного праздника, разрабатывает начальник физической подготовки и спорта данной во-

инской части (начальник кафедры физической подготовки и спорта – начальник физической подготовки и спорта ВООВО).

В приказе указываются: цель мероприятия, дата, время и место проведения, а также привлекаемая к участию в состязаниях категория военнослужащих; дата проведения заседания судейской коллегии состязаний совместно с представителями команд; даются указания начальнику медицинской службы и при необходимости других служб тыла и подразделений на обеспечение состязаний.

Другой формой для организации военизированных эстафет в программе спортивного праздника может быть Докладная записка начальника физической подготовки и спорта воинской части ((начальника кафедры физической подготовки и спорта – начальника физической подготовки и спорта ВООВО) на имя командира воинской части (начальника ВООВО) с приложением к ней Положения об условиях проведения всех видов состязаний, включая военизированные эстафеты, привлекаемых для участия в спортивном празднике структурных подразделений воинской части (ВООВО), категорий личного состава и т. п.

Если же военизированная эстафета или эстафеты планируются в отдельном воинском подразделении, например в батальоне обеспечения учебного процесса, то командир данного подразделения в устной форме доводит до своих подчиненных офицеров – командиров рот и взводов и до личного состава подразделения дату, время и место проведения, содержание, а также привлекаемые к участию в состязаниях категории военнослужащих, организует медицинское обеспечение состязаний.

В летнее время года военизированные эстафеты обычно проводятся на стадионе (при наличии) или на строевом плацу подразделения (воинской части, ВООВО), где имеются необходимые условия для их проведения, а также для размещения большого количества болельщиков и зрителей.

В зимний период (в холодную погоду), если погодные условия не позволяют провести военизированные эстафеты на стадионе или на строевом плацу подразделения (воинской части, ВООВО), то эстафеты могут проводиться в спортивном зале, клубе или в других приспособленных для их проведения помещениях [16–20].

При планировании содержания военизированных эстафет важно учитывать несколько факторов:

– первый – это доступность в выполнении упражнений, приемов и действий для всех участников в каждой военизированной эстафете;

– второй – в содержание военизированных эстафет включать упражнения, приемы и действия, выполняемые в полной или в облегченной экипировке, моделирующие (или примерно моделирующие тактические, технические или тактико-технические) практические действия военнослужащих в повседневных или в «боевых» условиях обстановки, используя для этого содержание нормативно-правовых актов Росгвардии, например: Сборник нормативов по боевой подготовке, Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации и т. д.;

– третий – в содержание военизированных эстафет включать физические упражнения, приемы и действия (или их отдельные элементы, части) из военно-прикладных, служебно-прикладных и традиционных и национальных прикладных видов спорта;

– четвертый – это наличие, пропускная способность и необходимое количество задействованной материальной базы для проведения военизированных эстафет.

Важным также является четкое определение критериев выполнения каждого упражнения и в целом всей военизированной эстафеты и оценки ее результатов.

Это будет способствовать объективности результатов в военизированной эстафете, отсутствию спорных моментов, повышению зрелищности состязаний, высокому эмоциональному настрою участников и их стремлению к достижению максимального результата.

Для проведения военизированных эстафет, в зависимости от масштаба проведения спортивного мероприятия, количества участвующих команд и участников, количества времени, отведенного для проведения спортивного праздника, данные состязания могут проводиться как по круговой системе, так и по системе с выбыванием по так называемой «олимпийской» системе.

Для проведения военизированной эстафеты по круговой системе (при количестве участвующих команд от 2 до 10) возможности материальной базы должны обеспечивать прохождение всех этапов

военизированной эстафеты одновременно всеми участвующими командами.

По системе с выбыванием (при количестве участвующих команд от 4 и более, при отсутствии необходимого количества материального обеспечения для одновременного выполнения упражнения на каждом этапе эстафеты участниками всех команд) – старт осуществляется по четному (2, 4 и т. д.) количеству команд, а затем лучшие в каждом забеге команды выходят в следующий круг состязаний [4–12].

Количество команд, стартовавших на первом отборочном этапе и выходящих в следующий круг состязаний, должно быть таким, чтобы на второй и последующий старты осталось четное количество команд: 16, 8, 4 или 2 команды.

Для проведения военизированных эстафет (эстафеты) командир воинской части (начальник ВООВО) назначает (приказом) ответственного за подготовку и их организацию (в воинской части, это начальник физической подготовки и спорта (в ВООВО – начальник кафедры физической подготовки и спорта – начальник физической подготовки и спорта) и его помощника (в воинской части, это командир структурного подразделения, чьи военнослужащие будут принимать участие в состязаниях, в ВООВО – начальник факультета, командир батальона обеспечения учебного процесса), дает указания соответствующим должностным лицам на подготовку материального, медицинского, судейского и информационного и обеспечения, проведения фото- и видеосъемки, аудиосопровождения состязаний и осуществляет контроль за их деятельностью.

Ответственный за организацию и проведение военизированной эстафеты должен:

– для оказания помощи и методической практики в организации и проведении военизированных эстафет (эстафеты) привлекать спортивных организаторов подразделений;

– в зависимости от подготовленности личного состава, категории военнослужащих разработать, утвердить содержание и план проведения эстафеты и довести его до руководителей подразделений (команд), особо обращая их внимание на соблюдение участниками состязаний требований безопасности;

– проверить подготовку материальной базы и наличие необходимого количества планируемого спортивного или специального оборудования, инвентаря и матери-

ального имущества, а также их техническое состояние;

– подготовить судейскую бригаду: провести инструктаж по организации и порядку судейства на каждом этапе эстафеты, рассмотреть все предполагаемые спорные моменты состязаний, довести правила наложения штрафных санкций при неправильном выполнении упражнений, приемов, действий (или порядок исправления допущенных ошибок при выполнении упражнений, приемов и действий в ходе проведения эстафеты) [9–12];

– подготовить группу обеспечения состязаний: провести с ней инструктаж о порядке, времени и месте подготовки и установки материальной базы по этапам военизированной эстафеты;

– организовать медицинское обеспечение: довести привлекаемым на соревнование специалистам медицинской службы содержание военизированной эстафеты в целом и отдельных её этапов, обратить внимание на наиболее травмоопасные упражнения, приемы или действия на этапах, порядок их действий. При наличии трёх и более специалистов медицинской службы – распределить их по участкам эстафеты и определить каждому место нахождения на этапе;

– информировать личный состав о проведении состязаний: разместить на спортивном стенде Положение о проведении военизированной эстафеты, наглядно оформить схему дистанции эстафеты с указанием названий каждого этапа и пояснительной запиской к каждому этапу эстафеты;

– при наличии возможности разместить информацию о предстоящем спортивном празднике с проведением военизированных эстафет (эстафеты) на интернет-сайте воинской части (ВООВО), в периодической печати, наглядной агитации подразделения, озвучить ее в ближайшем выпуске радиогазеты воинской части (в ВООВО это «Курсантская волна»);

– подготовить грамоты, медали и призы по всем видам состязаний и в общекомандном зачете на спортивном празднике;

– по окончании спортивного праздника подготовить проект приказа об итогах проведения данного спортивного мероприятия;

– согласовать с начальником клуба, военного оркестра воинской части (ВООВО) вопросы организации фото- и видеосъемки, аудио или оркестрового сопровождения военизированных эстафет (эстафеты).

Руководители команд определяют состав команды, распределяют по этапам эстафеты наиболее подготовленных к ним военнослужащих, доводят требования безопасности и предупреждения травматизма, организуют тренировку упражнений, приемов и действий, выполняемых в военизированных эстафетах (эстафете), при необходимости показывают технику и способы выполнения упражнений, приемов и действий.

В установленные сроки они представляют на заседание судейской коллегии спортивного праздника списки своих участников в каждом виде эстафеты (с допуском врача).

Если военнослужащие выполняли упражнения, приемы и действия, планируемые в эстафете неоднократно в повседневной воинской службе, то для них достаточно в устной форме коротко назвать содержание и порядок выполнения «своих» этапов [4–1].

Содержание и методика проведения военизированных эстафет в программе спортивного праздника подразделения, воинской части, ВООВО Росгвардии.

Варианты методики проведения военизированных эстафет:

1. Старт, передача этапа и финиш военизированной эстафеты – в одном месте.

2. Этапы военизированной эстафеты расположены по условному кругу (квадрату, ромбу и т.п.) дистанции.

Предлагаем несколько вариантов содержания и методики проведения военизированных эстафет для разных подразделений, категорий и уровня подготовленности

сти военнослужащих войск национальной гвардии.

Военизированная эстафета № 1.

Рекомендуется для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву (в условиях учебного или лагерного сбора), курсантов 1 курса ВООВО в пункте постоянной дислокации или при их нахождении в пункте временной дислокации (таблица 1).

Место проведения: строевой плац, стадион, ровная площадка с травяным или земляным покрытием.

Количество участников в каждой команде: 20 человек.

Общая длина дистанции: на строевом плацу, на площадке – 600 метров, на стадионе – 1200 метров.

Методы: групповой, поточный, круговая тренировка.

Используемая материальная база: АК-74 (АКМ); магазины АК-74 и комплекты учебных патронов к ним; кровати армейские уставного образца, матрасы, подушки, одеяла, постельные принадлежности; палатки; противогазы; спортивные гири по 24 кг; мячи баскетбольные; ограничительные стойки; лента трассировочная; нагрудные номера, переносные тумбы «Старт-Финиш». Количество единиц (штук, комплектов и т. д.) необходимой материальной базы: по количеству планируемых в одном забеге команд и участников.

Медицинское обеспечение: 1–3 человека (специалисты мед/службы).

Судейская бригада: 4–10 человек.

Форма одежды участников соревнований: № 3 или № 4.

Таблица 1 – Содержание этапов военизированной эстафеты № 1

Table 1 – The content of the stages of the paramilitary relay race No. 1

№ этапа	Количество участников на этапе	Содержание этапа	Длина дистанции этапа (плац/ стадион), м
1	1	Военнослужащие лежат на своих кроватях по форме одежды № 2. По команде «Подъем!» быстро встают, одеваются по форме одежды № 3 или № 4 и бегом преодолевают дистанцию, передают эстафету следующему участнику	50/100
2	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой	50/100

		подготовке № 10 «Неполная разборка оружия (автомата)», бег, передача эстафеты	
3	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 11 «Сборка оружия (автомата)» после неполной разборки, бег, передача эстафеты	50/100
4	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 13 «Снаряжение магазина (ленты) патронами» (автомата), бег, передача эстафеты	50/100
5	3	Бег, «Переноска раненого» в двойках на руках, передача эстафеты	50/100
6	5	Бег, «Установка 4-местной палатки», бег, передача эстафеты	100/200
7	1	Бег, «Толчок гири 24 кг» 10 раз, бег, передача эстафеты	50/100
8	2	«Челночный бег в двойках», взявшись за руки (2x50 метров), передача эстафеты	50/100
9	4	Бег, Выполнение условий норматива по РХБЗ № 1 «Надевание противогаза или респиратора», ускоренное передвижение двойками в противогазах, взявшись за руки в круг, передача эстафеты	50/100
10	1	Ведение баскетбольного мяча поочередно левой и правой рукой с обводкой стоек (5–6 ед.), финиширование	50/100

Особые условия проведения военизированной эстафеты № 1:

- старт и финиш каждого этапа эстафеты оборудуется на одном месте;
- передача эстафеты осуществляется касанием руки;
- при выполнении этапа № 6 «Установка 4-местной палатки» на строевом плацу для крепления (вбивания колышков) используются заранее подготовленные переносные стойки с грузом (15–20 кг) или емкости (ведра и т. п.) с песком (щебнем и т. п.) – при выполнении этапа № 6 на стадионе;
- особое внимание участников обратить на соблюдение требований безопасности при выполнении упражнений на 2, 3, 4, 6, 7 и 8 этапах.

Военизированная эстафета № 2.

Рекомендуется для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и прослуживших более 6 месяцев, курсантов 2 и 3 курса ВООВО в пункте постоянной дислокации или при их нахождении в пункте временной дислокации (таблица 2).

Место проведения: строевой плац, стадион, ровная площадка с травяным или земляным покрытием, полоса препятствий.

Количество участников в каждой команде: 17–19 человек.

Общая длина дистанции: на строевом плацу, на полосе препятствий, на площадке – 800 метров, на стадионе – 1600 метров.

Методы: групповой, поточный, круговая тренировка.

Используемая материальная база: снайперские винтовки; патронные ленты и по 50 учебных патронов к каждой; переносная радиостанция Р-159М; кровати армейские уставного образца, матрасы, подушки, одеяла, покрывало; носилки медицинские; патронные ящики (20 кг); ОЗК, противогазы; мячи; колючая проволока; ограничительные стойки; лента трассировочная; эстафетные палочки; нагрудные номера.

Количество единиц (штук, комплектов и т. д.) необходимой материальной базы: по количеству планируемых в каждом забеге (этапе) команд и участников.

Медицинское обеспечение: 3–5 человек (специалисты мед/службы).

Судейская бригада: 4–10 человек.

Форма одежды участников соревнования: № 3 или № 4.

Таблица 2– Содержание этапов военизированной эстафеты № 2

Table 2 – The content of the stages of the paramilitary relay race No. 2

№ этапа	Количество участников	Содержание этапа	Длина дистанции этапа (плац/ стадион), м
1	1	Заправка кровати постельными принадлежностями (простынь, подушка, одеяло, покрывало), бег	100/200
2	1	Бег, выполнение условий норматива по РХБЗ № 4 «Надевание ОЗК (в виде комбинизона) и противогаза»	100/200
3	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 13 «Снаряжение магазина (ленты) патронами» (автомата), бег, передача эстафеты	100/200
4	1	Выполнение условий норматива по огневой подготовке № 10 «Неполная разборка оружия (снайперской винтовки)», бег, передача эстафеты	100/200
5	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 11 «Сборка оружия (снайперской винтовки)» после неполной разборки, бег, передача эстафеты	100/200
6	2	Переноска патронных ящиков, передача эстафеты	50/100
7	1	Бег, Выполнение условий норматива по связи № 1 «Подготовка к работе и настройка переносной радиостанции Р-168 (КВ, УКВ диапазона)», бег, передача эстафеты	-
8	1	Переползание по-пластунски 10 метров (на плацу) / под колючей проволокой (П-образными стойками) 10 метров (на стадионе), бег, передача эстафеты	100/200
9	5	Переноска «раненого» с помощью медицинских носилок, передача эстафеты	50/100
10	1	Бег с тремя мячами (ф/б, в/б, регбийный), передача эстафеты	100/200
11	2-4	Преодоление полосы препятствий в составе «патруля» или «войскового наряда», бег, финиширование	100/200

Особые условия проведения военизированной эстафеты № 2:

- старт и финиш каждого этапа эстафеты оборудуется по кругу;
- передача эстафеты осуществляется передачей эстафетной палочки.
- при наличии полосы препятствий (этап № 11) преодолеваются: лабиринт, забор с накладной доской, кирпичная стенка, разрушенная лестница, траншея, ход сообщения и колодец; при отсутствии полосы

препятствий (на строевом плацу) преодолеваются искусственные препятствия;

- особое внимание обратить на соблюдение требований безопасности участниками при выполнении упражнений на 3, 4, 5, 6, 8 и 11 этапах.

Военизированная эстафета № 3.

Рекомендуется для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в подразделениях специального назначения и разведки и прослуживших более 6 месяцев, военнослужащих, проходящих воен-

ную службу по контракту, курсантов 4 и 5 курсов ВООВО в пункте постоянной дислокации или при их нахождении в пункте временной дислокации (таблица 3).

Место проведения: строевой плац, стадион.

Количество участников в каждой команде: 17 человек.

Общая длина дистанции: на строевом плацу – 1000 метров, на стадионе – 2000 метров.

Используемая материальная база: гранатомет РПГ-7; патронные ленты и по 50 учебных патронов к каждой ленте; боевые (макеты) ножи (по 3 ед. на команду); переносная радиостанция Р-168-01У; двухъярусные кровати армейские уставного об-

разца, матрасы, подушки, одеяла, покрывало; шины, бинты, носилки медицинские; патронные ящики (20 кг); защитные костюмы КЗВП; колючая проволока; ограничительные стойки; лента трассировочная; эстафетные палочки; нагрудные номера. Количество единиц (штук, комплектов и т. д.) необходимой материальной базы: по количеству планируемых в одном забеге команд и участников.

Медицинское обеспечение: 1–3 человека (специалисты мед/службы).

Судьи: 4–10 человек.

Форма одежды участников соревнования: № 4.

Таблица 3 – Содержание этапов военизированной эстафеты № 3

Table 3 – The content of the stages of the paramilitary relay race No. 3

№ этапа	Количество участников	Содержание этапа	Длина дистанции этапа (плац/ стадион), м
1	2	Военнослужащие лежат в кровати раздетыми (по форме № 2). По команде «Подъем!» быстро встают, одеваются (по форме № 4) и бегом преодолевают дистанцию, передача эстафеты	100/200
2	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 10 «Неполная разборка оружия» (гранатомета РПГ-7), бег (на стадионе – с преодолением элемента полосы препятствий (колодец с траншеей и ходом сообщения), передача эстафеты	100/200
3	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 11 «Сборка оружия» (гранатомета РПГ-7) после неполной разборки, бег, передача эстафеты	100/200
4	1	Бег, Вязание узлов («Булинь», «Проводник», «Грейпвайн»), бег, преодоление препятствий на полосе препятствий: ров, лабиринт, забор (на стадионе с преодолением искусственных препятствий), бег, передача эстафеты	100/200
5	1	Бег, Выполнение условий нормативов по огневой подготовке № 10 и № 11: «Неполная разборка и сборка оружия (пистолета Макарова), бег, передача эстафеты	100/200
6	1	Бег, Выполнение условий норматива по РХБЗ № 5 «Надевание специальной защитной одежды и противогаза», бег в защитном костюме, передача эстафеты	50/100
7	1	Бег, Выполнение условий норматива по связи № 3 «Подготовка к работе и настройка перенос-	100/200

		ной радиостанции Р-1 68 (КВ, УКВ диапазона)», бег, передача эстафеты	
8	5	Выполнение условий норматива по военно-медицинской подготовке № 5 «Наложение шин из подручных материалов при переломе верхних и нижних конечностей» и переноска раненого с помощью носилок, передача эстафеты	100/200
9	1	Бег, выполнение упражнения «Наскок (восхождение) на платформу (тумбу) – 10 раз, метание трех учебных гранат на точность (круговая наземная цель); бег (на стадионе - с преодолением элемента полосы препятствий (кирпичная стена с разрушенной лестницей), передача эстафеты	100/200
10	1	Бег, выполнение условий норматива по огневой подготовке № 13 «Снаряжение магазина (ленты)» (гранатомета РПГ-7), бег, передача эстафеты	100/200
11	1	Бег, переползание по-пластунски 10 м (на плацу) / под проволокой 10 м (на стадионе), переноска патронного ящика (20 кг) с «боеприпасами», бег, передача эстафеты	100/200
12	1	Бег (на стадионе – с преодолением элементов полосы препятствий (забор с наклонной доской, кирпичная стена), надевание комплекта высотного снаряжения, финиширование	100/200

Особые условия проведения военизированной эстафеты № 3:

– старт и финиш каждого этапа эстафеты оборудуется по кругу;

– передача эстафеты осуществляется передачей эстафетной палочки.

– при наличии полосы препятствий (этапы № 11 и № 12) преодолеваются: забор с наклонной доской, кирпичная стенка), на стадионе – преодолеваются искусственные препятствия;

– за неправильное выполнение на этапах 4 и 9 одного из элементов (к примеру, неправильно завязанный узел, бросок одной из гранат мимо цели) назначается штраф – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15–20 раз);

– особое внимание обратить на соблюдение требований безопасности участниками при выполнении упражнений на всех этапах эстафеты.

При нахождении воинских подразделений в пункте временной дислокации (в учебном центре) содержание, организация и проведение военизированных эстафет – с учетом имеющейся материальной базы, снаряжения и инвентаря, с использованием подручных средств и обязательным соблюдением требований безопасности.

Существенно эффективным и эмоциональным для военнослужащих организация военизированных эстафет в данных условиях будет их комплексное проведение на полосе препятствий с выполнением разнообразных «боевых» упражнений, приемов и действий в полной экипировке, входящих в содержание Сборника упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках Росгвардии [4–8].

Профессионально грамотный и творческий подход командиров подразделений к подготовке, содержанию и методике проведения военизированных эстафет в данных условиях, с учетом решаемых текущих учебно-боевых задач по предназначению, доступности упражнений, приемов и действий для выполнения всеми участвующими в эстафете военнослужащими, будет способствовать совершенствованию их физических, специальных и психологических качеств, формированию необходимых и устойчивых военно-прикладных навыков и умений.

Вариант содержания этапов военизированной эстафеты, при нахождении военнослужащих в пункте временной дислокации, представлен на рисунке 1.

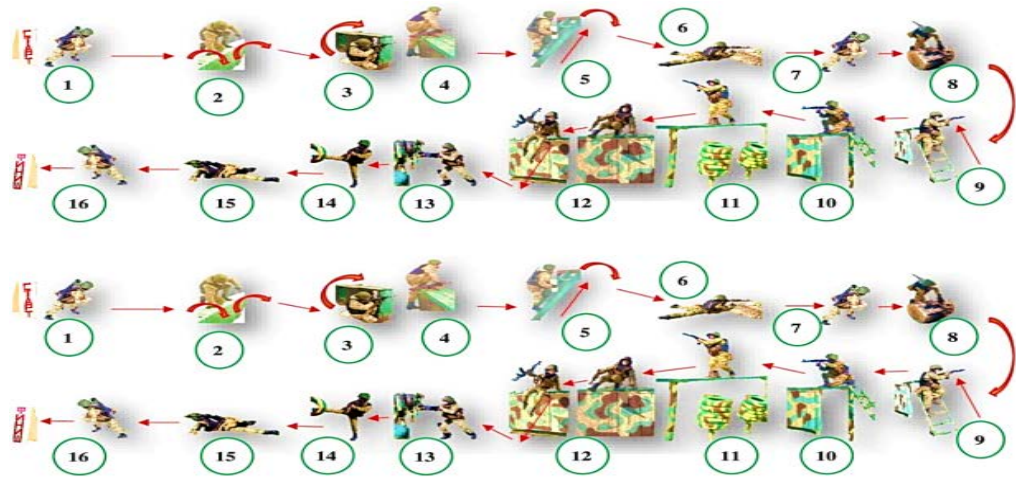


Рисунок 1 – Содержание этапов в военизированной эстафете № 4

Figure 1– The content of the stages in the paramilitary relay race No. 4

В условиях ограниченного времени, недостатка или отсутствия необходимой учебно-материальной базы, присутствия только одного воинского подразделения в пункте временной дислокации, достаточно продуктивным для совершенствования отдельных физических, специальных и психологических качеств и военно-прикладных навыков у военнослужащих, с учетом практического опыта Великой Отечественной войны, иных локальных войн и специальной военной операции, будет планирование военизированной эстафеты в виде выполнения отдельных «одиночных», максимально приближенных к «боевым» практических упражнений, приемов и действий всеми военнослужащими подразделения.

Данная методика проведения эстафеты предполагает поточное выполнение како-

го-то одного отдельного практического задания (переноска: «раненого», средств связи, патронных ящиков, подручных технических средств, переползание или перебежки в полной боевой экипировке, разборка и сборка оружия и т. п.) в виде состязаний между отделениями (рисунок 2).

Также важно, что в целях формирования у военнослужащих устойчивых и технически правильных прикладных двигательных навыков в выполнении отдельных практических заданий, моделирующих практические действия военнослужащих в разных условиях обстановки до планируемого проведения с ними военизированных эстафет, необходимо в часы спортивно-массовой работы провести несколько тренировок в выполнении данных прикладных упражнений, приемов и действий [4–8].

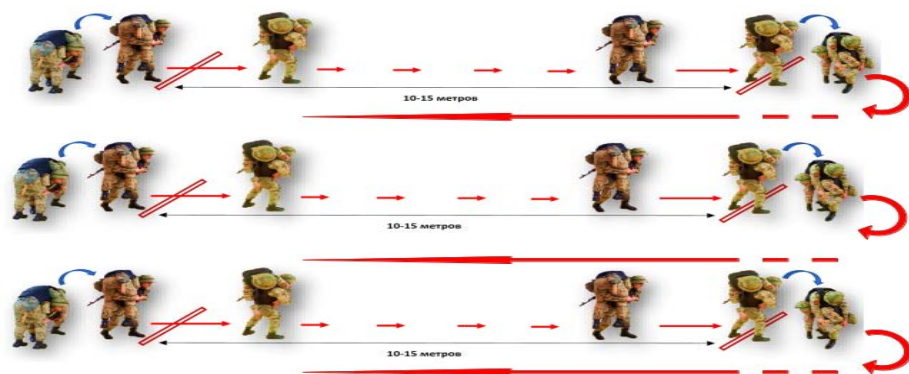


Рисунок 2 – Вариант содержания военизированной эстафеты № 5

Figure 2 – A variant of the content of the paramilitary relay No. 5

Таким образом, сформированные в процессе учебно-тренировочных занятий устойчивые военно-прикладные навыки и умения у военнослужащих, в дальнейшем, в ходе проведения военизированных эстафет будут способствовать формированию определенной их вариативности и наиболее эффективному совершенствованию [4–6].

В целях предупреждения травматизма и решения образовательных и воспитательных задач, указанное выше содержание, используемые методики организации и проведения военизированных эстафет, должны быть доступными для каждой конкретной категории военнослужащих с учетом подготовленности.

Вывод

Грамотное и творческое планирование содержания, объема и интенсивности ис-

пользуемых современных технологий и апробированных методик, при подготовке военнослужащих к участию и в ходе проведения военизированных эстафет с учетом решаемых воинским подразделением или предстоящих служебно-боевых задач, будут наиболее эффективно формировать у военнослужащих прикладные двигательные навыки и умения, совершенствовать основные физические, специальные и психологические качества, воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки, настойчивости и упорства, целеустремленности и уверенности в своих силах.

Это также будет способствовать расширению диапазона адаптационных возможностей организма военнослужащих к повышенным нагрузкам при выполнении «боевых» задач в разных условиях обстановки.

Список источников

1. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 70 с.
2. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 323 с.
3. Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 97 с.
4. Прокопенко В. В. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных образовательных организаций высшего образования войск национальной гвардии: монография. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2021. 227 с.
5. Прокопенко В. В. Организация и методика специальной функциональной подготовки курсантов военных образовательных организаций высшего образования: монография. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2022. 230 с.
6. Кириченко Р. В. Частная методика тренировки основных физических качеств и прикладных двигательных навыков у военнослужащих внутренних войск МВД России в разных формах физической подготовки: методическое пособие / Р. В. Кириченко, И. Е. Кабаев. СПб. : Изд-во СПВИ ВВ МВД России, 2011. 137 с.
7. Лобанов Ю. Я. Физическая подготовка в вопросах и ответах: методическое пособие / Ю. Я. Лобанов, И. Е. Кириченко СПб. : Изд-во Санкт-Петербургский военный институт МВД России, 2012. 96 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова М. : Юнити, 2017. 288 с.
9. Воробьев С. Н. Организация попутной физической тренировки в военном институте с различными категориями военнослужащих: методические рекомендации / С. Н. Воробьев, И. Е. Кабаев. СПб. : Изд-во СПВИ ВВ МВД России, 2012. 47 с.
10. Воробьев С. Н. Организация и методика проведения специальной функциональной тренировки с военнослужащими и сотрудниками войск национальной гвардии: научно-практическое пособие / С. Н. Воробьев, Н. Н. Цирульников. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2019. 128 с.
11. Ефимов В. В. Специальная функциональная тренировка курсантов ВООВО войск национальной гвардии: монография / В. В. Ефимов, Р. В. Кириченко. СПб.: Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2020. 281 с.

12. Воробьев С.Н. Особенности организации и методики проведения попутной физической тренировки с курсантами военного института войск национальной гвардии Российской Федерации: научно-практическое пособие. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2018. 93 с.
13. Шарухин А. П. Педагогическая модель воспитания мужества у курсантов вузов внутренних войск МВД России и педагогические условия ее реализации / А. П. Шарухин, В. В. Ефимов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 6 (100). С. 172–176.
14. Специальная функциональная подготовка: учебное пособие / сост. В. В. Ефимов; под ред. И. С. Скаковец. Пермь: Изд-во ПВИ войск национальной гвардии, 2019. 150 с.
15. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. М. : Изд-во Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
16. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: учебное пособие / Е. А. Малейченко. М. : Юнити, 2016. 208 с.
17. Физическая подготовка (курс лекций): учебное пособие / под ред. И. Е. Кабаева. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2017. 76 с.
18. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн. : «Полымя», 1981. С. 59.
19. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под общ. ред. А. В. Карасева. М. : Лептос, 1994. 368 с.
20. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. М. : Лань, 2023. 102 с.

References

1. Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. М. : Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018. 70 s. (In Russ.).
2. Rukovodstvo po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. М. : Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018. 323 s. (In Russ.).
3. Sbornik uprazhnenij i normativov po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. М. : Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018. 97 s. (In Russ.).
4. Prokopenko V. V. Special'naya professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya vojsk nacional'noj gvardii: monografiya. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2021. 227 s. (In Russ.).
5. Prokopenko V. V. Organizaciya i metodika special'noj funkcional'noj podgotovki kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya: monografiya. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2022. 230 s. (In Russ.).
6. Kirichenko R. V. CHastnaya metodika trenirovki osnovnyh fizicheskikh kachestv i prikladnyh dvigatel'nyh navykov u voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii v raznyh formah fizicheskoj podgotovki: metodicheskoe posobie / R. V. Kirichenko, I. E. Kabaev. SPb. : Izd-vo SPVI VV MVD Rossii, 2011. 137 s. (In Russ.).
7. Lobanov YU. YA. Fizicheskaya podgotovka v voprosah i otvetah: metodicheskoe posobie / YU. YA. Lobanov, I. E. Kirichenko SPb. : Izd-vo Sankt-Peterburgskij voennyj institut MVD Rossii, 2012. 96 s. (In Russ.).
8. Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka: uchebnik / pod red. V. YA. Kikotyа, I. S. Barchukova M. : YUniti, 2017. 288 s. (In Russ.).
9. Vorob'ev S. N. Organizaciya poputnoj fizicheskoj trenirovki v voennom institute s razlichnymi kategoriyami voennosluzhashchih: metodicheskie rekomendacii / S. N. Vorob'ev, I. E. Kabaev. SPb. : Izd-vo SPVI VV MVD Rossii, 2012. 47 s. (In Russ.).
10. Vorob'ev S. N. Organizaciya i metodika provedeniya special'noj funkcional'noj trenirovki s voennosluzhashchimi i sotrudnikami vojsk nacional'noj gvardii: nauchno-prakticheskoe posobie / S. N. Vorob'ev, N. N. Cirul'nikov. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2019. 128 s. (In Russ.).
11. Efimov V. V. Special'naya funkcional'naya trenirovka kursantov VOOVO vojsk nacional'noj gvardii: monografiya / V.V. Efimov, R. V. Kirichenko. SPb.: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2020. 281 s. (In Russ.).
12. Vorob'ev S.N. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya poputnoj fizicheskoj trenirovki s kursantami voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii: nauchno-prakticheskoe posobie. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2018. 93 s. (In Russ.).

13. SHaruhin A. P. The pedagogical model of education of courage among university cadets of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the pedagogical conditions for its implementation / A. P. SHaruhin, V. V. Efimov // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013;6 (100): 172–176. (In Russ.).

14. Special'naya funktsional'naya podgotovka: uchebnoe posobie / sost. V. V. Efimov; pod red. I. S. Skakovec. Perm': Izd-vo PVI vojsk nacional'noj gvardii, 2019. 150 s. (In Russ.).

15. Sportivnaya medicina: uchebnyk dlya institutov fizkul'tury. M. : Izd-vo Fizkul'tura i sport, 1987. 240 s. (In Russ.).

16. Malejchenko, E.A. Fizicheskaya kul'tura. Lekcii: uchebnoe posobie / E. A. Malejchenko. M. : YUniti, 2016. 208 s. (In Russ.).

17. Fizicheskaya podgotovka (kurs lekcij): uchebnoe posobie / pod red. I. E. Kabaeva. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2017. 76 s. (In Russ.).

18. Dinejka K. V. Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaya trenirovka. Mn. : «Polymya», 1981. S. 59. (In Russ.).

19. Zaharov E. N. Enciklopediya fizicheskoy podgotovki (Metodicheskie osnovy razvitiya fizicheskikh kachestv) / E. N. Zaharov, A. V. Karasev, A. A. Safonov; pod obshch. red. A. V. Karaseva. M. : Leptos, 1994. 368 s. (In Russ.).

20. Angelova O. YU. Osnovy innovacionnoj deyatel'nosti v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoe posobie. M. : Lan', 2023. 102 s. (In Russ.).

Информация об авторах

Information about the authors

В. В. Прокопенко – кандидат педагогических наук, доцент

V. V. Prokopenko – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent

Статья поступила в редакцию 18.02.2025;
одобрена после рецензирования 05.03.2025;
принята к публикации 20.03.2025.

The article was submitted 18.02.2025;
approved after reviewing 05.03.2025;
accepted for publication 20.03.2025.