

**Фізичне тренування в процесі
навчально-бойової діяльності як одна
із форм фізичної підготовки
військовослужбовців**



**Виконала: Саламанюк
Юлія**

Фізичне тренування дозволяє використовувати час, який відводиться на службову діяльність і бойову підготовку, для додаткового фізичного тренування особового складу, пов'язує фізичну підготовку з конкретними завданням бойового навчання воїнів.

Дана форма направлена на:

- ❑ підвищення і підтримку фізичної підготовленості і професійної працездатності;
- ❑ вдосконалення військово-спеціальних рухових навиків і умінь;
- ❑ збереження необхідної рухової активності військовослужбовців у такі періоди військово-професійної діяльності, коли складно проводити заняття в інших формах їх фізичного вдосконалення.



Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, розрізняють такі особливості:

- використання часу, який відводиться на різні предмети бойової підготовки і інші види військово-професійної діяльності;
- тісний зв'язок із змістом навчально-бойової діяльності;
- відсутність жорсткої регламентації організаційних і методичних параметрів.





Основними видами фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності є:

- 1) фізичні вправи в умовах чергувань;
- 2) попутне фізичне тренування;
- 3) фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

I. Фізичні вправи в умовах чергувань проводяться з метою:

- збереження раніше досягнутого рівня фізичної тренуваності, розумової і фізичної працездатності;
- заповнення дефіциту рухової активності;
- підтримка фізичної і психічної готовності військовослужбовців до екстрених дій.

Організуються у вигляді спеціально розроблених комплексів, що включають вправи для окремих груп м'язів, на увагу і координацію, для попередження або зняття несприятливого впливу на організм монотонної роботи, одноманітної пози, обмеження рухової активності, деяких чинників зовнішнього середовища і т.ін. Підбір фізичних вправ здійснюється з урахуванням особливостей відповідної військово-професійної діяльності військовослужбовців (загального режиму чергування, характеру роботи, наявності в ній пауз або перерв, робочої пози, зовнішніх умов), а також рівня тренуваності і ступеня стомлення особового складу.



II. Попутне фізичне тренування направлене на підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навиків і польової виучки військовослужбовців. Воно забезпечує:

- вдосконалення здібностей військовослужбовців, їх швидке пересування на різноманітній місцевості пішки і на лижах у поєднанні з подоланням перешкод;
- розвиток загальної витривалості та інших фізичних здібностей;
- підвищення військово-спеціальної підготовленості;
- вдосконалення навиків використання техніки і зброї в умовах значних фізичних навантажень;
- підготовка військовослужбовців до дій у захисному одязі і в умовах обмеженої видимості, формування навиків колективних дій.



Попутне фізичне тренування проводиться при пересуванні підрозділів до місць занять, під час занять по бойовій підготовці і поверненні з них. При пересуванні підрозділів до місць занять по бойовій підготовці (тактичних полів, полігонів, стрільбищ, парків і т.ін.) засобами тренування можуть бути:

- ❖ 1. Ходьба.
- ❖ 2. Прискорене пересування на місцевості із зброєю і спорядженням.
- ❖ 3. Подолання природних перешкод.
- ❖ 4. Подолання окремих спеціально створених перешкод.
- ❖ 5. Метання гранат, перенесення тягарів.
- ❖ 6. Подолання водних перешкод.
- ❖ 7. Прийоми рукопашного бою.
- ❖ 8. Пересування на лижах.
- ❖ 9. Посадка на машини і висадка з них і т.ін.

III. Фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами виконуються з метою збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності і підтримки постійної готовності особового складу до дій з максимальною напругою.

Фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами виконуються у вигляді спеціальних комплексів, зміст яких обумовлений завданнями майбутньої діяльності військ, специфічними особливостями транспортних засобів, часом пересування, місцем виконання і іншими умовами.

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності може проводитися і в інших умовах:

- при перебуванні особового складу в укриттях (траншеях, сховищах і т.ін.);
- під час перерв між теоретичними заняттями;
- під час встановлених розпорядком дня пауз активного відпочинку.



Спеціальна спрямованість фізичної підготовки :

1. Для військовослужбовців механізованих підрозділів і підрозділів курсантів військових навчальних закладів, які готують офіцерів для механізованих підрозділів:

- Переважно розвиток сили, загальної та швидкісної витривалості, швидкості в діях;
- Вироблення навичок у подоланні перешкод, метанні гранат, оволодінні прийомами рукопашного бою, плаванні в обмундируванні зі зброєю і переправах вплав;
- Підготовка до виконання тривалих маршів в пішому порядку і на лижах, марш-кидків по пересіченій місцевості;
- Виховання згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на тлі великих фізичних і психічних навантажень.

2. Для військовослужбовців танкових, артилерійських, автомобільних, інженерних, транспортних підрозділів і підрозділів курсантів військових навчальних закладів, які готують офіцерів для цих підрозділів:

- Переважно розвиток сили, швидкісної та силової витривалості, спритності;
- Вироблення навичок у плаванні в обмундируванні зі зброєю при переправах вплав;
- Підвищення стійкості до закачування;
- Виховання згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на тлі великих фізичних і психічних навантажень.

- 3. Для військовослужбовців підрозділів зв'язку, радіотехнічних, ракетних, зенітних ракетних підрозділів і підрозділів курсантів військових навчальних закладів, які готують офіцерів для цих підрозділів:
 - Переважно розвиток сили, швидкісної та силової витривалості, швидкості в діях;
 - Розвиток і вдосконалення навичок у підніманні і перенесенні тягарів;
 - Виховання згуртованості та вдосконалення навичок у колективних діях на тлі великих фізичних і психічних навантажень.
- 4. Для військовослужбовців підрозділів забезпечення, обслуговування, ремонту, баз зберігання озброєння і техніки, підрозділів курсантів військових навчальних закладів, які готують офіцерів для цих підрозділів:
 - Переважно розвиток спритності, сили, силової та швидкісної витривалості;
 - Розвиток і вдосконалення навичок у підніманні і перенесенні тягарів.
- 5. Для льотного складу і курсантів військових навчальних закладів військово-повітряних сил і військ протиповітряної оборони:
 - Переважно розвиток спритності, сили, загальної та силової витривалості;
 - Удосконалення стійкості до кисневого голодування, закачування і перевантажень;
 - Розвиток просторового орієнтування, тонкої рухової координації, дихання під надлишковим тиском, емоційної стійкості та стійкості до вібрацій;
 - Розвиток стійкості до несприятливого впливу обмеженою руховою активністю та підтримка працездатності в тривалому польоті

- **6. Для військовослужбовців підрозділів аеродромно-технічного забезпечення:**

- Переважно розвиток спритності, сили, силової та швидкісної витривалості;
- Розвиток і вдосконалення навичок у підніманні і перенесенні тягарів.

7. Для військовослужбовців розвідувальних підрозділів, підрозділів сил спеціальних операцій Збройних Сил:

- Переважно розвиток сили і силової витривалості, загальної та швидкісної витривалості, швидкості в діях;
- Вироблення навичок у подоланні перешкод, метанні гранат, плаванні в обмундируванні зі зброєю;
- Підготовка до виконання тривалих маршів в пішому порядку і на лижах, марш кидків по пересіченій місцевості;
- Розвиток рішучості, сміливості, ініціативи і винахідливості, підвищення емоційної стійкості

Дякую за увагу

