

Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО
З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає

ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО



Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2022

Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами I-60 НАТО. — Київ: «Центр учбової літератури», 2022. — 94 с.

ISBN 978-611-01-2802-5

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

ISBN 978-611-01-2802-5

© «Центр учбової літератури», 2022.

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	5
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДГОТОВКА	7
1.1	Підготовчі вправи для розвитку швидкості	7
1.2	Підготовчі вправи для розвитку сили	16
1.3	Підготовчі вправи для розвитку витривалості	32
2	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДТРИМАННЯ	36
2.1	Фізичні вправи для підтримання та розвитку швидкості	36
2.2	Програма тренування для розвитку швидкості	43
2.3	Фізичні вправи для підтримання та розвитку сили	45
2.4	Програма тренування для розвитку сили	58
2.5	Фізичні вправи для підтримання та розвитку витривалості	64
2.6	Програма тренування та розвитку витривалості	67
3	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ВІДНОВЛЕННЯ	71
3.1	Фізичні вправи для відновлення рівня індивідуальної фізичної підготовленості	71
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	93

ВСТУП

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення не застосовано.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.

1. ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДГОТОВКА

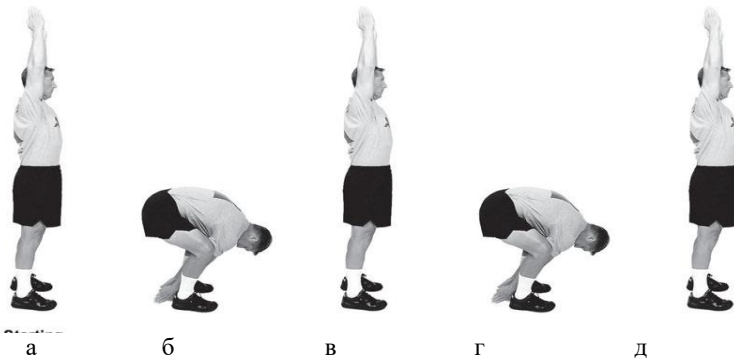
1.1. Підготовчі вправи для розвитку швидкості

1.1.1. Згинання хребта (див. рис. 1)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки підняті догори долонями в середину, дивитись прямо (див. рис. 1 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один округлюючи хребет нагнутись вперед, так щоб пальцями прямих рук дістати якомога далі землі (підлоги) між ногами, долоні в середину (див. рис. 1 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 1 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 1 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 1 д). Вправа призначена для підготовки хребта і кінцівок до більш енергійних рухів.



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – зігнувшись вперед; в – вихідне;
г – зігнувшись вперед; д – вихідне.

Рисунок 1 – згинання хребта.

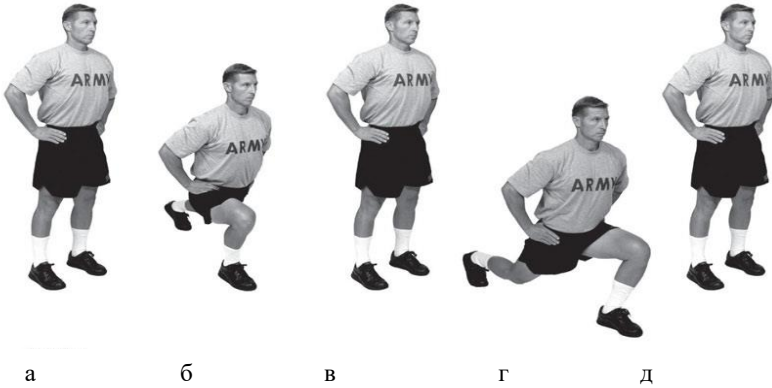
1.1.2. Випади на місці (див. рис. 2)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 2 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати широкий крок назад лівою ногою, торкаючись землі м'якою частиною стопи, руки на поясі (див. рис. 2 б); на

рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 2 в); на рахунок три повторити рахунок один з широким кроком правої ноги назад (див. рис 2 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 2 д). Вправа тренує стегна і тулуб, розвиває силу ніг.



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – крок назад лівою ногою; в – вихідне;
г – крок назад правою ногою; д – вихідне.

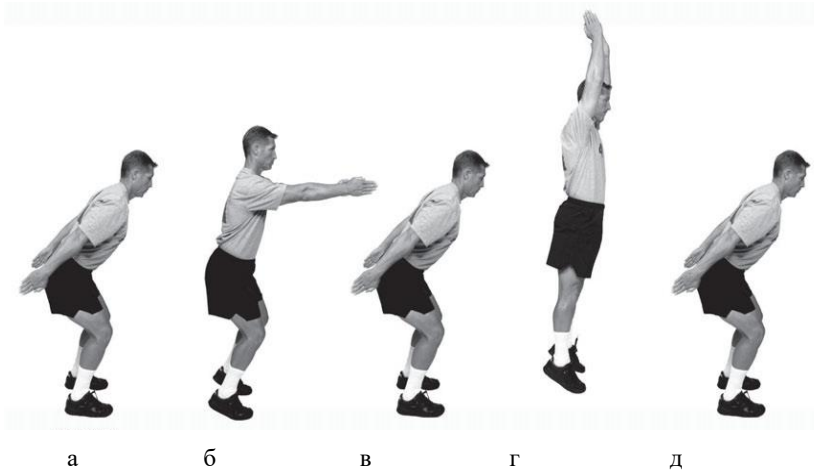
Рисунок 2 – випади на місці.

1.1.3. Стрибун (див. рис. 3)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки відведені назад, долоні в середину, корпус тіла нахилений трохи вперед, коліна зігнуті (положення наскоку на снаряд) (див. рис. 3 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один відвести та розгойдатись руками і стрибнути вперед на 1 – 2 метри (див. рис. 3 б); на рахунок два повторити рахунок один (див. рис. 3 в); на рахунок три розгойдатись руками і енергійно з силою стрибнути вперед вверх, руки над головою долонями в середину (див. рис. 3 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 3 д).



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – стрибок вперед; в – вихідне;
г – стрибок вперед вверх; д – вихідне.

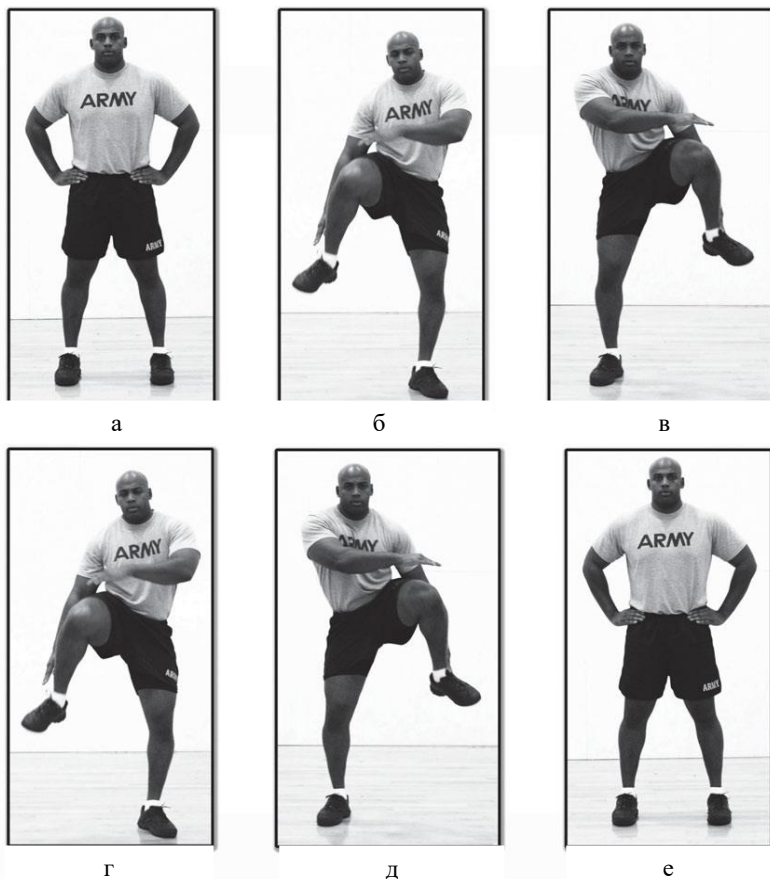
Рисунок 3 – вправа стрибун.

1.1.4. Піднімання ніг на місці (див. рис. 4)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 4 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати нахил на лівій нозі з одночасним підніманням правого коліна до грудей та торканням правою рукою щиколотки правої ноги та лівою рукою лівого коліна (див. рис. 4 б); на рахунок два виконати нахил на правій нозі з одночасним підніманням лівого коліна до грудей та торканням лівою рукою щиколотки лівої ноги та правою рукою правого коліна (див. рис. 4 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 4 г); на рахунок чотири повторити рахунок два (див. рис. 4 д), на рахунок п’ять прийняти вихідне положення (див. рис. 4 е)



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – нахил на лівій нозі; в – нахил на правій нозі;
г – нахил на лівій нозі; д – нахил на правій нозі; е – вихідне.

Рисунок 4 – піднімання ніг на місці.

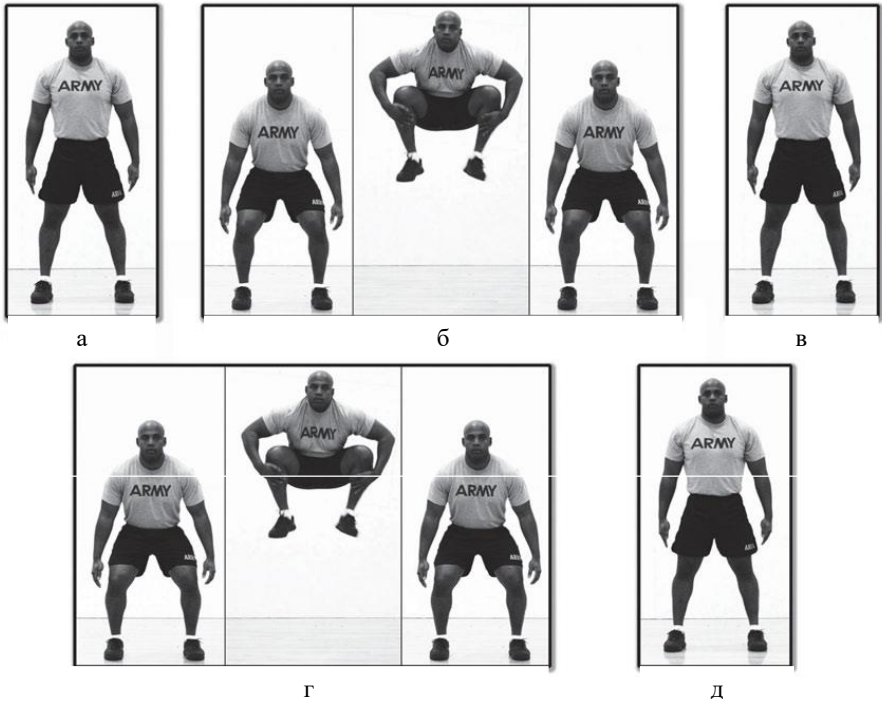
1.1.5. Стрибок догори згрупувавшись (див. рис. 5)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки опущенні до низу, долоні в середину, дивитись прямо (див. рис. 5 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати напівприсід,

одночасно відводячи руки назад, силою підстрибнути догори, поклавши обидві руки вперед нижче колін, при стрибку коліна тягнуться до грудей (див. рис. 5 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 5 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 5 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 5 д).



Умовні позначки:
положення: а – вихідне; б – підстрибнути догори згрупувавшись; в – вихідне;
г – підстрибнути догори згрупувавшись; д – вихідне.

Рисунок 5 – стрибок догори згрупувавшись.

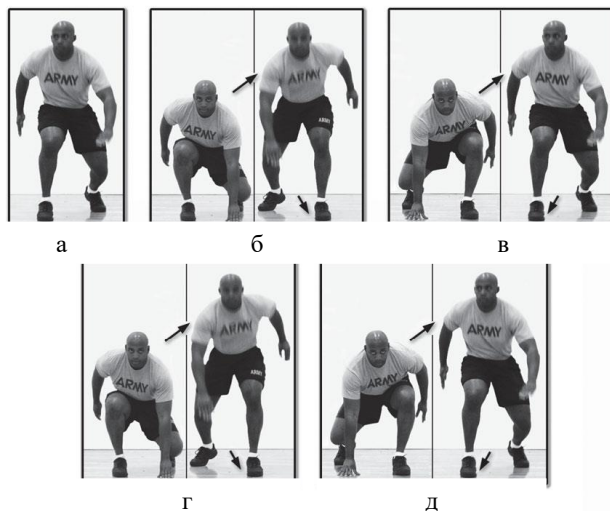
1.1.6. Стрибок на місці зі зміною ніг (див. рис. 6)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, відвівши ліву ногу назад, права нога зігнута в коліні, права рука відведена назад, ліва рука вперед, пальці рук прямі, тіло

трохи нахилене вперед, дивитись прямо (див. рис. 6 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один присісти, торкнувшись пальцями правої руки землі, силою підстрибнути догори, міняючи ноги в повітрі, опуститись в вихідне положення, ліва нога попереду (див. рис. 6 б); на рахунок два присісти, торкнувшись пальцями лівої руки землі, силою підстрибнути догори, міняючи ноги в повітрі, опуститись в вихідне положення, права нога попереду (див. рис. 6 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 6 г); на рахунок чотири повторити рахунок два, прийняти вихідне положення (див. рис. 6 д).



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – стрибок зі зміною ніг; в – стрибок зі зміною ніг; г – стрибок зі зміною ніг; д – стрибок зі зміною ніг.

Рисунок 6 – стрибок на місці зі зміною ніг.

1.1.7. Альпініст (див. рис. 7)

Форма одягу – спортивна.

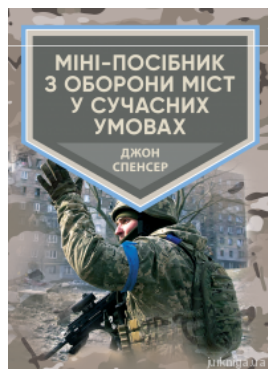
Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – прийняти положення для бігу у низькій стійці, руки попереду, долоньями упершись в землю, права нога знаходиться позаду випрямлена, ліва нога попереду зігнута в коліні (див. рис. 7 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один швидко виконати зміну положення ніг, переміщення ніг прямо вперед, назад (див. рис. 7 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 7 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 7 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 7 д).

Книги, які можуть вас зацікавити



Пам'ятка снайпера.
Пам'ятка стрільця



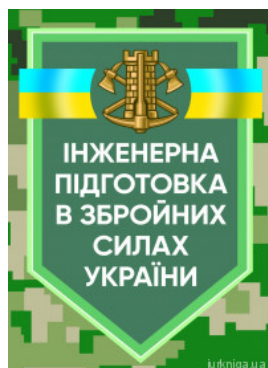
Міні-посібник з оборони
міст у сучасних умовах



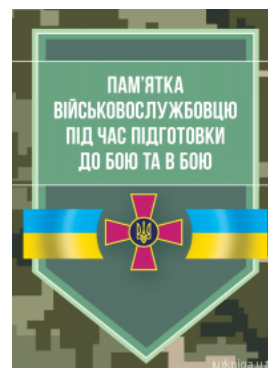
Організація підготовки
військовослужбовців за
бойовою армійською
системою



Керівництво зі
стрілецької справи:
перевірка бою,
приведення до
нормального бою
стрілецької зброї,
озброєння бойових машин
та вивірки їх
прицілів



Інженерна підготовка в
Збройних Силах
України



Пам'ятка
військовослужбовцю
під час підготовки до
бою та в бою

Перейти до галузі права
Військове право



Перейти на сайт →