

**Комплекси спеціальних
фізичних вправ для
колективної підготовки
військовослужбовців та
підрозділів Збройних Сил
України**

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.

Мета цього Методичного посібника полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організувати та проводити заняття з відпрацюванням вправ стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

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

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає

**КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ
КОЛЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ТА ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ
СИЛ УКРАЇНИ**

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2022

УДК 796:355.233.2

К 63

**Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки
К 63 військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України.** — Київ: «Центр
учбової літератури», 2022. — 180 с.

ISBN 978-611-01-2803-2

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.

Мета цього Методичного посібника полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організувати та проводити заняття з відпрацюванням вправ стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

ISBN 978-611-01-2803-2

© «Центр учбової літератури», 2022.

ЗМІСТ

	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	7
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	7
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	8
1	РОЛЬ ТА МІСЦЕ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	9
1.1	Загальні положення	9
1.2	Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності	9
1.3	Вплив спеціальних вправ стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ	12
1.4	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців	13
1.5	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військово-спеціальної готовності військовослужбовців	16
1.6	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагоженості військових підрозділів	18
2	ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА ПОРЯДОК ВІДПРАЦЮВАННЯ ВПРАВ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	19
2.1	Організація та підготовка до відпрацювання стандартів фізичної підготовки	19
2.2	Порядок відпрацювання стандартів фізичної підготовки	21
2.3	Підведення підсумків та оцінювання по стандартам фізичної підготовки	21
2.4	Запобігання травматизму під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки забезпечується	23
3	КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОЛЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	23

3.1	Перелік спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки військовослужбовців та підрозділів окремих родів військ (сил) та військових спеціальностей Збройних Сил України	23
3.2	Для військовослужбовців та підрозділів всіх видів, родів військ (сил) та військових спеціальностей	26
3.3	Для механізованих (мотопіхотних) підрозділів	79
3.4	Для танкових підрозділів	84
3.5	Для гірсько-піхотних (гірсько-штурмових) підрозділів	86
3.6	Для десантно-штурмових підрозділів, підрозділів десантного забезпечення, розвідки та спеціального призначення	98
3.7	Для ракетних, артилерійських, зенітних ракетних, підрозділів протиповітряної оборони (ППО), технічного, тилового (логістики) та інженерно-авіаційного забезпечення	110
3.8	Для інженерних підрозділів	117
3.9	Для підрозділів радіаційного, хімічного, біологічного захисту (РХБЗ)	120
3.10	Для радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та радіоелектронної боротьби (РЕБ)	123
3.11	Для підрозділів медичного забезпечення	124
3.12	Для підрозділів морської піхоти	132
3.13	Для підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення Військово-Морських Сил	136
3.14	Для підрозділів льотного складу Повітряних Сил, армійської авіації Сухопутних військ, морської авіації Військово-Морських Сил	143
3.15	Для підрозділів Військової служби правопорядку	152
3.16	Для водолазних підрозділів спеціального призначення Сил спеціальних операцій	154
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	178

ВСТУП

Фізична підготовка забезпечує основу бойової готовності і повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань на фоні фізичних навантажень з широким спектром загроз, в складних оперативних умовах та з новими технологіями. Фізична підготовка забезпечує фізичний компонент, який вносить свій внесок в тактичну та технічну компетентність, і формує фізичну основу для всього навчання.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану. Повний спектр операцій – це перевірка на міцність, витривалість, спритність, пружність і координація військовослужбовців. Перемога – як і життя військовослужбовців часто залежить від цих чинників. 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.

Основними перевагами сучасних професійних армій є можливість відбору на військову службу осіб, які в найбільшій мірі відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби, а також пред'явлення підвищених вимог до їх військово-професійної підготовки.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня боєздатності військ належить спеціальній фізичній підготовці.

Відповідно Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року до організації фізичної підготовки застосовано диференційований підхід з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військ у видах і родах військ Збройних Сил України.

Пріоритет у підготовці військовослужбовців та підрозділів надається насамперед військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, яка досягається:

- концентрацією зусиль на формування і розвитку найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмінь;

- пріоритетним використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України та родів військ;

- включенням до змісту занять військово-прикладних та спеціальних вправ, прийомів та дій;

- створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців у ході бойової діяльності;

- проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з

елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на:

розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей;
 оволодіння військово-прикладними навичками;
 виховання морально-вольових якостей;
 досягнення бойової згуртованості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, шляхом систематичного комплексного виконання фізичних, спеціальних та прикладних вправ.

Спеціальні завдання фізичної підготовки:

розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: стійкості до заволодіння, перевантажень, кисневого голодування;
 забезпечення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності: вібрації, гіпервентиляції, дихання під надмірним тиском, впливу різних температурних режимів і фізична реабілітація.

Військово-прикладні завдання фізичної підготовки:

набуття та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і умінь з рукопашної підготовки, подолання перешкод, метання гранат, пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, марш-кидків, військово-прикладного плавання тощо;

виховання морально-вольових і психічних якостей;
 набуття та вдосконалення злагодженості дій військових підрозділів;
 максимальне наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій.

Спеціалізованими засобами військово-прикладної та спеціальної фізичної підготовки є стандарти фізичної підготовки.

Головною метою під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки є:

розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань за призначенням;

формування у військовослужбовців, вміння тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості; відпрацювання згуртованих та злагоджених дій в складі своїх підрозділів; попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Стандарти мають чітко виражену військово-прикладну спрямованість, їх потрібно відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для цього на заняттях моделювати умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Широко застосовувати імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів.

Поєднання різноманітних способів пересування по місцевості з фізичними вправами та діями по своїй військовій спеціальності, все це дозволяє вирішувати ряд важливих завдань по підвищенню бойової майстерності військовослужбовців.

Відпрацювання спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії.

Відпрацьовуючи стандарти фізичної підготовки військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється надто важливим для підготовки особового складу до успішних дій в складних умовах сучасного бою. Все це свідчить про те, що впровадження та застосування стандартів фізичної підготовки служить одним із важливих засобів підвищення бойової майстерності особового складу Збройних Сил України.

Мета цього Методичного посібника полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організувати та проводити заняття з відпрацюванням вправ стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Цей Методичний посібник не містить посилань на інші військові публікації.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цьому Методичному посібнику основні терміни та визначення наведено в тексті.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
ППО	Протиповітряна оборона
РЕБ	Радіоелектронна боротьба
БТР	Бронетранспортер
БМП	Бойова машина піхоти
БМД	Бойова машина десантна
РХБЗ	Радіаційний, хімічний, бактеріологічний захист
САУ	Самохідна артилерійська установка
ЗЗК	Загальновійськовий захисний комплект
Burpee	Бурпи
Combat Side Stroke	Бойове плавання на боку
NATO (НАТО)	North Atlantic Treaty Organization (Організація Північноатлантичного договору)

1. РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК

1.1. Загальні положення

Військово-прикладна та спеціальна фізична підготовка військовослужбовців являється важливою складовою системи бойової підготовки військ та ефективним засобом підвищення її боєздатності.

Основу бойової підготовки військ складає всебічна підготовка особового складу військових частин і підрозділів до бойової діяльності.

Враховуючи особливості участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Основні терміни, що вживаються у цьому Методичному посібнику:

Стандарт фізичної підготовки – комплекс спеціальних засобів рухової активності, що визначає послідовність досягнення особовим складом підрозділів, того обсягу знань, військово-прикладних рухових умінь і навичок, які спрямовані на формування повної фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за бойовим та функціональним призначенням в різних видах бою та формах застосування військ.

1.2. Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності

Досвід ведення бойових дій показує, що переможцем в бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищі морально-вольові якості, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно і фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і блискавично приймати вірне рішення. Саме тому в структурі бойової підготовки визначальним компонентом є якісна підготовка особового складу.

Бойова злагодженість підрозділу визначається ступенем натренованості особового складу у сумісній бойовій діяльності, рівнем сформованості у них навичок колективних дій, а також взаємовідносинами та взаєморозумінням військовослужбовців, їх готовністю допомагати один одному, їх прагненням до вирішення завдань, що стоять перед колективом (див. рис. 1).



Рисунок 1 – злагодженість підрозділу із застосуванням спеціальних фізичних вправ.

Основними компонентами боєздатності військовослужбовців є військово-спеціальна, морально-психологічна та фізична готовність.

Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок з предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої спеціальної, технічної підготовки, водіння бойових машин тощо), на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки, а також вміле і тактично грамотне ведення бойових дій (див. рис. 2).



Рисунок 2 – вміле застосування особистої зброї та тактично грамотне ведення бойових дій.

Морально-психологічна готовність військовослужбовців являє собою такий стан моральної вихованості, розумових, вольових та емоційних елементів психіки військовослужбовців, який забезпечує найвищу ефективність та надійність їх військово-професійної діяльності в умовах бойової обстановки (див. рис. 3).



Рисунок 3 – морально-психологічна підготовка військовослужбовців.

Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності являє собою такий фізичний стан військовослужбовця, який забезпечує успішне виконання завдань, військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням. Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку фізичних якостей, рухових вмінь і навичок (рухова готовність), а також функціональними можливостями організму (функціональна готовність) (див. рис. 4).



Рисунок 4 – функціональна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Усі компоненти боєздатності військовослужбовців взаємопов'язані між собою. Боєздатність військовослужбовців може бути забезпечена тільки при достатньо високій їх підготовленості за усіма компонентами. Ніякі окремі компоненти, навіть при максимальному ступені їх розвитку, не можуть компенсувати низький рівень інших складових бойової готовності. Тому в жодному разі не можна применшувати або недооцінювати значення будь-якого з них, в тому числі й показників фізичної готовності військовослужбовців.

Досвід бойових дій доводить, що фізичному стану військовослужбовців належить важлива роль. Фізичний стан військовослужбовців позитивно впливає на їхню боєздатність і суттєво відображається на загальній ефективності військово-професійної діяльності.

1.3. Вплив спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ

Удосконалення бойової готовності військовослужбовців здійснюється в процесі бойової підготовки та злагодженості підрозділів. Одним з її елементів є відпрацювання підрозділами комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки. Спеціальні фізичні якості, вміння і навички, які розвиваються в процесі відпрацювання стандартів фізичної підготовки, позитивно впливають на успішність виконання бойових та навчально-бойових завдань. Доведено, що чим більшою кількістю різноманітними руховими навичками володіє військовослужбовець, тим легше і швидше він оволодіває необхідними професійними рухами та діями.

Відпрацювання стандартів фізичної підготовки проводити в реальних умовах, незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Заняття проводити в повному спорядженні (бронежилет, шолом, зброя, екіпіровка) (див. рис. 5).



Рисунок 5 – проведення супутнього фізичного тренування в повному спорядженні.

Терміни відпрацювання комплексів спеціальних вправ не обмежені, та здійснюються до повного набуття військовослужбовцями необхідних спеціальних та військово-прикладних навичок.

Виконання стандартів фізичної підготовки забезпечує формування та розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, а також формування найвищого рівня спеціальної фізичної готовності, та професійному умінні використовувати бойову техніку, зброю, спорядження в умовах постійних фізичних та психологічних навантажень, а також досягнення військовослужбовцями, підрозділами та військовими частинами сумісності із збройними силами держав членів – НАТО.

1.4. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців

Бойова діяльність військовослужбовців супроводжується безліччю факторів, які за своєю природою є стресовими (або психотравмуючими) і які негативно впливають на психіку воїнів, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах і втому. Визначальними психотравмуючими факторами бойової діяльності є постійна небезпека і загроза життю та надзвичайно високі фізичні навантаження. Сукупний вплив психотравмуючих факторів на військовослужбовців визначається поняттям “бойовий стрес” і суттєво змінює психіку людини.

“Бойовий стрес” переживають усі без винятку військовослужбовці, які перебувають у небезпечній бойовій обстановці. Проте ступінь впливу стрес-факторів на психіку кожного військовослужбовця залежить від його психологічної підготовленості, яка визначається індивідуальними психічними властивостями та моральними якостями військовослужбовця. При відповідності рівня психічної підготовленості воїна рівню небезпеки (або стресовим факторам) бойової діяльності військовослужбовець зберігає здатність і готовність виконувати свої обов'язки за бойовим призначенням. При невідповідності рівня психічної підготовленості військовослужбовця небезпеці обстановки страх, як природна реакція людини на небезпеку, стає більш вираженим. Це починає відбиватися на психічних і фізіологічних функціях людини.

У стані сильного страху відбуваються значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців. Вони починають виконувати дії неекономно, зі значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями. В залежності від сили стрес-фактора та індивідуальної психічної стійкості воїна його дії можуть стати загальмованими, немотивованими і малодоцільними, а можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Воїн починає припускати значно більше помилок при виконанні тих чи інших військово-професійних завдань. Значне перевищення рівня небезпеки рівню психічної підготовленості військовослужбовця може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією і навіть рухатися. Під впливом сильного страху солдат може забути застосовувати в бою зброю. За таких умов страх може стати причиною повної небоєздатності військовослужбовця, а іноді й єдиною причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу.

Потужним психогенним фактором, який пригнічує психіку людини, є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців величезних фізичних навантажень, якими супроводжується бойова діяльність і які не можуть бути порівняні з навантаженнями, що воїни знають у повсякденні. Під впливом втоми у військовослужбовців відбуваються суттєві зміни в психіці. Втомлені війська стають не здатними виконувати покладені на них завдання.

Важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, підвищення їх психологічної стійкості до “бойового стресу” відіграє спеціальна фізична підготовка. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. При правильному їх застосуванні засоби фізичної підготовки дозволяють значно покращувати усі складові морально-психологічної готовності військовослужбовців: моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумові можливості (розумову працездатність). Найбільший вплив фізичні вправи мають на волю та емоційну стійкість військовослужбовців.

Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у небезпечних ситуаціях, є: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, упевненість у власних силах.

Фізична підготовка володіє величезним арсеналом засобів і можливостей для формування та вдосконалення у військовослужбовців вольових якостей (див. рис. 6).



Рисунок 6 – формування вольових якостей у військовослужбовців.

Сміливість і рішучість виховується при виконанні вправ, які містять елементи новизни, ризику і небезпеки – пересування по вузькій опорі на значній висоті, стрибки вглибину і через широкі або глибокі перешкоди, стрибки у воду, акробатичні вправи, прийоми єдиноборств (див. рис. 7).



Рисунок 7 – вправи з елементами новизни, ризику і небезпеки.

Ініціативність і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються при використанні вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень (прийоми єдиноборств, прийоми та дії за раптово поданими командами і сигналами).

Наполегливість і завзятість виховуються шляхом застосуванням вправ, при виконанні яких військовослужбовці зазнають великі і тривалі фізичні навантаження та психічні напруження, особливо в умовах змагань, це кроси, марш-кидки, марші на лижах, біг на середні і довгі дистанції, підняття ваги і силові вправи на максимальну кількість разів (див. рис. 8).



Рисунок 8 – вправи з великими фізичними навантаженнями та психічними напруженнями.

Витримка та самовладання відпрацьовуються при виконанні вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень, які постійно змінюються та ускладнюються. Такими діями насамперед є подолання перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, переправи вплав, дії на воді і під водою (див. рис. 9).

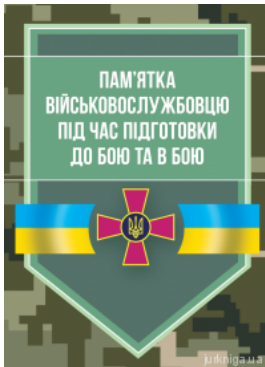


Рисунок 9 – вправи на витримку у умовах фізичних навантажень і психічних напружень.

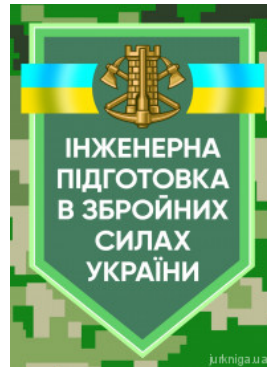
Значну роль у вихованні упевненості військовослужбовців у власних силах відіграє розвиток сили, спритності та витривалості. Це відбувається завдяки усвідомленню особовим складом зростання своїх потенційних можливостей в боротьбі з труднощами.

Фізична і психічна витривалість формуються в процесі виконання дій, пов'язаних з виконанням фізичних вправ у стані фізичної втоми. Стан втоми на заняттях досягається шляхом багаторазового виконання вправ, прийомів та дій з короткими інтервалами відпочинку, а також застосуванням на заняттях змагального методу.

Книги, які можуть вас зацікавити



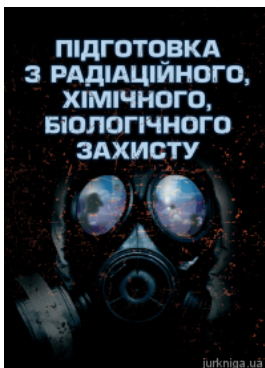
Пам'ятка
військовослужбовцю
під час підготовки до
бою та в бою



Інженерна підготовка в
Збройних Силах
України



Керівництво зі
стрілецької справи до
ручного
протитанкового
гранатомету РПГ-7В
(РПГ-7Д)



Підготовка з
радіаційного, хімічного,
біологічного захисту



Організація та
проведення стрільб зі
стрілецької зброї з
вертольоту в польоті
по наземним цілям (за
досвідом участі в ООС
(раніше АТО))



Безстрашний
гвардієць. Курс
бійця-рятувальника

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)