

Тема 12. МЕТА, ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

12.1. Мета фізичної підготовки військовослужбовців

12.2. Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

12.3. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

13.1. Мета та загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців



Науково обґрунтовані і точно сформульовані мета і завдання надають системі фізичної підготовки конкретної спрямованості, забезпечують правильний підбір засобів і методів фізичного вдосконалення.

Відповідно до НФП-09 метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, до оволодіння зброєю та бойовою технікою, їх ефективного використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння вирішенню завдань навчання і виховання *(повне формулювання)*.

У такому формулюванні органічно поєднані специфічні і неспецифічні функції фізичної підготовки, як складової бойової підготовки військовослужбовців.



Рис. 12.1.1. Мета фізичної підготовки - забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності

Основна **мета** фізичної підготовки - забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності (*спрощене формулювання*) (Рис. 12.1.1).

Забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до військової діяльності – основна функція фізичної підготовки як одного з предметів бойової підготовки та відносно самостійної складової бойового вдосконалення військ.

Мета фізичної підготовки досягається за допомогою вирішення загальних і спеціальних завдань.

12.2. Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців визначені Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженою Наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р. Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців представлені на рис. 12.2.1:

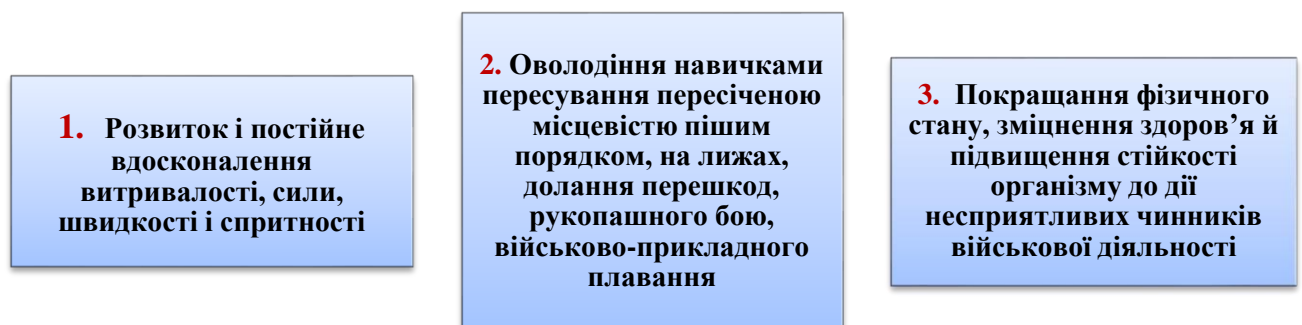


Рис. 12.2.1. Загальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.

Також до загальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців належать покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.



Рис. 12.2.2. Основні нормативні вправи загальної фізичної підготовки військовослужбовців: підйом перевертом на перекладині.

До основних нормативних вправ загальної фізичної підготовки військовослужбовців належать: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв., підтягування та підйом перевертом на перекладині (для розвитку сили); крос на 3 км. (для розвитку загальної витривалості); біг на 100 м (для розвитку швидкості); човниковий біг 4х9 м (для розвитку спритності) (Рис. 12.2.2 і 12.2.3).



Рис. 12.2.3. Основні нормативні вправи загальної фізичної підготовки військовослужбовців: біг на 100 м; крос на 3 км.

Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби; організації змістовного дозвілля.

12.3. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців

Спеціальні завдання фізичної підготовки – це відображення специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців, а також специфіки їх військово-професійної діяльності.

Ці вимоги обумовлені тим, що навчальна та бойова діяльність особового складу різних видів Збройних Сил України (*Сухопутних військ, Військово-Повітряних сил, Протиповітряної оборони, Військово-Морських сил, Десантно-штурмових військ*, а також родів військ (*танкових, механізованих, десантних, розвідувальних, зв'язку, піхотних ін.*) за більшістю параметрів різняться одне від одного.

У фізичній підготовці **Сухопутних військ Збройних Сил України** передбачені **спеціальні завдання**:

- для особового складу механізованих частин і підрозділів радіаційного, хімічного і бактеріального захисту та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу танкових, самохідно-артилерійських, інженерних частин та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних частин, курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу аеромобільних і розвідувальних частин і підрозділів спеціального призначення та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;



Рис. 12.3.1. Нормативна вправа спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ (лабіринт).

У фізичній підготовці **Повітряних Сил України** передбачені **спеціальні завдання**:

- для льотного складу винищувальної, штурмової авіації та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації;
- для льотного складу армійської авіації та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків (штурманів) для цих родів авіації;
- для льотного складу винищувальної, штурмової авіації та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації;
- для інженерно-технічного складу авіаційних частин, частин забезпечення та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації.



Рис. 12.3.2. Засоби спеціальної фізичної підготовки авіаторів (оберти на лопінгу, гімнастичному колесі, стрибки з парашутом).

Для виконання спеціальних завдань фізичній підготовці авіаторів використовуються спеціальні фізичні вправи: оберти на лопінгу, гімнастичному колесі, стрибки з парашутом тощо (Рис. 12.3.2).

У фізичній підготовці **Військово-Морських Сил України** передбачені **спеціальні завдання**:

- для особового складу надводних кораблів, підводних човнів та курсантів військово-навчальних закладів, які готують для них офіцерів;
- для особового складу морської піхоти;
- для особового складу берегових частин.



Рис. 12.3.3. Засоби спеціальної фізичної підготовки військових моряків (пірнання, веслування тощо).

Для виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військових моряків використовуються спеціальні фізичні вправи: пірнання, веслування тощо (Рис. 12.3.3).

Десантно-штурмові війська (ДШВ) Збройних Сил України - це окремий рід військ Збройних Сил України, який призначений для вертикального охоплення противника та дій в його тилу. ДШВ — складова частина ЗС України, призначена для виконання властивих тільки їм завдань.



Рис. 12.3.4. Засоби спеціальної фізичної підготовки десантно-штурмових військ (рукопашний бій, долаття спеціальної смуги перешкод тощо).

Для виконання спеціальних завдань фізичної підготовки десантно-штурмових військ використовуються спеціальні фізичні вправи: рукопашний бій, долаття спеціальної смуги перешкод тощо (Рис. 12.3.4).

Десантно-штурмові війська повинні бути спроможними швидко реагувати на різноманітні загрози та виклики, виконувати завдання за призначенням в умовах, що характеризуються високими маневреністю та автономністю дій. Вони мають власні спеціальні завдання фізичної підготовки. Для військовослужбовців з'єднань, військових частин оперативного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток сили, швидкості, загальної витривалості, а також навичок рукопашного бою та здатності до виживання в екстремальних умовах.

Сили спеціальних операцій – це окремий рід сил, є складовою ЗСУ, який відповідно до Закону України “Про Збройні Сили України”, може залучатися до здійснення заходів правового режиму воєнного і надзвичайного стану, організації та підтримання дій руху опору, проведення військових інформаційно-психологічних операцій, боротьби з тероризмом і піратством, заходів щодо здійснення захисту життя, здоров'я громадян та об'єктів (майна) державної власності за межами України, забезпечення їх безпеки та евакуації (повернення), посилення охорони державного кордону, захисту суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні і континентального шельфу України та їх правового оформлення, забезпечення безпеки національного морського судноплавства України у відкритому морі чи у будь-якому місці, що знаходиться поза межами юрисдикції будь-якої держави, заходів щодо запобігання розповсюдженню зброї масового ураження, протидії незаконним перевезенням зброї і наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів у відкритому морі, ліквідації надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, надання військової допомоги іншим державам, а також брати участь у міжнародному військовому співробітництві, міжнародних антитерористичних, анти-піратських та інших міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки, на підставі міжнародних договорів України та в порядку і на умовах, визначених законодавством України.

Вони мають власні спеціальні завдання фізичної підготовки. Для військовослужбовців цього роду військ спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток загальної витривалості, сили, швидкості, а також навичок рукопашного бою та здатності до виживання в екстремальних умовах.



Рис. 12.3.5. Засоби спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій (спеціальна кросова підготовка, виконання навчальних завдань в екстремальних умовах тощо).

Для виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій використовуються фізичні вправи в умовах, наближених до бойових: спеціальна кросова підготовка, виконання навчальних завдань в екстремальних умовах тощо (Рис. 12.3.5).

Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Що є метою фізичної підготовки військовослужбовців?
2. Якими є загальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ?
3. Для яких видів та родів військ ЗСУ визначені спеціальні завдання фізичної підготовки?
4. Якими є основні нормативні вправи загальної фізичної підготовки військовослужбовців?
5. Спеціальні завдання фізичної підготовки є відображенням яких вимог?
6. Сухопутні війська ЗСУ передбачають спеціальні завдання для особового складу яких родів військ?
7. Повітряних Сил України передбачені спеціальні завдання для особового складу яких видів авіації?
8. У фізичній підготовці військовослужбовців Військово-Морських Сил України передбачені спеціальні завдання для якого особового складу?
9. Які фізичні вправи використовуються для виконання спеціальних завдань фізичної підготовки десантно-штурмових військ?
10. Якими є засоби спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій?

Література та джерела:

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.
3. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
4. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.