



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



ЛИСТОПАД 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

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

ВП 7-00(01).01

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник Головного управління підготовки –
заступник начальника Генерального штабу
Збройних Сил України
полковник

Олексій ТАРАН

“19” 11 2019 року

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військова навчально-методична публікація командирам підрозділів (військовослужбовцям) з організації занять по фізичній підготовці

ЛИСТОПАД 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

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

ПЕРЕДМОВА

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.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” usvir@ysvr.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” standart@kvdv.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	5
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	РОЛЬ І МІСЦЕ ЖІНОК У ВІЙСЬКОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1	Історія залучення жінок до військової служби	7
1.2	Жінки на військовій службі в арміях світу	8
1.3	Жінки та збройні сили: українські реалії	13
2	СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	15
2.1	Мета, завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-жінок	15
2.2	Спеціальні, військово-прикладні фізичні вправи для військовослужбовців-жінок	18
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	32
	ДЛЯ ЗАМІТОК	33

ВСТУП

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану.

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

Нинішні умови та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом під час навчально-бойової, бойової та мирної діяльності ставлять військовослужбовців-жінок в один ряд з військовослужбовцями-чоловіками і ставлять однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їх підготовки.

Мета цих Методичних рекомендацій полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організовувати та проводити заняття з військовослужбовцями-жінками, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення не застосовано.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
АТО	Антитерористична операція
ВМС	Військово-морські Сили
ЕОМ	Електронно-обчислювальна машина
США	Сполучені штати Америки
СРСР	Союз Радянських Соціалістичних Республік
РГД-5	Ручна граната дистанційна
РГН	Ручна граната навчальна
NATO (НАТО)	North Atlantic Treaty Organization (Організація Північноатлантичного договору)

1. РОЛЬ І МІСЦЕ ЖІНОК У ВІЙСЬКОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Історія залучення жінок до військової служби

Досвід залучення жінок до військової служби має глибоке коріння. Ще у VIII сторіччі у Стародавній Греції існувало жіноче військо, до складу якого входило більше 100 жінок. Тоді вважалося, що жінки-воїни мали більшу відданість і витривалість, ніж чоловіки, до того ж були безпощадні під час бою, легше оволодівали майстерністю стрільби з лука та метання списа у ціль.

У Росії, в добу правління Катерини II, була організована рота амазонок, яка комплектувалася з дружин офіцерів, а керувала ними Катерина Саранцева. Першою російською жінкою-офіцером, яку нагородили головним військовим орденом Росії – Георгієвським хрестом, була Надія Дурова. Вона брала безпосередню участь у боях 1807 року, які вела російська армія з військами Наполеона на території Прусії.

Першими суто жіночими підрозділами вважаються санітарні формування доби Кримської війни (1854 – 1855 р.). У подальшому як сестри милосердя, фельдшери та лікарі жінки брали участь у франко-пруській війні (1870 – 1871 р.), російсько-турецькій (1857 – 1878 р.), російсько-японській кампаніях (1904 – 1905 р.), а період Першої світової війни (1914 – 1918 р.) характеризувався масовим залученням жінок до військової служби.

Надалі, крім медичної служби, жінки починають брати безпосередньо участь у бойових діях. Так, у грудні 1916 року в армії Великобританії створюється жіночий армійський допоміжний корпус, який брав участь у бойових діях на території Франції у березні 1917 року. У середині 1919 року цей бойовий корпус налічував 57 тисяч військовослужбовців. Були також створені допоміжні служби Воєнно-морського флоту і берегової охорони. На початку 40-х років у деяких країнах створюються спеціальні військові жіночі підрозділи: у Швейцарії (1939 р.), у Франції і Швеції (1940 р.), у Канаді (1941 р.), у Сполучених штатах Америки (далі США) (1942 р.), у Голландії (1944 р.).

Під час Другої світової війни спектр використання жіночого персоналу на військовій службі був значно розширений. Так, чисельність жіночого контингенту у Збройних Силах Союз Радянських Соціалістичних Республік (далі СРСР) сягала 800 тис., що становило 8 відсотків від загальної кількості регулярних Збройних Сил, у Великобританії – 437 тис. – 8,5 відсотки, у США – 256 тис. – 2,18 відсотки. Жінки Польщі та Іспанії воювали нарівні з чоловіками в інтернаціональних бригадах, англійські та радянські жінки-пілоти надзвичайно успішно виконували бойові польоти. Жінки збройних сил США у роки Другої світової війни не брали участі в бойових операціях, проте успішно служили в підрозділах Воєнно-морського флоту, берегової охорони, а також у корпусі допоміжної служби Сухопутних військ, який у 1943 році ввійшов до складу регулярної американської армії.

У післявоєнний період в арміях більшості країн світу відбувалося поступове скорочення кількості військовослужбовців-жінок та повернення їх до

цивільних спеціальностей. Проте протягом 80 – 90-х років, особливо у Збройних Силах блоку НАТО, відбувається зростання чисельності і розширення військово-професійного застосування жіночого персоналу. В 1994 році їх кількість у блоці НАТО досягла 450 тисяч. Згідно з офіційними даними міністерства оборони Сполучених штатів Америки з 1972 року в американській армії спостерігається стабільне збільшення жіночого військового персоналу. Фахівці стверджують, що американські жінки саме в цей час “створили міцний воєнний плацдарм”. Фактично на кінець другого тисячоліття Збройні Сили Америки мають найбільшу кількість військовослужбовців-жінок.

1.2. Жінки на військовій службі в арміях світу

Останні роки точаться дискусії із приводу інтеграції жінок у Збройні Сили. Ставляться запитання на кшталт: Чи можуть жінки бути професійними солдатками (адже армія та війна – це так звана “нежіноча” справа)? Якою повинна бути сучасна армія: професійно закритою групою, чи має реагувати на соціальні зміни в суспільстві, зокрема на зміну ролі жінки у суспільстві?

Американська дослідниця Меді Сігел відокремила три групи чинників, що спричиняють інтеграцію жінок в армію: зміни збройних сил; зміни соціальної структури суспільства та зміни культури. Під змінами у Збройних Силах дослідниця розуміє зміну концепції національної безпеки, воєнної технології, організаційної структури армії, призначення Збройних Сил та політики рекрутування військовослужбовців. Зміна соціальної структури суспільства полягає у тому, що протягом останніх десятиліть жінки активно вийшли на ринок праці та в публічну сферу. До культурних факторів Сігел відносить зміни культурних цінностей по відношенню до ролі жінки в західних суспільствах та популярність ліберального принципу рівності прав і можливостей.

Дійсно, участь жінок у військовій діяльності довгий час викликала суперечки. Аргументи противників гендерної рівності головним чином стосувалися фізичної та психологічної неспроможності жінок проходити військову службу, проблеми забезпечення згуртованості, боєготовності та підтримки морального духу загону. Але подібні аргументи неодноразово спростовувалися соціологічними дослідженнями. З'ясувалось, що жінки страждають від психологічних, фізичних незручностей та напруженого графіку роботи так само, як і чоловіки.

Численні експерименти також з'ясували перебільшення значення питання гігієни для військовослужбовців-жінок. Щодо аргументу про деструктивну роль жінок в армії, то дослідження функціонування гендерно-змішаних підрозділів армії США також спростовують цей стереотип. Змішані підрозділи були більш схильними до емпатії, проявляли цікавість до національних, культурних особливостей країн, де проводилася операція, а також віддавали перевагу несиловим формам взаємодії з місцевим населенням.

Вважається, що чи не вперше у світі жінки стали повноправними у Канаді в 1895 р. Їх приймали на військову службу в мирний час не тільки у структури

забезпечення, а й у бойові частини. Прийняття в Канаді в 1985 р. закону “Про права людини” сприяло тому, що жінкам стали доступними 75 відсотків військових спеціальностей (див. рис. 1).



Рисунок 1 – військовослужбовці-жінки канадської армії.

Ще одна батьківщина фемінізованої армії — Велика Британія (див. рис. 2). У 1653 р. там з’явилися перші жіночі військові шпиталі, розраховані на 350 поранених. А в 1917 – 1919 р. у складі Британських Збройних сил були сформовані Жіночі королівські військово-повітряні сили, Королівський допоміжний корпус Військово-морських Сил (далі ВМС) і Жіночий легіон секції автотранспорту чисельністю 100 тисяч осіб.



Рисунок 2 – військовослужбовці-жінки армії Великої Британії.

Ізраїль також є яскравим прикладом залучення жінок на військову службу. Коли в 1948 році створювалася ця держава, жінки були активно залучені до оборонної діяльності. Окрім того, 26 відсотків офіцерів ізраїльської армії – жінки. Армія оборони Ізраїлю на 35 відсотків складається із жінок.

Армія США – також приклад країни, де жінки інтегровані до майже усіх військових посад. На початку грудня 2015 року Міністр оборони США Ештон Картер заявив, що жінкам стануть доступні нові позиції, в тому числі в піхоті, розвідці та спецпідрозділах (див. рис. 3).



Рисунок 3 – військовослужбовці-жінки армії США.

Більш привабливі умови служби для жінок намагаються створити і в Збройних Силах Польщі. Віднедавна у польській армії започатковано посаду Уповноваженої у справах військової служби жінок. Це військовослужбовець-жінка, яка опікується усім спектром “жіночих” проблем у війську.

Серед перших кроків до інтеграції жінок у НАТО була також розбудова політики рівних можливостей, боротьби із дискримінацією і домаганнями. Ще у 1961 році старші офіцери НАТО організували конференцію задля обговорення ситуації із інтеграцією жінок у Збройні Сили країн Альянсу. У 1976 році було утворено таку структуру як Комітет із питань жінок у збройних силах НАТО, який у 2009 році було перейменовано на Комітет НАТО із гендерних питань. Відповідно до Резолюції 1325 Ради безпеки (2000 р.) – яку Україна досі не підписала – підкреслюється важливість зміни бачення ролі жінок не тільки як жертв конфліктів, а й як учасниць розв’язання конфліктів і миротворчої діяльності на рівні із чоловіками.

За останнє десятиріччя жінок почали залучати до військової служби майже в половині армій світу, до того ж намітилась тенденція до зростання їх чисельності в країнах, що мали традиційно негативне ставлення до цього. В Індії у 1992 році був оголошений прийом жінок до льотних військових закладів. Враховуючи значний ступінь ризику, що супроводжує професійну діяльність військового пілота, дівчатам спочатку довіряли штурвали транспортних літаків та гелікоптерів. Надалі лише кращі з них пересідали до кабін сучасних винищувачів. Вперше жінки переступили поріг і вищого військово-морського навчального закладу Індії. На перший курс академії в Гоа у 1993 році було прийнято 22 дівчини у званні молодшого лейтенанта. Після закінчення академії вони були призначені на службу в підрозділи тилового забезпечення ВМС, юридичних служб та на посади викладачів військово-морських закладів.

У Японії на сьогодні нараховується 8160 військовослужбовців-жінок (це становить 3,5 відсотки від загальної кількості військовослужбовців Збройних Сил цієї країни). Військовослужбовці-жінки залучаються до таких сфер діяльності, як облік особового складу, медичне обслуговування, зв’язок, тилове забезпечення, повітряно-диспетчерська служба тощо.

У швейцарській армії чисельність військовослужбовців-жінок незначна (див. рис. 4). У Збройних Силах країни, що нараховують близько 400 тис. військовослужбовців, жінок лише 1,5 тис. жінок (0,35 відсотки від загальної кількості особового складу). Протягом 1996 року до армії вступило лише 113 жінок.



Рисунок 4 – військовослужбовці-жінки швейцарської армії.

Ізраїльський жіночий корпус “Хейль Нашим” під командуванням жінки, яка має звання полковника, налічує більше 10 тис. військовослужбовців (див. рис. 5). Жіночі підрозділи мають майже всі частини Сухопутних військ Ізраїлю, Військово-повітряні та Військово-морські Сили. Особовий склад для них готується у спеціальних військових центрах (початкова військова підготовка призовників), унтер-офіцерських та офіцерських школах, а також навчальних базах під керівництвом офіцерів-жінок. Жінки служать, як правило, телефоністками, радистками, медичними сестрами, технічними працівниками у штабах, укладачами парашутів, операторами електронно-обчислювальних машин (далі ЕОМ), а також – у військовій поліції.



Рисунок 5 – військовослужбовці-жінки ізраїльської армії.

У Швеції приймати на службу жінок було дозволено з 1980 року Закон “Про службу жінок у Збройних Силах” гарантував їм однакові з чоловіками можливості щодо займання будь-яких посад і отримання освіти у військових навчальних закладах. Єдиним обмеженням була заборона займати посади, які пов’язані з великими фізичними навантаженнями. Проте у 1989 році під тиском громадськості це обмеження було скасовано, і зараз жінки проходять службу в усіх видах Збройних Сил і родах військ. Нині на військовій службі у Швеції знаходиться понад 700 жінок, 311 з них займають офіцерські посади. Жіночий контингент становить також понад 5 відсотків від загальної кількості курсантів, що навчаються у військових навчальних закладах. Існуюче законодавство зобов’язує дотримуватись однакових вимог як для чоловіків, так і для жінок-військовослужбовців, у тому числі і з фізичної підготовки (див. рис. 6).



Рисунок 6 – військовослужбовці-жінки армії Швеції.

Таким чином, можна зробити висновки, що у провідних арміях світу не стоїть питання: бути чи не бути жінкам в армії? Щодо місця і ролі військовослужбовців-жінок у Збройних Силах України, слід констатувати, що сьогодні помітна тенденція до широкого залучення жінок до військової служби. Вони забезпечують військову діяльність у військах зв’язку, медичній та продовольчій службах, викладають правознавство. Останнім часом на навчання у військові навчальні заклади України також стали приймати осіб жіночого контингенту. Вони навчаються на факультетах журналістики, військового перекладу, топографії і геодезії, розвідувальному та інших. До того ж жінки (віком від 19 до 40 років), що мають медичну або іншу спеціальну підготовку (освіту), обліковуються або приймаються (за особистим бажанням) на дійсну військову службу за фахом, наближеним до військових дефіцитних спеціальностей (прикладна математика, радіоелектроніка, програмне забезпечення) (див. рис. 7).



Рисунок 7 – військовослужбовці-жінки армії України.

Проте гострим залишається питання про фізичні можливості жінок та безпосередню їх участь у бойових діях. За оцінкою більшості фахівців, фізична сила жінок, у середньому, становить тільки 60 – 80 відсотків від сили чоловіків (за однакових показників росту і ваги). Це, безумовно, відбивається на якості практичної діяльності жінок у військах або під час навчання.

Участь жінок у безпосередніх бойових діях до теперішнього часу викликає різне ставлення з боку фахівців-соціологів і психологів. Частина з них стверджує, що жінки здатні витримувати значні фізичні та психологічні навантаження у ході бойових дій. Деякі, навпаки, вважають за доцільне заборонити готувати та використовувати жіночий військовий персонал у безпосередніх бойових діях. Існує також група осіб, які висловлюються за дотримання принципу добровільного й оптимального вибору призначення для бойових дій жінок-військовослужбовців. Однак питання щодо можливостей участі жінок у бойових діях має низку чималих проблем. Вони стосуються, насамперед, питань взаємовідносин між людьми різної статі, які, як стверджують фахівці, не завжди відповідають вимогам загальноприйнятого кодексу поведінки військовослужбовців в умовах змішаного колективу та обмеженого простору.

1.3. Жінки та збройні сили: Українські реалії

Представництво жінок у сфері оборони України також поступово зростає, що відповідає загальносвітовим тенденціям. Але зростання чисельності військовослужбовців, особливо служби за контрактом, пов'язана не з престижем самої служби, а в першу чергу, з небажанням чоловіків займати малооплачувані посади. Окрім того, жінки займають переважно так звані “фемінізовані” спеціальності: медперсонал, фінансисти, логістика, зв'язок.

На початку жовтня 2015 року начальниця Управління комунікацій та преси Міністерства оборони України Оксана Гаврилюк на брифінгу в Києві

повідомила, що участь у проведенні антитерористичної операції (далі АТО) вже взяли 938 жінок (див. рис. 8). Всього службу у Збройних Силах України станом на початок жовтня 2015 року проходять близько 14,5 тис. військовослужбовців та 30,5 тис. жінок працюють у Збройних Силах. Майже 2 тисячі з них – це офіцери, і 35 жінок займають керівні посади в Міністерстві оборони, Генеральному штабі та підрозділах Збройних Сил України.



Рисунок 8 – військовослужбовці-жінки Української армії в зоні АТО.

Але кількість посад, які відкриті для жінок в українській армії, є невеликою. Ті, хто служить у Збройних Силах України, стикаються із гендерною дискримінацією та упередженням ставлення із боку начальства. Так, згідно із результатами соціологічного опитування українських військовослужбовців (2010 р.) основними причинами гендерної дискримінації зазначено застарілі традиції та уявлення про роль і місце жінки у суспільстві; недосконалість нормативно-правової бази з питань захисту прав людини і громадянина (незалежно від його статі); відсутність дієвих механізмів впровадження ідей гендерної рівності; невідповідність гендерних стандартів Збройних Сил України соціальним потребам військовослужбовців.

Збройні Сили України мають розроблену гендерну політику, яка відповідає загальнодержавній гендерній політиці та передбачає забезпечення ефективного впровадження гендерного підходу у життєдіяльність війська для створення гарантій рівних прав та можливостей людини незалежно від її статі. Однак, виникає проблема із сталістю механізмів і реалістичністю упровадження заявленої політики рівних прав і можливостей жінок і чоловіків.

Військовий конфлікт на українській території спонукає державу ретельніше поставитися до питання інтеграції жінок у Збройні Сили і надати можливість жінкам служити на передовій.

Результати опитування 42 військовослужбовців-жінок, які воюють в АТО, засвідчили, що основні проблеми, на які вказали майже всі респондентки: проблема їхньої можливості приймати рішення в армії. Жінки фактично не допускаються до прийняття рішень у Збройних Силах. Інша проблема стосується того, що деякі жінки оформлені не на ті посади, якими займаються. Також на державному рівні достатньо не обговорюються такі побутові питання як брак спеціалізованого медичного обслуговування для жінок, відповідних

розмірів форми і взуття, незадовільні умови проживання. Фактично, інфраструктура Збройних Сил України облаштована під потреби чоловіків і виключає із армії жінок із їхніми специфічними потребами.

Під час військової служби жіночий персонал зустрічається і з іншими труднощами, а саме:

необхідністю забезпечення санітарно-гігієнічних умов, особливо у бойових частинах та на кораблях;

наявністю “фаворитизму” з боку старших офіцерів;

необхідністю розширення і вдосконалення заходів щодо догляду за дітьми військовослужбовців-жінок тощо.

Проте жінки вважають, що служба у Збройних Силах, попри на всі існуючі труднощі, робить їх життя цікавішим і дозволяє більш повно розкрити свої можливості та швидше зробити кар’єру.

Отже, залучення жінок до військової служби має важливе значення для розбудови і вдосконалення боєздатної, ефективної і мобільної армії, яка може забезпечити незалежність, суверенітет та територіальну цілісність держави і суспільства в цілому.

2. СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

2.1. Мета, завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-жінок

Розвиток складної бойової техніки й озброєння, тенденції сучасного життя та деякі особливості жіночої психіки дозволяють залучати жінок до військової служби. Подібна тенденція спостерігається і в багатьох арміях розвинених країн світу. Якщо раніше військовослужбовці-жінки обіймали посади тільки за окремими спеціальностями (медичного та операторського профілю, зв’язку та ін.), то сьогодні вони призначаються на традиційно чоловічі посади і навчаються та проходять бойову підготовку і службу нарівні з чоловіками.

Нинішні умови та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом під час навчально-бойової, бойової та мирної діяльності згодом ставлять військовослужбовців-жінок в один ряд з військовослужбовцями-чоловіками і ставлять однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їх підготовки.

Основною метою фізичної підготовки військовослужбовців-жінок є формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна (миттєве розуміння ситуації, швидкість, точність і маневреність дій, фізична і розумова витривалість). У Збройних Силах України фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки особового складу військ, у тому числі і

жінок, важливою і невід'ємною частиною військового навчання й виховання та має на меті:

забезпечення високого рівня фізичної і морально-вольової підготовленості, підвищення працездатності та професійного довголіття;

формування і підтримання здатності до перенесення значних фізичних навантажень та нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях;

зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої особистості.

Формування і збереження високого рівня фізичної підготовленості у військовослужбовців-жінок досягається шляхом комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка забезпечує:

формування і розвиток переважаючих фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), які становлять основу фізичної готовності особового складу;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності – захитування, перевантаження, гіпоксії, різкого коливання температури, надмірної вологості, обмеженої рухливості;

покращання показників фізичного розвитку (оптимальне співвідношення пропорційності частин тіла, зросту, ваги, розвиток кісткової і м'язової систем організму), що забезпечує умови раціонального функціонування організму.

У процесі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок потрібно використовувати не лише загально-розвиваючі вправи, а й спеціальні – військово-прикладні, що передбачені програмою з фізичної підготовки для певного роду військ і мають спеціальну спрямованість. Найефективнішим способом організації фізичної підготовки є саме такий, коли використовуються вправи, що мають подвійну спрямованість – загальну і спеціальну.

Фізичні вправи загального характеру не тільки розвивають переважаючі фізичні якості, але й посилюють злагодженість сумісних дій. Цьому сприяють вправи і дії, які виконуються синхронно (одночасно). Питома вага таких вправ у навчальному процесі військовослужбовців-жінок має становити 40 – 50 відсотків від загального обсягу засобів. З методичної точки зору подібний підхід до організації фізичних навантажень є важливим, оскільки, посилюючи злагодженість та надійність сумісних дій, сприяє вихованню відповідальності та взаємодопомоги.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-жінок спрямовується на формування і розвиток найбільш важливих для кожної окремої військової спеціальності специфічних умінь, від яких залежить ефективність професійної діяльності та оволодіння широким колом військово-прикладних рухових навичок під час різного роду пересувань пішки або на лижах, по рівній і пересіченій місцевості, подолання різноманітних перешкод різними способами, стрільби, нападу та захисту від нападу противника, які становлять прикладну основу бойової готовності висококласного сучасного воїна.

На сучасному етапі взаємозв'язок фізичної підготовки і боєздатності військ виявляється не настільки наочно й безпосередньо, як раніше. Різноманітні транспортні засоби прискорюють і полегшують пересування військ, ліквідують необхідність тривалих переходів пішки, скорочується ймовірність рукопашного бою під час безпосереднього контакту з противником – все це, на перший погляд, дозволяє вважати, що в сучасних умовах ведення бою роль фізичної підготовки знижується. Проте наукові дослідження та повсякденна практика доводять, що фізична підготовка, яка проводиться систематично і цілеспрямовано, є необхідною і значущою частиною бойової підготовки. Вдосконалення бойової техніки і способів збройної боротьби жодним чином не знижує значення фізичної підготовки для військовослужбовців-жінок, а тільки потребує більш чіткого обґрунтування навчально-тренувальних завдань, більшої наочності, ретельнішого підбору засобів і методів.

Професійна діяльність військовослужбовців-жінок іноді відбувається на фоні значних нервово-психічних напружень, що викликає суб'єктивне відчуття втоми. Стан втоми значно знижує функціональні можливості організму, негативно впливає на якість роботи. У випадках, коли через окремі умови службової діяльності не можливо забезпечити особовому складу належного відпочинку, регулярні заняття з фізичної підготовки формують високий рівень загальної та спеціальної витривалості, підвищують поріг втомлюваності, прискорюють процеси відновлення в організмі, знімають зайве емоційне напруження і таким чином підтримують здатність військовослужбовців-жінок якісно виконувати тривалу роботу. Цьому також сприяють спеціальні комплекси фізичних вправ, які виконуються до початку роботи, під час коротких інтервалів у основній діяльності та після неї. Це особливо важливо для тих, чия службова діяльність пов'язана зі статичними напруженнями та вимагає тривалої концентрації уваги. Проте для ефективного використання фізичних вправ у боротьбі зі втомою потрібно враховувати особливості військово-професійної діяльності, характер змін якісних і кількісних показників функціонування жіночого організму та самопочуття.

Найчастіше підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок ґрунтуються на традиційній системі організації фізичної підготовки військовослужбовців-чоловіків і не завжди відповідають особливостям функціонування жіночого організму. Для створення передумов високоефективної професійної діяльності військовослужбовців-жінок доцільним є впровадження до їх навчально-виховного процесу всіх форм, розділів і видів фізичної підготовки, організація яких має ґрунтуватись на наукових дослідженнях у галузі психології, педагогіки та фізіології і спрямовуватись на формування готовності жіночого організму до ефективної діяльності у специфічних умовах військової служби, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я.

2.2. Спеціальні, військово-прикладні фізичні вправи для військовослужбовців-жінок

2.2.1. Подолання окремих перешкод

2.2.1.1. Дротяна сітка на низьких кілках

Ширина одного прольоту складає 1,5 метра, довжина перешкоди складає 20 м, висота від землі до проволоченого загородження не більше 40 см. (див. рис. 8).

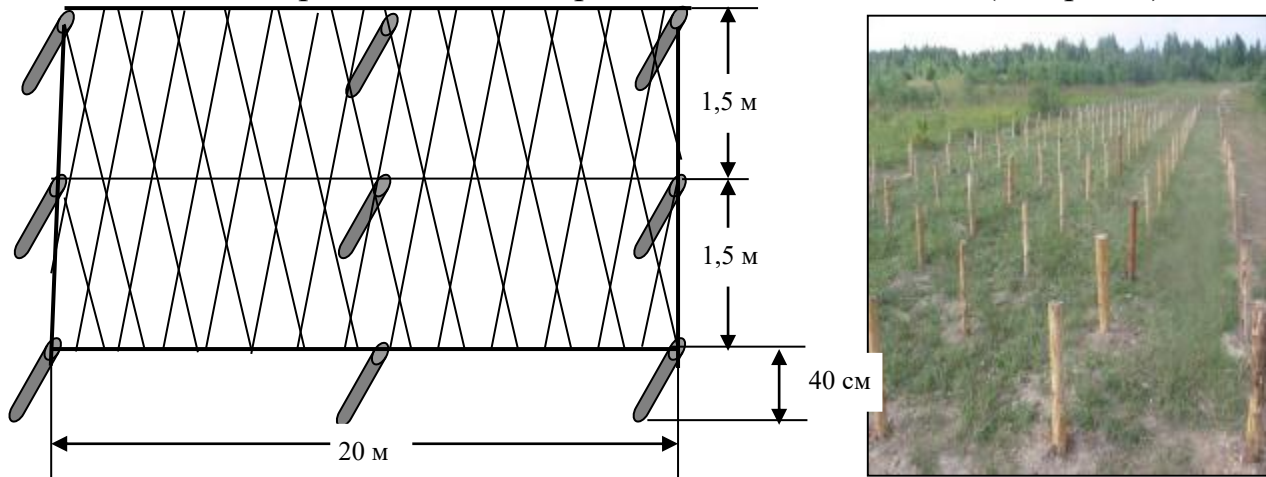


Рисунок 8 – розміри дротяної сітки.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям лягти на землю та пересовуючись на животі та грудях по-пластунськи пересунути тіло як можна далі вперед. Зброю тримати в руках зручним для себе способом (див. рис. 9).



Рисунок 9 – порядок подолання перешкоди.

2.2.1.2. Вертикальна стінка з канатом

Ширина перешкоди складає 2 м, висота від землі до верхнього краю складає 3 м, товщина стінки 30 см, довжина канату 3 м (див. рис. 10).

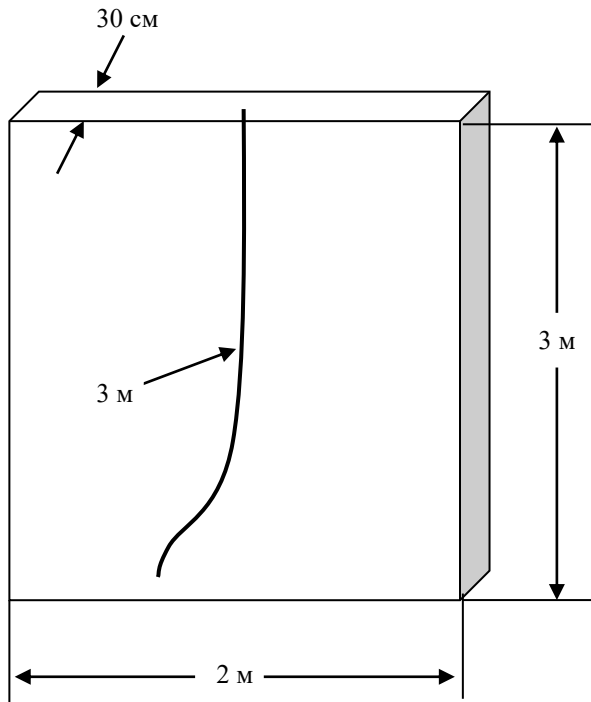


Рисунок 10 – розміри вертикальної стінки з канатом.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям підійти до стінки, зброю тримати за спиною, взятися за канат двома руками, впираючись ногами в стінку перебираючи руками по канату вгору, вилізти на стінку, перелізти її на інший бік та повиснувши з іншої сторони стінки на витягнутих руках зістрибнути на землю (див. рис. 11).



Рисунок 11 – порядок подолання вертикальної стінки з канатом.

2.2.1.3. Переповзання по горизонтальному канату

Висота перешкоди повинна складати 4 м, довжина натягнутого тросу між опорами або деревами складає 15 м (див. рис. 12)

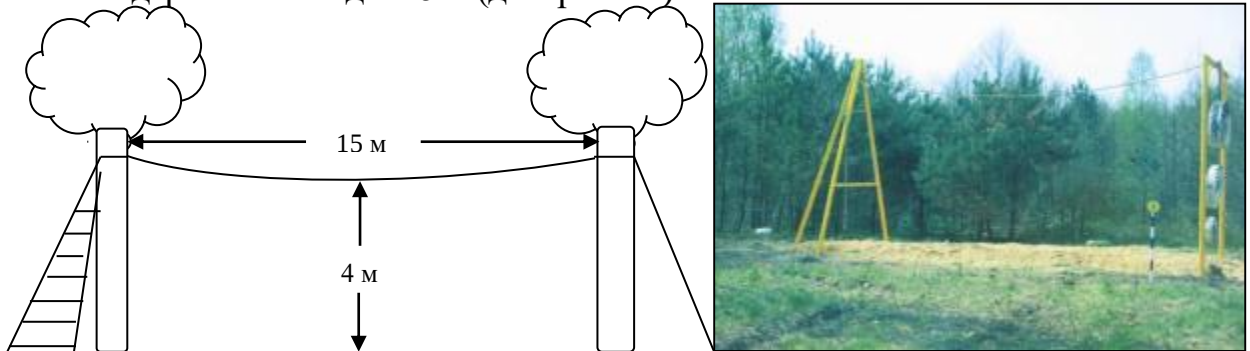


Рисунок 12 – розміри перешкоди.

Стати лицем по напрямку руху, лягти грудьми на натягнутий канат, взятися двома витягнутими вперед руками за канат, зачепитися ступнею однієї з ніг за канат та поступовими рухами руками та ногою здійснити пересування по поверхні канату вперед, зброя знаходиться за спиною (див. рис. 13).



Рисунок 13 – переповзання способом грудьми на канаті.

2.2.1.4. Зруйнована драбина

Ширина перешкоди складає 2 метра, довжина перешкоди 3 метри, висота від землі до верхнього краю першої балки складає 0,50 м, висота від землі до верхнього краю середньої балки складає 1 метр, висота від землі до верхнього краю третьої балки складає 1,5 метра, відстань між балками 1,45 м (див. рис. 14).

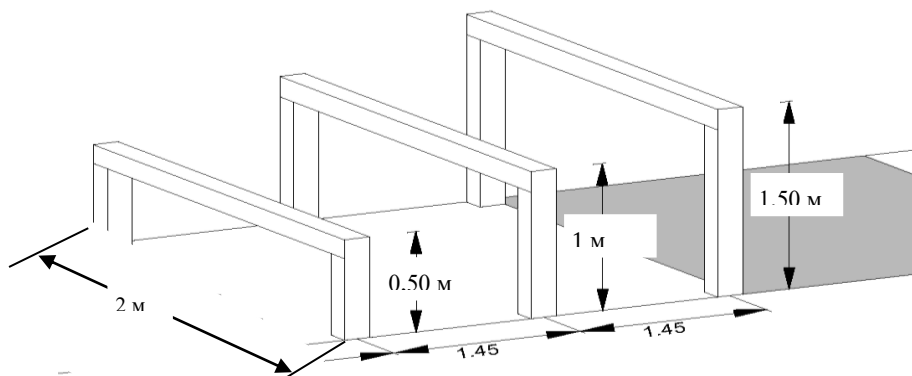


Рисунок 14 – розміри перешкоди.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям подолати спочатку найнижчу балку перестрибуючи її, потім виконати вихід силою на середню балку з упором на живіт, зіскочити на землю двома ногами, потім піднятися на третю, найвищу балку, зачепитися за неї руками, перелізти через неї з упором на живіт та зістрибнути на землю (див. рис. 15). Зброя при цьому знаходиться за спиною.



Рисунок 15 – подолання перешкоди.

2.2.1.5. Цегляна стінка з вікном

Ширина перешкоди складає 2,6 метри, висота 1,1 метра, товщина стінки складає 0,40 см, пролом в стінці становить 0,50 на 0,60 см, висота від землі до вікна 0,35 см (див. рис. 16).

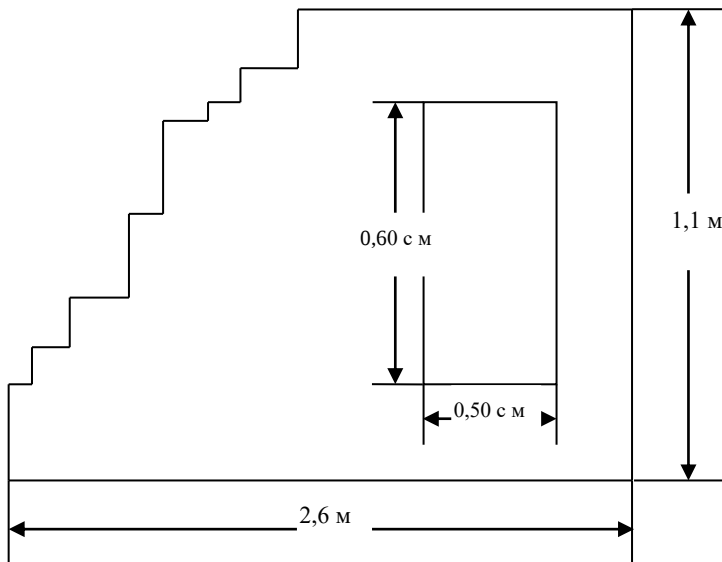


Рисунок 16 – розміри перешкоди.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям з ходу перестрибнути боком стінку з верху, спираючись на стінку рукою та ногою або подолати з ходу пролом (вікно) в стінці та продовжити рух (див. рис. 17).



Рисунок 17 – подолання цегляної стінки з вікном способом зверху.

2.2.1.6. Балки зигзагоподібні

Довжина перешкоди складає 14,36 м, висота від землі до верхнього краю балки 0,50 м, перешкода складається із трьох балок довжиною по 5 м кожна, кут зигзагу між балками складає 135 градусів, ширина балок складає 0,15 м (див. рис. 18).

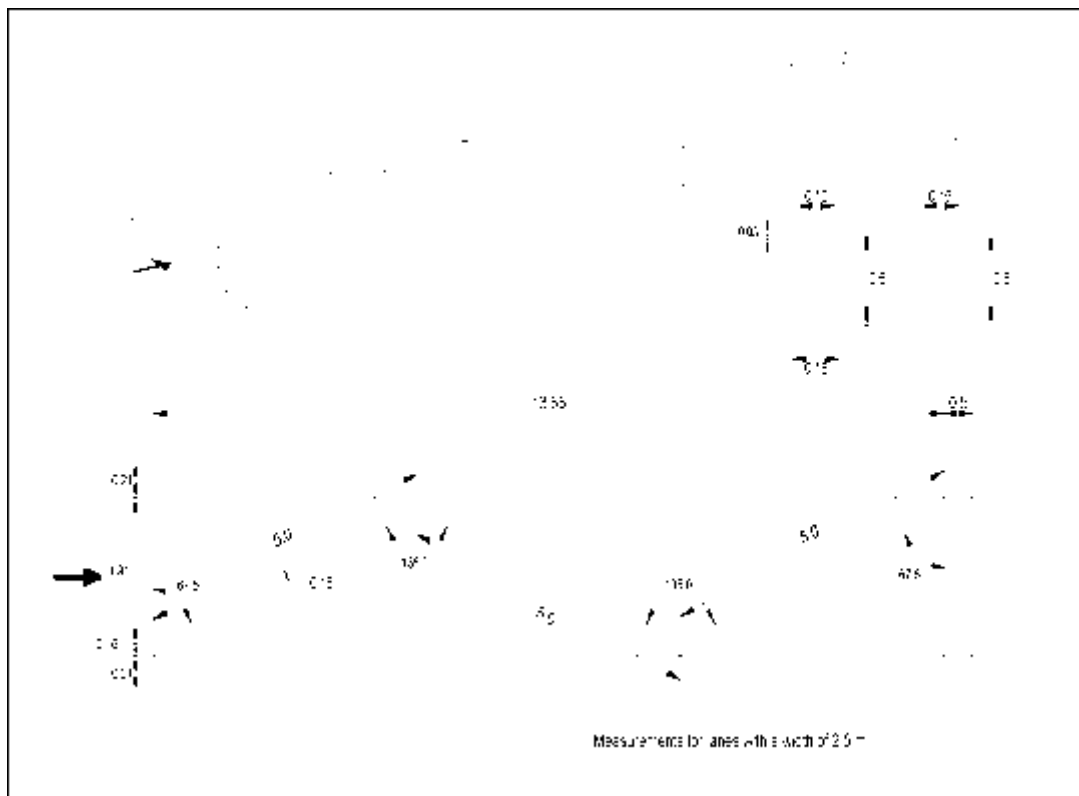


Рисунок 18 – розміри перешкоди.

Для подолання перешкоди військовослужбовцю піднятися на першу балку, пройти по трьом балкам не наступаючи на землю та зістрибнути з краю останньої балки на землю, після чого продовжити рух (див. рис. 19).



Рисунок 19 – порядок подолання перешкоди.

2.2.1.7. Подолання водної перешкоди глибиною не більше 1 метра (див. рис. 20)

Подолати водну перешкоду глибиною не більше 1 метра, обережно йдучи в колону по одному один за одним на відстані 1 – 2 метрів, тримаючи зброю в руках над водою або подолати за допомогою натягнутої (закріпленої) повздовж водойми мотузки, шнура, тримаючись однією рукою за мотузку. Вийти на берег та без затримки продовжити рух.



Рисунок 20 – подолання водної перешкоди.

2.2.2. Піший марш на 5 км (див. рис. 21)

Вправу виконати за час не більше ніж 1 година 30 хвилин, в світлу пору доби, без відпочинку.

Форма одягу: № 4, 5.

Спорядження: шолом, бронежилет, штатна зброя, чотири магазини, протигаз, речовий мішок (рюкзак).

Місце проведення – ділянки ґрунтової, лісистій, пересіченої місцевості.

Дистанція 5 кілометрів має складатися з 10 відсотків (500 метрів) схилів, спусків та 10 відсотків (500 метрів) підйомів.

Вправу виконати в складі підрозділу (по 15 військовослужбовців-жінок) зі штатною зброєю та спорядженням.

Вправу виконати в наступній послідовності:

Вихідне положення – підрозділ вишикувати перед лінією старту. По команді “РУШ” виконати піший марш на 5 км: виконати піший марш на 1500 метрів по асфальтовій дорозі; потім виконати піший марш на 1500 метрів по ґрунтовій дорозі; потім виконати піший марш на 1500 метрів по лісистій, пересіченій місцевості; потім виконати піший марш на 500 метрів по асфальтовій дорозі, фінішувати.

Під час тренування та удосконалення вправи, командир підрозділу для більш якісної підготовки особового складу може:

збільшувати час та відстань для пересування;

змінювати форму одягу та спорядження;

ускладнювати вправу попутним застосуванням різноманітних ввідних;

змінювати способи пересування по дистанції.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу останнім військовослужбовцем.

Вправу вважати виконаною за умови прибуття підрозділу на фініш з часом не більше ніж 1 година 30 хвилин у повному складі.

УВАГА! *Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів спорядження.*



Рисунок 21 – піший марш на 5 км.

2.2.3. Біг на 2 км по пересіченій місцевості (див. рис. 22)

Вправу виконати за час не більше ніж 12 хвилин.

Форма одягу: № 3.

Проводити на пересіченій місцевості (ліс, парк, галявина тощо) із загального чи роздільного старту. Перепад висот повинен складати не більше 30 градусів. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці або поряд. Дистанція 2 км має складатися з 10 відсотків (200 метрів) підйомів та 10 відсотків (200 метрів) спусків, схилів, яка розмічається та на ній виставляється поворотний знак.

Вихідне положення – лінія старту на 2 км. За командою “РУШ” пробігти 2 км по пересіченій місцевості.

Вправу вважати виконаною за умови прибуття військовослужбовця на фініш з часом не більше ніж 12 хвилин.



Рисунок 22 – біг по пересіченій місцевості.

2.2.4. Марш-кидок на 5 км в складі підрозділу (див. рис. 23)

Форма одягу: № 4.

Проводити у складі підрозділу (по 15 військовослужбовців-жінок) на пересіченій місцевості. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини (один із них приєднаний до автомату, другий – у сумці) та протигаз. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці або поряд.

Під час перевірки марш-кидка на 5 км в складі підрозділу позитивна оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтягуванням не більше ніж 50 м без втрат предметів озброєння та спорядження. Час виконання вправи визначається за останнім військовослужбовцем.

УВАГА! Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та предметів екіпіровки.



Рисунок 23 – марш-кидок на 5 км в складі підрозділу.

2.2.5. Метання гранати РГД-5 або РГН (масою 310 г) на дальність (див. рис. 24)

Форми одягу: № 4.

Вправу виконати з автоматом у руці будь-яким способом з розбігу або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії метання довжиною 4 м і шириною 7 см. Коридор шириною 10 м розмічається паралельними білими лініями. Надається 3 спроби поспіль, залік за кращою. Час на метання – 3 хв.



Рисунок 24 – метання гранати на дальність.

2.2.6. Метання гранати РГД-5 або РГН (масою 310 г) на точність (див. рис. 25)

Форма одягу: № 4.

Вправу виконати з місця чи з розбігу з автоматом у руці; розмір майданчика для метання (розбігу) перед лінією метання довжиною 4 м і шириною 7 см розмірами не визначається. Ціль – 3 кола: 1 коло (центральне) радіусом 0,5 м; 2 – 1,5 м; 3 – 2,5 м. 1 коло виготовляється із металу, встановлюється у рівень із землею і зафарбовується у білий колір. У центрі кола закріплюється червоний прапорець розміром 15 x 20 см, висота деревини – 30 см від землі. Друге та третє кола розмічаються лініями шириною 5 см. Лінії розмітки входять до розміру меншого кола. Гранати (16 шт. – по 4 на кожну відстань) розміщуються перед лінією метання. Відстань до цілей становить 10, 15, 20, 25 м. Час на метання – 8 хв. Надається 4 пробних кидки гранат з будь-якої контрольної відстані (відстаней), час на метання яких – 4 хв. Кидки при попаданні гранати у ціль оцінюються: у 1 (центральне) коло та, або прапорець – 10 очок; у 2 – 6 очок; у 3 – 4 очки.



Рисунок 25 – метання гранати на точність.

2.2.7. Метання гранати з траншеї (див. рис. 26)

Для метання гранати з траншеї глибиною до 1,5 м, потрібно покласти зброю на бруствер, висмикнути кільце і, відставляючи праву ногу назад, перенести на неї вагу тіла, прогнутись, виконати замах за дугою вгору-назад, енергійно відштовхуючись правою ногою та розгинаючись, виконати кидок гранати в ціль, після чого присівши сховатись в траншеї.



Рисунок 26 – метання гранати з траншеї.

2.2.8. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод

Форма одягу: № 4.

Вправу виконати без зброї. Дистанція – 200 м.

Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; метнути гранату типу РГД-5 або РГН (масою 310 г) на 20 м у рів (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3 гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); пробігти до рову, подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан висотою 2 м за допомогою підставки висотою 50 см; подолати зруйнований міст (для військовослужбовців-жінок висотою 1 м): залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; подолати перший та другий щаблі зруйнованої драбини з обов’язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов’язковим торканням двома ногами землі між щаблями; подолати зруйнований міст (для військовослужбовців-жінок висотою 1 м): залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; обігти паркан ззовні; подолати рів,

перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти 20 м до лінії початку смуги; фінішувати.

Єдина смуга перешкод (див. рис. 27), де:

1 - лінія початку смуги; 2 - ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м;
3 - рів шириною угорі 2, 2,5 і 3 м, глибиною 1 м; 4 - лабіринт довжиною 6 м, шириною – 2 м, висотою 1,1 м (кількість проходів – 10, ширина проходів – 0,5 м); 5 - паркан висотою – 2 м, товщиною 0,25 м, з похилою дошкою довжиною 3,2 м, шириною 0,25 – 0,3 м; 5-а – підставка висотою 50 см, використовується військовослужбовцями-жінками для подолання паркану; 6 - зруйнований міст висотою 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 х 0,2 м): перший довжиною 2 м, другий – 3,8 м зі згином у 135 градусів (довжина від початку до згину – 1 м), третій – 3,8 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину 2,8 м), розриви між відрізками балок 1 м на початку другого і третього відрізків балок, і в кінці перешкоди - вертикальні драбини з трьома східцями; 6-а – зруйнований міст для військовослужбовців-жінок висотою 1 м, встановлений паралельно мосту для військовослужбовців-чоловіків на відстані 1,5 – 2,5 м від нього, що складається з двох відрізків (прямокутних балок 0,2 х 0,2 м): перший довжиною – 4 м зі згином у 135 градусів (довжина від початку до згину – 1 м), другий – 4 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину 3 м); 7 - зруйнована драбина шириною 2 м (висота східців 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними 1,2 м, біля високого східця - нахилена драбина довжиною 2,3 м з чотирма східцями); 8 - стінка висотою 1,1 м, шириною 2,6 м і товщиною 0,4 м з двома проломами (нижній розміром 1 х 0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5 х 0,36 м на висоті 0,35 м від землі з прилягаючою до неї площиною 1 х 2,6 м; 9 - колодязь і хід сполучення (глибина колодязя 1,5 м, площа перетину вгорі 1 х 1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1 х 0,5 м, що сполучає колодязь з перекритим ходом сполучення глибиною 1,5 м, довжиною 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м) (9-а – підставка висотою 50 см, використовується військовослужбовцями-жінками для вилізання з колодязя); 10 - траншея глибиною 1,5 м (10-а – підставка висотою 50 см, використовується військовослужбовцями-жінками для метання гранат та вилізання з траншеї)); 11 - бігова доріжка шириною 2 м.

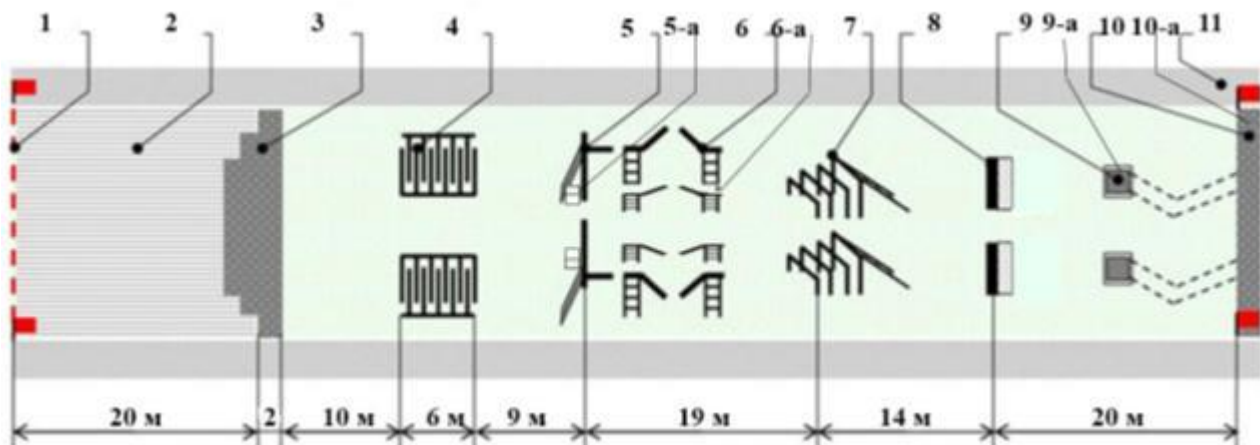


Рисунок 27 – єдина смуга перешкод.

2.2.9. Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу

Форма одягу: № 4.

Дистанція – 1100 м.

Вправу виконати у складі підрозділу (по 6 військовослужбовців-жінок) з особистою зброєю і протигазом, без метання гранат.

Вихідне положення – лінія старту на 1 км. За командою “РУШ” пробігти 1 км, після чого подолати смугу перешкод 100 м: подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан за допомогою підставки висотою 50 см; подолати пошкоджену драбину, наступаючи на два щаблі, зіскочити на землю, пробігти під третім і четвертим щаблем; подолати стінку по верху або через проломи; перестрибнути через траншею.

Результат визначається за часом останнього військовослужбовця.

УВАГА! Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів екіпіровки.

2.2.10. Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу

Форма одягу: № 4.

Вправу виконати у складі підрозділу (по 6 військовослужбовців-жінок) з особистою зброєю і протигазом, без метання гранат. Дистанція – 200 м.

Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; взяти ящики масою 8 кг (кількість ящиків – на один менше числа військовослужбовців), зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити з нього; подолати лабіринт проходами або під горизонтальними трубами; перелізти через паркан використовуючи підставку висотою 50 см; подолати зруйнований міст для жінок висотою 1 м: залізти по вертикальній драбині на перший (зігнутий) відрізок зруйнованого моста, пробігти по балках, перестрибнувши через розрив, зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати два щаблі пошкодженої драбини і обов’язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення до колодязя; вискочити із колодязя та перелізти через цегляну стінку; пробігти під четвертим і третім щаблями пошкодженої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов’язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; перелізти через паркан, використовуючи підставку висотою 50 см; зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити із нього; пробігти 20 м і фінішувати з ящиками.

УВАГА! Під час подолання перешкод ящики переносити та передавати один одному можна будь-яким способом.

2.2.11. Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою з автомата

Форма одягу: № 4.

Проводити на пересіченій місцевості поза дорогами із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються на одному місці або поряд, а поворот – на середині дистанції (1,5-кілометровому відрізку). Під час старту зброя повинна бути на запобіжнику. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини та протигаз (див. рис. 28).



Рисунок 28 – положення старту та екіпіровка учасників.

Місце для стрільби обладнується на поворотному пункті. Кількість місць для стрільби визначається залежно від кількості військовослужбовців у забігу. Учасники отримують патрони на вогневому рубежі, займають місце за вказівкою судді і готуються для ведення стрільби. Під час спорядження учасником магазинів патронами суддя зобов'язаний назвати йому номер мішені, по якій учасник повинен вести вогонь. Вогонь відкривається у міру готовності, без додаткової команди судді. Під час стрільби забороняється використовувати ремінь автомата (карабіна) і упор магазином об ґрунт. Всі дії зі зброєю учасник виконує самостійно. Учасники ведуть стрільбу з автомата (карабіна) з положення лежачи трьома одиночними пострілами до першого влучення у падаючу мішень № 6, яка встановлюється на відстані 100 м (див. рис. 29).



Рисунок 29 – стрільба з автомата.

Для усунення затримок і несправностей учасники можуть за дозволом судді скористатися допомогою збройового майстра або іншої особи.

Якщо стрілок замість одиночних пострілів почав ведення вогню чергами, стрільба йому зараховується. За спорядження магазину більш ніж трьома патронами учасник від змагань відсторонюється.

У разі коли учасник вразив чужу мішень, стрільба йому зараховується, але до результату в кросі додаються 15 с.

Якщо мішень учасника впала, а він не стріляв, суддя повинен дати сигнал оператору про її підняття, після чого стрільба триває, при цьому час вимушеної затримки стрільби із загального результату в кросі віднімається.

Після закінчення стрільби зброя представляється до огляду суддям на лінії вогню. Суддя оглядає зброю, коли учасник ще перебуває у положенні лежачи, витягує патрони, що могли залишитися, і дає команду на продовження бігу. Після огляду зброї учасник продовжує біг по дистанції.

Місце для метання гранат обладнується на початку третього кілометру (коридори шириною 10 м та довжиною не менше 40 м). Гранати Ф-1 розміщуються на рубежі метання. Кількість місць для метання визначається залежно від кількості військовослужбовців у підрозділі. Учасник займає будь-який вільний коридор і послідовно метає гранати Ф-1 (не більше 2-х) з місця чи з розбігу до першого кидка за межу 15 м, після чого, за командою судді, продовжує біг по дистанції (див. рис. 30).



Рисунок 30 – метання гранати.

Результат визначається за загальним часом виконання усієї вправи. За промах у стрільбі або кидок у метанні гранат на відстань менше, ніж на 15 м до фінішного часу додається 10 секунд.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Навчально-методичний посібник “Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок”, Київ, 2008 р.
2. Методичний посібник “Подолання перешкод”, затверджений Львівським інститутом Сухопутних військ національного університету “Львівська політехніка” від 2005 р.
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року № 35 “Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України”.
4. FM 7-22 “Army Physical Readiness Training”, Headquarters Department of the Army, Washington, DC, 3 May 2013 (ФМ 7-22 “Тренування фізичної готовності в армії”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 3 травня 2013 р.).
5. FM 21-20 “Physical Fitness Training” Headquarters Department of the Army Washington, DC, 1 October 1998 (ФМ 21-20 “Фізична підготовка”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 1 жовтня 1998 р.).
6. FM 21-18 “Foot Marches” Headquarters Department of the Army Washington, DC, 1 June 1990 (ФМ 21-18 “Піші марші”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 1 червня 1990 р.).

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДЛЯ ЗАМІТОК

[illegible]

