



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З
СУПУТНЬОГО ФІЗИЧНОГО
ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАХОДІВ
БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ
(ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ)
ПО ВПРАВАМ ЗІ СТАНДАРТІВ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**



ЧЕРВЕНЬ 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 Збройних Сил України –
заступник начальника Генерального
штабу Збройних Сил України
полковник

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З СУПУТНЬОГО
ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВННЯ ПІД ЧАС
ЗАХОДІВ БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ
(ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ) ПО
ВПРАВАМ ЗІ СТАНДАРТІВ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

ЧЕРВЕНЬ 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	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	6
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	7
1.1	Загальні положення	7
1.2	Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності	7
1.3	Вплив спеціальних вправ стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ	10
1.4	Спеціальні комплекси фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців	11
1.5	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військової спеціальної готовності військовослужбовців	14
1.6	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагоженості військових підрозділів	16
2	ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ СУПУТНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ З ВІДПРАЦЮВАННЯМ ВПРАВ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	17
2.1	Організація та підготовка до проведення супутніх фізичних тренувань з відпрацюванням вправ зі стандартів фізичної підготовки поясу	17
2.2	Порядок проведення занять з супутнього фізичного тренування	19
3	ОСНОВНІ СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС СУПУТНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ	20
3.1	Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання під час супутніх фізичних тренувань	20

3.2	Підведення підсумків та оцінювання виконання вправ під час проведення супутніх фізичних тренувань	44
3.3	Запобігання травматизму під час проведення супутніх фізичних тренувань	45
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	46
	ДЛЯ ЗАМІТОК	47

ВСТУП

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.

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.

Вправи зі стандартів фізичної підготовки, які виконуються під час супутніх фізичних тренувань, 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.

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 комплексів спеціальних вправ, під час супутніх фізичних тренувань, дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії.

Виконуючи вправи зі стандартів 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 комплексів спеціальних фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки, під час проведення супутніх фізичних тренувань служить одним із

важливих засобів підвищення бойової майстерності особового складу Збройних Сил України.

Мета цих Методичних рекомендацій полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організовувати та проводити супутні фізичні тренування з виконанням комплексів спеціальних фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення наведено в тексті.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.

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.

В Методичних рекомендаціях основну увагу приділено спеціальним комплексним вправам, які можна виконувати в польових умовах. Комплекси дозволяють частково вирішити завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки, так як в процесі проведення супутніх фізичних тренувань відбувається удосконалення основних фізичних якостей: сили, силової і загальної витривалості, спритності та координації, підвищується рівень фізичної підготовленості та професійної працездатності.

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 боєдатність 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 фізичних вправ під час супутніх фізичних тренувань 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. Спеціальні комплекси фізичних вправ зі стандартів 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 зазнають 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).

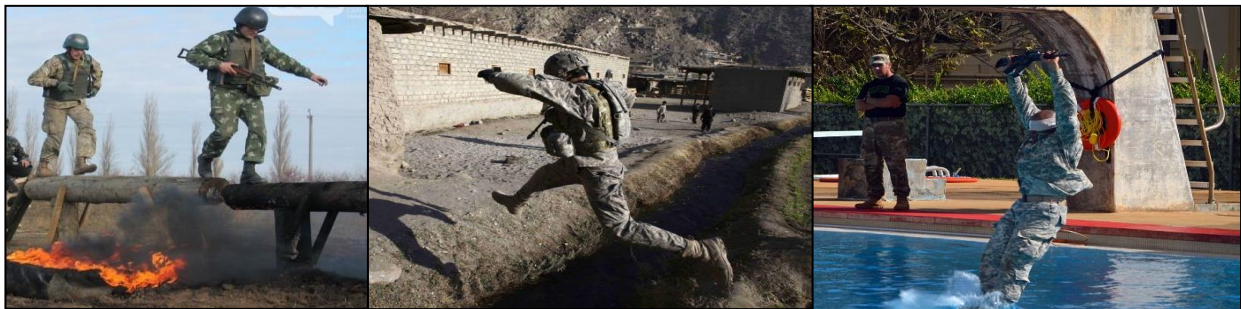


Рисунок 7 – вправи з елементами новизни, ризику і небезпеки.

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 застосування 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 вправ, 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.

Зовнішня картина сучасного бою найкращим чином відтворюється при проведенні занять у темний час доби, в негоду, а також за рахунок застосування на заняттях різноманітних засобів імітації і натуралізації бойової обстановки: стрільба, вибухи, задимлення, пожежі, голосні крики тощо. Імітаційні засоби, як засвідчують наукові дослідження, мають сильний емоційний вплив (як позитивний, так і негативний) на психіку воїнів. Тому систематичне проведення занять із застосуванням імітаційних засобів найкращим чином сприяє вирішенню різноманітних завдань психологічної підготовки. Їх проведення вимагає відповідної організації і забезпечення. Але навіть при найвищій їх організації і високій матеріальній забезпеченості відтворити повністю реальну картину бою неможливо, елементи умовності будуть мати місце завжди (див. рис. 10).



Рисунок 10 – проведення занять із застосуванням імітаційних засобів.

Моделювання психологічних труднощів досягається завдяки застосуванню на заняттях різноманітних прийомів і дій, виконання яких пов'язане з припустимою небезпекою та ризиком. Такі дії викликають у воїнів напруженість, хвилювання та страх. Їхнє долання примушує їх пересилувати себе і таким чином зміцнювати емоційно-вольову сферу. При проведенні занять з використанням емоціогенних дій основна увага має бути зосереджена на формуванні у воїнів здатності свідомо діяти в напружених ситуаціях, мобілізувати волю з метою досягнення максимально можливого успіху у виконанні завдань, що ставляться.

Таким чином, для тренування та виховання психологічної готовності воїна відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки під час проведення супутніх фізичних тренувань мають носити системний характер.

1.5. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військової спеціальної готовності військовослужбовців

Правильно організовані, грамотно та якісно проведені заняття під час супутніх фізичних тренувань можуть сприяти суттєвому підвищенню військово-спеціальної готовності особового складу, формуванню його

військової майстерності. Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Систематичне та цілеспрямоване виконання спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ та дій призводить до збагачення запасу рухових навичок військовослужбовців, покращення їхнього фізичного стану, підвищення фізичної та розумової працездатності, емоційної стійкості та виховання волі.

Найбільш ефективний вплив спеціальних фізичних вправ забезпечується завдяки виконанням їх на фоні великих фізичних навантажень, поєднанням з іншими предметами бойової підготовки. Практика переконливо доводить, що військовослужбовці, які краще підготовлені у фізичному відношенні швидше оволодівають знаннями, навичками та вміннями з тактичної, вогневої, спеціальної, технічної, медичної та інших предметів бойової підготовки. Так, високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців дозволяє їм більш швидко і точно виконувати різні бойові прийоми та дії, що складають сутність їхньої бойової діяльності (посадка в техніку і висадка з неї, заняття різних укриттів, швидкісні перебігання, переповзання, подолання різноманітних перешкод, перенесення вантажів, прицільна стрільба зі стрілецької зброї тощо), на більш високому рівні та більш тривалий час зберігати швидкість і точність виконання бойових прийомів під впливом фізичних навантажень та психічних напружень (див. рис. 11).



Рисунок 11 – виконання різних бойових прийомів та дій, що складають сутність бойової діяльності військовослужбовців.

1.6. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагодженості військових підрозділів

Важливим фактором, який визначає готовність особового складу збройних сил до бойової діяльності, є злагодженість військових підрозділів.

Злагодженість дій військових підрозділів в ході фізичної підготовки досягається:

виконанням комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки у складі підрозділу;

участю військовослужбовців у командних змаганнях з військово-прикладних видів спорту.

У вправах стандартів фізичної підготовки є всі необхідні засоби для підвищення бойової злагодженості військових підрозділів. В основі її лежить перенос соціально-психологічних явищ, які відбуваються при взаємодії людей в ході колективних дій.

Вплив фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки на формування у військовослужбовців навичок колективно діяти забезпечується усередненням рівня індивідуальної фізичної підготовленості та вдосконаленням взаємодії військовослужбовців і координування сумісних зусиль при виконанні колективних дій.

Усереднення рівня фізичної підготовленості всіх членів військового колективу передбачає перш за все підвищення фізичної підготовленості у військовослужбовців які підготовлені найгірше. У реальному бою виконання бойового завдання залежить від рівня фізичних і психічних можливостей самого слабшого в підрозділі воїна.

Удосконалення навичок взаємодії військовослужбовців і координування їх зусиль при виконанні колективних дій забезпечується застосуванням в процесі навчання спеціальних вправ, які виконуються в складі підрозділів або окремих груп особового складу. Найбільш ефективними для формування та удосконалення навичок у злагоджених сумісних діях є різного роду вправи у подоланні перешкод в складі підрозділу, перенесення вантажів, перенесення поранених, марш-кидки, марші на лижах, плавання та переправи вплав (див. рис. 12).



Рисунок 12 – вправи щодо формування та удосконалення навичок у злагоджених та сумісних діях військовослужбовців.



Рисунок 12 (продовження) – вправи щодо формування та удосконалення навичок у злагоджених та сумісних діях військовослужбовців.

Відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки служать ефективним засобом згуртування особового складу, формування у військовослужбовців звички допомагати один одному заради вирішення завдань, що покладені на підрозділ. Вони передбачають подолання військовослужбовцями різних труднощів в процесі марш-кидків, подолання перешкод у складі груп військовослужбовців тощо, дозволяють ефективно формувати у військовослужбовців звичку колективно діяти, покращують взаємовідношення між військовослужбовцями, зменшують терміни формування і становлення військових колективів. Цей процес ґрунтується на багатократному практичному прояві спільних зусиль у складних умовах. Чим регулярніше будуть відпрацьовуватися вправи стандартів фізичної підготовки під час організації та проведення супутніх фізичних тренувань, тим буде більший їх ефект у бойовому згуртуванні особового складу військових підрозділів.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ СУПУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ З ВІДПРАЦЮВАННЯМ ВПРАВ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Організація та підготовка до проведення супутніх фізичних тренувань з відпрацюванням вправ зі стандартів фізичної підготовки

Підготовка до проведення супутніх фізичних тренувань включає в себе: планування, підготовку особового складу, підготовку місць, маршрутів, бойової техніки, зброї, спорядження та необхідного інвентарю.

При плануванні до проведення супутніх фізичних тренувань необхідно враховувати:

основні завдання з бойової підготовки, які вирішує підрозділ або військова частина на даному етапі навчання (виконанні бойових завдань);

визначені бойові спроможності бригади, батальйону, роти за якими планується проведення відновлення навченості (бойового злагодження), з урахуванням подальшого виконання завдань;

рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості особового складу;

кліматичні умови при яких будуть проводитись заняття;

наявність матеріальної бази, маршрутів, місць для відпрацювання вправ та їх підготовка;

визначення порядку та методики проведення навчання та тренувань.

До організації проведення супутніх фізичних тренувань входять:

теоретичне вивчення умов та особливостей відпрацювання окремих елементів, вправ та дій під час супутніх фізичних тренувань;

підготовка необхідної навчально-матеріальної бази, спорядження та інвентарю;

визначення та підготовка місць та маршрутів для відпрацювання запланованих вправ та дій;

проведення з керівниками занять (сержантський склад, командири взводів, командири рот (батареї)) інструкторсько-методичного заняття по порядку відпрацювання вправ;

командирами підрозділів (рота, окремий взвод) розроблення планів як поетапного відпрацювання вправ та дій так і в цілому, під час конкретних занять з бойової підготовки (тактичної, вогневої, розвідувальної, інженерної, тактичної медицини тощо) при переміщеннях та на місці;

відображення визначених тем занять супутнього фізичного тренування, по відпрацюванню вправ, в розкладах занять підрозділів на тиждень;

практичне відпрацювання вправ відповідно до розкладу занять;

оцінювання якості відпрацювання комплексів спеціальних вправ з визначенням готовності чи не готовності підрозділу.

Супутні фізичні тренування як правило проводяться по тим вправам, прийомам та діям, які в основному вже засвоєні військовослужбовцями, але потребують подальшого вдосконалення. При цьому фізичні навантаження в процесі відпрацювання повинні вимагати високих, але посильних для військовослужбовців зусиль.

Для того щоб найбільш ефективно впливати на підвищення польової виучки особового складу, заняття потрібно проводити не тільки в нормальних, але і в складних кліматичних умовах: при високій або низькій температурі повітря, при глибокому сніговому покриві, під дощем, на в'язкому ґрунті тощо.

Відпрацювання спеціальних та військово-прикладних вправ та дій особовим складом проводиться під керівництвом командирів рот (батареї), взводів, за методичною підтримкою начальників фізичної підготовки і спорту військових частин.

Спеціальні фізичні вправи необхідно відпрацьовувати з військовослужбовцями при досягненні ними достатнього рівня загальної фізичної підготовленості, методичної підготовки керівників занять та відповідному матеріально-технічному забезпеченні.

2.2. Порядок проведення занять з супутнього фізичного тренування

Підготовку військовослужбовців за вправами стандартів фізичної підготовки під час супутніх фізичних тренувань виконувати:

з тими, які виконують завдання у визначених районах на 2-му оборонному рубежі (базових таборах) – в ході занять з основних предметів бойової підготовки з метою підвищення та недопущення зниження боєздатності та рівня спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок та вмінь, необхідних для успішного виконання визначених завдань у конкретних видах бойових дій;

з тими, які відновлюють боєздатність – в ході занять з основних предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої тощо) та в формі супутнього фізичного тренування, основою якого вважати комплекси спеціальних фізичних вправ, з метою набуття та закріплення (удосконалення) рівня спеціальної та військово-прикладної фізичної навченості, використовуючи отриманий бойовий досвід, нові форми і способи проведення занять, та досвіду підготовки підрозділів Збройних Сил України фахівцями збройних сил держав – членів НАТО;

з тими, які виконують завдання в пунктах постійної дислокації – в ході занять з основних предметів бойової підготовки та під час супутніх фізичних тренувань з метою підтримання здобутих спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок шляхом постійного тренування та удосконалення окремих елементів вправ та дій.

Комплекси спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ необхідно застосовувати під час організації та виконання заходів колективної підготовки (бойового злагодження, відновлення навченості та боєздатності) особовим складом підрозділів всіх родів військ та військових спеціальностей Збройних Сил України для підготовки їх до дій в умовах бойової обстановки.

Підготовка навчально-матеріальної бази та інвентарю на заняття з супутнього фізичного тренування не потребує додаткових затрат часу та фінансів та готується силами військовослужбовців в межах розташування свого підрозділу.

Під час відпрацювання вправ за мету ставиться:

розвиток у військовослужбовців таких фізичні якості як сила, швидкість, силова витривалість, а також набуття вольових та спеціальних фізичних якостей необхідних для дій у бою, таких як координація рухів, спритність та гнучкість;

формування у військовослужбовців, вміння тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості;

розвиток впевненості у власних силах та вміння діяти колективно.

Комплекс спеціальних та військово-прикладних вправ та дій відпрацьовувати з особовим складом штатних підрозділів під керівництвом командирів рот, (батареї), взводів (сержантського складу).

3. ОСНОВНІ СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС СУПУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

3.1. Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання під час супутніх фізичних тренувань

3.1.1. Посадка на автомобіль та висадка з нього в русі

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 4 шт.; автомобіль для перевезення особового складу – 1 од.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Виконати в складі підрозділу (взводу, екіпажів, відділень).

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 100 метрів для посадки та висадки особового складу, розмічена позначками старту та фінішу.

Виконати в складі відділень (не менше 8 чол.).

Автомобіль та особовий склад розташовані перед лінією старту.

Вихідне положення на старті – лежачи на животі, руки під собою, зброя в руках, ноги разом. По сигналу керівника автомобіль розпочинає рух в напрямку до фінішу зі швидкістю 10 км/год.; після того як автомобіль повністю перетне лінію старту особовому складу подається команда “ДО МАШИНИ”, за якою підрозділ має піднятися, наздогнати автомобіль та по команді “ПО МІСЦЯХ” залізти на кузов через задній борт та зайняти місце; після заняття місця в кузові машини останнім військовослужбовцем, подається команда “ДО БОЮ”; за цією командою військовослужбовці зіскакують в русі через задній борт автомобіля, займають кругову оборону та доповідають “ДО БОЮ ГОТОВИЙ”. Останній військовослужбовець повинен покинути борт автомобіля до моменту перетинання ним фінішної лінії (див. рис. 13).

Вправа рахується виконаною якщо військовослужбовці виконали посадку та висадку з автомобіля в межах 100 метрового відрізка дистанції.

Під час тренування та удосконалення вправа може ускладнюватись скорочуванням відрізка для виконання вправи, збільшуванням кількості військовослужбовців або швидкості автомобіля.

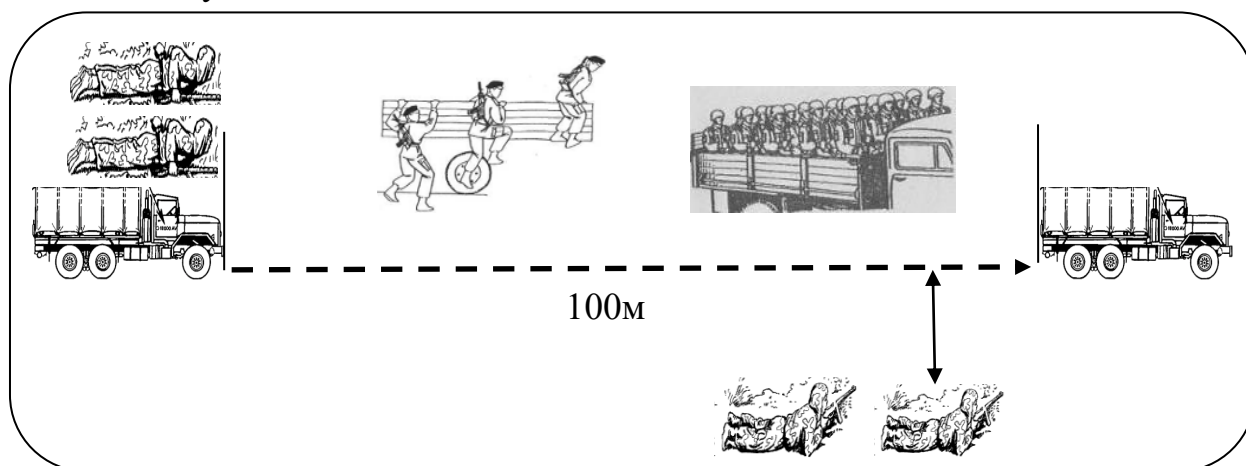


Рисунок 13 – схема посадки на автомобіль та висадки з нього в русі.

3.1.2. Комплексна вправа з колодою

Необхідна навчально-матеріальна база: колода довжиною 4 метри, діаметром до 30 см, вагою не менше 150 кг – 1 шт, прапорці (фішки) – 4 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом.

Вправа виконується в складі штатного підрозділу по 6 чоловік.

Умови виконання вправи (див. рис. 14):

Підняти колоду з землі, обхватити двома руками знизу, підняти її до рівня грудей та зафіксувати на передпліччях (див. рис. 14 а, б); одночасно всім виконати присідання тримаючи колоду перед собою на передпліччях – не менше 10 разів (див. рис. 14 в), при цьому спину тримати рівно, голову припіднятою; в положенні стоячи перекласти колоду на груди та взяти хватом знизу долонями, виштовхнути (підняти) колоду, випрямити ноги, зафіксувати колоду на прямих руках до оголошення рахунку, після чого опустити колоду на груди, виконати поштовхи колодою над головою – не менше 5 разів (див. рис. 14 г); одночасно сісти на землю тримаючи колоду перед собою (див. рис. 14 д), для цього вагу тіла перенести на ліву ногу, випрямити праву ногу горизонтально землі, сісти на землю та випрямити ліву ногу; одночасно спиною лягти на землю, взяти колоду хватом знизу, плечі та голову притиснути до поверхні та виконати жим колодою – не менше 10 разів (див. рис. 14 е), фіксуючи колоду на прямих руках до оголошення рахунку, після чого опустити колоду на груди; лежачи на спині, притримуючи руками колоду, ноги довільно, виконати згинання розгинання тулуба – не менше 10 разів (див. рис. 14 ж), при цьому опускатися до торкання лопатками поверхні; піднятися на ноги разом з колодою тримаючи її перед собою на передпліччях (див. рис. 14 д, б); пройти шеренгою не менше 100 метрів тримаючи колоду перед собою та піднімати її до підборіддя на протязі всієї дистанції не менше 10 разів, фіксуючи колоду у верхньому положенні на 2 – 3 секунди (див. рис. 14 з); з передпліччя підняти колоду на плече (ліве, праве) повернувши тулуб (ліворуч, праворуч), підхопити колоду знизу та підняти її на витягнутих руках над головою (див. рис. 14 л, к), пройти в такому положенні не менше 50 метрів в колону по одному з колодою над головою (див. рис. 14 к); опустити колоду на (ліве, праве) плече (див. рис. 14 л); виконати присідання тримаючи колоду на плечі – не менше 10 разів (див. рис. 14 м); пройти не менше 100 метрів в колону по одному перекладаючи колоду з одного плеча на інше над головою – не менше 20 перекладань (див. рис. 14 н).

Після виконання всіх елементів вправи та пройденої дистанції колоду покласти на землю.

Вправа вважається виконаною якщо виконані всі елементи відповідно до умов виконання вправи на визначених дистанціях та з мінімально визначеною кількістю разів.

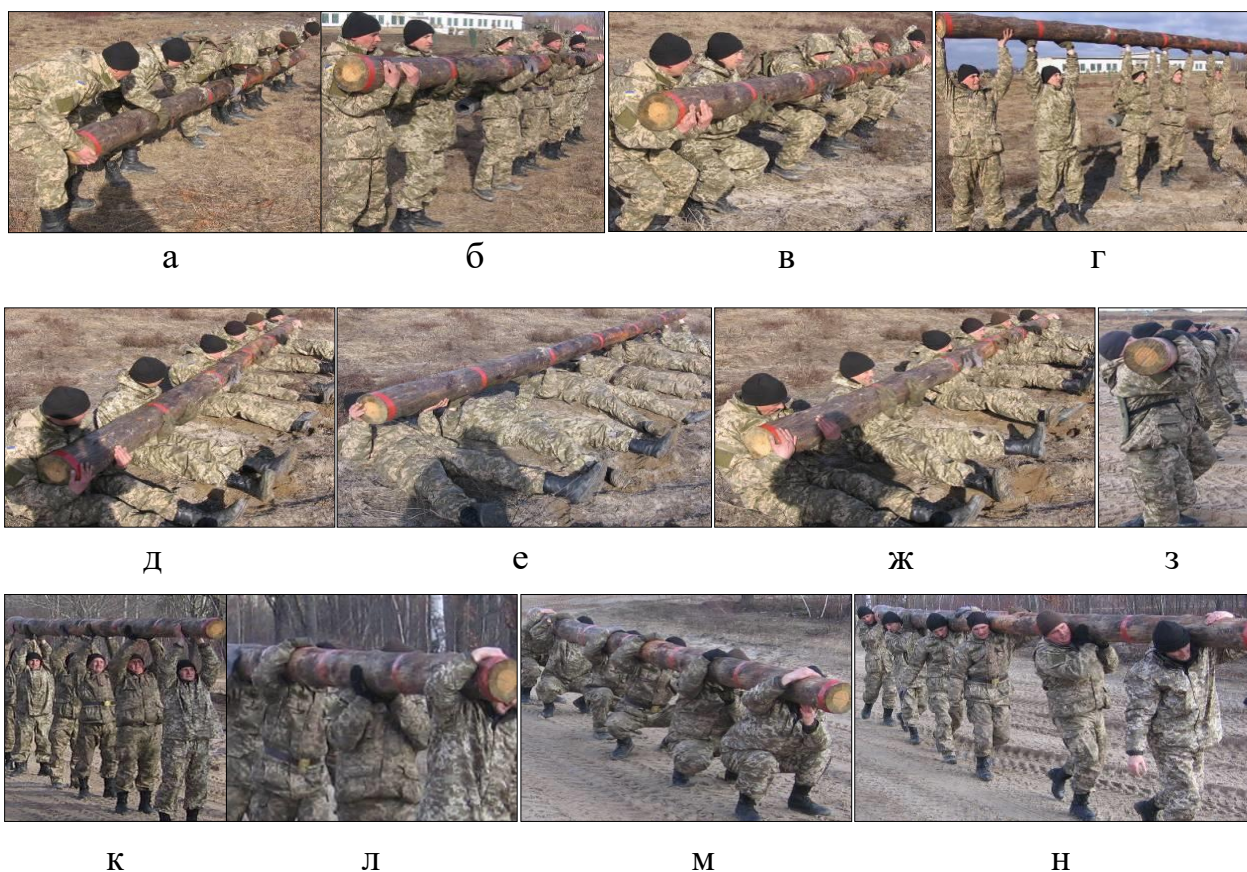


Рисунок 14 – порядок виконання комплексної вправи з колодою.

3.1.3. Пересування по місцевості перебіжками та переповзанням

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці (фішки) – 12 шт.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

Вправу виконати за час не більше ніж за – 2 хвилини, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконати різними способами: спосіб 1 – потоком по одному військовослужбовцю (див. рис. 15); спосіб 2 – шеренгою в складі підрозділу (відділення, взвод) (див. рис. 16).

Місце проведення – відрізок пересіченої місцевості довжиною 70 м обладнаний відрізками по 10 метрів для виконання перебіжок (1, 3, 5, 7), та переповзань по-пластунські (2, 4, 6), як по колу так і по прямій дистанції.

Умови виконання вправи:

Вихідне положення – лежачи перед лінією старту. За командою “РУШ” виконати вправу в наступній послідовності: піднятися з положення лежачи, пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію виконавши два повних перекочування в правий або лівий бік (1), проповзти 10 метрів по-пластунські (2), встати та пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію виконавши два повних перекочування в правий або лівий бік (3); проповзти 10 метрів по-пластунські (4), встати та пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи

змінюючи позицію виконавши два повних перекочуння в правий або лівий бік (5); проповзти 10 метрів по-пластунські (6); встати та пробігти 10 метрів до фінішу та приготуватися до стрільби в положенні лежачи (7).

Варіант 1.

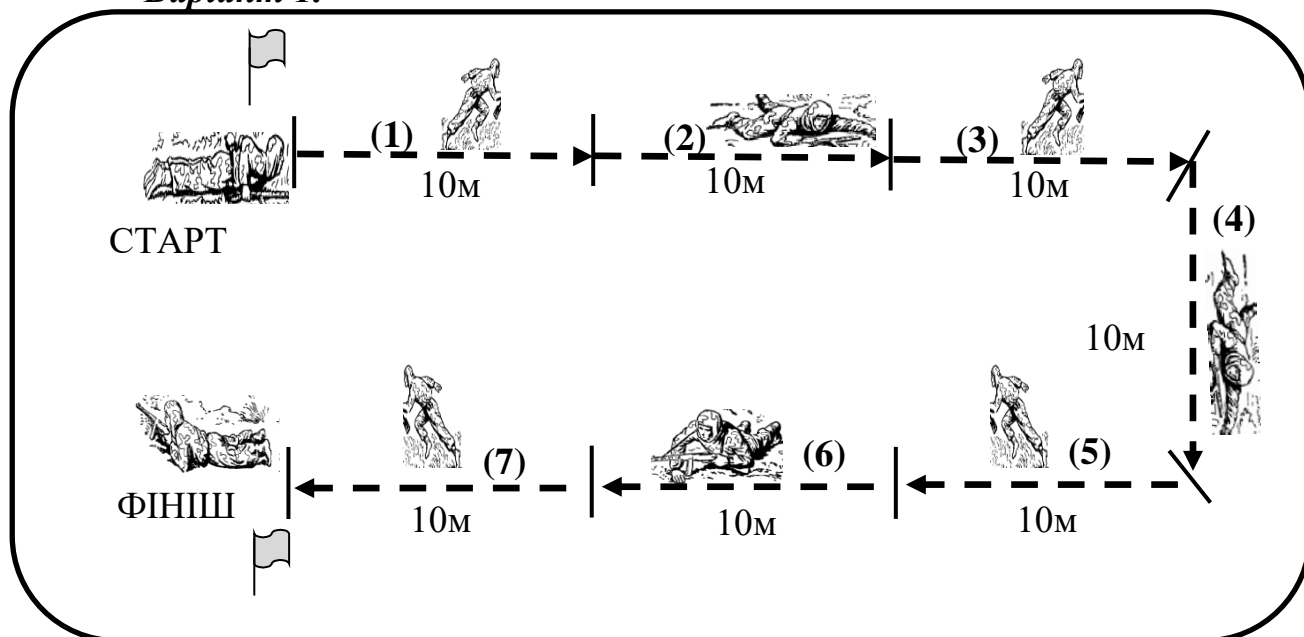


Рисунок 15 – порядок та виконання вправи по першому варіанту.

Варіант 2.

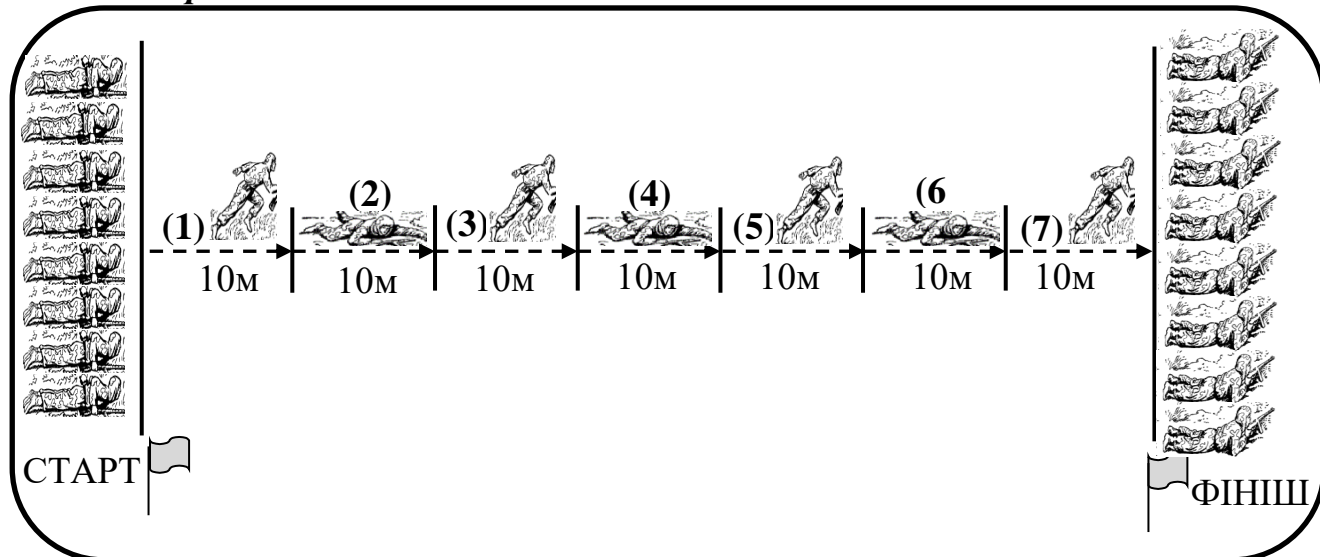


Рисунок 16 – порядок та виконання вправи по другому варіанту.

Час зараховувати від команди “РУШ” до повного перетинання військовослужбовцем (в підрозділі останнім військовослужбовцем) лінії фінішу та прийняття положення для стрільби лежачи.

3.1.4. Розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; ящики з боєприпасами вагою 24 кг – 8 шт; прапорці (фішки) – 4 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Вправу виконати проходженням всієї дистанції (20 відрізків) за час не більше ніж за 3 хвилини.

Виконати в складі відділення по 8 чоловік.

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 30 метрів.

Дистанція визначається лініями старту та повороту між яким 30 м.

Загальна відстань дистанції для виконання вправи складає – 600 м.

Ящики розташовані з обох сторін на лініях старту та повороту по 4 ящики з кожної сторони вагою 24 кг кожен, (вага ящиків може змінюватись в залежності від ваги типу боєприпасів які застосовуються в даному підрозділі).

Вправу виконати в складі відділення (8 чоловік) по парно.

Ящики в кількості 8 шт. вагою 24 кг кожен розташовані порівну по обидва боки дистанції (див. рис. 17).

Вихідне положення – військовослужбовці (по 4 чоловіка) стоять поруч кожен зі своїм ящиком навпроти один одного (1). По команді “РУШ” одночасно всім військовослужбовцям взяти ящики, (1 чол. на 1 ящик), та почати рух на зустріч один одному (2), в швидкому темпі, подолавши 30 м, за лінією повороту залишити ящик та впевнившись що навпроти військовослужбовці також залишили ящики на лінії повороту, розпочати рух у зворотному напрямку (без ящика), до лінії старту (3); взяти наступний ящик (який був залишений військовослужбовцями які рухались на зустріч), та повторити перенесення ящиків таким же чином ще 9 разів.

Особливу увагу звернути на взаємодію, злагодження та синхронне виконання вправи.

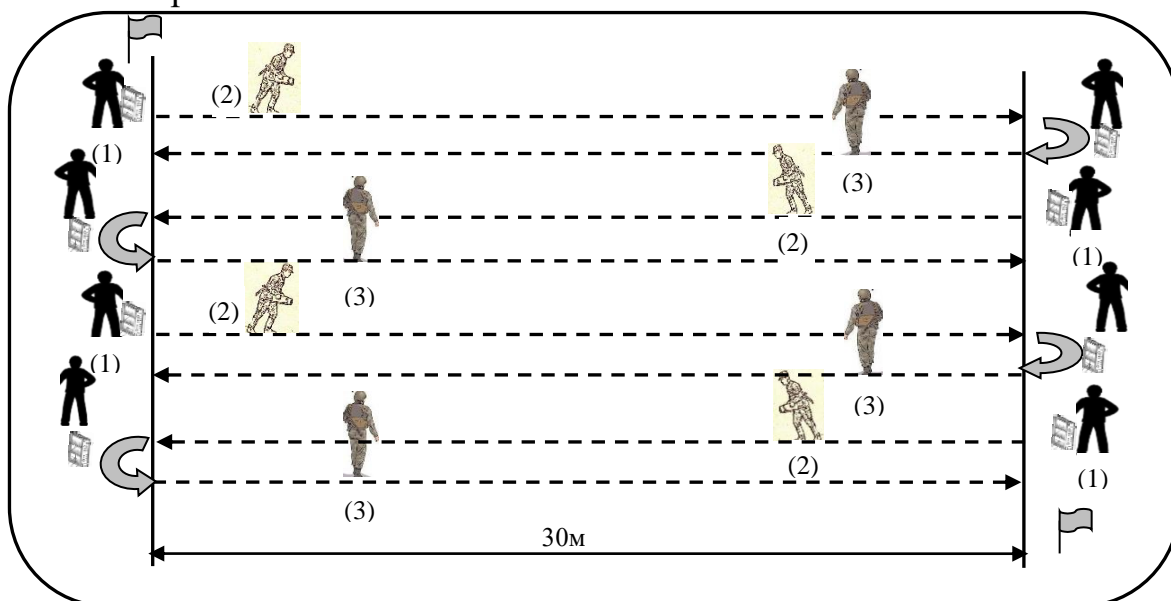


Рисунок 17 – порядок перенесення ящиків.

Час визначати від команди “РУШ” до перетину останнім військовослужбовцем фінішної лінії після подолання ним 20 відрізків.

3.1.5. Комплексна вправ з шиною

Необхідна навчально-матеріальна база: шини від машин (УРАЛ, ГАЗ-66, ЗІЛ, КАМАЗ, бронетранспортера,) для ускладнення вправи використовувати шину від автомобіля (КРАЗ, МАЗ); автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; фішки, прапорці, стійки – 4 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Виконати за час не більше ніж за 5 хвилин, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 60 м, обладнаний відрізками: на 50 м для перевертання шини (1, 5); на 10 м для перетягування шини (2, 4).

Вихідне положення – стоячи поруч з шиною (1). По команді “РУШ” взяти руками за нижній край шини та здійснити перевертання шини вперед на 50 м до початку ділянки для перетягування шини (2), взяти руками за верхній внутрішній край, рухаючись задки виконати перетягування шини на 10 м до місця розвороту, здійснити перетягування шини на 10 м в зворотному напрямку (5), здійснити перевертання шини на 50 м до лінії фінішу (5) (див. рис. 18).

Під час тренування та удосконалення вправи, командир підрозділу може змінювати форму одягу, збільшувати відстань виконання вправи та кількість ударів кувалдою для більш якісної підготовки особового складу.

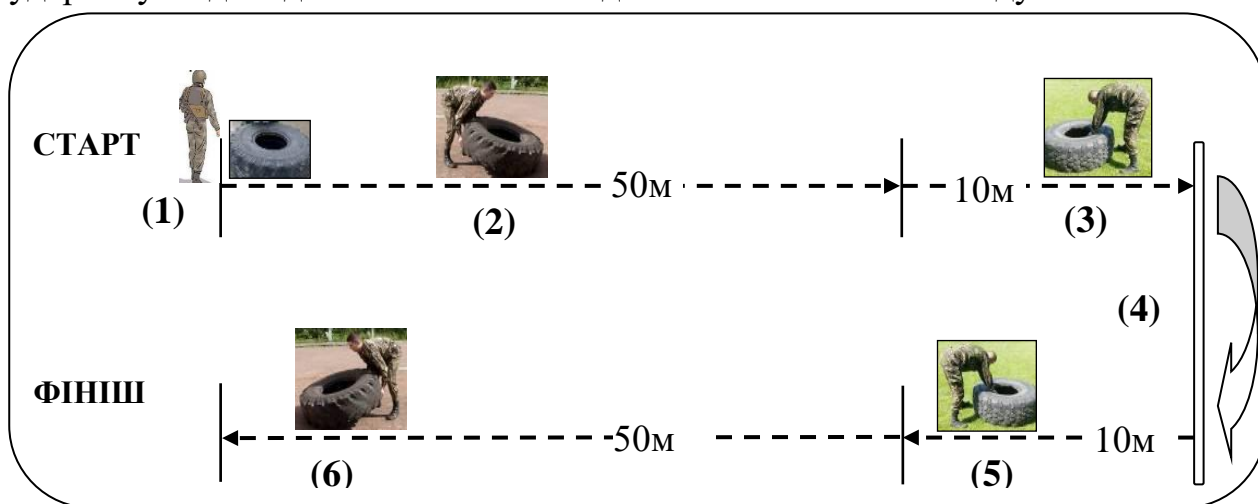


Рисунок 18 – порядок виконання вправи з шиною.

Час визначається від команди “РУШ” до перетинання останнім військовослужбовцем лінії фінішу разом з шиною.

3.1.6. Перетягування, перенесення пораненого різними способами

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 6 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Варіант 1.

Відтягнення пораненого повзком – виконати за час не більше ніж за 2 хвилини.

Місце проведення – відрізок місцевості 15 метрів, для переповзання та перетягування пораненого.

Вихідне положення – лежачи перед лінією старту, або в укритті в 15 м від пораненого. Поранений зі зброєю лежить на спині. По команді “РУШ” переповзти по-пластунськи в напрямку пораненого на відстань 15 метрів. Після чого розвернутися у зворотному напрямку та приступити до переміщення (перетягування) в укриття пораненого способом по-пластунськи або на спині. В цьому положенні переповзання здійснювати відштовхуючись від землі вільною ногою та ліктем однієї руки, в той час як іншою рукою підтримувати пораненого та при необхідності вести вогонь по противнику (див. рис. 19).

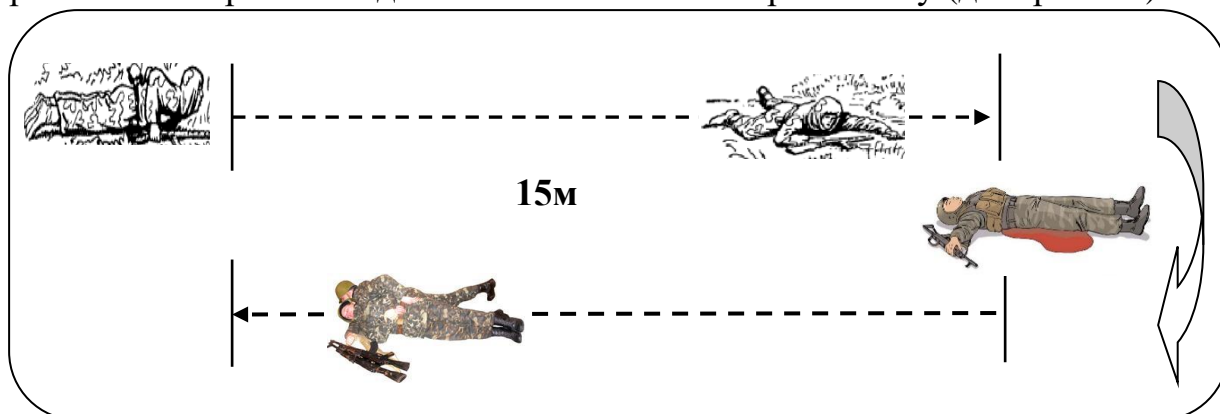


Рисунок 19 – порядок виконання вправи по першому варіанту.

УВАГА! З метою уникнення швидкої витрати сил, через кожні 5 м слід змінювати руку та ногу на протилежні.

Час відраховується від команди “РУШ” до моменту повної евакуації пораненого в безпечну зону за лінією фінішу.

Варіант 2.

Перенесення пораненого на плечах – виконати за час не більше ніж за 1 хвилину 30 секунд.

Місце проведення – відрізок місцевості 125 м, для бігу на 100 м, переповзання на 25 м та перенесення пораненого на 125 м.

Вправа виконується індивідуально кожним військовослужбовцем.

Вихідне положення – стоячи (сидячи) в укритті (траншеї) в 125 м від пораненого. Поранений зі зброєю лежить на спині. По команді “РУШ” вилізти із укриття пробігти зигзагоподібно 100 м використовуючи складки місцевості

та маскування до лінії початку переповзання, прийняти положення лежачи та переповзти по-пластунські до пораненого 25 м, підняти його на свої плечі та здійснити перенесення в швидкому темпі в зворотному напрямку на відстань 125 метрів до укриття (траншеї) (див. рис. 20).

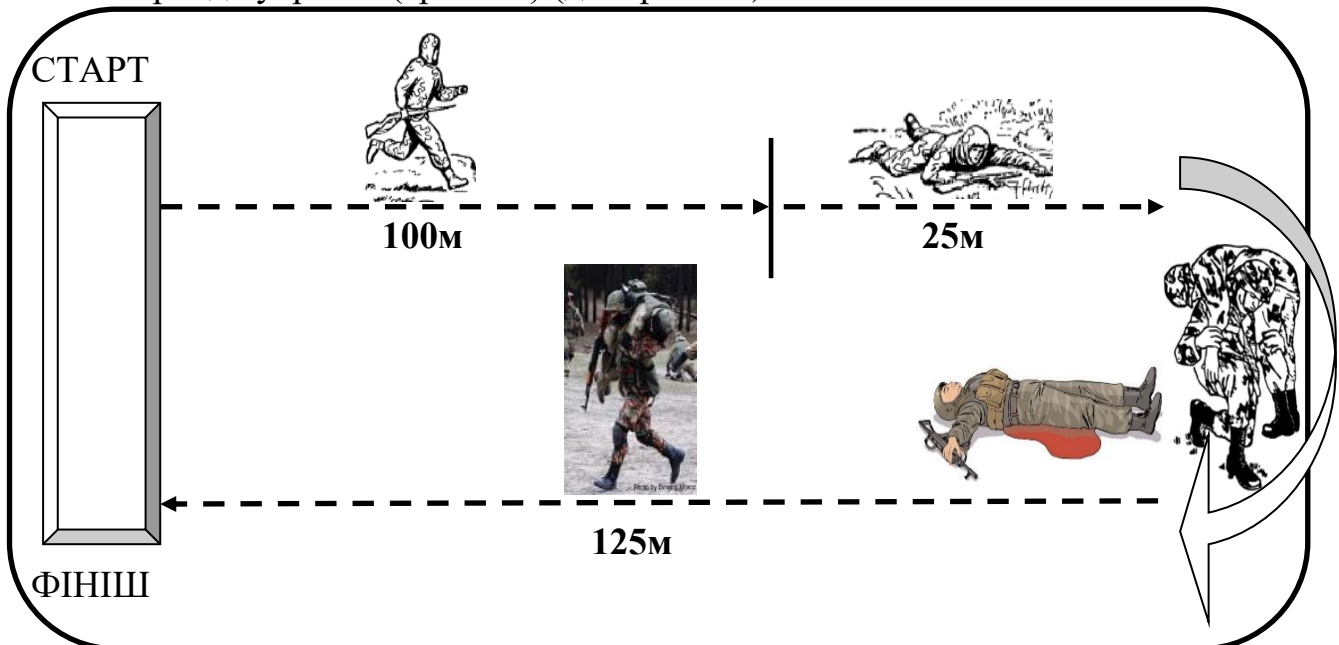


Рисунок 20 – порядок виконання вправи по другому варіанту.

Час відраховується від команди “РУШ” до моменту повної евакуації пораненого в безпечну зону (укриття) за лінією фінішу.

3.1.7. Швидкісно-координаційна вправа зі зброєю

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) висотою 1,5 м – 6 шт.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

Виконати за час не більше ніж за 15 секунд, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Місце проведення – відрізок пересіченої місцевості, розмічений прямокутником 8 м x 3 м та 6-ма стійками висотою 1,5 м.

Вихідне положення – з позиції для стрільби лежачи за командою “РУШ” пробігти три відрізки по 3 метра зі зміною напрямку руху не торкаючись стійок. Після другого повороту ліворуч зайняти позицію для стрільби з автомату лежачи. Без додаткової команди встати та пробігти наступні три ділянки по 3 метра зі зміною напрямку руху. Після четвертого повороту праворуч зайняти фінішну позицію для стрільби з автомату лежачи (див. рис. 21).

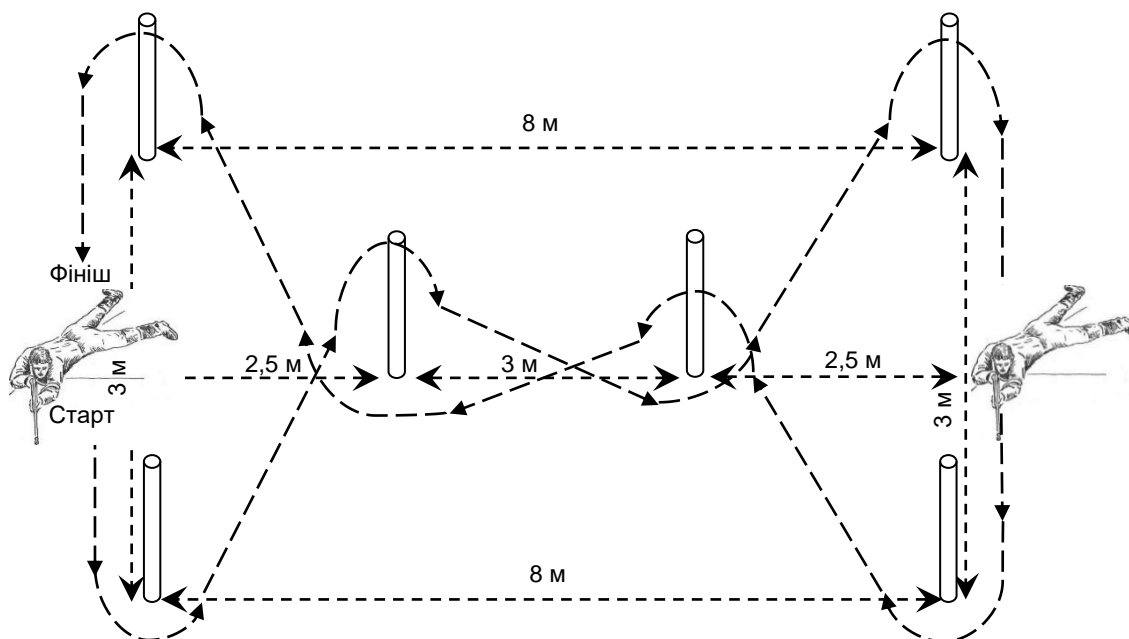


Рисунок 21 – схема виконання швидкісно-координаційної вправи.

Час визначається від команди “РУШ” до моменту зайняття фінішної позиції для стрільби з автомату лежачи.

3.1.8. Човникове подолання відрізків 20 м x 10 м (по квадрату) з ящиком вагою 24 кг

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 4 шт; ящики вагою 24 кг – 3 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат (автомат в положенні за спину).

Виконати за час не більше ніж за 2 хвилини.

Загальна дистанція 200 метрів.

На старті знаходяться 3 (три) ящика вагою 24 кг.

За командою “РУШ” виконати подолання відрізка 10 м та перенесення ящика з місця № 1 на місце № 2, повернутися на місце № 1 та здійснити теж саме з другим та третім ящиком (вагою 24 кг), з місця № 2 виконати перенесення ваги (трьох ящиків по чергово) на місце № 3, з місця № 3 на місце № 4 та з місця № 4 на місце № 1. Перенесення ящиків здійснюється по квадрату. Дистанція між місцями залишення ящиків та повороту 10 метрів (див. рис. 22).

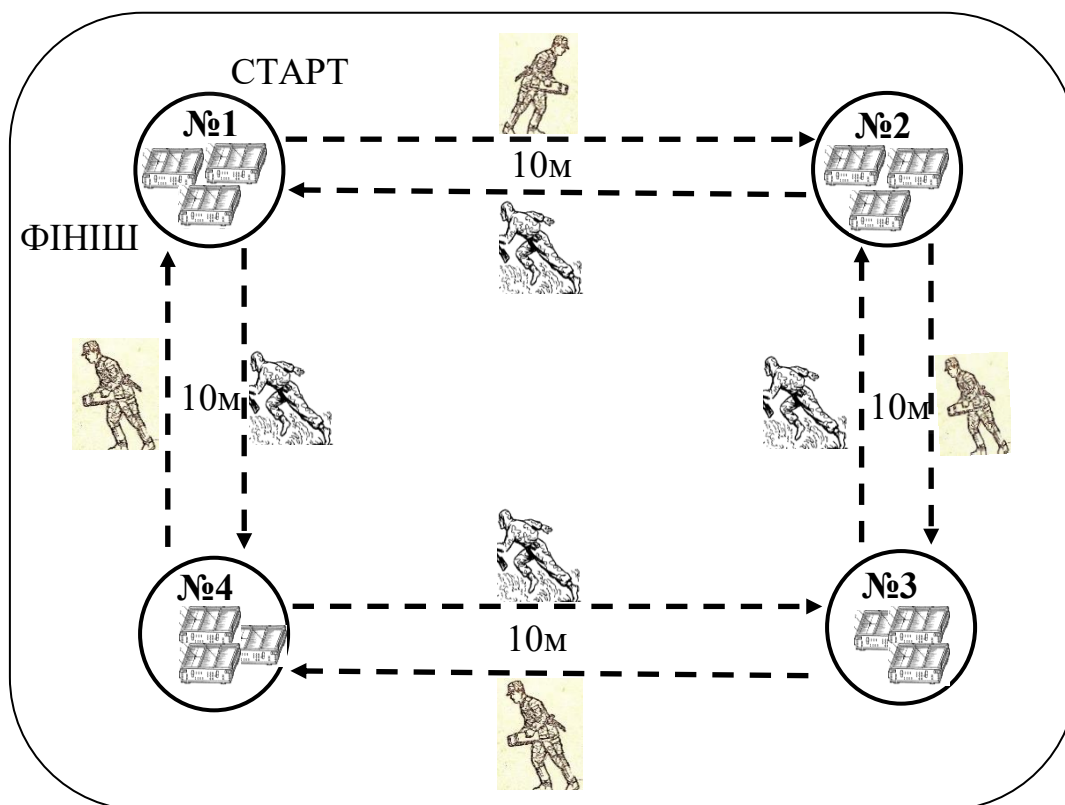


Рисунок 22 – порядок подолання дистанції 20 м х 10 м з ящиком.

Час зараховується від подачі команди “РУШ” з місця № 1 до фінішування з третім ящиком (вагою) на місці № 1.

3.1.9. Комплексна військово-спортивна естафета

Необхідна навчально-матеріальна база: бронежилет – 6 шт; шолом – 6 шт; автомат – 6 шт; ящик 24 кг – 1 шт; колода довжиною 4 м – 1 шт; шина від (УРАЛ, бронетранспортера, ГАЗ-66, ЗІЛ) – 1 шт; прапорці (фішки) – 10 шт.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

Старт та фініш обладнувати в одному місці.

Виконати за час не більше ніж за 3 хвилини, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконується в складі підрозділу (відділення, груп), по 6 військовослужбовців.

Місце проведення – ділянка місцевості з твердим покриттям довжиною 50 м, шириною 8 – 10 м, розмічений п’ятьма паралельними відрізкам.

Комплексну естафету виконувати без відпочинку (див. рис. 23).

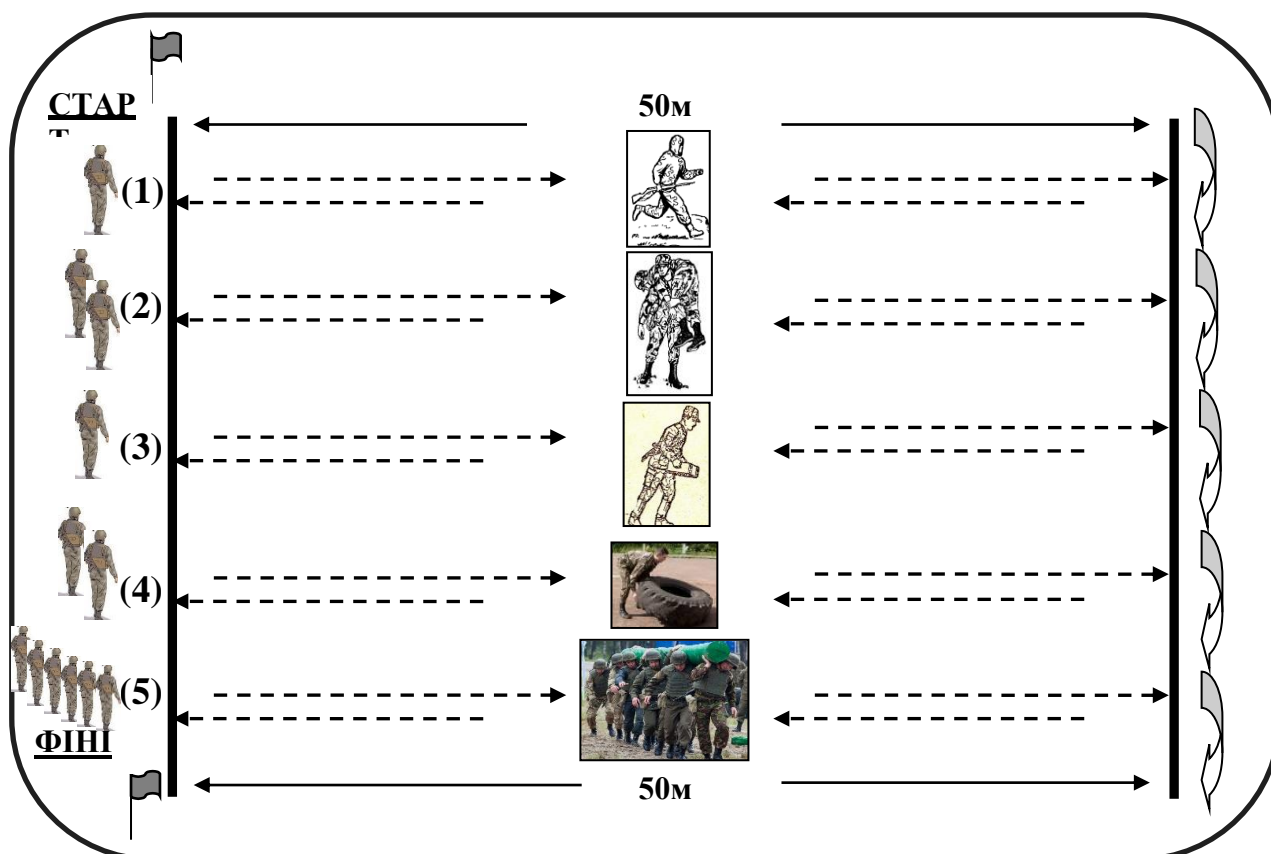


Рисунок 23 – порядок виконання військово-спортивної естафети.

Вправу виконати в наступній послідовності:

Вихідне положення – стоячи на лінії старту (кожен військовослужбовець на своєму напрямку). По команді керівника “РУШ” військовослужбовцю який стоїть на першому напрямку здійснити біг на 100 м (1) з поворотом через 50 м та бігом в зворотному напрямку, до перетину лінії старту; наступний військовослужбовець з другого напрямку, без додаткової команди, виконує перенесення пораненого на відстань 100 м (2) з поворотом через 50 м та перенесенням його в зворотному напрямку до перетину лінії старту; наступний військовослужбовець з третього напрямку, без додаткової команди, виконує перенесення двох ящиків з боєприпасами вагою по 24 кг на відстань 100 м (3) з поворотом через 50 м та перенесенням їх в зворотному напрямку до перетину лінії старту; наступні два військовослужбовця з четвертого напрямку, без додаткової команди, виконують перекидання однієї шини на відстань 100 м (4) з поворотом через 50 м та перекиданням її в зворотному напрямку до перетину лінії старту; далі з п'ятого напрямку всі шість військовослужбовців які до цього виконували інші дії естафети беруть колоду на плечі та здійснюють її перенесення на відстань 100 м з поворотом через 50 м та перенесенням її в зворотному напрямку до перетину лінії фінішу (5).

Час визначається від команди “РУШ” до перетину військовослужбовцями лінії фінішу з колодою після виконання всіх елементів естафети.

3.1.10. Метання навчальних гранат по цілях з різних положень

Необхідна навчально-матеріальна база: бронежилети; шоломи; автомати; навчальні гранати Ф-1 вагою 600 гр; прапорці (фішки) – 10 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат, підсумок для гранат, дві гранати (Ф-1 вагою 600 гр.).

Виконати на час не більше ніж за 3 хвилини, при умові обов'язкового влучання гранатою в три цілі.

Дистанція для бігу в одну сторону складає 90 м, загальна дистанція довжиною 180 м.

Відрізок для виконання вправи довжиною 120 м обладнаний чотирма цілями для метання гранат з різних положень (див. рис. 24).

Вихідне положення – стоячи в траншеї. По команді “ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ” метнути навчальну гранату на 25 м по цілі № 1 (дві ростові фігури, встановлені на ділянці 5 м 1,5 м); вистрибнути із траншеї, пробігти 30 м, та з положення лежачи метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 2 (кулеметний розрахунок 1,0 м х 0,7 м); піднятися пробігти 30 м та з положення з коліна метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 3 (вікно 1,0 м х 1,5 м); піднятися пробігти 30 м і з положення стоячи метнути навчальну гранату на 30 м по цілі № 4 (траншея 5,0 м х 1,0 м); в зворотному напрямку пробігти 90 м та зіскочити в траншею.

Для метання по кожній цілі надається по дві гранати. Військовослужбовець продовжує рух вперед, якщо ціль вражена першою гранатою, у випадку не влучення, продовжує рух після кидка другої гранати. На всіх етапах перед кидком навчальної гранати по цілях обов'язково виконати рух (“вирвати кільце з гранати”). Гранати для метання по першим трьом цілям знаходяться на лінії метання, а для метання по четвертій цілі при військовослужбовцю.

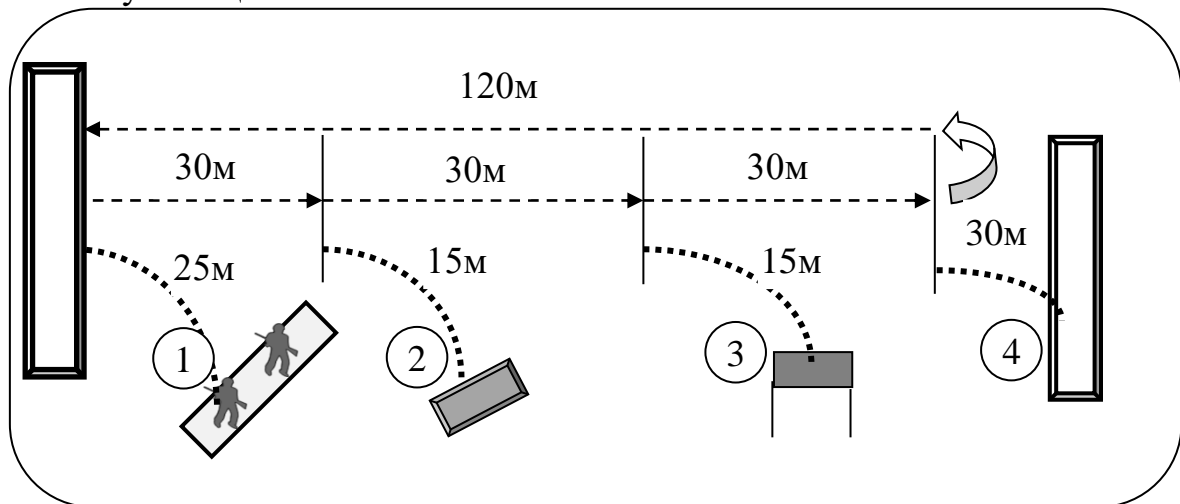


Рисунок 24 – схема виконання вправи для метання навчальних гранат.

Час визначати від команди “ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ” до моменту приземлення в траншею на вихідному положенні.

Вправу вважати виконаною якщо військовослужбовець влучив гранатою в три цілі та подолавши дистанцію у визначений умовами вправи час.

Вправа може ускладнюватись попутним подоланням різноманітних перешкод.

3.1.10.1. Метання гранати з траншеї, колодязя або іншого укриття (див. рис. 25)

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.



Рисунок 25 – метання гранати з траншеї.

3.1.10.2. Метання гранати з положення лежачи (див. рис. 26)

Для метання гранати з положення лежачи потрібно прийняти положення для стрільби лежачи, покласти зброю на землю і взяти гранату в праву руку. Лівою рукою висмикнути запобіжну чеку і, спираючись руками об землю, відштовхнутися від неї. Відсовуючи праву ногу трохи назад, встати на ліве коліно (не міняючи його з місця) і одночасно зробити замах. Вирівнюючи праву ногу, повертаючись грудьми до цілі і падаючи вперед, метнути гранату в ціль; взяти зброю та підготуватися до стрільби.



Рисунок 26 – метання гранати з положення лежачи.

3.1.10.3. Метання гранати з коліна із-за укриття (див. рис. 27)

Для метання гранати з коліна потрібно прийняти положення для стрільби з коліна, утримуючи гранату у правій руці, а зброю в лівій, висмикнути запобіжну чеку; зробити замах гранатою, відхиляючи корпус назад і повернувши його вправо; трохи піднятися і метнути гранату, проносячи її над плечем і різко нахилиючись в кінці руху до лівої ноги.



Рисунок 27 – метання гранати з коліна із-за укриття.

3.1.11. Посадка та висадка екіпажу (відділення) на бойові (спеціальні) машини

Виконати на час не більше ніж за 1 хвилина, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконання вправи провести на штатній техніці підрозділів, штатними екіпажами.

Форма одягу: польова, зі штатною зброєю.

Місце проведення – відрізок дистанції 30 м, на ділянці місцевості або парку бойових машин. Бойова (спеціальна) машина розміщена в 30 м від лінії старту, старт та фініш обладнуються в одному місці. Кришки люків, дверей, бойових (спеціальних) машин закриті (див. рис. 28).

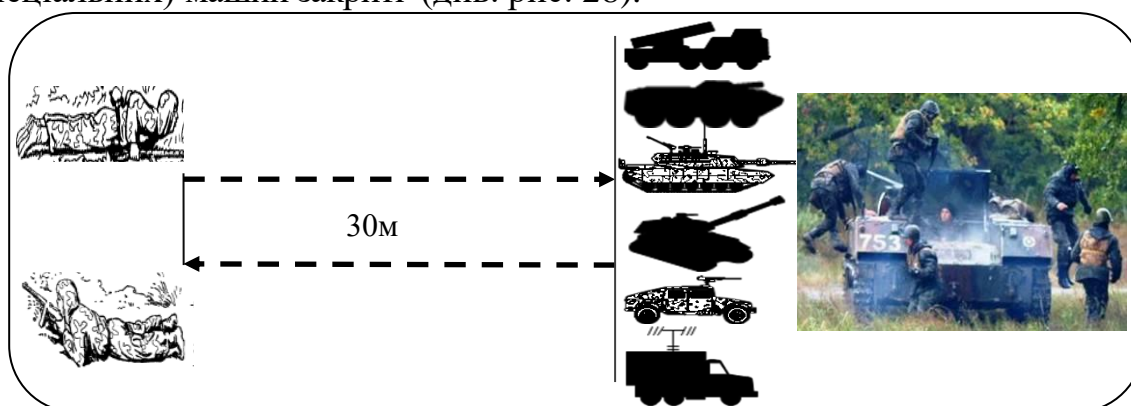


Рисунок 28 – схема посадки та висадки на бойові (спеціальні) машини.

Вихідне положення на старті – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під собою, ноги разом. По команді “ДО МАШИНИ”, піднятися, одночасно та швидко

підбігти до машини; за командою “ПО МІСЦЯХ” використовуючи колеса, гусениці як упор або підніжки вилізти на машину; відкрити кришки люків, дверей машин; зайняти свої місця відповідно до визначеного порядку; закрити люки, двері машин; після заняття своїх місць всіма військовослужбовцями та закриття люків, дверей машин (див. рис. 29), подається команда “ДО МАШИНИ”; за цією командою відкрити люки, двері; швидко вилізти та зіскочити з машини; пробігти до лінії фінішу та прийняти положення для стрільби лежачи.



Рисунок 29 – зайняття місця в бойовій машині.

Час визначається від команди “ДО МАШИНИ” до прийняття всіма військовослужбовцями положення для стрільби лежачи.

Під час тренування та удосконалення вправа може ускладнюватись скорочуванням часу для її виконання.

3.1.12. Прискорення до бліндажу (окопу, перекритої щілини) та заняття місця в укритті (див. рис. 30)

Виконати на час не більше ніж за 15 секунд.

Виконати в складі підрозділу по 8 чоловік.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, штатна зброя.

Місце проведення – ділянка пересіченої місцевості, обладнана бліндажем або перекритою щілиною.



Рисунок 30 – зайняття місця в бліндажі.

Вихідне положення – військовослужбовці знаходяться в 30 метрах від бліндажа з інтервалом не менше 5 метрів один від одного (див. рис. 31).

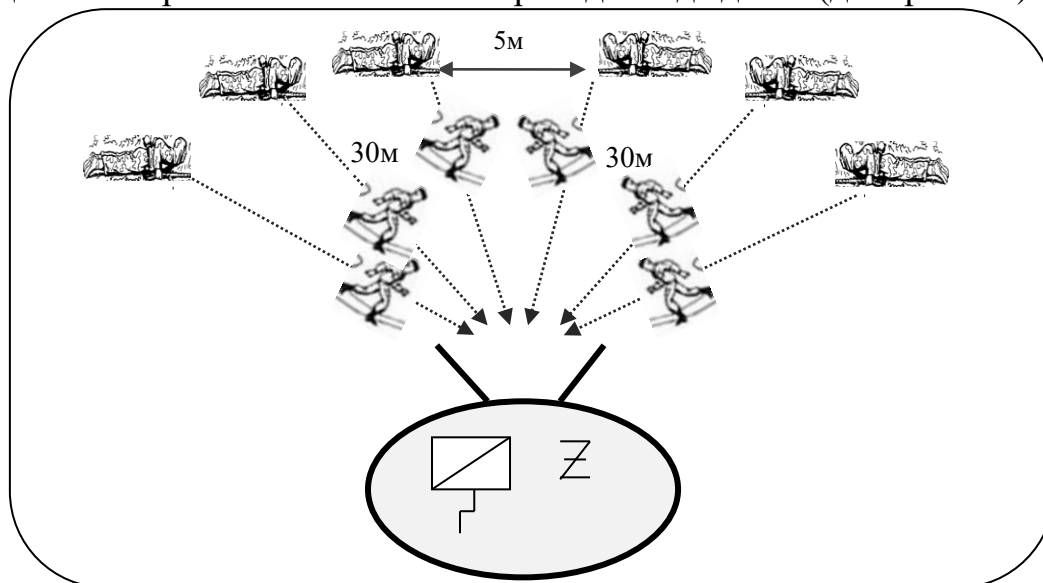


Рисунок 31 – схема прискорення до бліндажу (окопу, перекритої щілини).

По команді “УВАГА-ПОВІТРЯ”, військовослужбовцям впасти на землю, прийняти упор лежачи; після команди “В УКРИТТЯ” піднятися, пригнувшись пробігти найкоротшим шляхом 30 м, при цьому першими до бліндажу на максимальній швидкості добігають крайні військовослужбовці з лівого та правого боку (флангу) і так один за одним (лівий-правий по черзі), контролюючи дистанцію (2 кроки), останніми вбігають у бліндаж військовослужбовці, які знаходяться в центрі.

Час визначати від команди “В УКРИТТЯ” до моменту коли останній військовослужбовець заховався в бліндажі.

Вправа може ускладнюватись попутним подоланням різноманітних перешкод та зменшенням часу на її виконання.

3.1.13. Комплекс дій військовослужбовців з автоматом під час пересування по місцевості

Виконувати не поспішаючи, звертаючи увагу на утримання автомата в горизонтальному положенні та умов правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконувати в складі підрозділу по 8 – 10 чоловік.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат, чотири магазина.

При переміщенні військовослужбовець повинен нахилити корпус вперед, зігнути ноги в колінах. Ногу при виносі вперед слід ставити на п’ятку, потім ступати на ступню і носок. Тулуб тримати вільно, не напружуватись. Не потрібно підніматись і опускатись при кожному кроці, це ускладнює рух, забирає більше сил (див. рис. 32).



Рисунок 32 – положення тіла при переміщенні.

Місце проведення – відрізок місцевості довжиною 40 м (див. рис. 33).
Загальна довжина дистанції – 160 м.

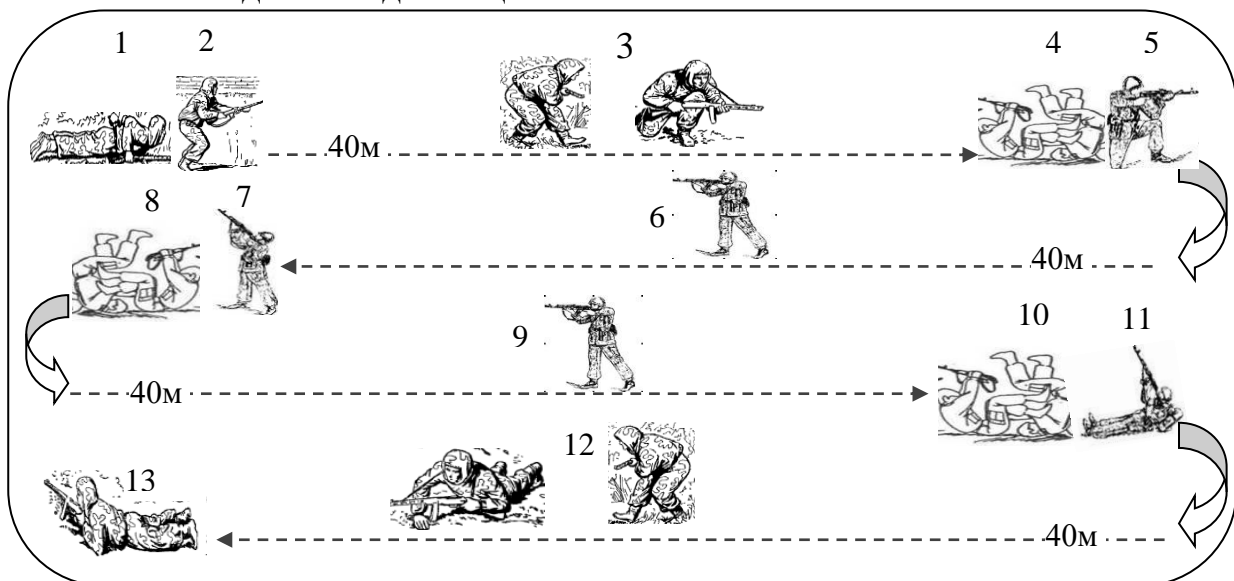


Рисунок 33 – схема комплексу дій військовослужбовців з автоматом.

Вихідне положення – упор лежачи біля лінії старту (1), за командою “ВПЕРЕД” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів; піднятися (2) приєднати магазин до автомата та зімітувати досилання патрона в патронник; подолати дистанцію 40 м пригнувшись, автомат прикладом притиснути до тіла збоку (3), дистанцію долати короткими перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), при цьому слід уникати прямолінійного руху (рухатися зигзагами), після кожної перебіжки приймати положення для стрільби з коліна по команді “ДО БОЮ”; через 40 м виконати два перекиди через голову вперед (4); прийняти положення для стрільби з коліна та здійснити перезарядження автомата (заміна магазину) (5); піднятися; автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної цілі; розвернутися в зворотному напрямку; повільно подолати дистанцію 40 м, рухаючись трохи пригнувшись (6), автомат протягом дистанції не опускати та відслідковувати цілі в секторі обстрілу; не припиняючи руху здійснити перезарядження автомата на ходу (7) (заміна магазину); через 40 м виконати два перекиди через голову вперед (8); піднятися; автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної

цілі в зворотному напрямку повільно подолати дистанцію 40 м спиною вперед (9), автомат протягом дистанції не опускати та відслідковувати цілі в секторі обстрілу; через 40 м виконати два перекиди через голову назад (10); здійснити перезаряджання автомата (заміна магазина) лежачи на спині (11); піднятися, розвернутися в зворотному напрямку, подолати дистанцію 40 м пригнувшись автомат прикладом притиснути до тіла збоку (12), дистанцію долати короткими перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), при цьому слід уникати прямолінійного руху (рухатися зигзагами), після кожної перебіжки приймати положення для стрільби лежачи, по команді керівника “ДО БОЮ”; змінюючи позицію для стрільби, перекочуючись на два оберти в правий або лівий бік; в кінці дистанції прийняти положення для стрільби лежачи (13) від’єднати магазин, звести затворну раму перевірити наявність патрона в патроннику, зробити контрольний спуск.

Вправа вважається виконаною, коли військовослужбовець подолав дистанцію від команди керівника “ВПЕРЕД” до моменту здійснення контрольного спуску, при умові виконання всіх елементів вправи відповідно до умов стандарту.

Вправа може ускладнюватись збільшенням дистанції та попутним подоланням різноманітних перешкод.

3.1.14. Комплексна спеціальна вправа для визначення рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців в складі підрозділу

Порядок та послідовність виконання вправи.

Виконати марш-кидок в складі підрозділу на 2,5 км в засобах балістичного захисту (бронежилет, шолом) та зі зброєю (АКС-74), попутно подолавши перешкоди:

а) подолати дерев’яний паркан з жердинами (див. рис. 34).

Висота перешкоди повинна складати 4 м, ширина перешкоди 3 м, діаметр жердин 10 – 15 см.

Для подолання паркану військовослужбовцям подолати перешкоду будь-яким способом, перелізши через неї.



Рисунок 34 – подолання дерев’яного паркану з жердинами.

б) подолати тросову доріжку (горизонтальні канати) (див. рис 35).

Висота до верхнього горизонтально натягнутого тросу повинна складати 3 м, висота до нижнього горизонтального тросу складає 1 м, довжина натягнутих тросів між опорами або деревами складає 15 метрів.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям стати ногами на нижній трос тримаючись обома руками за верхній трос, поступальними рухами ногами та руками подолати перешкоду просуваючись вперед.



Рисунок 35 – подолання тросової доріжки.

в) подолати рив по колодах (див. рис. 36).

Довжина колоди складає не менше 6 метрів, висота від землі до колоди не менше 0,5 метра, діаметр колоди не більше 40 см.

Для подолання перешкоди військовослужбовцям стати на колоду, трохи зігнувши ноги в колінах та розпочати рух вперед короткими швидкими кроками. Стопи ніг ставити прямо вздовж колоди, дивитись вперед. Положення зброї довільне.



Рисунок 36 – подолання рову по колодах.

г) виконати переповзання по-пластунські під колючкою (див. рис. 37).

Довжина перешкоди складає 20 метрів, висота від землі до проволоченого загородження не більше 50 см.

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.



Рисунок 37 – переповзання під колючою проволокою.

д) подолати ділянку по пенькам (форда) (див. рис. 38).

Довжина ділянки складає 8 метрів, висота пеньків до 50 см, діаметр пеньків до 20 см, відстань між пеньками не менше 1 метра.

Для подолання перешкоди пробігти по пенькам з утриманням рівноваги. Заборонено мати контакт із землею. Якщо військовослужбовець втратив рівновагу і звалився з пенька, повертається та починає долати перешкоду спочатку. Не обов'язково наступати на всі пеньки.



Рисунок 38 – подолання ділянки з пеньками.

е) подолати ділянку з викладеними шинами (див. рис. 39).

Довжина ділянки складає 10 метрів, ширина не менше 4 метрів, радіус шин не більше R-16.

Для подолання перешкоди потрібно пробігти ступаючи ступнями ніг в пройоми шин, не наступаючи на них.



Рисунок 39 – подолати ділянку з викладеними шинами.

ж) виконати перетягування вантажу (пораненого) вагою не менше 70 кг на відстань 150 метрів (див. рис. 40).

Кількість вантажу (поранених) із розрахунку один вантаж на двох військовослужбовців. Вантаж перетягувати за допомогою лямок (мотузок, ременів тощо).



Рисунок 40 – перетягування вантажу (пораненого).

з) виконати пересування в брід по пояс у воді на 100 метрів (див. рис. 41).

Подолати дистанцію в брід в складі підрозділу в місцях де глибина не більше ніж по пояс. Зброю тримати над головою.



Рисунок 41 – пересування в брід.

к) здійснити перенесення колоди в складі підрозділу на 300 метрів (див. рис. 42).

Колода довжиною 4 – 6 м, діаметром 25 – 30 см, вагою – не менше 200 кг.

Вправу виконати в складі підрозділу.

Маршрут руху прокласти по пересіченій місцевості (пісок, болото, трава, ліс, чагарники, рілля, пагорби, ями, підйоми, спуски).

Під час пересування з колодою в обов'язковому порядку долати природні перешкоди.



Рисунок 42 – перенесення колоди.

л) здійснити штовхання вантажного автомобіля на відстань 50 метрів (див. рис. 43).



Рисунок 43 – штовхання автомобіля.

м) виконати перенесення поранених на плечах, по черзі по 50 метрів (див. рис. 44).



Рисунок 44 – перенесення поранених.

Половина військовослужбовців піднімає іншу половину військовослужбовців (які імітують поранених) на плечі та переносять на відстань 50 метрів, потім міняються місцями та переносять також на 50 м.

н) виконати метання навчальних гранат (Ф-1) на дальність та точність (див. рис. 45).

Метання навчальних гранат на дальність та точність виконати всім підрозділом одночасно, відразу після прибуття на місце для метання, без додаткових команд інструктора.

Метання виконати з місця або з розбігу з автоматом у руці на відстань 20 м по колу діаметром 3 м, навчальною гранатою вагою 600 гр.



Рисунок 45 – метання навчальних гранат на точність.

п) виконати вправу стрільб із автомата Калашникова (АКС-74) в складі підрозділу (див. рис. 46).

З моменту прибуття на вогневий рубіж першого військовослужбовця починається відрахування часу на стрільбу (3 хв) для всього підрозділу.

Місце для стрільби визначається інструктором кожному військовослужбовцю окремо, відповідно до кількості військовослужбовців у забігу.

Набої в кількості 10 шт. знаходяться на вогневому рубежі.

Магазин спорядити самостійно, вогонь вести по готовності, без додаткових команд.

Підрозділу виконати вправу АК-1 (стрільба із автомата на 100 м по мішені № 4 (грудна фігура з колами) (див. рис. 47) із положення лежачи без упору), 10 одиночних пострілів.

Стрільбу закінчити по команді інструктора “СТІЙ”, “ПРИПИНИТИ ВОГОНЬ” після закінчення визначеного часу (3 хв.), незалежно від того відстріляли всі військовослужбовці підрозділу чи ні.

Після закінчення стрільби зброю розрядити, представити до огляду, поставити на запобіжник, продовжити забіг.



Рисунок 46 – виконання вправи стрільб.

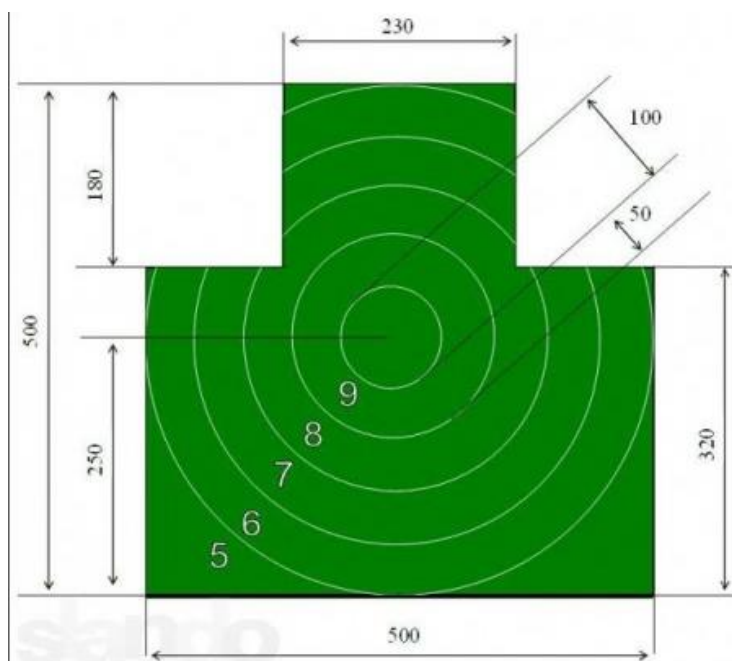


Рисунок 47 – грудна фігура з колами (мішень № 4).

р) здійснити марш-кидок в складі підрозділу на 2,5 км в засобах балістичного захисту (бронежилет, шолом) та зі зброєю (АКС-74) попутно подолати перешкоди (в зворотному напрямку):

- а)** перенесення пораниених на плечах (див. рис. 44);
- б)** штовхання вантажного автомобіля (див. рис. 43);
- в)** перенесення колоди (див. рис. 42);
- г)** пересування в брід (див. рис. 41);
- д)** перетягування вантажу (див. рис. 40);
- е)** подолати ділянку з викладеними шинами (див. рис. 39);
- ж)** подолати ділянку по пеньками (форда) (див. рис. 38);
- з)** виконати переповзання по-пластунські під колючкою (див. рис. 37);
- к)** подолати рів по колодах (див. рис. 36);
- л)** подолати тросову доріжку (горизонтальні канати) (див. рис. 35);
- м)** подолати дерев'яний паркан з жердинами (див. рис. 34).

Відлік часу на завершення марш-кидка припиняється після того як останній військовослужбовець перетнув лінію фінішу.

3.2. Підведення підсумків та оцінювання виконання вправ під час проведення супутніх фізичних тренувань

Під час підведення підсумків проводиться аналіз відпрацювання вивчених вправ та елементів, оцінюється рівень та якість засвоєння навчального матеріалу, набутих практичних навичок кожним військовослужбовцем та підрозділом в цілому відповідно до стандарту фізичної підготовки.

Командир підрозділу підводить підсумки відпрацювання комплексу спеціальних та військово-прикладних вправ, аналізує дії військовослужбовців,

вказує кожному на помилки та визначає завдання на їх усунення. Оформляє оціночний лист за підрозділ та визначає ступінь готовності підрозділу відповідно до умов виконання вправ.

Особливості оцінювання:

визначення, в першу чергу, спроможностей та готовності військовослужбовців та підрозділів виконувати ті чи інші вправи, відповідно до умов;

підсумок виконання вправ підводити по завершенню набуття підрозділами бойових спроможностей, бойового злагодження, з визначенням готовності чи не готовності підрозділу;

перевірку вправ здійснювати в складі штатного підрозділу;

оцінювання проводити на місцевості з прив'язкою до умов навчально-бойової діяльності на фоні тактичної обстановки з застосуванням засобів імітації для створення стресової ситуації, що несе психофізичне навантаження;

оцінювання проводити окремо або в комплексі із заняттями з бойової підготовки (колективної підготовки);

оцінювання підрозділу проводить безпосередньо командир підрозділу (за методичної підтримки начальника фізичної підготовки і спорту частини), по принципу “готовий”, “не готовий” підрозділ.

Військовслужбовець за виконання вправи оцінюється:

“виконав” – якщо вправа виконана відповідно до умов стандарту у встановлений нормативом час, та на визначеній дистанції (маршруті);

“не виконав” – якщо під час виконання вправи були допущені грубі порушення умов виконання вправи (пропущений елемент, скорочена дистанція, зменшена кількість повторень, зменшена вага спорядження та інвентарю), або військовслужбовець не вложився у встановлений час.

Підрозділ за виконання вправи оцінюється:

“виконав” – якщо 80% та більше особового складу підрозділу, від складу за списком підрозділу, виконали вправу відповідно до визначених умов;

“не виконав” – якщо менше 80% особового складу підрозділу, від складу за списком підрозділу, виконали вправу відповідно до визначених умов.

3.3. Запобігання травматизму під час проведення супутніх фізичних тренувань

Запобігання травматизму забезпечується:

своєчасною та якісною підготовкою місць, інвентарю та спорядження для виконання вправ;

збільшенням інтервалів і дистанцій під час виконання вправ зі зброєю в темний час доби;

виконанням вправ тільки в складі штатного підрозділу;

дотриманням правил носіння форми одягу, підгонкою засобів індивідуального захисту, носінням зброї;

обов'язковим знанням умов та особливостей виконання вправ;

суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Методичний посібник “Подолання перешкод”, затверджений Львівським інститутом Сухопутних військ національного університету “Львівська політехніка” від 2005 р.
2. Анохін Є.Д. “Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО”, навчально-методичний посібник – Львів: Львівський військовий інститут, 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. Фіногенов Ю.С., Іващенко Л.Я. “Методика організації бойової підготовки Командос Королівської морської піхоти Великобританії” // Імідж сучасного педагога – 2003 р. – № 1.
5. Сухоцкий В.И. “Модернизация физической подготовки армии США” – Ленинград, 1982 г.
6. Сухоцкий В.И. “Физическая подготовка и спорт в вооруженных силах США” – Ленинград, 1983 г.
7. Утенко В.Н. “Физическая подготовка вооруженных сил стран НАТО” (Методическое пособие) – Ленинград – 1986 г.
8. Утенко В.Н., Щеголев В.А., Лутченко Н.Г, Гаврилов Д.Н., Волков В.Ю. “Физическая подготовка в иностранных армиях” // Учебное пособие – Санкт-Петербург, 1997 г.
9. “Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО” // В.А. Щеголев, В.Н. Утенко, В.П. Сорокин, В.Н. Лукашов, А.А. Горелов // Под редакцией В.Г. Бабкина – Санкт-Петербург, 1999 г.
10. “Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях” – Санкт-Петербург, 1996 г.
11. Аршинов О. “Организация физической подготовки сил специальных операций США” // Зарубежное военное обозрение – 1994 г, № 6.
12. Щеголев В.А., Утенко В.Н. “Проверка и оценка физической подготовки в вооруженных силах стран НАТО” // “Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО” (по материалам зарубежной печати). Учебно-методическое пособие – Санкт-Петербург – 1999 г.

