

355.5
М54

ВП 7-00(01).01



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК



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**

355.5
M54

Прим. №__

ВП 7-00(01).01

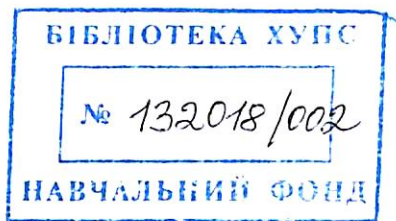
ЗАТВЕРДЖУЮ

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

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК**



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 “Седо-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 “Седо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

3
ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	4
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
1	ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ У ЖІНОК	5
1.1	Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу	5
1.2	Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу	11
1.3	Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг	16
1.4	Фізичні вправи для розвитку м'язів всього тіла	22
2	ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ У ЖІНОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	27
2.1	Програма тренування для розвитку у жінок швидкості	27
2.2	Програма тренування для розвитку у жінок сили	29
2.3	Програма тренування для розвитку у жінок витривалості	32
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	35
	ДЛЯ ЗАМІТОК	36

ВСТУП

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 тощо), 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.

У зв'язку з цим актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють заповненню дефіциту рухової активності військовослужбовців-жінок, підвищенню їхньої стійкості до гіподинамічного режиму діяльності, зниженню захворюваності і підтримці професійної працездатності, а також подальшому підвищенню працездатності жінок, які проходять службу у силових відомствах.

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 не застосовано.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.