

345.5  
1736  
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

М.Ф. ПІЧУГІН, В.М. РОМАНЧУК, С.В. РОМАНЧУК

# ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОЧОГО КОНТИНГЕНТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



355.5  
П36

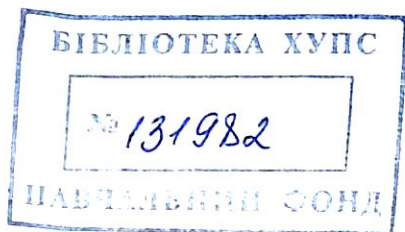
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ імені С.П. КОРОЛЬОВА  
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук, С.В. Романчук

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОЧОГО КОНТИНГЕНТУ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Навчально-методичний посібник

Схвалено Міністерством оборони України  
для використання у навчально-виховному процесі



Житомир  
2009

ЦББК Ц 4,6(2) 360.9

Ф48

*Схвалено Міністерством оборони України для використання у навчально-виховному процесі (лист № 263/2/1538 від 27 травня 2009 року)*

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова Національного авіаційного університету (протокол №13 від 14 січня 2009 року).*

**Рецензенти:**

**Ахметов Р.Ф.** – доктор педагогічних наук, професор  
**Вацеба О.М.** – кандидат педагогічних наук, професор  
**Петришин Ю.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент

**Ф48** Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: Навчально-методичний посібник / М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук, С.В. Романчук та ін. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.

Навчально-методичний посібник підготовлений на замовлення Управління фізичної підготовки Збройних Сил України для спеціалістів фізичної підготовки та командирів підрозділів, які беруть участь в організації та проведенні заходів з фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, з метою вдосконалення навчально-методичного забезпечення дисципліни "Теорія і організація фізичної підготовки військ".

Навчально-методичний посібник містить короткий історичну довідку про передумови залучення до військової служби, роль та місце жінок у збройних силах сучасних армій світу. В інтересах удосконалення фізичної підготовки як одного з основних предметів бойової підготовки, з урахуванням особливостей жіночої психіки та моторики даються практичні і теоретичні рекомендації щодо питань планування і розподілу фізичних навантажень, розвитку рухових якостей, засобів реабілітації й раціонального харчування та збереження і зміцнення здоров'я військовослужбовців-жінок.

Підготували: кандидат військових наук, професор **М.Ф. Пічугін**; кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **В.М. Романчук**; кандидат наук з фізичного виховання і спорту **С.В. Романчук**; **І.О. Боринський**, **О.М. Боярчук**.

ЦББК Ц 4,6(2) 360.9

© М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук, С.В. Романчук,  
І.О. Боринський, О.М. Боярчук, 2009

## ВСТУП

В умовах комплексної механізації та автоматизації трудових процесів у професійній діяльності сучасної жінки відбулося істотне зниження величини фізичних навантажень та обсягу рухової активності. Дослідження останніх років показують, що збільшуються захворювання серцево-судинної системи (атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо), а також патологічні зміни в організмі, пов'язані з порушенням обміну речовин, викликані насамперед малорухливим способом життя, гіподинамічним характером праці.

У даний час відпала необхідність доводити величезне значення регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення стійкості організму. Натомість численні наукові дані свідчать про те, що рухова активність ще не стала нагальною потребою кожного члена суспільства.

Дослідженню питань підвищення рухової активності жінок, зайнятих малорухливою працею, присвячена велика кількість робіт. Не зупиняючись на позитивних аспектах цих досліджень, нам хотілося б акцентувати увагу на проблемах, що потребують подальшого вивчення:

відсутність науково обґрунтованих рекомендацій щодо організації процесу фізичної підготовки жінок, які проходять військову службу;

побудова процесу фізичної підготовки військовослужбовців-жінок аналогічно до ФП військовослужбовців чоловічої статі, хоча добре відомо, що опанування жінками військової професії залежить від рівня розвитку базових фізичних якостей і сформованості рухових умінь і навичок, оптимальне функціонування яких у чоловіків і жінок різне;

негативний вплив гіподинамічного режиму діяльності на жіночий організм, що вимагає великих часових витрат на відновлення;

відсутність рекомендацій щодо самостійного виконання фізичних вправ військовослужбовцями-жінками в позаслужбовий час;

недостатня розробка засобів і методів профілактики негативних наслідків тривалого впливу гіподинамії.

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.

3. Одним з основних завдань при організації самостійного фізичного тренування є заповнення дефіциту рухової активності жінок, а також удосконалювання в них фізичних якостей, що сприяють підвищенню стійкості до гіподинамічного режиму діяльності. З цією метою до занять включаються вправи, що розвивають загальну витривалість, а також статичну витривалість різних груп м'язів.

"Домашні завдання" з фізичної підготовки сприяють підвищенню рухової активності, збільшенню обсягу функціональних резервів, загальної й статичної витривалості. Даний підхід дозволяє враховувати індивідуальний рівень розвитку фізичних якостей у тих, що займаються, контролювати загальний обсяг одержуваного навантаження, регулювати його інтенсивність, а також здійснювати гнучке його планування навантаження залежно від характеру майбутньої діяльності.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ 1. Роль і місце жінок у військовій діяльності</b> .....	4
<b>Розділ 2. Мета, спрямованість і завдання фізичної підготовки військово-службовців-жінок у Збройних силах України</b> .....	9
<b>Розділ 3. Морфологічні та функціональні особливості жіночого організму</b> ...	13
<b>Розділ 4. Форми і зміст фізичної підготовки військовослужбовців-жінок</b> ....	21
4.1. Навчальні заняття .....	22
4.2. Спортивно-масова робота .....	29
4.3. Ранкова гімнастика (зарядка) .....	31
4.4. Самостійні індивідуальні фізичні тренування .....	32
<b>Розділ 5. Психолого-педагогічні аспекти організації фізичної активності жінок</b> .....	34
<b>Розділ 6. Розвиток рухових якостей</b> .....	43
6.1. Розвиток сили .....	44
6.2. Розвиток витривалості .....	48
6.3. Розвиток швидкісних якостей .....	51
6.4. Розвиток гнучкості .....	51
6.5. Розвиток спритності .....	53
<b>Розділ 7. Корекція жіночого тіла за допомогою фізичних вправ</b> .....	56
7.1. Типи жіночих постав .....	56
7.2. Вправи для вдосконалення окремих груп м'язів .....	57
<b>Розділ 8. Виховання морально-вольових якостей засобами фізичної підготовки і спорту</b> .....	93
<b>Розділ 9. Масаж як засіб реабілітації та зміцнення здоров'я</b> .....	99
9.1. Вплив масажу на організм людини .....	99
9.2. Види самомасажу .....	100
9.3. Прийоми самомасажу .....	100
9.4. Послідовність і правила виконання самомасажу .....	101
<b>Розділ 10. Харчування</b> .....	105
10.1. Вуглеводи .....	105
10.2. Жири .....	105
10.3. Білки .....	106
10.4. Вітаміни .....	107
10.5. Розрахунок кількісного і якісного складу харчового раціону людини ...	109
10.6. Роздільне харчування .....	111
<b>Розділ 11. Вплив спеціальних фізичних вправ на працездатність військово-службовців-жінок</b> .....	115
<b>Висновки</b> .....	119
<b>Список літератури</b> .....	120
<b>Предметний покажчик</b> .....	122
<b>Додатки</b> .....	123



