

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІСНКА

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Родіков В. Г., Мисів В. М.,
Мірошніченко В. І.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Навчально-методичний посібник

Кам'янець-Подільський - 2025

УДК 378-057.87:[796+355]](075.8)

ББК 74.58+68я73

Р-60

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка (протокол № 3 від 28 березня 2025 року)*

Рецензенти:

Романчук С. В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Мозолев О. М. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

Волох О. П. – старший викладач кафедри військової підготовки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кандидат технічних наук, старший науковий співробітник.

Родіков В. Г., Мисів В. М., Мірошніченко В. І.

Р-60 Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді у закладах вищої освіти України : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2025. 196 с.

У навчально-методичному посібнику розкривається зміст, форми і методи фізичного виховання та військово-прикладної підготовки допризовної молоді у закладах вищої освіти та її підготовки до військової служби в Збройних Силах України.

Рекомендується для здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти, викладачів фізичного виховання і допризовної підготовки, а також усіх, хто причетний до фізичного виховання допризовної молоді і підготовки мобілізаційних резервів для Сил оборони України.

УДК 378-057.87:[796+355]](075.8)

ББК 74.58+68я73

© Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
© Родіков В. Г., Мисів В. М., Мірошніченко В. І.

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) як освітній компонент рекомендована для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей.

Навчально-методичний посібник “Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді в закладах вищої освіти України” (далі – навчально-методичний посібник) розроблений робочою групою науково-педагогічних працівників кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичної культури Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Цей навчально-методичний посібник являє собою структурований опис основних форм, засобів і методів фізичного виховання та військово-прикладної підготовки допризовної молоді під час навчання у ЗВО та її підготовки до військової служби в рядах Збройних Силах України.

Матеріали навчального-методичного посібника рекомендовані для використання у ході освітньої діяльності здобувачів вищої освіти ЗВО, викладачами фізичного виховання та допризовної підготовки, а також усіх, хто причетний до військово-патріотичного виховання допризовної молоді і підготовки мобілізаційних резервів для Сил оборони України.

Основні положення навчального-методичного посібника необхідно застосовувати творчо, уникаючи шаблонності та з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей допризовної молоді.

Апробацію теоретичних положень цього навчального-методичного посібника передбачено здійснити протягом 2025 – 2026 навчального року.

Усі питання, що стосуються змісту цього навчально-методичного посібника, надсилати за адресою: 32301, м. Кам'янець-Подільський, вул. Івана Огієнка, 61, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (**E-mail** розробників для надання зауважень та пропозицій: <https://kpmu.edu.ua>).

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ВСТУП	5
1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	9
1.1 Загальні положення	9
1.2 Формування патріотичних цінностей та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури	11
1.3 Основи фізичної підготовки допризовної молоді в закладах вищої освіти України	44
1.4 Зміст фізичної підготовки	49
1.5 Методика фізичної підготовки	62
2 ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	68
2.1 Загальні положення	68
2.2 Легка атлетика	69
2.3 Гімнастика	82
2.4 Атлетична підготовка	93
2.5 Подолання перешкод	101
2.6 Метання гранати	110
2.7 Основи рукопашного бою	117
2.8 Військово-прикладне плавання	146

3	ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА	155
3.1	Загальні положення	155
3.2	Склад аптечки медичної загальновійськової індивідуальної	156
3.3	Порядок проведення первинного та вторинного огляду пораненого	170
3.4	Надання домедичної допомоги пораненим у бойових (секторах обстрілу та укриттях) і не бойових умовах	177
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	184
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	189
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	190

ВСТУП

Держава вважається міцною тільки тоді, коли на її захисті стоїть навчений солдат – учорашній мирний громадянин, з високим рівнем фізичної підготовки, який досконало зміг оволодіти дорученою йому новітньою військовою технікою та озброєнням.

Разом з тим, сьогодні спостерігається різке зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я допризовної молоді в Україні, така тенденція набуває критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива сповзання української армії до небезпечної межі, за якою неминучі явища її фізичної, духовної та етичної деградації. Причинами низької фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я допризовної молоді є, перш за все, низький рівень її фізичної підготовленості, який викликаний недостатньою увагою до питань фізичного виховання в українських сім'ях, середніх загально-освітніх, професійно-технічних закладах та ЗВО України [30; 48].

На тлі російсько-української війни, невідкладними питаннями які постали перед державою, є визволення тимчасово окупованих територій нашої держави Збройними Силами України, але цей процес має відбуватися у поєднанні з максимально можливим забезпеченням умов виживання, безпеки, збереження фізичного здоров'я українських військовослужбовців. Особливу роль у фізичному вихованні майбутніх захисників України посідають заклади освіти як осередки початкової військової підготовки та військово-патріотичної роботи з до призовною молоддю [12; 47].

Серед попередніх збройних формацій українського війська позитивним є досвід організації системи військового вишколу, бойової діяльності, форм і методів психологічного впливу,

фізичного виховання допризовної молоді та культурно-освітньої роботи – Галицької армії доби визвольних змагань 1918 – 1920 рр. [18; 46].

У сучасних умовах, актуальні проблеми розбудови Збройних Сил України вимагають створення принципово нової системи фізичного виховання та військово-прикладної підготовки допризовної молоді. Вона повинна насамперед урахувати нові політичні реалії і опиратися на національно-державні традиції українського народу, науково обґрунтовані принципи і методи фізичного виховання, вітчизняну та передову світову практику та історичний досвід [44].

Даний початковий-методичний посібник відпрацьовано з метою надання здобувачам вищої освіти та науково-педагогічному складу ЗВО рекомендацій щодо підвищення ефективності застосування методів і способів патріотичного та фізичного виховання допризовної молоді.

1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

1.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Фізичне виховання – система заходів спрямованих на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності [6; 39].

Основними завдання фізичного виховання є:

а) підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;

б) сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;

в) формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

г) отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

д) використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

е) оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

ж) виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;

и) уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

к) виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

л) удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Одним із завдань фізичного виховання є виховання у допризовної молоді патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей. Патріотизм як духовно-моральна цінність завжди виступав пріоритетним завданням функціонування будь якої держави, становлення суспільства, розвитку особистості. В Україні питання патріотичного виховання актуалізувалися після подій на Майдані, анексії Криму, тривалого збройного протистояння у східних регіонах нашої держави та особливої гостроти набули в умовах повномасштабного вторгнення окупаційної армії росії в Україну [13; 15; 34].

Сьогодні вже не достатньо просто любити свій народ, землю де Ти народився і виріс, поважати державну символіку та проповідувати незалежність та територіальну цілісність України, сьогодні до патріотичних цінностей ще слід додати фізичне виховання особистості, яка буде воліти та зможе фізично, зі зброєю в руках захистити свій народ і звільнити тимчасово окуповані ворогом території нашої Вітчизни [16; 49].

1.2. ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ УМІНЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасних умовах постала потреба переосмислити проблему формування патріотичних цінностей на усіх етапах становлення громадянина України. Нині, коли виникла реальна загроза існуванню держави, надзвичайно важливо виховувати у допризовної молоді готовність до фізичного захисту Батьківщини.

Відтак, виховання патріотизму передбачає розуміння підрастаючою особистістю того факту, що це почуття вже наявне у її житті тут і тепер; звичайно, одні його аспекти досконалі, а над іншими треба ще працювати. Особливо це стосується фізичного виховання, яке поряд з морально-етичними якостями формує індивідуальну фізичну підготовленість до збройного захисту Вітчизни [11; 19; 26].

Мета патріотичного виховання на сучасному етапі є становлення громадянина-патріота, готового самовіддано захищати Україну, звільнити тимчасово-окуповані території та у подальшому розбудовувати Україну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти громадянському миру й злагоді в суспільстві. У змісті патріотичного виховання доцільно зосередитися на оволодінні допризовною молоддю такими патріотичними цінностями, як фізична культура, любов до рідної землі, держави, родини, народу [11].

Потужний вплив на розвиток патріотичних почуттів і військово-прикладних умінь допризовної молоді може здійснювати викладач (вчитель) фізичної культури, адже засоби фізичної культури відіграють провідну роль у фізичному вихованні і формуванні готовності юнацтва до майбутньої військової служби і захисту Вітчизни [16; 20].

Особливо роль фізичного виховання допризовної молоді зростає на фоні загального погіршення стану здоров'я та незадовільної фізичної підготовленості у значній кількості студентів ЗВО, які непридатні до військової служби, що в свою чергу є нагальною проблемою сьогодення, зокрема, через військову агресію з боку росії. Понад 10-ть років збройного протистояння на Півдні і Сході України засвідчило надзвичайну важливість фізичної підготовки допризовної молоді як майбутніх воїнів-захисників нашої Вітчизни, які отримують базову фізичну підготовку під час практичних занять з фізичної культури [10; 50].

На заняттях з фізичної підготовки необхідно формувати фізичні якості, які необхідні майбутньому військовослужбовцю, а саме:

- а) висока працездатність;
- б) витривалість;
- в) чітка координація і точність рухів;
- г) сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь;
- д) психологічні якості: емоційна стійкість, наполегливість, воля до перемоги, цілеспрямованість, рішучість, самовладання.

Передумовою цього є достатній рівень рухової активності допризовної молоді на уроках (заняттях) з фізичної культури, заняття у спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та краєзнавчі походи тощо.

Отже, з урахуванням повномасштабної агресії росії, необхідності звільненні тимчасово окупованих територій та перспектив подальшого розвитку України як незалежної держави, мету фізичного виховання можна визначити як формування фізично розвиненого і національно свідомого патріота готового зі зброєю в руках захищати незалежність і територіальну цілісність України [43].

Завданнями військово-патріотичного виховання допризовної молоді є:

а) формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей;

б) виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та інших законів України, соціальної активності і відповідальності за доручені державні та громадські справи;

в) формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного становища, вміння на цій основі самостійно, адекватно оцінювати події, що відбуваються у державі та світі, свою роль та місце у цих подіях;

г) створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів і свідомості громадян України;

д) формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, відповідного рівня фізичної підготовки та витривалості;

е) підвищення престижу військової служби, військово-професійна орієнтація допризовної молоді, формування і розвиток мотивації, спрямованої на підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, здійснення конкурсного відбору кандидатів для вступу у вищі військові навчальні заклади і проходження військової служби за контрактом;

к) створення системи військово-патріотичного виховання.

Відповідно до Наказу МОН від 06.06.2022 №527 “Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України” реалізація Концепції національно-патріотичного виховання допризовної молоді в закладах середньої освіти відбувається на уроках з фізичної культури, а у ЗВО на заняттях

з фізичного виховання під час вивчення інваріантного модуля “Теоретико-методичні знання” у таких темах, як відродження Олімпійських ігор сучасності, основні цінності Олімпійського руху, визначні спортивні досягнення олімпійців, Олімпійська Україна, Параолімпійський рух на сучасному етапі, олімпійська філософія та здоровий спосіб життя тощо.

Під час вивчення варіативних модулів, майбутні захисники Вітчизни мають можливість ознайомитися з історією виникнення та розвитку різних видів спорту, відомими українськими спортсменами та їх досягненнями на міжнародній арені, характеристикою видів спорту на сучасному етапі тощо [37].

Одним із виховних завдань Концепції є військово-патріотичне виховання допризовної молоді, спрямоване на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії, задоволення інтересів підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни; мотивацію молоді до військової служби [6].

Інваріантний модуль “Загальна фізична підготовка” та розділи варіативних модулів “Спеціальна фізична підготовка” спрямовані на вдосконалення фізичної форми допризовної молоді, їх функціональної готовності до захисту Вітчизни [38; 43].

Задля реалізації поставленого завдання фахівці використовують такі варіативні модулі як “Хортинг” та “Професійно-прикладна фізична підготовка”. Основною метою варіативного модуля “Хортинг” є:

- а) зміцнення здоров’я та всебічна фізична підготовка допризовної молоді;
- б) виховання морально-етичних якостей особистості;
- в) патріотичне виховання допризовної молоді на оздоровчих та культурних традиціях українського народу;
- г) формування постави;

д) розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів;

е) вивчення спеціальних підготовчих вправ “Хортинг”;

ж) вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) “Хортинг” тощо.

Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу науково-педагогічним працівникам рекомендовано постійно проводити виховні заходи, бесіди з допризовної молоддю, під час яких звертати увагу на те, що “Хортинг” започатковано на культурних традиціях українського народу.

Зміст варіативного модуля “Професійно-прикладна фізична підготовка” спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму допризовної молоді до умов військово-професійної діяльності. Також у цей модуль включені теоретичні відомості з питань патріотичного виховання у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки [14; 45].

Застосування рухливих та народних ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор, за спрощеними правилами, сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України.

Системна організація військово-патріотичного виховання допризовної молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах України, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни [20; 24].

Проблема патріотичного виховання в історії педагогічної науки

Для формування патріотичних цінностей та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури важливим є урахування історичного аспекту патріотичного виховання.

Виховання, як важливе явище суспільного життя, здавна стало провідною функцією людського суспільства. На відміну від інших категорій життя виховання існувало завжди.

В усі часи розвитку людства виникала проблема патріотичного виховання. На кожному етапі суспільного розвитку особливості патріотичного виховання відповідали характеру епохи.

У первісному суспільстві відбувається інтенсивний процес передачі соціального досвіду, знань, умінь, навичок. Ця виховна діяльність здійснюється, в основному, на емпіричному рівні. Первісній людині нав'язується шаблонний груповий спосіб дій. Первісне виховання в історичному плані виглядає як непрогресивне пристосування до умов життя племені, боротьби з іншими племенами. Однак його можна розцінити як період зародження патріотичних почуттів примітивного характеру.

Патріотизм в античній період розглядався як вища добродієвість особистості. Зокрема питання патріотичного виховання (хоч цей термін тоді не вживався, а розглядався як любов до свого народу і держави, складова морального виховання) висвітлене у працях мислителів античного світу. Філософ Арістотель у трактаті “Політика” зазначав, що людина – істота політична. Арістотель першим висловив думку про те, що “законодавець повинен поставитися із винятковою увагою до виховання молоді, оскільки в тих державах, де цього немає, сам державний лад завдає собі шкоди”.

З переходом людства до рабовласницького суспільства по-новому постало питання про виховання взагалі та військово-виховання зокрема. Армія стає знаряддям насилля одного

класу над іншим, основним атрибутом державної організації. Виникають різні системи підготовки до ведення війни, які містили в собі елементи виховання військових кадрів. Значний інтерес для нашого дослідження становить досвід виховання воїнів у Стародавній Греції, а саме шляхом поєднання розумового, морального, естетичного, фізичного та військового виховання [24; 46].

У Спарті військове виховання здійснювалось державою, воно мало на меті готувати з дітей спартанців стійких і загартованих воїнів. Із семи років хлопчики-спартанців, які жили досі вдома, розміщувались у державних виховних закладах, де виховувались і навчались до 18 років. Їх керівниками призначались відомі люди з кращих найдостойніших громадян – педономи. Особлива увага зверталась на фізичне виховання підлітків. На всіх етапах виховання воїнів державою велось цілеспрямоване й ефективне виховання таких морально-бойових якостей, як дисциплінованість, мужність, стійкість, відвага, вихованість, патріотизм тощо. Суттєва увага зверталась на виховання майбутніх воїнів за допомогою народних засобів. Наприклад, на хоріві співи зверталися стільки ж уваги, як і на точність та виразність мови. Самі спартанські пісні виховували мужність, спонукали до дій, закликали до подвигів. Слова їх були простими, але зміст серйозний і повчальний. Здебільшого вони прославляли тих, хто загинув за Спарту, або ганьбили боягузів, які живуть тепер “жалюгідними і нещасними”.

Патріотичне виховання проводилось під час спеціальних бесід державних чиновників з молоддю про стійкість і мужність предків у боротьбі з ворогами. Крім того, молодь вивчала напам'ять патріотичні поезії та пісні, які славили героїв Вітчизни.

Також увага приділялась військовому вихованню дівчат. Спартанці вважали, що здорові діти можуть бути тільки у здорової матері. Тому вони не займалися домашнім господарством.

Усе це виконували ілотки. Спартанки з дитинства займалися гімнастикою та спортом. Вони повинні були для укріплення тіла бігати, боротися, кидати списи.

Хоробрість і витривалість воїна цінувалися вище за будь-які інші людські якості. Лише удача на військовій службі могла прославити спартанця. Виключно імена загиблих на полі бою за Вітчизну могли бути вибиті на могильному камені. Спартанська армія була єдиною професійною армією у всій Стародавній Греції.

За свідченням грецького письменника Плутарха, патріотичні почуття громадян аристократичної Спарты, які прищеплювались дітям у державних школах вже з семи років, були настільки сильними, що спартанці вважали, коли “місто оточене людьми, не цеглою, у нього є мури”, що вони “належать не самі собі особисто, а батьківщині”, що найвища доблесть спартанця – загинути в бою за Вітчизну. Тим воїнам, які мали “щастя” полягти на полі бою за свою державу, складалися пісні, які своєю мелодією й запалом закликали до здійснення героїчних подвигів в ім’я Батьківщини [17].

У Стародавньому Римі видатним представником педагогічної думки був Марк Фабій Квінтіліан (близько I ст. н. е.) – автор знаменитої праці “Про виховання оратора” (Двадцять книг риторичних настанов), в якій розглядаються загальнопедагогічні питання. Квінтіліану належить прогресивна думка про те, що всі діти є здібними від природи і потребують тільки правильного виховання і навчання з врахуванням їх індивідуальних особливостей. Як зазначають дослідники, римська система військового виховання мала багато спільного з афінською та спартанською. Безумовно, без традицій патріотизму поступ Риму був би неможливим.

У 476 році Рим було зруйновано, унаслідок чого зруйнувалась і його система виховання, хоча деякі елементи римської військової підготовки збереглися в подальшій історії.

Отже, у стародавні часи патріотичне виховання переважно виступало окремим аспектом морального виховання, коли йшлося про мораль воїна. Саме поняття “вітчизни” передбачало те, що ми сьогодні розуміємо як мала вітчизна.

Минали століття. В Європі утворилися великі імперії. Для епохи феодалізму характерним було домінування релігійних ідей у системі суспільного життя. Питанням патріотичного виховання у період середньовіччя не присвячували окремих заходів та не приділяли значної уваги. Воно ґрунтувалося на теологічних засадах.

У X–XI ст. поступово формуються дві системи виховання: рицарська (для воїнів) та монастирська (для ченців або чиновників). Науковець М. Константинов пише, що зміст рицарського виховання передавали сім рицарських чеснот: їзда верхи; плавання; володіння списом, мечем і щитом; фехтування; полювання; гра в шахи; уміння складати вірші та співати. Хоча читання та письмо не були неодмінними для рицаря, окремі представники рицарства в період раннього середньовіччя були неписьменними. Під час прийняття новака в рицарі священник благословляв його меч та читав повчання, наприклад, такі:

“Рицар зобов’язаний мати страх Божий, шанувати Його, служити Йому, любити Його всіма силами своїми, боротися за віру і для захисту релігії; умирати, але не зрікатися християнства”;

“Рицар зобов’язаний служити своєму законному господареві і захищати свою батьківщину, не шкодуючи свого життя”;

“Не приймають рицарі титулів і нагород від іноземних государів, тому що це є образою батьківщини”.

У реальному житті рицарі були далекі від цього ідеалу. Вони мало цінували людське життя, своє та особливо чуже. Нехтування чужим життям посилювалося тим, що свій етичний кодекс рицарі вважали необхідним виконувати тільки в рамках

своєї соціальної групи. Поступово рицарство почало вважати себе поборником справедливості, але насправді це залишилося недосяжним ідеалом і пустим гаслом, бо справедливість розумілася рицарями дуже своєрідно і розповсюджувалась тільки на вузьке коло людей. Наприкінці Середньовіччя посилювалося моральне засудження рицарства, яке віддавало пріоритет лише зовнішньому вияву етикету.

Епоха Відродження стала перехідним періодом у розвитку європейської культури від Середньовіччя до Нового часу. Гуманісти епохи Відродження довели своєю творчістю необхідність та можливість відродження ідеї патріотичного, громадянського виховання.

Англієць Томас Мор у творі “Утопія”, а пізніше італійський мислитель Томазо Кампанелла у творі “Республіка Сонця” намалювали картини держав, де всі жителі працюють, держава піклується про їхнє виховання і надає обов’язкову освіту рідною мовою, а громадяни люблять свою батьківщину, піклуються про неї, сприяють її розквітові. Загалом, педагогічні ідеї епохи Ренесансу мали вагомий вплив на подальший розвиток теорії та практики виховання і навчання, у тому числі військового.

У XIV–XV ст. у збройних силах європейських держав сталися важливі зміни: народження постійних армій, занепад рицарської кінноти, відродження піхоти, поява нових родів військ, збільшення їх чисельності.

У XVI–XVII ст. у країнах Європи стався розподіл збройних сил на сухопутні війська та військово-морський флот. Могутній флот був започаткований в Англії. В епоху Олівера Кромвеля було сформовано армію нового типу. Чітка організація армії, добре матеріальне забезпечення, висока військова дисципліна, демократичний характер призначення на військові посади, організований вишкіл і система виховання проповідниками перетворили армію Кромвеля на зразкову щодо боєздатності.

Основоположником педагогіки Нового часу став Ян Коменський. Він стверджував, що не треба ховати науку в книжках для вчених, знання мають бути доступні для всіх, оскільки тільки через навчання і виховання людина стає людиною. Усвідомивши, що зникнення з лиця землі народів, держав завжди починається із втрати мовної культури народу, педагог на практиці здійснював навчання рідною мовою народу, яка і є основою патріотичної свідомості й виховання: “Материнська школа повинна бути в кожному домі, школа рідної мови – у кожній общині, у кожному селі і у кожному місті”.

На думку швейцарського мислителя-гуманіста, теоретика народної школи Й. Песталоцці, виховання повинно формувати із дитини не просто гармонійно розвиненого індивіда, а трудівника – члена людського суспільства. Й. Песталоцці проповідував у своїх працях і вперше використовував на практиці метод природовідповідного виховання любові до своєї мови, краю, свого народу через ознайомлення дітей з минулим і сучасним рідного краю.

Послідовник Й. Песталоцці німецький педагог-демократ А. Дістервег вважав, що правильно організоване навчання повинно відбуватися з урахуванням трьох принципів: природовідповідності (урахування вікових та індивідуальних особливостей, фізичного і психічного розвитку дитини); культуровідповідності (урахування умов, у яких живе дитина, національної культури); самодіяльності (намагання розвивати дитячу творчу активність). Німецька педагогіка нового часу вимагала спочатку виховання людини, потім громадянина і члена нації, а не навпаки.

Прогресивні педагогічні ідеї відстоював німецький філософ, педагог Й. Гербарт, який виступав за вивчення природи, історії рідної мови, яка б викликала інтерес у дітей і розвивала

самостійність мислення. Особливий акцент учений робив на вивченні історії та рідної мови у взаємозв'язку та взаємоповазі до історії та культури інших народів.

У другій половині XVIII ст. по всій Європі стало широко відомим ім'я німецького педагога, основоположника педагогічної течії філантропізму В. Базедова. У своїй праці “Методичне керівництво для батьків і матерів сімейств та народів” він доводив, що головною метою виховання має бути підготовка дітей до загальнокорисного патріотичного і щасливого життя. Основна ідея, на якій будувалася педагогіка філантропізму, базувалася на прагненні поставити школу у центрі уваги, поєднати її, з одного боку, з природою, а з другого – з життям, зробити навчання радісним, виховувати молодь корисною для суспільства, активною та захопленою життям.

Під час французької революції (1789–1795 років) у національний Конвент Франції було представлено проект народної освіти “План національного виховання”, у якому передбачалося введення загальної обов'язкової народної освіти: озброєння молоді знаннями і вміннями, виховання в дусі патріотизму..

Революційні події у Франції 1790-х років активізували створення національної армії, розпочате у XVII ст., коли було видано указ про комплектування регулярної королівської армії не лише іноземцями, але й шляхом набору солдатів із населення Франції. Щороку зростав престиж військової служби.

Французький філософ-сенсуаліст Клод Андріан Гельвецій, який відіграв велику роль в ідейній підготовці французької буржуазної революції, вважав, що результатом виховання має бути людина моральна, розумна, фізично досконала, патріот своєї країни, у свідомості якої ідея особистого добра пов'язана з ідеєю добра народу. Доблесті дикої людини – сила і спритність. Чесноти цивілізованої людини – це любов до справедливості і до

вітчизни. Чим досконаліше виховання, тим щасливіші народи... прогрес педагогіки завжди пропорційний прогресу людського розуму, удосконаленого досвідом.

У XIX ст. значно посилюється роль освіти в житті суспільства. Управління освітою переходить з рук церкви до держави. Теоретична педагогіка у XIX ст. розвивалась під впливом ідей Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, К. Гельвеція.

Наприкінці XIX ст. і на початку XX ст. в педагогіці зарубіжних розвинутих країн виникла низка реформаторських течій, які базувалися на громадянському, національно-патріотичному вихованні і культивували любов до свого народу, його мови, держави та її інститутів. Широко використовувався термін “виховання громадянина”, який базувався на підвалинах виховання людини-патріота своєї Вітчизни [17].

Отже, без історії немає теорії, а без теорії немає і не може бути розвитку педагогічної практики. Це підтверджують результати аналізу проблеми патріотичного виховання в історії педагогічної науки, які дають підстави стверджувати, що теоретико-методологічні підходи до патріотичного виховання пройшли складний шлях еволюційного розвитку від ствердження людством думки про необхідність збереження власної домівки, родини, культури до свідомих, прогресивних пошуків педагогів, популяризації та практичного застосування патріотичних ідей.

Історіографічний аналіз патріотичного виховання в Україні

Проблема патріотичного виховання молоді в Україні має давню традицію. Першооснови патріотичного виховання були закладені в народній педагогіці. Для нашого дослідження становлять інтерес праці М. Аркаса, В. Яременка, де описується виховний ідеал давньоруської епохи, О. Коркішко, яка визначає основні етапи розвитку ідей патріотичного виховання в історії вітчизняної педагогічної думки. На думку вченої, першооснови

патріотичного виховання були закладені в народній педагогіці, яка своїм корінням сягає в сиву давнину – ще до часів заснування Київської держави. Другий етап становлення патріотичного виховання пов'язаний з утвердженням держави – Київської Русі (IX–XIII ст.). Третій етап охоплює час звільнення від татаро-монгольської навали та період українського національного відродження (XIV–XVIII ст.) і характеризується формуванням української народності. Наступний, четвертий етап охоплює XIX – початок XX ст. – період національно-політичного відродження України та становлення української нації. Серцевиною педагогічних поглядів цього періоду виступає ідея народності. П'ятий – етап новітньої історії. Значимою на цьому етапі є педагогічна спадщина А. Макаренка та В. Сухомлинського.

Виховання у наших предків, коли вони жили окремими племенами, зводилося переважно до розвитку в молоді фізичних сил і спритності та до прищеплення їй навичок здобувати собі засоби існування і вміння захищати себе та свій земельний наділ від ворогів. Батьки вчили своїх синів володіти зброєю. Розповідаючи молоді про славетні вчинки батьків і дідів, про героїчну боротьбу їх з усілякими небезпеками, старійшини закликали молодих слухачів іти слідом за тими прикладами. Основи релігійного, морального, патріотичного виховання закладалися батьками та старійшинами роду.

Протягом X ст. закінчується процес об'єднання східнослов'янських земель навколо Києва. Утворення Київської держави внесло зміни в організацію освіти. З'являються перші писемні твори.

Найдавнішим твором педагогічного спрямування є “Слово про закон і благодать” літописця Іларіона, написане між 1037 і 1050 роками. У ньому обґрунтовано право Русі на самостійний державний розвиток, високо оцінена освітня політика князів Володимира і Ярослава. Виховним ідеалом для русичів Іларіон

вважав підготовку молодого покоління до захисту рідної землі. Вихованню молоді на героїчних традиціях він надавав загальнодержавного значення. На нашу думку, першооснови патріотичного виховання, яке трактується як відданість своїй вітчизні та готовність до її захисту, закладаються в цей час.

Помітний слід в історії давньоруської педагогічної думки залишив автор патріотичної повісті “Сказання про Бориса та Гліба” літописець Нестор. У літописі “Повість минулих літ” він заклав основи вітчизняної історичної науки. Названий твір – глибоке джерело патріотичного виховання молоді. Це перша своєрідна енциклопедія педагогічної думки Київської Русі, у якій поєднано народне й офіційне уявлення про сімейне виховання дітей, підлітків, юнаків; про навчання та освіту підростаючого покоління; формування рис менталітету українського народу. Автор засуджує зло і славить добро, стверджує гуманістичні основи виховання, добрі починання та почуття; закладає основи виховання любові до рідної землі, готовності до її захисту. Провідною в літописі “Повість минулих літ” є релігійна концепція людини і світу. Патріотична ідея є одним із елементів цієї концепції. Патріотизм поєднується з релігійністю.

Система виховання часів Київської Русі ґрунтувалася на засадах відповідності існуючій концепції державного будівництва, пануючого у певний період релігійного вчення, світогляду народних мас та історичних вимог часу. З розвитком Київської держави та прийняттям християнства на виховні традиції зростає вплив візантійської виховної системи, яку затверджує церква. Але далекоглядна й передбачлива політика князів Володимира Великого та Ярослава Мудрого прищеплює та закріплює силою влади своєї нові виховні ідеї. Виховними принципами проголошуються добро держави, її розвиток і процвітання. Відповідно у вихованні значно зростає роль державних та церковних інститутів.

Вищим досягненням педагогічної думки Київської Русі є “Повчання дітям” Володимира Мономаха, де вперше викладені глибокі думки про зв’язок навчання та виховання, про роль досвіду і прикладу старших у становленні особистості дитини, значення активної діяльності в процесі формування дитини як особистості, про виховання моральної поведінки. “Повчання дітям” має яскраво виявлений патріотичний характер, закликає до боротьби за єдність всієї країни, до захисту її спільними зусиллями, до виховання мужності і відваги. Звертається увага на значну роль фізичного та інтелектуального виховання юнака. Особливе місце Володимир Мономах відводить вихованню почуття обов’язку, захисту Вітчизни, стійкості у боротьбі з ворогами.

Цінність збройних сил Київської Русі виявилася в їх успішній боротьбі проти степових орд хазарів та половців, коли Україна стала “безпечним забором, за яким зростала європейська культура”.

У княжі часи охороні рубежів держави надавалось величезне значення і вона розглядалась як одна з найважливіших державних функцій. Служба з охорони кордону носила воєнно-оборонний характер і мала за мету захист країни від вторгнення завойовників.

Дослідження історичних пам’яток періоду Київської Русі свідчить, що у цей період у роздумах авторів переважали ідеї виховання любові до рідної землі, єдності слов’янських народів тощо. Взяття Києва татара-монголами в 1240 році, а потім десятиліття ординського мороку не змогли вбити патріотичних почуттів наших предків. За звільнення земель Київської Русі від татаро-монголів послідувало польсько-литовське панування на українських землях.

У другій половині XVI – на початку XVII ст. Україна входила до складу Речі Посполитої і вела боротьбу проти національного гніту, за існування власної культури, православ-

ної релігії. Велике значення мала підтримка православ'я князем Острозьким. На кошти Острозького була створена друкарня, де в 1578 році Іван Федоров видрукував "Буквар", чим зробив великий внесок у розвиток педагогічної справи та патріотичних ідей зокрема.

У 1581 році зі стін Острозької друкарні вийшло знамените повне видання Біблії слов'янською мовою. У кінці XVI – на початку XVII століть Острог відіграв важливу роль у поширенні освіти в Україні. Тут була заснована князем Костянтином Острозьким слов'яно-греко-латинська академія (колегія) – перша українська школа вищого рівня. Точну дату виникнення Острозької школи дослідники не визначили. Так, П. Лук'янович називає 1569 рік, Ф. Науменко вважає, що Острозька школа як тривіальна існувала з 1557 року. І. Галеніщев-Кутузов відстоює дату 1580 року, коли засновано училище, яке мало стати православною греко-латино-слов'янською академією. Хоч щодо дати заснування школи є розбіжності, проте всі дослідники цієї проблеми сходяться на думці, що Острозька школа була першим вищим навчальним закладом в Україні. Тут викладали три мови: українську, грецьку та латинську.

У школі викладали відомі Іов Княжницький, Дем'ян Наливайко (брат Северина Наливайка), Андрій Ринеша. При академії працював науково-літературний гурток, діяльність провідних членів якого мала яскраво виражене патріотичне, антикатолицьке спрямування. Гуртківці займалися важливими справами: виступали з патріотичними промовами перед населенням, перекладали твори святих Отців на слов'янську мову, вели друкарську справу, вчителювали в академії. Сучасники йменували Острог "Волинськими Афінами". Зі стін академії вийшло багато інтелігенції та духовенства. Острозька академія відіграла важливу роль у розвитку вітчизняної науки і культури, поширенні освіти, вихованні патріотів України.

Невід’ємною складовою історії патріотичного виховання в Україні є історія виховання в козацькій державі. У XVI–XVIII ст. в Україні сформувався особливий тип культури – козацький. Запорізькі козаки не лише продовжували славні традиції своїх попередників, не тільки були головною рушійною силою у боротьбі українського народу за волю, але й охороняли весь слов’янський світ від мусульманської загрози.

Запорізьким козаком-січовиком вважався кожен, хто по прибутті на Січ вписувався у військовий список. Для цього потрібно було відповідати таким умовам: бути вільним, не мати сім’ї, знати мову, бути православним та пройти на Запоріжжі підготовку з військової справи не менш ніж три роки. Пізніше, у XVIII ст., підготовка тривала близько року. “Кандидат, який здатний зносити труднощі січового життя, отримував вовняну козацьку одягу. Один рік він мусить прислужувати старшому козакові, лише після цього отримував повні права січового козака”.

Кожну важливу справу діти починали з батьківського та материнського благословення. Від’їжджаючи до війська, юнак віддавав шану батькові, матері, дівчині та громаді. Знаючи, що може загинути в бою, молодий козак також просив прощення та благословення громади.

Для козака патріотизм означав любов до рідної землі, гордість за минуле і сьогодення свого народу, прагнення захищати його інтереси. Патріотизм для січовика нерозривно пов’язаний з культурою міжнаціональних відносин. Як відомо, культура міжнаціональних відносин виявляється в міжнаціональних економічних і духовних зв’язках різних народів, у дотриманні певного морального такту і взаємної поваги людей різних національностей, у їхньому спілкуванні і неприпустимості будь-якої зневаги до мови, національних звичаїв і традицій інших народів. Джерела свідчать, що серед козаків зустрічались і поляки, і москалі, і волохи, і турки, і татари, і євреї. Однак усі

приймали православ'я, якщо до приходу на Січ не були православними. “Православ'я стало для козаків різного походження об'єднуючим фактором. Необхідність релігійного виховання була зумовлена неподільністю понять “віресповідання” та “національність”.

Безперервні війни, походи гартували тіло й дух козаків. Їх виховання здійснювалось за особливою системою – козацькою педагогікою, яка стала вершиною української народної педагогіки. Основними завданнями козацької педагогіки були:

виховання фізично загартованих, з міцним здоров'ям, мужніх воїнів – захисників рідного народу від чужоземного поневолення;

виховання у підростаючого покоління українського національного характеру і світогляду, національних і загальнолюдських цінностей;

формування високих лицарських якостей, пошани до старих людей, прагнення до милосердя та допомоги іншим;

виховання громадян, які б розвивали культуру, економіку та інші сфери життєдіяльності народу, власної самостійної держави на світовому рівні.

Першим ступенем козацької педагогіки було сімейне виховання, яке утверджувало статус батьківської та материнської педагогіки. Другий ступінь – родинно-шкільне виховання. У козацьких школах найвищий ступінь мали родинні, духовні та материнські цінності, які переростали в загальнонаціональні. Потім молодь, яка прагнула знань, навчалася у колегіумах і академіях, європейських університетах, тобто отримувала вищу освіту, що становило третій ступінь. Після закінчення вищих навчальних закладів юнаки одержували систематичне фізичне, моральне, трудове загартування, національно-патріотичну підготовку, військовий вишкіл у сотнях, полках, у Запорізькій Січі.

Великого значення для українського патріотичного виховання молоді набули українські народні думи й історичні пісні, козацькі літописи (“Літопис Самовидця” Г. Граб’янки і С. Величка), історико-меморіальні праці (“Синопис”), кобзарі. “...Кобзар у запорожців був охоронцем заповітних козацьких мрій, живописець лицарських подвигів, іноді перший лікар хворих та поранених, іноді визволитель невільників з полону, іноді гасло до військових походів та славних подвигів низових молодців. Кобзу, у розумінні козаків, видумав сам Бог та його святі, тому вона і була у них в такій пошані”.

Дисципліна у війську була понад усе. Найбільше козак боявся осуду своїх товаришів. Зрада ж козацтва, Батьківщини вважалася найважчим злочином. Упроваджувалася спеціальна система військового і патріотичного виховання підлітків та юнаків, яка поступово набирала все більш рельєфних і чітких, удосконалених форм.

Уся козацька педагогіка була яскравим прикладом патріотичного виховання. Вона формувала в сім’ї, школі та громадянському житті козака, лицаря, мужнього патріота, захисника рідної землі з високим рівнем української національної самосвідомості. Завдяки цьому кордони Запорізької Січі були невідступними.

Козацька доба в історії України принесла як самій Україні, так і світу нову ефективну, багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання. Відомий історик Іван Крип’якевич у праці “Історія України”, висвітлюючи питання суспільно-політичного устрою, культури, освіти, науки, описуючи умови розвитку державності, розквіт та занепад козацької держави, окремо виділяє розвиток патріотизму та його значення у формуванні національної самобутності та свідомості. “Українська політична думка, – пише автор, – пройшла широку еволюцію, переживаючи різні строеві форми – від січової демократії до силь-

ної гетьманської влади. У боротьбі за існування держави зародилося сильне почуття патріотизму і любові до батьківщини; військо мало всенародний характер і було активним і творчим чинником у державній будові. Культура знаходила собі джерела в народних масах, а цінності, витворені освіченими верхами, знову проникали в низи і запліднювали їх для нових надбань...”.

Приділення патріотичному вихованню великої уваги в педагогіці козацького війська обумовило створення однієї із найкращих державних організацій того часу. А патріотизм, хоробрість та рівень національної культури українського козака ввійшли у легенду. Досвід патріотичного виховання козацького війська є багатим і корисним для сучасної педагогічної теорії та практики. Він дає можливість виховувати патріота, свідомого захисника незалежної держави.

Велику роль у пробудженні національної свідомості в часи Козацької доби відіграли науково-освітні центри в Києві та Чернігові, програми навчання яких склались таким чином, щоб розбудити національні почуття українського народу, виховати в ньому гордість, самоповагу.

Пробуджуючи національну свідомість молоді, чернігівський єпископ і поет Лазар Баранович учив, що якщо молода людина ігнорує наукові знання, віру своїх одноплемінників, тоді вона непомітно елімінує себе зі свого народу... Від наставників молоді вимагалось, щоб вони були освічені, віддані ідеї православ'я, патріотами України. Якщо людина тільки передає знання молоді, але не дбає про її душу, не формує помисли, то і зміст такого навчання нікчемний, – наставляв молодих вчителів Л. Баранович. Викладач, – говорив він, – це свого роду керманіч, який спрямовує людей до певної мети. Такою метою, коли народ в неволі, є формування патріота... Вчитель, – учив Л. Баранович, – повинен виховати у дітей почуття єдності всіх українців, розкиданих поміж чужинцями, переконати, що Україна для них є єдиною матір'ю.

Заслуговує на увагу широка культурна діяльність українського патріота-освітянина Петра Могили. Це організація шкіл, книгодрукування, які відігравали важливу роль у поширенні знань і освіти серед народних мас, вихованні молоді в дусі відданості своїй Батьківщині, шанобливого ставленні до її культури, звичаїв, віри. Найбільшою справою життя П. Могили було заснування в 30-х роках XVII ст. колегіуму в Києві. І протягом усього життя у полі зору діяча були всі сторони діяльності цього навчального закладу. А у заповіті Петро Могила відписав на користь колегіуму значну суму грошей, коштовностей і найцінніше – свою особисту бібліотеку.

Окрім української шляхти і реєстрової козацької старшини, меценатом українських навчальних закладів у XVI–XVII ст. була Запорізька Січ. 1616 року все Запорізьке Військо на чолі з гетьманом Петром Сагайдачним вступило до Київського братства. Частину військової здобичі запорожці віддавали Острозькому освітньому центру, Київському та Чернігівському колегіуму, численним бурсам.

Видатними митцями просвіти XVII–XVIII ст. також були Герасим Смотрицький, Максим (Мелетій) Смотрицький, Варлаам Ясинський, Стефан Яворський, Феофан Прокопович, Іван Максимович. Розвитку вітчизняної патріотичної думки й педагогічної науки в цілому сприяла діяльність Данила Туптали, Єлизавети Гуревич, Іова Борецького, Памви Беринди та ін.

Україна була єдиним в Європі краєм суцільної грамотності (звичайно, на рівні тієї епохи). Викладачі Києво-Могилянської академії мали такий рівень, що їх охоче запрошували не тільки на окремі виклади, але і на постійну роботу провідні університети Європи. Проте більшість молодих людей під впливом патріотичного настрою, який панував в академії, після навчання осідали в Україні, що перетворило її на найосвіченіший край в Європі.

Загальний стан науки, освіти українського народу в другій половині XVII століття досяг такої висоти, що його можна, як образно висловився В. Шевченко, “уподібнити квітці, котра пишно зацвіла і мала дати добрі плоди. Проте незабаром виявилось, що ці плоди в основному зібрав російський імператор Петро I та його наступники”.

Починаючи від царювання Петра I (1672–1725), упродовж двох століть про патріотичне виховання в навчальних закладах України годі було й говорити. Дійшло навіть до заборони української мови у вузах. Але прагнення культурно-освітніх діячів донести ідеї любові до своєї Вітчизни, культури, мови, відданості своєму народові не вгасали ні на мить. Представники передової педагогічної думки поширювали ідеї патріотизму і національного визволення.

Втіленням духовного пробудження України другої половини XVIII ст. був філософ, письменник, поет, просвітитель, великий гуманіст і народний вчитель Григорій Савович Сковорода. Усе життя Сковорода жив серед народу, вивчав його природу, волю та прагнення, мову, духовність, традиції та звичаї. Його спадщина пройнята ідеями української народної педагогіки. Так, у притчі “Вдячний Еродій” автор надає перевагу вихованню в трудовій сім’ї над вихованням, побудованим за іноземними еталонами. Він засуджує тих, хто нехтує все національне, свій народ, свою мову, звичаї, традиції. За словами філософа, “кожен має пізнати свій народ, а в народі – себе”. Г. Сковорода був автором своєрідної педагогічної концепції. Її підвалинами були демократизм і доступність освіти. Мета виховання – істинна людина, гармонійно розвинута, корисна суспільству, здатна до життя та боротьби, людина щаслива. Проблеми щастя людини на землі, умови і шляхи його досягнення Г. Сковорода пов’язував з моральним вихованням. Щастя треба шукати в своїй країні, на своїй землі, у своїй

хаті, у самих собі, у праці для суспільства, сумлінному виконанні людських обов'язків, реалізації свого природного покликання, поєднанні особистих інтересів з громадськими. Виявами високої моральності людини Сковорода вважав патріотизм, любов до Вітчизни, поєднання особистих і громадських інтересів, чесність, порядність, совість, гуманізм, працьовитість. Сковорода вірив у невичерпну силу народу, у його високі моральні якості й різнобічні таланти.

Діяльність згаданих вчених, педагогів, письменників сприяла формуванню в XIV–XVIII ст. національної свідомості українського народу, вихованню патріотизму засобами релігії, рідної мови, природи рідного краю, народних традицій, праці тощо.

Протягом XIX – на початку XX ст. відбувалося становлення української нації. У цей період розробляються і частково здійснюються реформи освіти в ряді європейських країн. Революції, що зворушують світ в XVIII–XIX ст., зумовлюють злиття теорії і практики перебудови цивілізаційно-культурних концепцій, а це в свою чергу впливає на характер еволюції педагогіки виховання. Особливістю цього періоду стає, з одного боку, органічніше з'єднання ідеалів суспільних верств, нації і держави, а з іншого – виховних ідеалів традиційно-народної та академічної педагогіки. В Україні відновлюються традиції виховання часу національно-визвольної боротьби, а осередками його стають університети: Харківський, Київський, Львівський.

Важливий крок до створення української національної літератури та педагогіки зробив І. Котляревський. Його педагогічні думки пройняті духом гуманізму, демократизму, народності та патріотизму. Патріотизм, гуманізм, народність, рівноправ'я були основними принципами його творчості. Метою виховання І. Котляревський вважав підготовку громадян, корисних Батьківщині й народу, освічених патріотів, борців проти кріпосництва. У своїй педагогічній діяльності він надавав пере-

вагу таким методам навчання, як розповідь, пояснення, бесіда; високо цінував честь, людську гідність, відданість Батьківщині, і сам був взірцем для наслідування цих чеснот. Як попечитель Полтавського благодійно-лікувального закладу, письменник допомагав ображеним, хворим, бідним. Будиночок його у Полтаві був відомий убогим чолобитникам.

Видатним педагогом, філософом, істориком та організатором народної освіти на Закарпатті в XIX ст. був О. Духнович. Він боровся за самоутвердження рідного народу, проти денационалізації та дисиміляції, соціальної несправедливості, закликав готувати покоління людей, відданих своєму народові, палких патріотів, здатних вивести свій народ з культурної відсталості на рівень цивілізованої нації. О. Духнович усе своє життя відстоював право українців Закарпаття на національне самовизначення. Педагог засуджував зрадництво, зневагу до рідної мови, культури. О. Духнович піклувався про виховання національної інтелігенції, яка б віддано служила справі визволення свого народу. Світогляд педагога пройнятий патріотизмом. Народну освіту він розглядав як засіб національного прогресу і соціального визволення. Мета виховання, на думку О. Духновича, – виховати людину-громадянина, сина своєї Батьківщини, відданого патріота, корисного громадянина суспільства, добродішного, готового до життя та праці у суспільстві. Першими вихователями своїх дітей є батьки. Вони відповідальні за долю своїх дітей перед народом і Батьківщиною.

Визначне місце серед українських освітніх діячів XIX ст., що несли до молоді ідеї патріотизму, посідають члени гуртка “Руська трійця” – М. Шашкевич, І. Вагилевич, Я. Головацький. Гуртківці взялися за створення на Галичині національної літератури, нового письменства. Вони звернулися до свого народу рідною мовою, заспівали “власною мовою народною і проникли в тайни творчості народного духу”. За це І. Франко називав їх

“першими будителями народного духу в Галичині”. Ідея єдності українських земель пронизувала всі наукові, літературні й публіцистичні праці діячів “Руської трійці”.

Великим українським поетом, художником, мислителем XIX ст. був Т. Шевченко. Його педагогічні погляди сформувалися під впливом Григорія Сковороди. Визначаючи мету освіти, Т. Шевченко зазначав, “зі школи має виходити освічена, пряма і сердечна людина, яка добре розуміє і глибоко співчуває всьому людському, любить свою Батьківщину”. Ядром педагогічних роздумів Т. Шевченка стає ідея єдності людини, сім’ї, природи, мови і культури, держави, суверенітету і свободи, і все це – складові всеінтегруючої національної ідеї. Аналогічно до позиції Володимира Мономаха Т. Шевченко мислить про виховання і як про сферу широкого родинного впливу (особливо ролі матері), і як про систему державної філософії та політики; бачить і роль міжнародного досвіду, але домінантою виховання вважає єдність гуманізму й патріотизму, а орієнтиром – інтереси нації (“коли б ми вчилися так, як треба, то й мудрість би була своя”, “і чужому навчайтесь, і свого не цурайтесь”, “не питайте, не шукайте того, що немає і на небі, а не тільки у чужому краї”, “в своїй хаті своя й правда, і сила, і воля”).

Піонером культури в Україні називали письменника, історика, громадського діяча та педагога, патріота Пантелеймона Куліша. Провідною ідеєю його життя було служіння правді, культурі, праця для свого народу і України. П. Куліш називав щасливим той народ, який має хороші школи, у яких навчають різноманітних наук, “зложених рідною мовою”. Педагог послідовно проводив лінію на утвердження української національної мови й літератури, гідних свого місця серед інших мов і літератур: “Словесність українська – діло велике, се нове слово між народами, котре на те й явилось, щоб якось інше людський розум вернути”. П. Куліш гаряче любив Україну, для

неї і свого народу працював невтомно все життя. Він вірив у щастя, у велику долю, сили, розум народу, закликав його до вільного майбуття.

Основоположником вітчизняної педагогіки є К. Ушинський. Під педагогікою К. Ушинський розумів теорію виховання. “Виховання, – писав він, – може рухатися вперед тільки з рухом усього суспільства”. Ідея відповідності суспільного виховання суспільним потребам найяскравіше втілилась у принципі народності виховання, який став ядром педагогічної концепції К. Ушинського: “Народність у вихованні – це відбиття соціального гасла епохи падіння кріпацтва – ідеї служіння народові. Народність – це своєрідність кожного народу, зумовлена його історичним розвитком. Це прагнення народу зберегти своє національне “Я”, усвідомлення свого минулого, сьогодення і майбутнього. Це національна самобутність народу”. Народ без народності – тіло без душі, якому не залишається лише піддатися закону розпаду та знищитися в інших тілах, які зберегли свою самобутність. У праці “Про народність у громадському вихованні” К. Ушинський визначає такі положення:

у кожного народу своя особлива система виховання, а тому запозичення одним народом в іншого виховних систем є неможливим. Жити за зразком іншого народу неможливо, не можна виховати за чужою педагогічною системою, яка б вона не була струнка;

не педагогіка і не педагоги, а сам народ та його великі люди прокладають шлях у майбутнє, а виховання тільки йде цим шляхом. Громадське виховання тільки тоді буде справжнім, коли його питання стануть громадськими питаннями для всіх і сімейними питаннями для кожного.

Виходячи з принципу народності, К. Ушинський ставив такі вимоги до виховання:

виховання має бути самобутнім, будуватися на національно-народній основі;

виховання повинно бути народним (загальнодоступна школа, обов'язкове навчання, народ як керівник справою освіти);

центральне місце у формуванні людини повинна посідати рідна мова;

виховання має бути пронизане метою формування високomorальної людини, для якої праця є справою честі, людини-патріота, борця за справу Батьківщини, за справу народу;

жінці повинно бути забезпечене виховання та освіта нарівні з чоловіком.

Спираючись на принцип народності, К. Ушинський творчо намагається використати традиції народної педагогіки. Принцип народності покладено в основу вчення педагога про рідну мову як центральний предмет шкільної освіти.

Визначне місце в історії розвитку патріотичного виховання посідає діяльність М. Драгоманова. Він залишив велику спадщину фольклориста, історика, соціолога, публіциста, дав зразок міжслов'янського співробітництва. М. Драгоманов – невтомний борець за розвиток української мови, української літератури, культури, національної української школи. М. Драгоманов дав політичну думку українському народу, політичну перспективу його розвитку. Він вказував народу України на шлях європейської цивілізації. Цей шлях він уявляв так:

об'єднати український народ, поставити Україну на шлях демократичного відродження;

створити свою демократичну пресу;

утворити українські національні осередки товариства Шевченка;

створити спілку вільних народів;

децентралізувати Російську імперію;

утверджувати національні традиції, ідеї національної рівності.

Драгоманов мав великий патріотичний вплив на представників української творчої молоді: І. Франка, В. Стефаніка, Олену Пчілку, Христину Алчевську, Лесю Українку та інших.

Першим президентом України, найвидатнішим її істориком і вченим зі світовим ім'ям був М. Грушевський. Його педагогічні погляди розвиваються на патріотичних засадах та характеризуються такими переконаннями, як:

школа й освіта здійснюються на засадах традицій національної культури обов'язково рідною мовою;

національна самосвідомість повинна бути домінуючою у вихованні моральності та ін.

Головною умовою існування національної школи М. Грушевський вважав навчання рідною мовою. У статті “Колишня освіта і теперішня темнота” вчений робить висновки про те, що “всі інші народи, які дійшли добробуту, освіти, доброго ладу, дійшли тільки завдяки тому, що мали просвіту на своїй рідній мові”. Це ним стверджується і на прикладі України, яка за часів Козацької республіки, звільнившись від утисків іноземців, досягла небувалого розвитку освіти. Також М. Грушевський підкреслює виняткову патріотично-виховну роль історії. Учні мають прилучатися до надбань духовної культури свого народу, його історії, культури, традицій, звичаїв тощо. Історію рідного краю вчений вважав першоосною виховання. Наслідком її вивчення має бути культ традиції рідної сторони, моральних цінностей, виявлених нею, справ попередніх поколінь, які своїми жертвами, стражданнями і подвигами, працею рук привели на нинішній щабель життя сучасне громадянство. Теоретична

спадщина М. Грушевського, його активна практична діяльність на шляху відновлення національної школи, педагогіки, культури й державності в Україні об'єктивно мали прямий вплив на патріотичне виховання підростаючого покоління в першій половині ХХ ст., на формування, розвиток, становлення та зміцнення системи освіти в Українській Народній Республіці (УНР), наукових установ і науки. Це, у свою чергу, прямо й опосередковано вплинуло на збереження національно-патріотичного духу серед українців континентальної держави та діаспори в різних куточках світу.

У період становлення української нації серцевиною педагогічних поглядів є ідея народності. Велике значення приділялося формуванню національно-патріотичної ідеології та життєвої практики. Принципово важливими у цьому плані були твори О. Духновича, П. Куліша, М. Драгоманова, Т. Шевченка, К. Ушинського, М. Грушевського. Вони підносять концепції народно-демократичної педагогіки на рівень європейського мислення.

У ХХ століття український народ вступив без власної держави і війська, розділений двома імперіями – Російською та Австро-Угорською. Для зміцнення територіальної єдності України велике значення мав маніфест Юліана Бачинського “Ukraina ingredienta”, у якому із соціально-економічних позицій обґрунтовувалась ідея повної політичної незалежності України.

Під тиском українських патріотичних сил 1907 року в Галичині була проведена виборча реформа, що дало українцям можливість посилити свій вплив на місцеву адміністрацію. В Австро-Угорській імперії українці мали порівняно більше прав і можливостей для національного розвитку. Тому не дивно, що західноукраїнські землі стали осередком виникнення перших у ХХ ст. національних військових формувань і, відповідно, нових концепцій військового, військово-патріотичного виховання. На початку століття там були засновані спортивні товариства “Січ”

та “Сокіл”. Назва “Січ” мала засвідчувати спадкоємність від славетного Запоріжжя, продовження козацьких традицій. Ідеологічною основою січового руху стала мазепинська ідея – ідея створення незалежної соборної України. У грудні 1912 року у Львові було створено Український Січовий Союз на чолі з К. Трильовським. У березні 1918 року на чолі з В. Старосольським було засновано товариство під назвою “Січові Стрільці”. А вже у січні 1914 року було створено товариство “Січові Стрільці II”, яке очолив Р. Дашкевич. Програма діяльності цих товариств передбачала такі основні напрями роботи:

ідеологічний – виховання молоді під гаслом боротьби за самостійну соборну Україну, формування мотивів боротьби за її незалежність;

військовий – всебічна підготовка молоді до військової справи.

Виходили перші військові підручники українською мовою – “Правильник піхотинця” і “Польова служба”, розроблялася українська військово-педагогічна термінологія.

Основними засадами патріотичного виховання січових стрільців були традиції Запорізької Січі, відчуття єдності українського народу, готовності жертвувати особистими інтересами заради національних. Основи патріотичного виховання, закладені у середовищі січового стрілецтва, передбачали формування свідомого воїна-патріота, дисциплінованого, стійкого перед будь-якими труднощами, довели свою правильність і прогресивність і мали великий вплив на виховання в армії УНР і, особливо, в Українській Галицькій Армії.

Намагання українських патріотів щодо відродження української національної освіти, що велися протягом XIX та на початку XX століть, увінчалися успіхом в період УНР, проголошеної в листопаді 1917 року. З перших днів проголошення УНР

створений Центральною Радою Генеральний Секретаріат народної освіти приступив до розбудови освітньої системи, яка мала задовольнити потреби українського народу у рідній школі. Було накреслено широку програму національно-патріотичного виховання. У ній давалися рекомендації педагогам, як проводити серед молоді літературно-патріотичні вечори, лекції, екскурсії тощо. Секретаріат звернувся до українського народу: “Нині кожен народ може розвиватися повною мірою, будувати життя своє так, як треба для його щастя... Школа має бути рідна, у ній навчатимуться і чужому, і своєму; знатимуть про своїх батьків та дідів, що працювали для нашого щастя”.

У справі патріотичного виховання молоді важливим був досвід діяльності товариств “Просвіта” та “Рідна школа”. Ці товариства вели активну освітньо-виховну діяльність, організовували виховні заходи, зокрема національні свята з нагоди пам’ятних подій, концерти, вистави, фестивалі тощо. У школах працювали наукові, спортивні, художні гуртки та секції. Однак, як слушно зауважує П. Вербицька, об’єднуючи переважно дорослих людей, ці громадські організації не могли вирішити багатьох важливих питань.

Визначну роль у патріотичному вихованні молодого покоління відіграла діяльність молодіжних громадських організацій “Сокіл” та “Пласт”. Ці товариства мали на меті сприяння формуванню національної свідомості української молоді під гаслами збереження виховних традицій українського народу, української мови, культури, історії народу.

Так, основна мета “Пласту” полягала у вихованні характеру і духу; опануванні ремесла й інших занять, які можуть придатися у житті; у службі для Вітчизни: пожеарництво, перша поміч, самаритянська служба, веслярство, рятувництво й інші види публічної служб; фізичне здоров’я. Ці організації, виконуючи різноманітні форми виховної роботи, були виразни-

ками інтересів і потреб української молоді першої половини ХХ століття та спрямовували свою діяльність на реалізацію ідей патріотичного виховання.

На початку 1918 року IV Універсалом Центральної Ради Україну проголошено самостійною державою. Генеральний Секретаріат перетворюється в Міністерство народної освіти УНР і не зраджує патріотично налаштовану політику свого попередника. Великий внесок у розбудову національної освіти вніс Міністр народної освіти і мистецтва УНР у 1918–1919 роках І. Огієнко. Великий вчений, культурний діяч І. Огієнко досліджував корені рідного народу, обстоював українську мову, духовну єдність, свято збирав те, що втримало українців від забуття, – звичаї, фольклор, пісні, легенди. І. Огієнко був хранителем культурних здобутків предків. Найпомітнішою його працею була видана в 1918 році “Українська культура”. Заслуговує на увагу “Рідна мова”. Рідну мову автор вважав головною підвалиною шкільної світи. Як би не склалася доля І. Огієнка, він залишався патріотом України, глибоким дослідником національного руху, людиною, яка утримувала на своїх руках Україну, зміцнювала українство словом і ділом.

Серед педагогів-теоретиків періоду Української Народної Республіки чільне місце посідають С. Русова, С. Черкасенко, І. Стешенко, В. Винниченко.

С. Русова не була україркою за походженням та стала україркою по духу і все життя присвятила Україні та її народу. У своїх працях авторка досліджує проблеми розвитку мови й мовного оточення, розробляє методику навчання та виховання дітей на засадах гуманізму, патріотизму. Говорячи про реформування школи, С. Русова підкреслює, що школа має зміцнити не тільки мову, а й весь свій дух, свій уклад; з цією метою вчителі повинні знайомитися із зарубіжною педагогікою і досвідом і, нарешті, в основу навчання має бути покладено принцип самотності уч-

нів. “Стара школа, – заявляє С. Русова, – виховувала затурканих рабів, нова – повинна дати нам вільних громадян з власною позицією і з бажанням працювати... Сьогодні необхідно виховувати гармонійно розвинену людину, працездатну, соціально свідому, корисну в суспільстві, з піднесеною любов’ю до рідного краю і з пошаною до інших народів”. Слова мислительки є цілком актуальними і щодо сучасної української молоді.

Письменник, публіцист, освітній діяч, С. Черкасенко серед інших аспектів проблеми виховання патріота приділяв увагу ознайомленню учнів з рідною літературою, яка нерозривно пов’язана із формуванням національно-патріотичної свідомості дитини. “У культурних народів, – писав він, – найдостойнішим ушануванням пам’яті великої людини, що завдяки своєму життю і таланту стала генієм нації, є виховання молоді на її величних ідеалах. Так, Англія має В. Шекспіра, Дж. Байрона, Німеччина – Г. Гейне, Іспанія – М. Сервантеса, Греція – Гомера, а Україна – Т. Шевченка. Чудова природа рідного краю, його славетна історія, гострі соціальні проблеми, ідеали гуманізму та людяності, мелодійна мова – усе це знайшло відображення у творах Кобзаря і являє собою прекрасний ґрунт для розвитку духовних сил підростаючого покоління”.

1.3. Основи фізичної підготовки допризовної молоді в закладах вищої освіти України

Необхідність формування фізичної готовності особистості до служби у війську, ще за часів Київської Русі спричинили виникнення фізичного виховання, яке й сьогодні не втратило свого значення для підготовки до виконання військового обов’язку, створення і забезпечення фізичної та психічної рівноваги допризовної молоді. Виконуючи конкретні завдання фізичної підготовки здобувачів вищої освіти у ЗВО необхідно надавати

перевагу саме тим засобам, які формують життєво-необхідні рухові вміння військово-прикладного характеру, досягати більшого різностороннього розвитку фізичних здібностей, пов'язуючи його з формуванням активної життєвої позиції на основі виховання працелюбності, свідомого й відповідального ставлення до праці та військового обов'язку [7; 19].

Фізичну підготовку допризовної молоді організовують і забезпечують викладачі фізичного виховання, які сприяють їхньому фізичному розвитку і загартуванню, покращенню психологічної стійкості, формуванню моральних якостей і впевненості у своїх силах, розширенню світогляду [50].

Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність допризовної молоді до виконання майбутніх службово-бойових завдань в умовах особливого періоду та у мирний час.

Фізична підготовка допризовної молоді поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка – спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо.

Завдання загальної фізичної підготовки:

а) розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

б) покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;

в) забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями [23].

Загальна фізична підготовка сприяє:

- а)** прискоренню адаптації допризовної молоді до умов військової служби;
- б)** веденню здорового способу життя;
- в)** підвищенню рівня фізичної підготовленості допризовної молоді;
- г)** профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

Спеціальна фізична підготовка допризовної молоді спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання тощо.

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності особового складу певного роду військ, до яких можуть належати:

- а)** розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, таких як стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування;
- б)** оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками;
- в)** виховання морально-вольових і психічних якостей;
- г)** згуртування колективів.

Система фізичної підготовки допризовної молоді забезпечує безперервну фізичну підготовку – від шкільної (студентської) лави до призову на військову службу, через систематичне проведення заходів фізичної підготовки, а саме:

- а) рухову активність у повсякденних умовах;
- б) формування свідомого, позитивного ставлення допризовної молоді до фізичної підготовки та дотримання ними здорового способу життя;
- в) оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
- г) створення та утримання необхідної навчально-спортивної бази;
- д) підготовку та перепідготовку кадрів;
- е) наукове обґрунтування системи фізичної підготовки певного роду військ та пошук шляхів її вдосконалення [28].

Комплекс навчальних і виховних завдань у системі фізичної підготовки потребує від юнаків і молоді умінь виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, цілеспрямованість, кмітливість тощо) і фізичні якості.

У процесі допризовної прикладної фізичної підготовки забезпечуються додаткові можливості щодо підвищення рівня фізичної та психологічної готовності до служби в рядах Збройних Сил України [3, С. 8 – 14]:

Формування фізичної готовності допризовної молоді до захисту Вітчизни здійснюється шляхом покращення їх основних фізичних якостей, збагачення загальної рухової бази, рухового досвіду юнаків, навчання їх вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованими і не залежати від життєвих і військових труднощів. Зокрема, до основних фізичних якостей належать: спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість.

Руховий досвід збагачується через прищеплення військово-прикладних рухових навичок – доведені до автоматизму практичних дій, що виконуються точно і впевнено згідно з поставленими завданнями. Навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод та метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і удосконалюються шляхом їх багатократного повторення у процесі виконання фізичних вправ [2; 8].

Формування психологічної готовності здійснюється через шляхом прищеплення наступних якостей: психологічної мобільності і стійкості, точності сприйняття вражень, багатства відчуттів, сили волі і характеру, пам'яті, уваги, здібності зосереджуватися на найважливішому, а також зміцнення системи етичних цінностей, переконань, ідейної стійкості, патріотизму, стійкості духу тощо [31]. Зокрема, засобами і методами фізичної підготовки виховуються:

а) психічна і емоційна стійкості під час виконання вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме під час: подолання водних перешкод, стрибків у воду, виконанні різних вправ, що мають елементи ризику, виконання прийомів рукопашного бою і подолання смуги перешкод;

б) сміливість і рішучість розвиваються вправами, що містять елементи новизни, ризику і небезпеки при зміні й ускладненні умов їхнього виконання: пересування на висоті по вузькій опорі, стрибки через широкі і глибокі перешкоди, стрибки з гімнастичних снарядів, опорні стрибки, навчальні двобої у рукопашному бою;

в) ініціатива і винахідливість розвиваються вправами, що вимагають прийняття самостійних рішень: спортивні ігри, виконання прийомів рукопашного бою, прийомів і дій за раптово поданими командами і сигналами, біг з орієнтуванням на місцевості;

г) наполегливість і завзятість розвиваються вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово-психічними навантаженнями, особливо в умовах змагань: біг на середні і довгі дистанції, виконання вправ з гирями і силові вправи на максимальну кількість разів;

д) витримка і самовладання розвиваються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і впевнено в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень: подоланні складних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, пірнанні, діях на воді і під водою, метанні гранат по цілях;

е) стійкість уваги і здатність до її широкого розподілу і переключення формуються за допомогою спеціальних вправ і додаткових завдань, що вимагають виконання сигналів і команд в обстановці, що швидко змінюється, а саме: в спортивних і рухливих іграх.

ж) впевненість у своїх силах і цілеспрямованість розвиваються на основі комплексного виконання всіх перелічених вправ.

Крім того у ході фізичного виховання допризовної молоді у ЗВО слід звернути увагу на формування їх моральних цінностей і якостей, підвищення згуртованості колективів шляхом застосування методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу тощо.

1.4. Зміст фізичної підготовки

Фізична підготовка – є важливою і невід'ємною частиною виховання патріота своєї Вітчизни та його підготовки до служби в рядах Збройних Сил України.

Мета фізичної підготовки полягає у формуванні фізичної готовності допризовної молоді до виконання завдань у бойових

умовах, до оволодіння озброєнням та бойовою технікою, ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також у сприянні вирішенню завдань навчання і виховання [41].

Завдання фізичної підготовки допризовної молоді:

а) розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;

б) оволодіння навичками у пересуванні пересічною місцевістю пішим порядком (на лижах), подоланні перешкод, рукопашного бою;

в) навчання військово-прикладному плаванню;

г) покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

З метою ефективного вирішення завдань фізичної підготовки, вправи використовуються згідно з їх направленістю на розвиток та підтримку на належному рівні фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних навичках.

Зміст фізичної підготовки допризовної молоді включає в себе:

а) засоби;

б) форми;

в) методи.

Засобами фізичної підготовки допризовної молоді є:

а) фізичні вправи;

б) теоретичні знання та методичні навички проведення фізичної підготовки;

- в) засоби стимулювання та мотивації;
- г) навчально-спортивна база.

Основним засобом фізичної підготовки допризовної молоді є фізичні вправи, які виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування сонячними, водними і повітряними процедурами). Фізичні вправи допризовної молоді повинні мати загальну, спеціальну або військово-прикладну спрямованість на вправи які виконують військовослужбовці під час фізичної підготовки [32].

Виконання фізичних вправ оцінюється згідно з нормативами, для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців.

Порядок та нумерація фізичних вправ військовослужбовців визначена їх належністю до фізичних якостей, прикладних навичок та розділів фізичної підготовки [36; 42].

Гімнастика та атлетична підготовка:

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток сили та силової витривалості:

- вправа № 1. Підтягування на перекладині;
- вправа № 2. Підйом з переворотом на перекладині;
- вправа № 3. Підйом силою на перекладині;
- вправа № 4. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
- вправа № 4а. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні;
- вправа № 5. Комплексна силова вправа;
- вправа № 6. Піднімання двох гир по довгому циклу;
- вправа № 7. Ривок гири 8, 16, 24 кг.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спритності:

- вправа № 8. Комплексна вправа на спритність;
- вправа № 9. Стрибки зі скакалкою;
- вправа № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині;
- вправа № 11. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах;
- вправа № 12. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину;
- вправа № 12а. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину;
- вправа № 13. Комплекси вільних вправ № 1, 2, 3, 4;
- вправа № 14. Вправа на гнучкість.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спеціальних якостей:

- вправа № 15. Сальто вперед чи назад на батуті;
- вправа № 16. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;
- вправа № 17. Оберти на лопінгу;
- вправа № 18. Комплексна координаційна вправа;
- вправа № 19. Кут в упорі на брусах;
- вправа № 20. Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз;
- вправа № 21. Стійка та ходіння на руках.

Прискорене пересування та легка атлетика:

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток швидкості і швидкісної витривалості:

- вправа № 22. Біг на 100 м зі старту лежачи;
- вправа № 23. Біг на 100 м або човниковий біг 10x100 м;
- вправа № 24. Біг на 400 м або човниковий біг 4x100 м;
- вправа № 24а. Біг на 200 м або човниковий біг 2x100 м;
- вправа № 25. Човниковий біг 6x100 м з макетом автомата.

Вправи, які спрямовані на розвиток загальної витривалості:

- вправа № 26. Біг на 1 км;
- вправа № 27. Біг на 2 км;
- вправа № 28. Біг на 3 км;
- вправа № 29. Біг на 5 км.

Вправи, які спрямовані на формування військово-прикладних навичок:

- вправа № 30. Марш-кидок на 5, 10 км;
- вправа № 31. Воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Лижна підготовка:

- вправа № 32. Лижна гонка на 3 (5) км.

Подолання перешкод:

- вправа № 33. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;
- вправа № 33а. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;
- вправа № 34. Спеціальна контрольна вправа для військово-службовців надводних кораблів та підводних човнів;
- вправа № 35. Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу на 1100 м та 3100 м;
- вправа № 36. Біг на 3 км з перешкодами;
- вправа № 37. Метання гранати Ф-1 на дальність;
- вправа № 38. Метання гранат на точність.

Військово-прикладне плавання та веслування:

- вправа № 39. Плавання на 100 м у спортивній формі;

- вправа № 40. Плавання в обмундируванні зі зброєю;
- вправа № 41. Пірнання у довжину;
- вправа № 42. Веслування на морських ялах на 2 км.

Рукопашний бій:

- вправа № 43. Прийоми бою з автоматом;
- вправа № 44. Прийоми бою з піхотною лопаткою;
- вправа № 45. Прийоми бою з ножем;
- вправа № 46. Прийоми бою без зброї;
- вправа № 47. Больові прийоми;
- вправа № 48. Кидки;
- вправа № 49. Спеціальні прийоми рукопашного бою розвідувальних підрозділів.

Основні форми і методи вивчення вправ та умови їх виконання допризовною молоддю наведено у розділі 2.

Теоретичні та методичні заняття передбачені для обов'язкового оволодіння відповідними знаннями науково-педагогічного складу, що безпосередньо залучається до керівництва, організації і проведення фізичного виховання.

Навчально-спортивна база ЗВО повинна забезпечувати виконання програм фізичної підготовки і задовольняти потреби допризовної молоді у фізичному самовдосконаленні, бути привабливою для занять, надійною в експлуатації та підтримуватися у справному стані.

Обладнання навчально-спортивної бази ЗВО слід проводити відповідно до переліку спортивних споруд та місць для занять з фізичної підготовки [26].

Основні форми фізичної підготовки допризовної молоді:

- а)** навчальні заняття з фізичної культури;
- б)** ранкова фізична зарядка;

- в) факультативна спортивно-масова робота;
- г) фізичне тренування у процесі спортивних ігор і змагань.

Додаткові формами фізичної підготовки допризовної молоді:

- а) тренажі;
- б) інструктажі;
- в) самостійна підготовка;
- г) індивідуальне фізичне тренування;
- д) фізкультурна пауза;
- е) (фізкультхвилинка).

Навчальні заняття відносяться до основних форм фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. До теоретичних занять належать лекції та семінари. До методичних – навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. До практичних – навчально-тренувальні та контрольні заняття у вигляді заліків, екзаменів, перевірок тощо. Основні види навчальних занять наведено на рисунку 1.1.



Рисунок 1.1 – Види навчальних занять з фізичної підготовки

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння до призовною молоддю необхідними знаннями, передбаченими програмою фізичної підготовки, і проводяться у вигляді лекцій та семінарів.

Методичні заняття спрямовані на формування у викладацького складу організаційних і методичних навичок та умінь для якісного керівництва, організації і проведення занять з фізичної підготовки.

Навчально-методичні та інструкторсько-методичні заняття спрямовані на удосконалення у викладацького складу навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення фізичної підготовки. Класичний варіант цих заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини.

Підготовча частина проводиться 5 – 10 хв. (10 – 25 хв. для двогодинного заняття). У ній ставляться завдання і оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються студенти для проведення методичної практики та визначаються основні вимоги до якості її виконання.

Тривалість основної частини складає 35 – 40 хв. (65 – 85 хв. для двогодинного заняття у ЗВО). Зміст навчальних питань основної частини становлять методичні завдання, які розробляються згідно з функціональними обов'язками майбутніх командирів (начальників) з керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки. Методична практика визначених категорій допризовної молоді у проведенні занять здійснюється під контролем керівника занять. Під час практики застосовуються такі способи організації навчання, які дозволяють виконати методичні завдання максимальній кількості тих, хто навчається.

Заключна частина – тривалість 3 – 5 хв. (5 – 10 хв. для двогодинного заняття). У ній підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підго-

товленості допризовної молоді, дається завдання для самостійної підготовки. Розбір виконання методичного завдання здійснюють ті, хто навчається, з подальшим висновком керівника занять.

Показові заняття спрямовані на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення у допризовної молоді правильного розуміння порядку застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за такими розділами фізичної підготовки: гімнастика та атлетична підготовка, прискорене пересування та легка атлетика, лижна підготовка, подолання перешкод, військово-прикладне плавання, рукопашний бій, спортивні ігри або комплексно.

Навчально-тренувальні заняття проводяться з метою розуміння, оволодіння та удосконалення виконання фізичних вправ і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина проводиться 7 – 10 хв. (10 – 25 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання організації і якісної підготовки організму допризовної молоді до основної частини заняття.

Зміст підготовчої частини складають вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) і на місці. Вправи загального розвитку включають: потягувальні вправи, вправи, що призначені переважно для розминки м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, а також м'язів усього тіла, вправи удвох, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

Основна частина занять проводиться тривалістю – 35 – 40 хв. (65 – 85 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних

якостей, виховання моральних (психічних) якостей, удосконалення бойової згуртованості групи, формування умінь діяти в складних умовах. Зміст основної частини занять складають вправи, прийоми і дії, передбачені програмою з фізичної підготовки. З метою удосконалення загальних та спеціальних фізичних і психічних якостей, а також військово-прикладних рухливих навичок у кінці основної частини проводяться комплексні тренування. До змісту комплексних тренувань входять вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені на поточних та попередніх заняттях.

Тривалість заключної частини становить 3 – 5 хв. (5 – 10 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання приведення організму у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. У заключній частині доцільно також передбачити ходьбу та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться як під час ходьби та повільного бігу, так і на місці.

До *контрольних занять* належать: заліки, екзамени, перевірки тощо. Контрольні заняття проводяться відповідно до навчальних планів та програм.

В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться за температури не нижче мінус 15 градусів, з лижної підготовки – не нижче мінус 20 градусів, за нижчих температур навчальні заняття проводяться у приміщенні. Під час проведення занять застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження.

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування допризовної молоді. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан і є рекомендованим елементом розпорядку дня, проводиться через 10 хвилин після підйому.

Варіанти вправ для ранкової фізичної зарядки і їх черговість протягом тижня визначаються індивідуально з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки.

У зимових умовах за низької температури ранкова фізична зарядка на вулиці може проводитись у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби та бігу у поєднанні з вправами загального розвитку і спеціальними вправами.

Для попередження переохолодження фізична зарядка повинна проводитися в утеплених польових куртках і включати у себе ходьбу, яка чергується з помірним за швидкістю і тривалістю бігом.

У теплий час року за наявності умов під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитись спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання. Частота серцевих скорочень (пульс) під час проведення ранкової фізичної зарядки не повинна перевищувати 150 – 160 ударів/хв. На ранковій фізичній зарядці недоцільно проводити навчання фізичним вправам, прийомам і діям.

Ранкова фізична зарядка проводиться індивідуально або у складі малих груп. Рекомендовано проводити її у формі комплексного тренування. На початку ранкової фізичної зарядки проводяться вправи для загального розвитку. Закінчується ранкова фізична зарядка бігом, яку з часом можна довести до 800 – 1000 м. У подальшому до змісту ранкової фізичної зарядки включають вправи з різних розділів фізичної підготовки.

Спеціальні вправи включають енергійні повороти, нахили і обертання тулуба і голови, стрибки з поворотами, прості прийоми рукопашного бою. Вправи, які виконуються в парах, включають нахили, повороти, присідання, перекидання через спину партнера, перетягування і зіштовхування один одного.

Вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах і з вагою виконуються для різних груп м'язів у помірному темпі з паузами для відпочинку тривалістю 20 – 30 секунд. Перешкоди долають-

ся у повільному темпі зі спрощеннями. Комплекси прийомів рукопашного бою на 16 рахунків виконуються за загальною командою одночасно всією групою.

Спеціальні бігові вправи включають старти, прискорення 40 – 60 м, естафети. Спочатку проводиться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600 – 1000 м чергується з ходьбою на 200 – 300 м (2 – 3 рази). Тренування у безперервному бігові починається з дистанції 2 км у кінці 1-го місяця навчання; в кінці 2-го місяця дистанція збільшується до 3 км.

Швидкість прискореного пересування на початковому етапі навчання становить 6,30 – 6 хвилин за 1 км, в подальшому її поступово доводять до 5 – 4 хвилин за 1 км.

Під час проведення ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються вправи загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гирями тощо. У кінці основної частини проводяться біг і ходьба на місці.

Місця для проведення ранкової фізичної зарядки повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу повинні мати розмітку.

Фізичні тренування у ході освітньої діяльності проводяться для більш якісного засвоєння допризовною молоддю військово-прикладних навичок, а також підвищення їх працездатності під час навчальних занять [6].

Фізкультурні паузи (фізкульт-хвилинки) включають прості комплекси з 5 – 6 фізичних вправ для загального розвитку (нахили, повороти, присідання, статичні напруження тощо), які виконуються поспіль по 18 – 20 повторів. Зазвичай фізкультурні паузи проводяться організовано та індивідуально тривалістю 3 – 5 хвилин через кожні 2 – 3 години роботи.

Самостійна підготовка є складовою частиною освітньої діяльності і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування з метою засвоєння навчальних програм з фізичної

підготовки та підвищення спортивної майстерності. Зміст тренувань складають вправи для загального розвитку на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою, тривалий біг і ходьба, плавання, пересування на лижах, спортивні та рухливі ігри тощо.

Індивідуальне фізичне тренування починається з розминки тривалістю 5 – 10 хв., потім протягом 30 – 40 хв. виконуються фізичні вправи. Тренування закінчується вправами у глибокому диханні, розтягуванні та розслабленні м'язів протягом 3 – 5 хв. з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Тренажі з фізичної підготовки (далі – тренажі) є ефективною формою підтримання фізичної підготовленості допризовної молоді на досягнутому рівні, вдосконалення основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок. Організація тренажів передбачає підготовчу (5 хв.), основну (22 хв.) та заключну (3 хв.) частини. Обмежений час тренажів вимагає повноцінно використовувати кожну хвилину. Варіанти тренажів розробляються інструктором фізичної підготовки, плануються на місяць або чітко визначається час їх проведення у типовому тижні, проводяться у складі навчальних груп під керівництвом викладачів. Тренажі проводяться, як правило, за розділами фізичної підготовки.

До змісту тренажів включаються:

а) у підготовчу частину – стройові прийоми, енергійні нахили, повороти, присідання, вправи у парах;

б) в основну частину – вправи, які визначені темою тренажу, кількість вибраних вправ та кількість повторювань забезпечують виконання основної мети тренажу;

в) у заключну частину – легкий біг, ходьба тощо.

1.5. Методика фізичної підготовки

Методика фізичної підготовки включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у допризовної молоді загальних і спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає ознайомлення, розучування і тренування.

Ознайомлення сприяє створенню у допризовної молоді правильного рухомого уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному, у виконанні та її призначенні.

Розучування спрямоване на формування у тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ можуть застосовуватись такі способи розучування:

а) у цілому, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

б) за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

в) за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;

г) за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати одразу у цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Тренування спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей.

Помилки, які виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються у такій послідовності: у груповому навчанні: на початку – загальні, потім – окремі; в індивідуальному навчанні: на початку – значимі, потім – другорядні. Попередження помилок забезпечується:

а) чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ;

б) правильним первинним вивченням фізичної вправи;

в) використанням підготовчих фізичних вправ;

г) своєчасною та якісною допомогою та страховкою.

Попередження травматизму забезпечується:

а) чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення;

б) високою дисциплінованістю військовослужбовців, знанням ними прийомів страховки та самостраховки, правил попередження травматизму;

в) своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю;

г) систематичним контролем за дотриманням установлених норм та правил безпеки з боку керівника занять.

Загальні методи тренувань:

а) *рівномірний* – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;

б) *повторний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

в) *змінний* – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;

г) *інтервальний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю

відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;

д) контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмій);

е) змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження.

Під час проведення занять з фізичної підготовки з допризовною молоддю застосовуються наступні методи виконання фізичних вправ:

а) індивідуальний метод – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

б) груповий метод – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

в) фронтальний метод – одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

г) поточний метод – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно (один за одним);

д) круговий метод – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за установленою послідовністю;

е) змагально-круговий метод передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

На заняттях з фізичної підготовки слід досягати високої моторної щільності і достатнього фізичного навантаження.

Щільність характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під *фізичним навантаженням* слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки. Поняття “фізичне навантаження” відображає взаємозв’язок між виконанням фізичних вправ та енергозабезпеченням життєдіяльності організму, адже виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму молодій людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (зі швидкістю – 3 – 4 км/год.) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з межевою швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Вимірювати величину фізичного навантаження можна і за показниками частоти серцевих скорочень, частоти та глибини дихання, кров’яного тиску тощо. Певну інформацію у цьому зв’язку для викладача можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів [6].

Усі зазначені вище показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Обсяг навантаження – навантаження за часом та сумарна кількість роботи, що виконується у процесі виконання фізичної вправи (вправ). Основними показниками обсягу навантаження є:

- а)** метраж або кілометраж долання дистанції (в циклічних і комбінованих вправах);
- б)** загальна маса снарядів (у вправах з обтяженнями);
- в)** пульсова вартість вправи (сумарна прибавка частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня).

Інтенсивність навантаження – напруженість роботи та ступінь її концентрації за часом. Основними показниками інтенсивності є:

- а)** швидкість руху;
- б)** швидкість подолання дистанції;
- в)** разова маса снаряду (у розрахунку на окремих рух);
- г)** пульсова інтенсивність вправи (відношення пульсової частоти вправи до її тривалості).

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ повинно відповідати наступним умовам: чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше його інтенсивність, і навпаки – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять (за тиждень, місяць тощо).

Сумарна інтенсивність навантаження (моторна щільність заняття) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапам навчання, рівню підготовленості і віку допризовної молоді. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- а)** скороченням часу на перешикування;
- б)** стислістю і ясністю пояснень;
- в)** збільшенням кількості повторень, швидкістю виконання, маси обтяжень;
- г)** регулюванням тривалості відпочинку;
- д)** виконанням вправ усіма тими, хто навчається, одночасно чи потоком;

- е) застосуванням кругового тренування і змагального методу;
- ж) раціональним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю.

Питання для самоконтролю

1. Які фізичні якості необхідні майбутньому військовослужбовцю, і як вони формуються у допризовної молоді під час занять з фізичної підготовки?
2. Розкрийте завдання фізичного виховання допризовної молоді.
3. Назвіть засоби фізичної підготовки і розкрийте як вони впливають на фізичне виховання допризовної молоді.
4. Охарактеризуйте основні і додаткові форми фізичної підготовки допризовної молоді.
5. Що включає в себе навчання фізичним вправам, прийомам і діям?
6. Які Ви знаєте заходи попередження помилок у виконанні вправ?
7. Чим забезпечується попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки?
8. Назвіть і охарактеризуйте загальні методи тренувань допризовної молоді на заняттях з фізичної підготовки.

2. ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

2.1. Загальні положення

Окремими заняттями у навчальних планах, для допризовної молоді доцільно передбачити виконання елементів або цілих нормативів з військово-прикладної підготовки, що включає в себе: легку атлетику, гімнастику, подолання перешкод і метання гранат, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, спортивні та рухливі ігри, а саме:

а) легка атлетика – заняття слід спрямувати на розвиток витривалості та швидкості, швидкісно-силових якостей, вдосконалення навиків у ходьбі, бігу по рівній та пересіченій місцевості, виховання вольових якостей, злагодженість дій у складі навчальних груп;

б) гімнастика – заняття з гімнастики потрібно спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави;

в) подолання перешкод і метання гранати – під час проведення занять необхідно проводити розучування і тренування у подоланні окремих елементів перешкод, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості;

г) рукопашний бій – необхідно організувати розучування і тренування підготовчих прийомів (самострахування, підготовка до бою); розучування і тренування основних прийомів (задня підніжка, зв'язування противника; захист від ударів рукою, но-

гою; ухилення від захоплень противника; захист від удару ножем: зверху, збоку, знизу, прямо; обеззброєння противника під час спроби дістати пістолет, при загрозі пістолетом впритул спереду, ззаду);

д) *військово-прикладне плавання* – у ході занять проводити плавання вільним стилем, брасом, на спині; стрибки у воду вниз головою, вниз ногами, пірнання; повороти у воді; пірнання у довжину, плавання у одязі;

ж) *спортивні та рухливі ігри* – слід проводити розучування і тренування різних ігрових вправ (передача, прийом, ведення м'яча; кидки, удари по м'ячу, рух з м'ячем) в окремих видах спортивних ігор – футболі, баскетболі, волейболі, гандболі). Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей [6; 3].

Крім вищезазначеного, для допризовної молоді доцільно проводити *змагання з військово-прикладного багатоборства*, до якого може входити воєнізований крос на 3 км, стрільба з малокаліберної гвинтівки на – 50 м або з автомату на – 100 м, біг на – 100 м, підтягування на перекладині, метання гранати Ф-1 на дальність, виконання контрольної вправи на єдиній смузї перешкод.

2.2. Легка атлетика

Заняття з легкої атлетики з допризовною молоддю повинні бути спрямовані на розвиток витривалості та швидкості, швидкісно-силових якостей, вдосконалення навиків у ходьбі, бігу по рівній та пересіченій місцевості, стрибків, метань, виховання вольових якостей, злагодженість дій у складі навчальних груп.

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення навчальних занять з легкої атлетики

Навчальні заняття слід проводити на стадіоні або рівному майданчику (дистанції прискореного пересування навчальної групи), у парках, по дорогах з перекритим рухом автомобільного транспорту або за їх межами, а також по пересіченій місцевості [6].

До підготовчої частини навчальних занять з легкої атлетики зазвичай включають вправи з ходьби та бігу, вправи загального розвитку переважно для м'язів ніг, а також рук, плечового поясу та тулуба, спеціальні бігові вправи.

Основну частину рекомендується проводити поточним або фронтальним способом. Для підвищення навантаження та під час виконання навчальних нормативів і естафет, застосовувати змагальний метод. Крім цього основна частина занять повинна включати навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також марш-кидки, стрибки у довжину, метання гранат тощо.

Тренування у бігу на короткі дистанції доцільно проводити на початку основної частини занять, а у бігу на середні чи довгі дистанції – у її середині та наприкінці. У першу чергу зі студентами рекомендовано вивчати техніку бігу по дистанції, потім техніку фінішного прискорення та фінішування, у подальшому порядок виконання поворотів (для човникового бігу), а наприкінці – техніку старту і стартового прискорення.

Разом з тим, значна увага на протязі навчального заняття приділяється розвитку швидкості, швидкісної та загальної витривалості, а також спеціальним якостям. Під час здійснення кросів, допризовна молодь формує техніку бігу по пересіченій місцевості; у марш-кидках – способи перенесення зброї і тренування навичок діяти у складі структурних підрозділів військ.

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (спринт). На думку авторів, за технікою рухів найбільш складним є біг на короткі дистанції (від 30 до 400 м). Особливо складним є розучування старту і стартового розбігу. За умов навченості досконалій техніці спринтерського бігу енерговитрати спортсмена значно менші, ніж у ході нераціональної техніки.

Ефективність швидкого бігу залежить головним чином від морфофункціонального стану опорно-рухового апарату. М'язи спринтера повинні бути сильні, забезпечувати потужність відштовхування від опорної поверхні ґрунту, адаптовані головним чином до роботи в анаеробних умовах, а також мати здатність дуже швидко скорочуватися і швидко розслаблятися. Швидкість скорочення і розслаблення визначає темп рухів.

Біг починають з низького старту із станкового станка або стартових колодок, завдяки яким спортсмен має надійний упор для стоп з кутом опорних площадок: передня стопа – $40 - 50^{\circ}$, задня $60 - 80^{\circ}$, відстань між колодками 17 – 20 см (рисунок 2.1).



Рисунок 2.1 – Низький старт з колодок

У разі коли передбачається звичайний старт – передню колодку встановлюють приблизно на відстані – 1 – 1,5 стопи від стартової лінії, а задню – на відстані гомілки від передньої колодки (коліно задньої розташовано над серединою стопи передньої). Однак найпоширеніший звичайний старт, при якому рекомендується відштовхуватися спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу виконувати рухи першого кроку у біговому ритмі.

Підготовка до старту. Після команди “На старт!” необхідно стати перед колодками, опуститися на руки (долоні) попереду лінії початку бігу, упертися сильнішою ногою у передню колодку, а слабшою – у задню. Після цього, слід опуститися на коліно ноги, яка позаду і, не напружуючи та не згинаючи рук у ліктях, поставити їх впритул до стартової лінії на ширину плечей або трохи ширше. Великі пальці повинні бути повернуті всередину, а решта – назовні; плечі розташовані над лінією старту; спина трохи заокруглена; голову слід тримати прямо, шию не напружувати, погляд спрямувати “вниз – вперед”.

Старт. За командою “Увага!” бігун розгинає ноги і плавно підіймає таз угору (трохи вище рівня плечей), розподіляючи вагу тіла на носі, яка попереду і руках. При цьому, спина ледь заокруглена і нахилена під кутом $20 - 30^{\circ}$ до горизонталі. Руки згинати не треба, ноги зігнуті під тупим кутом.

За командою “Руш!” спортсмен повинен спочатку відірвати руки від землі і одночасно, розгинаючи ноги, відштовхується від колодок. Початковий імпульс і напрям руху створюються зусиллям м’язів ноги, яка позаду. При цьому необхідно енергійно розпрямити ногу, що попереду і вийти зі старту з дуже нахиленим вперед тулубом.

Перші 20–35 м спортсмен виконує *стартовий розбіг*, намагаючись набути максимальної швидкості, після чого переходить до відносно рівномірного бігу по дистанції. Рациональна техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямленням ноги під час відштовхування (рисунки 2.2).

Після стартового розбігу швидкість може зростати повільніше; спортсмен по суті, переходить до *бігу по дистанції* маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений



Рисунок 2.2 – Стартовий розбіг

вперед ($72 - 80^{\circ}$). Для збереження досягнутої швидкості потрібно знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися кроку до кінця дистанції (рисунок 2.3).



Рисунок 2.3 – Біг по дистанції маховим кроком

Під час бігу ногу слід пружно ставити на передню частину стопи активним загрибаючим рухом згори-вниз і спереду-назад поблизу проекції тіла. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа повинна опускатися на всю підошву. У момент закінчення відштовхування нога необхідно повністю випрямити у колінному і гомілковому суглобах. На основній дистанції таз потрібно змістити вперед а голову тримати прямо

Після відштовхування бігун зазвичай переходить у фазу польоту і рухається за інерцією, активно зводячи стегна, щоб зменшити кут між ними, і щоб під час приземлення поставити ногу ближче до проекції тіла. Нога, яка позаду, ніби складається у коліні вдвоє і проноситься вперед, п'яткою під сидницею.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування потрібно на останньому кроці (за 100 – 120 см від лінії фінішу) різко нахилитися грудьми вперед на стрічку, відводячи руки назад. Такий спосіб фінішування називається “кидок грудьми”.

Щоб не впасти за лінію фінішу, махову ногу рекомендується швидко виставити далеко вперед з наступним випростанням тулуба, винесенням вперед таза і відведенням плечей назад і продовжити рух за інерцією, сповільнюючи біг.

Біг на середні (600 – 2000 м) та довгі дистанції (3000 м і більше) – це сукупність легкоатлетичних бігових дисциплін, в якій виділяють такі елементи:

- а)** положення тулуба та голови;
- б)** опускання та постановка ноги на ґрунт;
- в)** амортизація;
- г)** відштовхування;
- д)** виніс ноги вперед;
- е)** робота руками;
- ж)** рух дихальної м’язової системи.

Усі ці елементи виконуються протягом двох фаз – опори та польоту. Ставлення ноги на ґрунт, амортизація та відштовхування здійснюються у фазі опори, а виніс ноги вперед та опускання у фазі польоту.

Під час бігу тулуб повинен бути легко нахилений вперед, голову тримають рівно і дивляться вперед на 15 – 20 м. Опускання ноги починається з стегна. Нogu при цьому слід випрямляти у колінному суглобі, гомілку і стопу переміщувати з гори до низу. Нogu на ґрунт ставлять на всю стопу, ступні – паралельно одна одній.

Під час ставлення на ґрунт, ногу дещо згинають в колінному суглобі. М’язи ноги у момент дотику з ґрунтом дещо напружують, обминаючи надлишок напруги. Далі йде відштовху-

вання, та після нього починається виніс ноги вперед. Здійснюється піднімання та розгін стегна ноги, яка виноситься вперед, після чого здійснюється гальмування та опускання ноги. Руки під час бігу зігнуті у ліктьових суглобах, лікті недалеко від тулуба, пальці рук – напівзігнуті. Рух руками та ногами узгоджений (рисунок 2.4).



Рисунок 2.4 – Біг на довгі дистанції

Для досягнення результатів у бігові, спортсмен повинен уміти концентрувати свої м'язові зусилля у фазі відштовхування, а під час інших фаз створювати м'язам кращі умови для відпочинку, щоб підготувати їх до нового зусилля. У цьому значну роль відіграє розслаблення, яке базується на кращому виконанні інерції рухів і дає змогу періодично звільняти м'язи від напруження.

Тренування бігу на довгі дистанції. Вивчення техніки бігу з високого старту та бігу по повороту. Біг на довгі дистанції належить до вправ на витривалість. Техніку бігу на довгі дистанції зазвичай розділяють на такі компоненти:

- а) положення бігуна на старті;
- б) старт (стартовий розбіг);
- в) біг по основній частині;
- г) фінішування (закінчення бігу);
- д) зупинення за лінією фінішу.

Біг слід починати з *високого старту*. Під час високого старту спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2 – 3 стопи назад і на носок. Під час старту за командою “НА СТАРТ” спортсмен згинає обидві ноги, вагу тіла перекосить на ту, що попереду, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку. По команді “РУШ”, треба своєчасно і швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба потрібно зменшувати, попри це збільшити довжину кроків, біг прискорити до вільного бігу на дистанції.

Під час *бігу на повороті* бігуну потрібно злегка нахилити тулуб до центру кола, праву стопу необхідно ставити на опору розвернутою до середини, попри це права повинна рука рухатися з більшою амплітудою, її лікоть слід відводити далі в бік.

Виховання загальної витривалості. Для тренування з бігу на довгі дистанції, одним з ефективних засобів тренування є крос.

Крос – це біг у природних умовах: у лісі, парку, на полі, ґрунтовій дорозі тощо. Різний ґрунт, перешкоди, зміни в рельєфі місцевості порушують ритм бігу, вимагають від спортсмена постійної уваги, уміння добре координувати свої рухи, високої працездатності організму. Тому техніка кросового бігу сприяє вихованню загальної витривалості.

На дистанції потрібно зберегти набрану під час старту швидкість. На рівних ділянках застосовують техніку шахового кроку, для якого характерні вільні рухи ніг, рук і невеликий нахил тулуба вперед. Завдяки цьому спортсмен біжить прямолінійно й економно витрачає сили. На ділянках з твердим ґрунтом зменшують довжину кроків, ногу ставлять на передню частину стопи. Пісок, болотисту місцевість і ділянки, вкриті високою травою, також долають малими але частими кроками, ногу ставлять на всю стопу.

Під час бігу з гори, тулуб тримають вертикально або відхиляють назад, зменшують довжину кроків, ногу ставлять на всю стопу.

На гору біжать нахиливши тулуб вперед, зменшують довжину кроків, але збільшують їх частоту, ногу ставлять на передню частину стопи, енергійно працюючи з руками.

Вправи для загальної витривалості – крос 2000 м – жінки, та 3000 м – чоловіки.

Стрибки. Існує три основних способи стрибків у довжину з розбігу:

- а) зігнувши ноги;
- б) прогнувшись;
- в) ножниці.

Спосіб “зігнувши ноги” найпростіший. Після відштовхування третину довжини стрибка стрибун перебуває у положенні “у кроці”, потім піднімає поштовхові ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками уперед-вгору. При приземленні стрибун випрямляє ноги якомога далі виносячи ступні (рисунок 2.5).

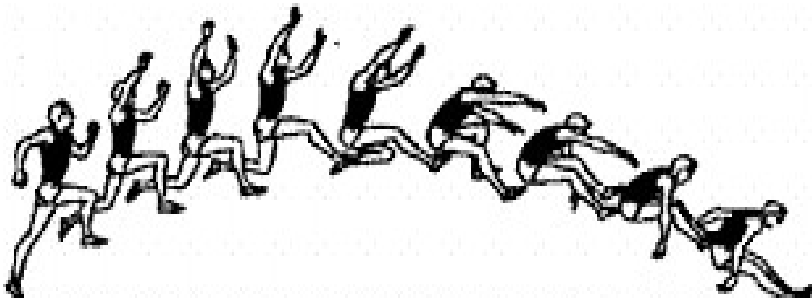


Рисунок 2.5 – Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”

Під час виконання цього стрибка на результат дуже впливають початкова швидкість і кут вильоту, тому найважливішими фазами є розбіг і відштовхування.

Розбіг. Швидкість потрібно набирати поступово від початку до кінця розбігу. На початку розбігу тулуб стрибуна має бути дуже нахилений вперед, при цьому слід швидко збільшити довжину і частота кроків. У середній частині розбігу нахил тулуба необхідно зменшити, темп стабілізувати, приросту швидкості рекомендовано досягати в основному за рахунок збільшення довжини кроків. Під кінець розбігу тулуб повинен набрати вертикального положення. Останній крок має бути коротшим за передостанній на 25 – 40 см. Для точнішого потрапляння ногою на місце відштовхування спортсмени роблять контрольну позначку.

Відштовхування. Під час відштовхування ногу необхідно майже випрямляти у коліні ($170 - 172^{\circ}$) і ставити активним рухом згори – вниз – назад і тільки у момент підготовки до відштовхування, торкнутися ґрунту п'ятою. Після цього, ногу слід трохи зігнути у коліні і розігнути у гомілковостопному суглобі. У той час, коли поштовхова нога буде ставитися на місце відштовхування, зігнута махова нога має знаходитися позаду, у подальшому необхідно виконати енергійний рух маховою ногою від таза коліном вперед – угору, а у момент вертикалі, її стегно повинно випередити стегно поштовхової. У кінці відштовхування стегно махової ноги повинно набрати горизонтального положення, а гомілка має рухатися вперед, посилаючи мах і створюючи умови для збереження рівноваги в польоті. Важливо, щоб під час поштовху тулуб був майже вертикальним.

Політ. Після відштовхування починається фаза, під час якої спортсмен повинен зберегти стійке положення тіла і перед приземленням винести ноги якомога далі вперед, але так, щоб не нахилитися на спину.

Приземлення. При стрибках у довжину з розбігу обидві ноги треба піднімати майже до горизонтального положення, щоб п'ятки були трохи нижче таза. Виконують це двома способами:

нахилом плечей вперед у групуванні або відвівши плечі трохи назад. Як тільки стопи торкнуться піску, розпочати згинання ніг у колінах. Закінчують приземленням глибоким присіданням.

Після відштовхування спортсмен третину довжини стрибка повинен перебувати у положенні “кроку”, потім слід підтягнути поштовхову ногу до махової, наблизити коліна зігнутих ніг грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опустити вперед – униз. Приблизно за півметра до місця приземлення стрибун має випрямити ноги, викидаючи стопи якнайдалі вперед, а руки відводить вниз – назад.

Вправи для навчання:

- а) стрибки “у кроці” з невеликого розбігу;
- б) після положення “у кроці”, ноги зігнуті в колінах, підтягти до грудей; приземлитися на обидві ноги, зігнутих у колінах, підтягти їх до грудей; приземлитися на обидві ноги без викидання їх вперед;
- в) аналогічно, але з викиданням ніг вперед; стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”.

Загальна характеристика стрибка. У залежності від положення тулуба під час переходу планки розрізняють п'ять способів стрибка у висоту:

- а) “переступання”;
- б) “хвиля”;
- в) “перекат”;
- г) “перекидний”;
- д) “фосбері-флоп”.

На сьогодні широко використання набули 2 - ва способи: “переступання” – для навчання новачків та “фосбері-флоп” – для спортсменів більш високого класу [17].

Стрибок у висоту (незалежно від способу) має складатися:

- а)** з розбігу;
- б)** відштовхування;
- в)** переходу планки;
- г)** приземлення.

Стрибок у висоту з розбігу – найпростіший спосіб стрибка. В стрибку у висоту способом “переступання” стрибун повинен відштовхнутися дальньою від планки ногою і переходити її ногами по чергово – спочатку маховою, потім поштовховою (рисунки 2.6).



Рисунок 2.6 – Стрибок у висоту способом “переступання”

Розбіг повинен виконуватися під кутом $30 - 45^\circ$ до планки. Довжина розбігу складає 5 – 7 (9) кроків, стрибун розбігається по прямій. Розбіг слід починати з контрольної відмітки, яка визначається дослідним шляхом. Зазвичай, стрибун відмічає розбіг кроками (із розрахунку два звичайних кроки за один біговий), або стопами (із розрахунку 5 – 6 стоп за кожен крок розбігу). У залежності від попадання на місце відштовхування, контрольна відмітка пересувається вперед, якщо стрибун відштовхується далеко від планки або назад, якщо близько.

Перші кроки розбігу необхідно виконувати з нахилом тулуба вперед, при цьому ногу слід ставити на всю стопу, а останні три кроки – з п’яти, з наступним швидким перекатом на всю

стопу. Темп бігу на останніх кроках має зростати. Тулуб слід поступово випрямляти і на останніх кроках необхідно досягти вертикального положення. Руки повинні працювати як у звичайному бігу, але з більшою амплітудою. Погляд спрямовується вперед – вгору на планку.

Підготовка до відштовхування зводиться до підсідання на останніх кроках, подовженню передостаннього та укороченню останнього кроку. Це сприяє обгону тазом верхньої частини тулуба. У залежності від вибору способу виконання махових рухів (однією чи обома руками) має відбуватися зміна рухів руками на останніх кроках. Якщо руки виконують маховий рух, як в стрибках у довжину, то на останньому кроці лікоть руки однойменної поштовховій нозі слід затримати позаду, а іншу руку менше виносити вперед. Якщо маховий рух виконується двома руками одночасно, то на останньому кроці рука однойменна маховій нозі не повинна виноситися вперед, а друга рука напівколом має відводитися назад. До моменту постановки ноги на місце відштовхування, обидві руки опиняються відведеними назад.

Відштовхування зазвичай виконується біля ближньої стійки на відстані 60 – 80 см від проекції планки на поверхню сектора. При цьому, нога на відштовхування ставиться пряма, з п'яти далеко попереду загального центру маси тіла. Згинання поштовхової ноги у суглобах має відбуватися під впливом інерційних сил отриманих під час розбігу. Мах повинен виконуватися ногою, що розпочинається за найбільшою амплітудою. Відштовхування має закінчитися повним випрямленням поштовхової ноги і витягуванням тулуба вгору.

Перехід через планку – це своєрідна фаза реалізації стрибка. Для цього стрибун має тягнутися вгору, переносячи махову ногу і тулуб за планку. Після переходу планки цими частинами

тіла, махову ногу і руки слід опустити за планку, а тулуб нахилити вперед. Це сприятиме підйому і переносу через планку поштовхової ноги.

Приземлення повинно відбуватися на махову ногу, а потім на поштовхову. Внаслідок цього стрибуну слід трохи розвернутися обличчям до планки.

Зазначена вище техніка стрибка пред'являє надзвичайно високі вимоги до рівня фізичної підготовленості стрибунів: швидкісні якості мають оптимально поєднуватися з силовими якостями ніг (стрибучість). Надзвичайне значення мають також гнучкість та координація рухів. Серед чинників технічної підготовленості щодо величини вкладу факторів, що визначають результат стрибка у висоту слід виділити:

а) швидкість вильоту після відштовхування – 81 % результату;

б) висота загального центра маси тіла (ЗЦМТ) в момент закінчення відштовхування – 12 % результату;

в) відстань між планкою і загальним центром маси тіла стрибуну у найвищій точці злету – 7 % результату.

2.3. Гімнастика

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Різноманітність гімнастичних вправ робить гімнастику доступною для допризовної молоді різного віку, статі та рівня фізичної підготовки.

Заняття гімнастикою підвищують життєдіяльність і працездатність організму, сприяють формуванню правильної постави. Гімнастичні вправи є унікальним засобом виховання, тому що їх

використовують не тільки на заняттях з фізичної культури, але й під час проведення ранкової гімнастики, фізкультурхвилинок, свят тощо. Крім того, кожна гімнастична вправа, залежно від методу її виконання може виконувати різні функції.

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення з допризовною молоддю навчальних занять з гімнастики

Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і витривалості, гнучкості, стійкості до перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

Навчально-тренувальні заняття з допризовною молоддю зазвичай проводять на гімнастичних майданчиках та містечках, у спортивних залах чи спеціально-обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також на місцевості.

У підготовчу частину навчально-тренувальних занять з гімнастики доцільно включати стройові прийоми і вправи на увагу, вправи у русі, вправи загального розвитку під час руху і на місці, у тому числі вправи на удосконалення положення “наскок” і “доскок”, комплекси вільних вправ, вправи удвох, спеціальні вправи і вправи в стрибках. Крім того, можуть також виконуватись вправи на гімнастичній стінці, з гімнастичною лавою чи іншими предметами.

До основної частини занять слід включати вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопорних стрибках, комплексні вправи, вправи з гирями, на тренажерах, у рівновазі, комплексні та кругові тренування, рухові ігри та естафети.

Удосконалення вправ здійснюється способом багаторазового їх виконання одночасно у складі навчальної групи, потоком по одному чи декілька осіб, у парах, з допомогою, зі зміною

місце занять по колу. Для підвищення навантаження виконуються різні вправи: на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, з гириями, на тренажерах тощо.

Комплексні тренування, ігри та естафети рекомендовано проводити із застосуванням гімнастичних снарядів, обладнання, поточним чи змагально-коловим способами.

Вправи на снарядах потребують від допризовної молоді попередньої атлетичної і технічної підготовки. На етапах розучування їх слід виконувати з використанням підвідних вправ зі страхуванням викладача. У цьому параграфі наведено основні вправи на снарядах і техніку їх виконання [14]. Підвідні вправи і комплекси вправ на розвиток силових якостей, що необхідні для їх виконання подані в розділах: фізичні якості та загальна фізична підготовка.

Вправа № 1. Підтягування на перекладині.

Вихідне положення (далі – ВП): вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Повністю розгинаючи руки, опуститися у ВП не розхитуючись (рисунок 2.7).



Рисунок 2.7 – Підтягування на перекладині

Під час виконання вправи № 1 Підтягування на перекладині забороняється:

- а) відводити ноги назад у ВП;
- б) виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами;
- в) згинати ноги у колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення. Рахунок оголошується після фіксації ВП. і є дозволом на продовження виконання вправи.

Вправа № 2. Піднімання ніг до перекладини.

ВП: вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом. Підняти ноги до перекладини та опустити вниз. Положення вису фіксується; при підніманні ноги торкаються перекладини (рисунок 2.8).



Рисунок 2.8 – Піднімання ніг до перекладини

Під час виконання вправа № 2 Піднімання ніг до перекладини забороняється: згинання рук та виконання хльостких рухів ногами.

Дозволяється: незначне згинання та розведення ніг.

Вправа № 3. Підйом переворотом на перекладині (рисунок 2.9).

ВП: вис хватом зверху на прямих руках (руки паралельно), ноги разом. Для виконання вправи, слід підтягуючись без ривків і махових рухів, підняти

ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується 1 – 2 с до оголошення рахунку. Опуститись у ВП вертикальним способом на прямі руки або переверотом вперед на прямі руки.



Рисунок 2.9 – Підйом переверотом на перекладині

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.

Вправа № 4. Підйом силою на перекладині.

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Для виконання вправи, слід підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, розгинаючи руки, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у ВП вертикальним способом на прямі руки (рисунок 2.10).



Рисунок 2.10 – Підйом силою на перекладині

Забороняється: виконувати відштовхувальні рухи ногами; класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення; виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.

Вправа № 5. Зіскок махом назад на перекладині.

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Перший рівень складності – вис, розмахування, підйом розгином, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів (рисунок 2.11).

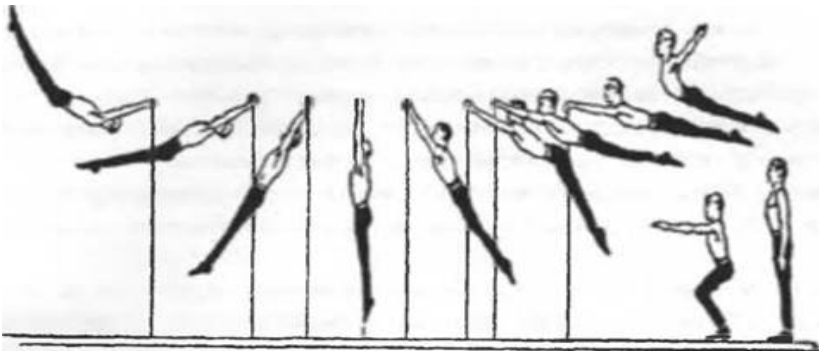


Рисунок 2.11 – Зіскок махом назад на перекладині

Вправа № 5 а. Зіскок махом назад на перекладині з поворотом на 90°. Другий рівень складності – вис, розмахування, підйом розгином, оберт назад, мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90° (рисунок 2.12).

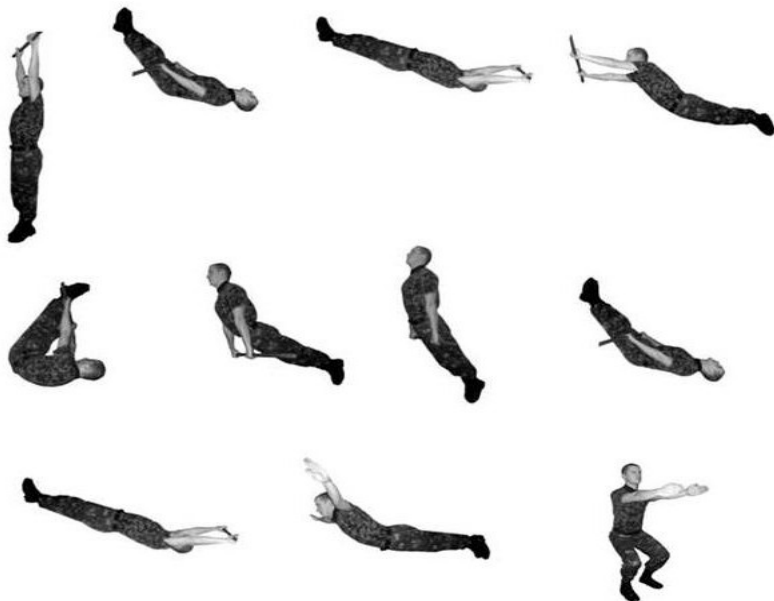


Рисунок 2.12 – Зіскок махом назад на перекладині з поворотом на 90°

Вправа № 6. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме.
Для виконання вправи, слід згинаючи руки опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, потім розгинаючи руки повернутися у ВП. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи (рисунок 2.13).

Забороняється: закидати гомілки назад; згинати ноги у колінах.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення.

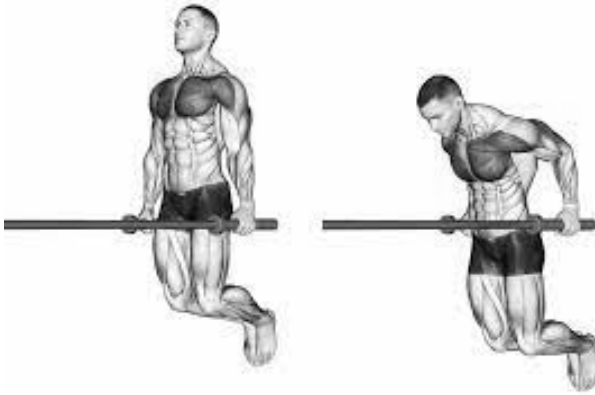


Рисунок 2.13 – Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

Вправа № 6 а. Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах.

ВП: упор на прямих руках, тіло пряме. Розмахування в упорі, у кінці маху вперед повністю зігнути руки (плечі не розслабляти), махом назад повністю випрямити руки; махом уперед зіскок вправо чи вліво. У крайніх положеннях тіло вище жердин (рисунок 2.14).

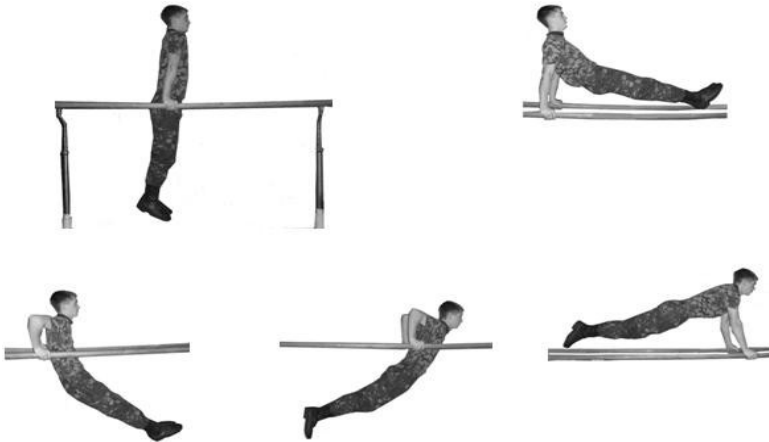


Рисунок 2.14 – Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах

Вправа призначена для розвитку координації рухів, управління власним тілом.

Забороняється: торкатися тілом жердини під час зіскоку.

Дозволяється: додаткові махи.

Вправа № 7. Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.

ВП: вис на передпліччях, тіло пряме. Перший рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином у сід, ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90° (рисунок 2.15).

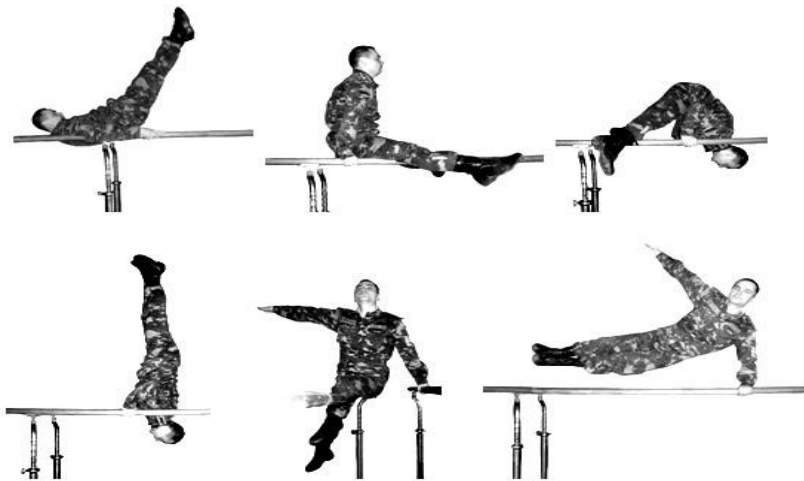


Рисунок 2.15 – Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах

Вправа № 7 а. Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.

Другий рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90° .

Вправа № 7 б. Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах.

Третій рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином; махом вперед сід (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид уперед в сід, ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90° .

Вправа № 8. Кут в упорі на брусах.

ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме, ноги вільно. За командою підняти ноги до прямого кута (ноги вище жердин). Утримувати положення (рисунок 2.16).

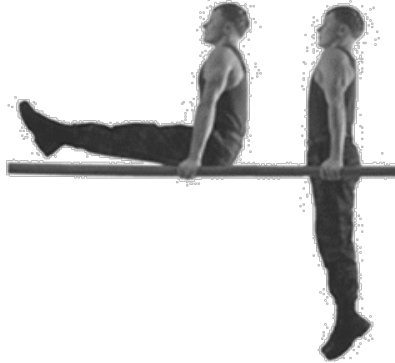


Рисунок 2.16 – Кут в упорі на брусах

Зараховується час до опускання колін нижче рівня жердин.

Вправа № 9. Стрибок ноги нарізно через гімнастичного коня у довжину. Для виконання вправи необхідно встановити висоту снаряда на рівні – 120 см, місток висотою 10 – 15 см встановлюється довільно; стрибок слід виконувати з розбігу поштовхом рук від протилежної половини снаряда (рисунок 2.17).



Рисунок 2.17 – Стрибок ноги нарізно через гімнастичного коня у довжину

Техніка (порядок) виконання вправи № 9. Стрибок ноги нарізно через гімнастичного коня у довжину :

- а) з енергійного розбігу настрибнути на місток;
- б) відштовхнутися прямими ногами;
- в) витягнути руки до місця опори, тіло підняти над снарядом, натисканням випрямлених рук на коня відштовхнутися від нього;
- г) у польоті прогнутися, руки вгору у сторони; згинаючи тулуб, приземлитися в положення “доскок”.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: штовхатися об передню половину снаряда, перебирати руками, торкатися снаряда іншою частиною тіла, крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа № 9 а. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину (рисунок 2.18).

Для виконання вправи необхідно встановити висоту снаряда на рівні – 120 см, а місток висотою – 10 – 15 см розташувати на відстані 1 м від снаряда.

Дозволяється виконувати дві спроби.



Рисунок 2.18 – Стрибок ноги нарізно через гімнастичного козла у довжину

Забороняється: торкатися снаряда іншою частиною тіла, крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

У вправах №№ 9, 9 а – оцінюється якість виконання.

2.4. Атлетична підготовка

Атлетична підготовка допризовної молоді – це система силових вправ із використанням опорів і обтяжень. У сучасних умовах особливу роль в атлетичній підготовці стали відігравати тренажери – технічні пристрої, призначені для розвитку та вдосконалення рухових, спортивних, професійно-прикладних навичок і умінь.

Вправа № 1. Комплексна силова вправа. Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж 2 хвилин без перерви (рисунок 2.19).

Перша частина вправи № 1. ВП: лежачи на спині, долоні рук притиснуті до вух, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні підлоги. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг,

опуститися у ВП до торкання лопатками поверхні підлоги. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні підлоги.



Рисунок 2.19 – Комплексна силова вправа

Забороняється: робити зупинку в будь-якому положенні, закріплювати ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні підлоги та долоні від вух, виконувати першу частину вправи більше однієї хвилини.

Дозволяється: згинати та розводити ноги, розпочинати другу частину вправи після мінімум 5 зарахованих повторень для жінок та 10 – для чоловіків.

Однакова кількість зарахованих повторень є обов'язковою і для другої частини вправи відповідно.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

Друга частина вправи № 1. ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло (до торкання підлоги тільки грудьми). Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у ВП.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму у кожній частині.

Вправа № 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед або на кулаках, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми, розгинаючи руки та утримуючи пряме тіло, вийти у ВП (рисунок 2.20).



Рисунок 2.20 – Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Вправа № 3. Піднімання двох гир по довгому циклу.

ВП: поставити ноги на ширині плечей, взяти гирі за дужки хватом зверху, зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти гирі на груди і покласти на передпліччя, руки притиснуті до тулуба, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випря-

мити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках до оголошення рахунку, після чого спочатку опустити гирі на передпліччя, далі вниз між ногами і продовжувати вправу (рисунок 2.21).



Рисунок 2.21 – Піднімання двох гир по довгому циклу

Забороняється: ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гир, робити додаткові замахи, робити зупинки з гирями вгорі на прямих руках, коли гирі лежать на передпліччях, опущених донизу.

Вправа припиняється, коли гирі (гиря) вирвалися(ася) з рук або були зроблені три невдалі спроби підняти гирі.

Рахунок оголошується при нерухомому положенні тулуба, ноги випрямлені, гирі на прямих руках у вертикальному положенні.

Вправа № 4. Ривок гирі 8, 16, 24 кг.

ВП: ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед вирвати гирю вгору, випрямляючи ноги та тулуб, зафіксувати гирю на прямій руці до оголошення рахунку, після чого опустити

гірю вперед-вниз, не торкаючись нею плечей, тулуба і продовжувати вправу спочатку однією, потім другою рукою (рисунок 2.22).



Рисунок 2.22 – Ривок гирі 8, 16, 24 кг

Вправа починається по готовності.

Забороняється: спиратися вільною рукою на стегно, опускати гирю на плече, опускати гирю до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замахи, відпочивати з гирею вгорі на прямій руці.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалася з рук або були зроблені три перелічені вище помилки.

Зараховується подвоєний менший результат. Рахунок оголошується при нерухомому положенні тіла, ноги випрямлені, гиря на прямій руці у вертикальному положенні.

Для виконання вправи встановлено наступні вагові категорії:

для чоловіків: до 60 кг (з гирею 16 кг), до 70 кг, до 80 кг, понад 80 кг (з гирею 24 кг);

для жінок (з гирею 8 кг): до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, понад 70 кг.

Вправа № 5. Стрибки зі скакалкою. Вправу слід виконувати без зупинки на рівному майданчику по 4 – 6 осіб за командою. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується (рисунок 2.23).

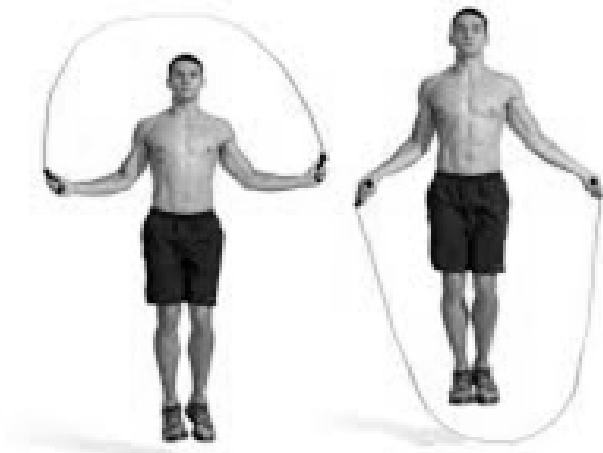


Рисунок 2.23 – Стрибки зі скакалкою

Забороняється: робити зупинки для відпочинку.

Дозволяється: одна помилка без втрати темпу.

Вправа припиняється після другої помилки.

Вправа № 6. Вправа на гнучкість. ВП: стоячи, ноги нарізно, виконати нахил вперед і, не згинаючи ніг у колінах, торкнутися руками градуйованої шкали (см), розташованої нижче (вище) точки опори (рисунок 2.24).

При торканні відмітки нижче опори результат оцінюється із знаком “+”, в іншому випадку – із знаком “-”.

Те саме, з ВП: сидячи на підлозі, ноги разом, носки витягнуті.



Рисунок 2.24 – Вправа на гнучкість

Вправа № 7. Комплексна координаційна вправа. Складається з 4-х вправ, кожна виконується протягом 30 секунд (рисунок 2.25).



Рисунок 2.25 – Комплексна координаційна вправа

Вправу слід виконувати з інтервалом 30 секунд через 30 секунд відпочинку:

а) нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення стоячи, ноги нарізно, руки вгору;

- б) нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені;
- в) згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- г) стрибки поштовхом двома ногами з поворотом кругом (два стрибки зараховуються за один повтор).

Зараховується загальна кількість повторень.

Вправа № 8. Утримання тулуба у горизонтальному положенні (рисунки 2.26).



Рисунок 2.26 – Утримання тулуба у горизонтальному положенні

Умови виконання вправи: виконується у положенні лежачи, обличчям донизу, стегна на опорі, ноги закріплені, руки на потилиці, лікті в сторони, утримувати тулуб у горизонтальному положенні.

Забороняється: опускати голову або лікті донизу.

Дозволяється: виконувати вправу на гімнастичній лавочці.

Зараховується час з моменту фіксації тіла у горизонтальному положенні до його опускання нижче горизонтального положення.

Вправа № 9. Стійка на руках (рисунки 2.27).

Виконується на рівному майданчику, вихід у стійку за допомогою партнера, руки випрямлені, тіло прогнуте, ноги разом.

Забороняється: розводити ноги.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Зараховується час з моменту закінчення допомоги партнера до торкання підлоги ногами.

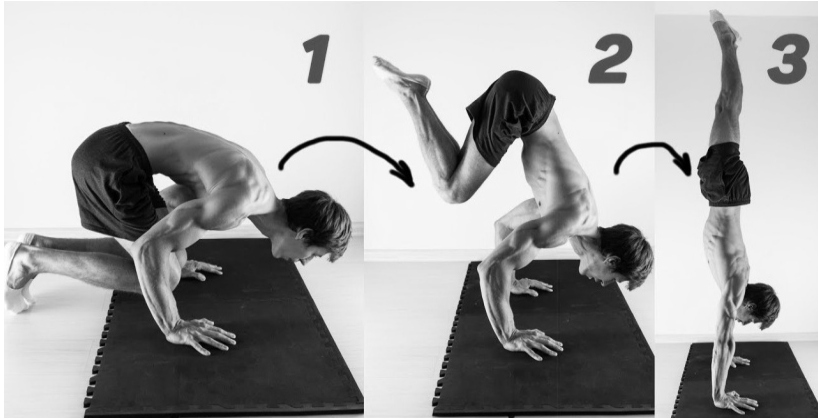


Рисунок 2.27 – Стійка на руках

2.5. Подолання перешкод

Подолання перешкод є одним з прикладних елементів (розділів) загальної фізичної підготовки. Заняття з подолання перешкод спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок у подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальних та вертикальних цілях, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих, хто навчається, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення навчальних занять з подолання перешкод з допризовною молоддю

Зазначені заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, обладнаній перешкодами та мішенями.

Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках чи місцевості, яка прилягає до смуги перешкод.

Проведення підготовчої частини без зброї включає стройові прийоми, ходьбу, вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг під час ходіння, біг різними способами, спеціальні бігові вправи, прискорення, подолання нескладних перешкод у поєднанні з бігом.

До *основної частини занять*, які проводяться без зброї, входять вправи подолання ділянки смуги перешкод довжиною 40 – 60 м з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність. Вправи виконуються поточним, змагально-груповим методом чи у вигляді кругової естафети. Метання проводиться почергово, по горизонтальних, а потім і по вертикальних цілях.

До кожного заняття входять комплексні тренування у виконанні контрольної вправи чи більшої її частини у поєднанні з бігом до 600 м та інші комплексні вправи. Тренування організовується потоком у парах, групах чи в складі підрозділу.

Підготовчі вправи перед подоланням смуги перешкод:

а) стрибки – безопорні й опорні, в глибину, в довжину, у висоту;

б) перелізання – самостійно і з допомогою, з опорою на груди, “зачіпом”, “силою”, “пролізанням”;

в) рух по вузькій опорі на висоті – кроком, бігом, сидячи верхом, за допомогою страхувальних засобів;

г) вискок – із заглиблень і траншей;

д) метання гранати – в русі, з місця, стоячи, з коліна і лежачи з укриття;

е) спеціальні прийоми і дії – на спеціальних комплексах, спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем.

Наприклад:

а) *Пересування по горизонтальному канату.* Виконується у висі знизу, головою вперед. Рух здійснюється або за рахунок

поперемінного перехвату руками, коли ноги вільно сковзають по канату, або за рахунок згинання у поперековому і тазостегновому суглобі і підтягування ніг до рук, а потім поперемінного перехвату руками.

б) Стрибки:

1. Подолання перешкоди стрибком наступаючи. Виконується після короткого енергійного розбігу. Відштовхуючись ногою і посуваючи тулуб вперед, наскочити на перепону, зігнувши махову ногу, не випрямляючись, пронести над перепону поштовхову ногу, заскочити на неї і продовжити рух.

2. Подолання перешкоди стрибком з опорою на руку і ногу. Виконується при подоланні перешкод заввишки до пояса. З розбігу відштовхнутися лівою ногою і винести руку зі зброєю вперед, заскочити на перепону, спираючись на неї лівою рукою і відведеною вбік ледь зігнутою правою ногою. Не затримуючись на перепоні, перенести через неї ліву ногу і заскочити на неї, подавши плечі і зброю вперед; приземлившись, продовжити рух.

3. Стрибок у глибину із положення сидячи.

4. Стрибок в глибину із положення вису. Навчитися цих стрибків можна дотримуючись такої схеми: безопорні стрибки в глибину із положення стоячи з опорою на руки; стрибки заступаючи з опорою на руку і ногу; стрибки у глибину з положення сидячи і з положення вис на руках. Висота перепони і глибина стрибків збільшуються поступово.

в) Перелізання:

1. Перелізання з опорою на руки застосовується при подоланні перешкод висотою – 1,3 м. Для виконання цієї вправи необхідно підбігти до перепони і, схопившись руками за її верхній край, відштовхуючись обома ногами, вийти в упор на руки; опертися ногою у верхній край перепони, подати вперед тулуб і перенести другу ногу між опертою ногою і руками; зіскочити і, приземлившись, продовжити рух уперед.

2. Перелізання з опорою на стегно застосовується при подоланні перешкод висотою до 1,5 м (стіна, штахетник). Підбігти до перепони і, схопившись руками за її верхній край, енергійним поштовхом обох ніг вийти в упор на руки; перенести над перепорою одну ногу, сісти на стегно, потім перенести другу ногу, не затримуючись, зіскочити з перепони і продовжити рух уперед.

3. Перелізання з опорою на груди. Застосовується при подоланні перепон висотою в зріст юнака. Для цього потрібно ухопитися руками за верхній край перепони, відштовхнутися ногами від землі, навалитися на перепону грудьми, нахилити тулуб вперед, упершись долонями однієї руки у перепону з протилежного боку та тримаючись другою рукою за верхній край перепони, перенести ноги і зіскочити на землю.

4. Перелізання “зачіпом”. Застосовується при подоланні дощатих штахетників і стін висотою – 2 – 2,2 м. Потрібно з розбігу відштовхнутися однією ногою за крок до перепони і, спираючись носком зігнутої другої ноги об перепону, ухопитися руками за її верхній край; підтягнутися, повиснути на штахетнику лівим боком до перепони так, щоб його верхній край був під пахвою лівої зігнутої руки, а передпліччя і долоня притиснуті до штахетника з протилежного боку; зігнута в коліні ліва ногу притиснути до перепони, махом правої ноги догори зачепитися п’ятою за верх штахетника; підтягуючись правою рукою, перевалитися через перепону, зіскочити і продовжити рух.

5. Перелізання “силою”. Застосовується при подоланні перепони висотою – 2 – 2,2 м, як правило, без зброї (зброя – “за спину”). Для виконання цієї вправи треба з розбігу відштовхнутися від землі однією ногою і заскочити на перепону другою ногою, ухопитися руками за її верхній край; ривком підтягнутися на руках і, допомагаючи ногами, вийти в упор;

нахилитись уперед так, щоб права рука спиралась на перепону з протилежного боку, а ліва залишилась на верхньому краї штахетника, водночас перенести ноги через перепону, зіскочити і продовжити рух.

6. Перелізання з опорою на стегно або на плечі товариша. Ці вправи виконують удвох: перший – той, хто влізас; другий – той, хто допомагає. При опорі на стегно, коли перший ухопився за верхній край перепони, другий піднімає його за коліно і гомілку зігнутої ноги до виходу в упор на перепону. При опорі на плечі другий стає спиною до перепони, зігнувши і розставивши ноги, з'єднавши кисті рук у “замок”. Перший, послідовно спираючись ногами на руки і плечі партнера, хапається руками за край перепони. Другий випрямляється і піднімає першого до виходу в упор на перепону.

7. Перелізання з використанням жердин. Двоє юнаків стають обличчям один до одного і боком до перепони, одну жердину тримають на опущених руках, а другу – на плечах, віддалених від перепони.

Усі запропоновані методи перелізання вивчаються послідовно: спочатку по розділах або з допомогою підготовлених вправ, а потім в цілому, прискорюючи темп виконання прийому. При вивченні прийому по розділах спочатку відпрацьовуються поштовх і наскок на перепону з виходом в упор або вис, потім саме перелізання і на завершення – зіскок і початок руху від перепони.

Прийоми *пролізання*, як і вискоку, не складні щодо координації рухів, тому для їх засвоєння не потрібні спеціальні вправи. Пролізання може здійснюватися: головою вперед, головою і ногою вперед і боком. Пролізання головою і ногою вперед потребує поєднання нахилу тулубу вперед з одночасним переносом махової ноги в отвір перепони. При виході з отвору не слід швидко випрямлятися, щоб не вдаритися спиною.

На перших заняттях основну увагу слід приділити техніці подолання перешкод. Потім у процесі тренування необхідно удосконалювати техніку і швидкість подолання перешкод та виконання прийомів при незначних ускладненнях обстановки, яка досягається:

- а)** застосуванням різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, із-за укриття, у траншеї) перед розбігом для подолання перешкод або перед метанням гранат;
- б)** збільшенням дистанцій до перешкод;
- в)** подачею раптових команд і сигналів під час виконання вправ;
- г)** зміною порядку подолання перешкод та ураження цілей.

На наступних заняттях основна увага поряд з удосконаленням техніки подолання перешкод у процесі тренувань приділяється розвитку загальної і швидкісної витривалості, що досягається:

- а)** багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження;
- б)** виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різних за характером місцевостях;
- в)** виконанням прийомів і дій у засобах індивідуального захисту в умовах обмеженої видимості та вночі.

Попередження травматизму під час подолання перешкод забезпечується:

- а)** якісною підготовкою до занять, місць приземлення (постійне перекопування і засипання їх тирсою або піском);
- б)** винесенням цілей для метання гранат у бік від напрямку бігу;
- в)** якісним плануванням проведення занять (заняття з подолання перешкод плануються у теплі, бездощові місяці);

г) заборною проведення занять контрольним і змагальним методом на мокрій або вологій смузі перешкод.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод для допризовної молоді – 200 м.

Порядок долаття смуги перешкод може бути наступним:

а) за командою “Вперед” з вихідного положення (лежачи перед лінією старту) якомога швидше пробігти 20 м і перестрибнути рів;

б) пробігти десятима проходами лабіринту і перелізти через паркан будь-яким способом;

в) вилізти вертикальною драбинкою на другий (вигнутий) відрізок «зруйнованого моста», пробігти по брусах, перестрибнути через розрив і зіскочити з третього відрізка в положення стоячи;

г) подолавши “зруйновані сходи” стрибками, наступаючи при цьому на кожну сходинку, зіскочити на землю і пролізти через будь-який пролом цегляної стінки;

д) після цього добігти до траншеї, зістрибнути вниз і ходом сполучення пройти до колодязя, підняти гранату і метнути в один з проломів у цегляній стінці або в майданчик перед нею (зараховується пряме влучання); у разі промаху – метати гранати далі (але не більше трьох) до ураження цілі;

е) потім вискочити з колодязя, стрибками подолати стінку, вилізти на “зруйновані сходи” у зворотному порядку, збігти з них і біговою доріжкою фінішувати на лінії початку смуги.

Контрольні нормативи: в межах 1 хв. 25 с – 1 хв. 40 с. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод для допризовної молоді виконується без зброї. Дистанція – 400 м.

Техніка подолання окремих елементів смуги перешкод відображена на рисунку 2.28.



1



2



3

Рисунок 2.28 – Техніка подолання окремих елементів смуги перешкод

Умовні позначки:

- 1 – подолання стінки з двома проходами; 2 – подолання стіни з нахиленою дошкою; 3 – подолання зруйнованої драбини.

Вправа № 1. ВП: стоячи в траншеї, метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площині розміром – 2,6×1 м перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопа-

данні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Після цього, слід вискочити з траншеї і пробігти – 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною – 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізи по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізи по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною – 2 м, пробігти – 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку – 100 м по доріжці.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод для військово-вослужбовців-жінок виконується без зброї. Дистанція – 200 м.

Вправа № 1а. ВП: старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою “Вперед” пробігти до рову, подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізи; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; про-

лізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; оббігти паркан та зруйнований міст ззовні; подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

У вправах № 1, 1а для подолання кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. Якщо пропущена будь-яка перешкода, порушені умови подолання перешкод, вправа вважається невиконаною.

2.6. Метання гранати

Метання гранати виконується:

- а)** стоячи з місця,
- б)** з розбігу,
- в)** з коліна,
- г)** з положення лежачи.

У навчально-бойових умовах зазначені способи метання застосовуються:

- а)** в атаці,
- б)** з невисоких укриттів,
- в)** траншеї,
- г)** танка.

Метання гранати виконуються у коридорі шириною 10 м чи у секторі 29°. Вага гранати 700 г для чоловіків і 500 г для жінок.

Метання гранати відноситься до швидкісно-силових видів. Дальність польоту снаряду залежить від початкової швидкості, кута вильоту, висоти вильоту приладу та опору повітря. На 90 % підвищення результату залежить від збільшення початкової швидкості вильоту гранати [1; 24].

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення занять з метання гранат з допризовною молоддю

Метання гранати в ціль виконується з місця, з замахом вгору-назад; з місця зі замахом вниз назад. Для метання гранати викладач (інструктор) вказує: ціль, засоби, порядок метання, після чого подає виконавчу команду.

Наприклад:

“Відділення, по траншеї противника, з коліна, справа по одному, гранатою – вогонь”.

За цією командою потрібно взяти зброю у ліву руку (або покласти на бруствер) і, відводячи праву руку з гранатою вниз або вверх назад, зробити замах, повертаючи тулуб праворуч. Повертаючись грудьми до цілі, кинути гранату з коліна (рисунки 2.29).

Метання гранати у ціль – це складна щодо координації, цілісна вправа, яка потребує достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей допризовної молоді. Перш ніж починати навчатися метанню гранат, слід провести декілька тренувань для розвитку сили м'язів плечового пояса, щоб забезпечити необхідний рівень готовності до виконання металевих рухів [29].

Противіхотні гранати метають з місця стоячи, з коліна, із положення лежачи, із траншеї, з люка танка і в русі.

Протитанкові гранати метають з укриття (стоячи, з коліна, з положення лежачи) або з траншеї.



1



2

Рисунок 2.29 – Техніка метання гранати

Умовні позначки:

1 – на відкритій місцевості; 2 – з укриття.

Спочатку розучується техніка кидка із замахом вгору-назад (за розділами). Юнаки стають в одну шеренгу з інтервалами у 2 – 3 кроки.

За командою “Замах роби – раз” права рука має бути відведена вгору-назад ліктем уперед, тіло ледь прогнуте в попереку. За командою “Визначити кидок, роби – два” юнаки, відштовхнувшись правою ногою і нахиливши тулуб уперед, визначають кидок гранати.

Після двох-трьох повторень за розділами слід перейти до цілісного виконання рухів, поступово збільшуючи їх швидкість. Потім приступити до метання по рубежах і цілях, збільшуючи відстань кидка. Після цього слід перейти до вивчення метання гранати зі замахом по дузі вниз-назад, керуючись запропонованою методикою.

Вивчивши прийоми метання, юнаки тренуються у метанні гранат у ціль із різних положень.

Метання гранати стоячи з місця. Узяти гранату у праву руку; відставляючи праву ногу назад (або з кроком лівою ногою вперед), зробити замах рукою назад дугою; відштовхуючись правою ногою і подаючи корпус уперед, кинути гранату, проносячи її маховим рухом руки над плечем. При метанні цим способом досягається найбільша влучність.

У цілях, що перебувають на відстані понад 30 м, метання гранати виконується із замахом дугою назад. Для цього потрібно стати обличчям до цілі, гранату тримати у напівзігнутій руці перед собою. Зробити правою ногою крок назад (або лівою вперед); згинаючи праву ногу у коліні і повертаючи корпус праворуч, замахнутись, відводячи руку з гранатою по дузі назад. Розгинаючи праву ногу і повертаючись грудьми до цілі, метнути гранату в ціль, проносячи її над плечем і випускаючи з додатковим ривком кисті. Вага тіла у момент кидка переноситься на ліву ногу.

Метання гранати з розбігу. У вихідному положенні перед розбігом металник утримує гранату перед грудьми за нижню половину ручки (під час метання гранати Ф-1), мізинець перебуває під її основою, а великий палець розташований уздовж осі снаряда. Розбіг складається з двох частин: від старту (вихідного положення) до контрольної позначки (15 – 20 м) і від контрольної позначки до планки (7 – 9 м).

У першій частині розбігу металник набирає швидкість, у другій – виконує “обгін” снаряда і кидок. Кроки в цій частині прийнято називати кидковими. Їх може бути 4 – 6 або трохи більше. На контрольну позначку металник ступає лівою ногою (при метанні правою рукою).

Відведення гранати виконується двома способами: дугою вперед-вниз-назад або вгору-назад. Під час першого кидкового кроку плечовий пояс повертається праворуч і трохи нахилиється у той же бік, рука з гранатою починає відведення. До кінця другого кидкового кроку поворот плечей закінчується і металник стає в положенні лівим боком до напрямку розбігу. Рука з гранатою повністю відведена назад і випрямлена.

Третій крок називають “схрещеним”: права нога обганяє ліву і ставиться перед лівою з п’яти (на зовнішню сторону стопи носком назовні). Рука, якою роблять кидок, залишається випрямленою. Плечі і таз повернуті вправо, зігнута у ліктьовому суглобі ліва рука – перед грудьми.

Четвертий крок виконується лівою ногою, що, немов випереджаючи дії правої ноги, швидко виноситься вперед і пружно ставиться на п’яту з наступним переходом на всю ступню (носком усередину). Завершуючи четвертий крок, металник стає у вихідне положення для виконання фінального зусилля – “ривка”.

У фазі фінального зусилля спочатку включаються м’язи ніг, а потім тулуб і руки, причому металник повинен зберігати стабільну опору на ноги протягом усього кидка.

Оптимальний кут вильоту гранати близько – 40 – 42° відносно горизонту; граната, як правило, обертається вертикально у площині польоту.

Після кидка для утримання рівноваги металник робить швидкий крок правою ногою вперед з поворотом носка всередину і, згинаючи ногу у колінному суглобі, гальмує рух тіла вперед. При цьому він може зробити кілька підстрибувань на носі, намагаючись не наступити на планку.

Методика навчання техніці метання гранат.

Завдання 1. Створити у допризовної молоді уявлення про техніку метання гранати.

Методи і способи: розповідь про походження і досягнення видів та техніку метання гранати; показ техніки метання гранати з місця та розбігу; демонстрація техніки метання за допомогою малюнків, плакатів, відеофільмів.

Завдання 2. Навчити допризовну молодь тримати і випускати гранату.

Методи і способи: оволодіння хватом гранати; метання гранати з-за голови двома руками, стоячи обличчям у сторону метання, ноги на ширині плечей; метання гранати з-за голови однією рукою, стоячи обличчям в бік метання, ноги на ширині плечей; метання гранати з-за голови у ціль, ноги на ширині плечей; метання гранати з положення ліва нога попереду хлестоподібним рухом руки.

Метання гранати, стоячи лівим боком у сторону метання, ліва рука попереду, ноги прями.

Кидок виконується хлестоподібним рухом.

Завдання 3. Навчити допризовну молодь техніці фінального зусилля.

Методи і способи: ВП – стоячи лівим боком (для правші) у бік метання, ліва нога попереду, стопа розвернута в середину під кутом 45°, права нога зігнута. Граната метається уперед-вгору, ВП – стоячи лівим боком у сторону метання ліва рука попереду зігнута в лікті, ноги прями. Метання гранати в ціль за рахунок хлестоподібного руху; імітація метання гранати з місця: партнер стоїть позаду утримуючи правою рукою кисть, а тильну частину лівої кисті підводить під лікоть метальника, допомагаючи виведенню ліктя вперед і наступним відпускання кисті, ВП – стоячи лівим боком у секторі, зробити замах, зігнути праву ногу,

повернути тулуб вправо, розвернути вісь плечей. Метнути снаряд уперед-угору, ВП – стоячи лівим боком на зігнутій правій нозі. Зробити замах з постановкою правої ноги виконати фінальне зусилля уперед-угору; метання гранати з двоопорного положення, стоячи боком у сторону кидка.

Завдання 4. Навчити допризовну молодь метати гранату з кидкових кроків.

Методи і способи: ВП – стоячи лівим боком у сторону метання, руки в сторони. Метання приладу з одного кроку, ВП – стоячи лівим боком у сторону метання, руки у сторони. Метання приладу з схресного кроку; ВП – стоячи лівим боком у сторону метання, руки в сторони. Метання гранати зі схресного кроку в ціль; Метання відведеної гранати з двох кроків розбігу; Метання відведеного приладу з 3–5 кроків з розбігу.

Завдання 5. Навчити допризовну молодь техніці поєднання розбігу з відведенням гранати.

Методи і способи: Імітація відведення гранати на два кроки, ВП – граната над плечем. Імітація (без гранати) виконання відведення приладу у ходьбі та бігу, ВП – граната над плечем. Серійне виконання імітації (з гранатою у руці) відведення у бігу; Виконання метання з 3,5 кроків розбігу з відведенням гранати; Виконання повного розбігу з попаданням лівою ногою на контрольну відмітку та відведення гранати (без випуску). Виконання попередньої та кидкової частини розбігу з попаданням на контрольну відмітку, відведенням та наступною імітацією фінального зусилля.

Завдання 6. Навчити допризовну молодь техніці метання гранати з повного розбігу.

Методи і способи: Метання гранати двома руками з повного розбігу; Імітація метання приладу з повного розбігу; Виконання метання з повного розбігу з поступовим збільшенням швидкості;

Виконання метання у ціль з повного розбігу; Виконання метання у секторі з повного розбігу; Визначення та підбір оптимальної довжини розбігу.

Завдання 7. Вдосконалити техніку метання гранат допризовною молоддю.

Методи і способи: Метання полегшених муляжів гранат; Метання гранати на точність; Метання гранати з більшою вагою; Метання приладу на максимальний результат з дотриманням правил змагань; Участь у навчальних та офіційних змаганнях.

2.7. Основи рукопашного бою

2.7.1. Мета та зміст занять з рукопашного бою

Історія свідчить, що рукопашний бій завжди присутній там, де війни. З розвитком суспільства у деяких країнах він був доведений до рівня бойового мистецтва. Сьогодні, разом з вогневою підготовкою, рукопашний бій входить до єдиної системи бойової підготовки армійських і правоохоронних структур.

У своєму “Тлумачному словнику” письменник і етнограф Володимир Іванович Даль (1801-1872) дає таке визначення рукопашного бою: “Рукопаш, рукопашна, рукопашний бій – бійка, сутичка, ручний бій холодною зброєю чи палицями і кулаками”. Термін “рукопашний бій” вперше з’явився під час Першої світової війни, до цього часу у старій царській армії існував інший термін “багнетний бій” і були розроблені правила та керівництва бою багнетом.

Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування у допризовної молоді навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а

також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості.

На заняттях з рукопашного бою проводяться:

навчання прийомам рукопашного бою зі зброєю – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями (плетінками) та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках;

навчання прийомів рукопашного бою без зброї – на рівному трав'яному майданчику, або в спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою, або у спортивному залі (на килимі з матів) [22; 39].

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення занять з рукопашного бою з допризовною молоддю

Підготовчу частину занять з рукопашного бою слід проводити зі зброєю і без неї. Під час проведення підготовчої частини занять без зброї, слід передбачити ходіння і біг у різному темпі, спеціальні вправи у русі, найпростіші єдиноборства, дії за раптовими командами і сигналами, комплекси прийомів рукопашного бою. До підготовчої частини, що проводиться зі зброєю, додатково може включатися виконання стройових прийомів, прийомів готовності до бою і стрільби.

Основну частину занять з рукопашного бою рекомендовано організувати на одному, двох або декількох навчальних місцях. Оволодіння підготовчими прийомами та прийомами самострахування допризовна молодь починає з першого заняття з рукопашного бою, удосконалення навичок у володінні цими прийомами слід продовжувати у підготовчій частині наступних занять. У подальшому вивчаються та вдосконалюються прийоми, що входять до програми навчання.

Під час навчання прийомам бою зі зброєю і без неї спочатку засвоюються прийоми нападу, потім – захисту у поєднанні з діями у відповідь. Навчання звільненням від захоплень і прийомам обеззброєння проводиться після вивчення больових прийомів.

Прийоми самострахування, больові прийоми та кидки рекомендовано розучувати в обидва боки. Виконання больових прийомів, кидків та прийомів обеззброєння доцільно поєднувати з нанесенням противнику ударів рукою та ногою у найбільш вразливі місця з подальшим зв'язуванням або конвоюванням.

Для навчання простим за руховою структурою прийомам і діям (уколам, ударам, захистам від ударів) відводиться 8 – 10 хв., а більш складним (обеззброєнням) – 15 – 20 хв. Наприкінці основної частини заняття необхідно провести комплексне тренування або навчальні сутички.

До змісту комплексних тренувань слід включати пересування або подолання перешкод у поєднанні з нанесенням уколів багнетом у мішень та іншими прийомами рукопашного бою. На перших заняттях створюється нескладна обстановка, надалі кількість перешкод, що треба подолати, і дистанція, збільшуються, розстановка мішеней ускладнюється.

Навчальні поєдинки є основною формою удосконалення навичок і умінь рукопашного бою допризовною молоддю. Вони організуються на якісно підготовленому рівному трав'яному майданчику або у спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою, або у спортивному залі (на килимі з матів) під суддівством керівника занять. Навчальні поєдинки проводяться з макетами зброї або без неї. Залежно від ступеня обумовленості дій супротивників, поєдинки поділяються на обумовлені і необумовлені (вільний бій). В обумовлених поєдинках керівник занять суворо визначає дії тих хто нападає, і тих, що обороняються (вид зброї чи її відсутність, дистанція, напрямок, вид і швидкість атаку-

ючих дій, захисні дії). При проведенні поєдинків, зміни у діях неприпустимі. У напівобумовлених поєдинках дозволяється варіювати вказаними компонентами рухових дій чи їх сполученнями, допускається активне маневрування і вибір моменту атаки. Вільні бої організуються при досягненні тими, хто навчається, відповідного рівня підготовленості.

У зміст занять з рукопашного бою входять зайняття ВП до бою – найбільш зручні положення для нападу на противника або самозахисту. Вони можуть бути без зброї чи зі зброєю (автомат, ніж, піхотна лопата), лівосторонніми, правосторонніми і фронтальними.

Положення до бою без зброї – виставити ліву ногу на крок вперед та злегка зігнути обидві ноги в колінах. (рисунок 2.30).



Рисунок 2.30 – Положення до бою без зброї

Тулуб трохи наклонити вперед. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ліву руку зігнути в лікті та вивести вперед кисть на висоту грудей, кисть правої руки – спереду і трохи вище пояса

2.7.2. Прийоми самострахування

Прийоми самострахування запобігають від забоїв об землю при єдиноборстві з противником. Вони включають: групування, перекиди та падіння.

Групування – сісти на землю та обхопити руками гомілки ніг, коліна злегка розвести, п'ятки разом, тулуб зігнути, голову нахилити, притиснувши підборіддя до грудей. Підтягуючи руками гомілки, наблизити тулуб до стегон.

Перекид вперед – із фронтальної стійки присісти, згурпуватись, коліна злегка розвести в сторони, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись ногами та опираючись на долоні, перекотитись через спину вперед. Вскочити та прийняти положення до бою.

Перекид назад – із фронтальної стійки присісти, притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згурпуватись. У момент дотику до землі, плечима обпертися об неї руками біля голови, перекотитись через голову. Вскочити та прийняти положення до бою.

Падіння вперед (мал. 43) – із фронтальної стійки впасти вперед на злегка зігнуті та розведені в ліктях руки і згинанням у ліктях пом'якшити удар або підстрибнути і впасти вперед на злегка зігнуті та розведені в ліктях руки; згинаючи руки, опуститись на груди; перекотитись з грудей на живіт, прогинаючись в попереку. Закінчивши падіння, встати та прийняти положення до бою (рисунок 2.31).



Рисунок 2.31 – Самострахування під час падіння вперед

Падіння назад – з ВП присісти ближче до п'яток, згурпуватись (руки вперед, долонями вниз); перекочуючись на спині назад, зробити попереджувальний удар прямими, злегка роз-

веденими руками об землю; при нападі противника нанести удар ногами йому назустріч, вскочити та прийняти положення до бою (рисунок 2.32).



Рисунок 2.32 – Самострахування під час падіння назад

Падіння на бік – з ВП присісти, згрупуватись (руки вперед, долонями вниз); перекочуючись назад і розвертаючись в сторону падіння, зробити попереджувальний удар випрямленою рукою об землю та лягти на бік так, щоб одна зігнута в коліні нога знаходилась на землі, а ступня іншої (нога коліном вверх) – біля її стегна, вскочити та прийняти положення до бою (рисунок 2.33).



Рисунок 2.33 – Самострахування під час падіння на бік

2.7.3. Прийоми рукопашного бою зі зброєю

Положення підготовки до бою зі зброєю – найбільш зручне положення військовослужбовця для нападу на противника або самозахисту. Для підготовки до бою зі зброєю поставити праву

(ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах (рисунок 2.34).



Рисунок 2.34 – Положення підготовки до бою зі зброєю

Автомат тримати попереду на зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво, не торкаючись тулуба. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Укол багнетом (тичок стволом) без випаду – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух (рисунок 2.35).

Укол багнетом (тичок стволом) з випадом – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух (рисунок 2.35). Удари стволом автомата наноситься зверху донизу, знизу догори, з лівої сторони до правої, з правої сторони до лівої.

Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) зазвичай виконуються після короткого замаху під час зближення з противником, для цього необхідно повернути лезо багнета до противника і швидким рухом нанести укол.



1



2

Рисунок 2.35 – Укол багнетом

Умовні позначення:

1 – укол багнетом (тичок стволом) без випаду;

2 – укол багнетом (тичок стволом) з випадом.

Удар прикладом (збоку, знизу) – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво нанести удар кутом прикладу в голову противника. У момент удару права нога виставляється перед лівою (рисунок 2.36).



Рисунок 2.36 – Удар прикладом

Удар затильником приклада (назад, у бік, вперед) наноситься з широким замахом ствола назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посиляється затильником у ціль (рисунок 2.37).



Рисунок 2.37 – Удар затильником приклада

Удар магазином автомата наноситься з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадам) уперед.

Захист відбивом автоматом (догори, з середини назовні і ззовні у середину в лівий, правий боки, зверху донизу) виконується ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. Відразу після відбиву проводиться атака у відповідь (рисунок 2.38).



Рисунок 2.38 – Захист відбивом автоматом (вліво)

Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах виконується вліво, праворуч, вгору і донизу під удари противника.

Звільнення від захоплення автомата противником – нанести противнику удар ногою в пах, повернутися боком до противника, нанести удар ногою в коліно (по гомілці), вирвати зброю.

Обеззброєння противника при уколі багнетом:

з відходом вліво – з кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю дугою рукою; нанести удар ногою в пах (коліно) збоку, вирвати зброю;

з відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в коліно збоку і, вирвати зброю (рисунок 2.39).



Рисунок 2.39 – Обеззброєння противника під час уколу багнетом з відходом вправо

Комплекс прийомів умовного бою з автоматом на 16-ть рахунків, ВП – стройова стійка:

- а)** “Один” – прийняти готовність до бою;
- б)** “Два” – укол багнетом з випадом лівою ногою;

в) “Три” – з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;

г) “Чотири” – з поворотом праворуч кругом удар затильником приклада назад з випадом правою ногою;

д) “П’ять” – з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;

е) “Шість” – з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;

ж) “Сім” – з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;

и) “Вісім” – з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою;

к) “Дев’ять” – з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги;

л) “Десять” – поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;

м) “Одинадцять” – з випадом правою ногою вбік, удар затильником приклада вправо;

н) “Дванадцять” – з поворотом вліво прийняти готовність до бою;

о) “Тринадцять” – відбив вниз праворуч, укол багнетом з випадом лівою ногою;

п) “Чотирнадцять” – з поворотом праворуч відбив направо, укол багнетом з випадом лівою ногою;

р) “П’ятнадцять” – з кроком правою ногою вбік, удар прикладом збоку і фронтальна стійка;

с) “Шістнадцять” – стрибком прийняти стрійкову стійку.

2.7.4. Прийоми рукопашного бою з малою піхотною лопаткою

Прийоми рукопашного бою з малою піхотною лопаткою (далі – МПЛ) застосовуються у рукопашних сутичках при діях з озброєним та неозброєним суперником.

Для підготовки до бою з МПЛ слід поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути у ліктьовому суглобі і винести вперед, кисть на рівні підборіддя, МПЛ тримати за край держака, лезо перед собою на рівні очей. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги (рисунок 2.40).

Прийоми бою з МПЛ складаються:

- а)** з ударів,
- б)** тичків
- в)** відбивів

Удари МПЛ наносяться з місця та з випадами (прямі колючі (тички), ріжучі: зверху, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні). Удари і тички МПЛ наносяться по голові, шії, плечах, руках та інших вразливих частинах тіла.



Рисунок 2.40 – Готовність до бою з малою піхотною лопаткою

Удар справа наноситься з короткого замаху праворуч-угору ребром лопати, з кроком або випадом уперед. Удар навідліг наноситься замахом вліво над плечем, ребром МПЛ зліва направо з кроком або випадом (рисунок 2.41).



Рисунок 2.41 – Удар ребром малої піхотної лопати навідліг

Як правило, удари МПЛ (тички, зверху, навідмах, сікучі навколо) наносяться зверху і збоку навідмах. Тичок МПЛ виконується з випадом правою (лівою) ногою.

Удар зверху наноситься зі замахом вгору над головою, ребром МПЛ зверху вниз з кроком або випадом.

Тичок наноситься з положення до бою з кроком або випадом. Швидко випрямити праву руку і нанести тичок гострою стороною МПЛ в обличчя або шию противника.

Відбиви піхотною лопаткою застосовуються у тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбиву виконується захват зброї, відбиття атаки ударом МПЛ.

Відбив вправо виконується швидким і коротким напівколовим рухом зліва направо. Ребром МПЛ або держакком, вправо відбивається зброя суперника і наноситься удар у відповідь (рисунок 2.42).



Рисунок 2.42 – Відбив малою піхотною лопаткою

Захист відбивом МПЛ проводиться при уколах, ударах стволом автомата, багнетом на стволі автомата або при загрозі пострілу із зброї лопаткою (автомата, пістолета) впритул (донизу, у правий, лівий боки).

Відбив вліво виконується швидким коротким рухом ребром або держакком МПЛ по зброї противника. Після відбиву виконується захват зброї вільною рукою і наноситься удар у відповідь.

Відбив вниз-праворуч виконується швидким рухом по траєкторії напівкола вниз – праворуч. Ребром або держакком МПЛ потрібно відбити зброю противника і нанести удар у відповідь.

Відбиви МПЛ (вправо, вліво, вниз-праворуч) виконуються ударом ребром лопатки по зброї суперника вправо, вліво, вниз-праворуч, вгору, відразу після відбиву наноситься відповідний удар лопаткою.

Захист від ударів зверху, знизу, збоку навідмах проводиться підставкою МПЛ.

Обеззброєння противника виконується ударом МПЛ (прямо, згори, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні): згори чи справа – з кроком уперед захиститися підставкою

передпліччя вгору під озброєну руку суперника (противника) на замаху, другою рукою захопити держак лопатки ззовні, нанести удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи МПЛ у бік великого пальця; навідмах чи тичком – з кроком уперед вбік і поворотом до противника відбити передпліччям озброєну руку противника на замаху і захопити її, нанести удар ногою, захопити держак МПЛ і обеззброїти противника, викручуючи МПЛ убік великого пальця [21; 25].

Комплекс прийомів умовного бою з піхотною лопаткою на 16 рахунків:

а) “Один” – ВП – правобічна бойова стійка, МПЛ у правій руці, хват прямий;

б) “Два” – з кроком правою ногою назад у лівобічну бойову стійку, захист правою рукою з МПЛ ззовні всередину від тичка у шию;

в) “Три” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою з МПЛ з лівої сторони до правої у шию противника;

г) “Чотири” – з місця удар лівою рукою знизу в живіт противника;

д) “П’ять” – розворот на 180 градусів через ліве плече у лівобічну бойову стійку з круговим захистом правою рукою з МПЛ зсередини назовні на середньому рівні від діагонального ріжучого удару противника, з правої сторони у ліву ззовні всередину;

е) “Шість” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, діагональний ріжучий удар правою рукою з МПЛ з лівої сторони до правої знизу догори у тулуб противника;

ж) “Сім” – з місця прямий удар лівою рукою у голову противника;

и) “Вісім” – поворот на 90 градусів через праве плече із захистом правою рукою з МПЛ донизу від вертикального колючого удару противника з лопаткою знизу доверху;

к) “Дев’ять” – випад на місці (вперед і назад) з тичком правою рукою з лопаткою у шию противника;

л) “Десять” – з кроком вперед лівою ногою прямий удар ногою у живіт противника з прийняттям лівобічної бойової стійки;

м) “Одинадцять” – розворот на 180 градусів через праве плече у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з МПЛ догори від вертикального колючого удару противника згори донизу;

н) “Дванадцять” – випад на місці (вперед і назад) з вертикальним ріжучим ударом правою рукою з лопаткою згори донизу в голову противника;

о) “Тринадцять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем у голову противника з прийняттям лівобічної бойової стійки;

п) “Чотирнадцять” – поворот на 90 градусів через ліве плече з одночасним захистом правою рукою з МПЛ догори, а лівою рукою донизу від подвійного удару противника на верхньому і нижньому рівнях;

р) “П’ятнадцять” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою з МПЛ з правої сторони до лівої у шию противника;

с) “Шістнадцять” – прийняти ВП – правобічну бойову стійку, МПЛ у правій руці, хват прямий.

2.7.5. Прийоми рукопашного бою з ножом

Для прийняття положення для підготовки до бою з ножом – поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом зверху, рукоятка нижче кулака передньої руки, лезо униз, кулак озброєної руки на рівні пояса, лезо прямо. Тулуб нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги (рисунок 2.43).



Рисунок 2.43 – Положення для підготовки до бою з ножом

Удари ножом наносяться зі стійкого положення (положення до бою) з коротким замахом у вразливі місця противника і завершуються швидким прийняттям положення до бою. За необхідності удари повторюються. Удари ножом наносяться з кроком вперед (випадом) або збоку.

Колючі удари ножом з місця та з випадом (колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні; ріжучі удари: прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні всередину, зсередини назовні) наносяться швидким рухом озброєної руки (рисунок 2.44).



Рисунок 2.44 – Колючий удар ножем

Захист проводиться підставлянням (відбивом) ножа (догори, донизу, в правий, лівий боки). Для обеззброювання противника під час ударом ножем, необхідно:

а) згори – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника під час замаху, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя;

б) натискуючи передпліччям руки на ніж назовні, обеззброїти його;

в) знизу чи прямо – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній поверхні кисті противника вибити ніж.

Комплекс прийомів умовного бою з ножем на 16 рахунків:

а) “Один” – ВП лівобічна бойова стійка, ніж у правій руці, хват прямий;

б) “Два” – з кроком лівої ноги назад, захист правою рукою з ножем догори від вертикального колючого удару зверху донизу;

в) “Три” – з місця ріжучий горизонтальний удар з правої сторони у шию;

г) “Чотири” – з кроком вперед прямий удар лівою ногою в живіт противника;

д) “П’ять” – розворот на 180° через праве плече із захистом правою рукою з ножем донизу від вертикального колючого удару знизу доверху;

е) “Шість” – випад на місці (вперед і назад) із колючим горизонтальним ударом правою рукою з ножем в живіт противника;

ж) “Сім” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар лівою рукою (або ногою) в голову (живіт) противника;

и) “Вісім” – поворот праворуч на 90° у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем зсередини назовні на середньому рівні від удару навідмах;

к) “Дев’ять” – з місця діагональний ріжучий удар правою рукою з ножем знизу доверху з правого боку в лівий бік;

л) “Десять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар у коліно противника, перехопити ніж зворотним хватом;

м) “Одинадцять” – поворот на 180 градусів через праве плече із захистом правою рукою з ножем ззовні всередину, на середньому рівні від прямого удару в голову;

н) “Дванадцять” – випад на місці (вперед і назад) з колючим ударом правою рукою з ножем знизу доверху, перехоплення ножа зворотним хватом;

о) “Тринадцять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем лівої руки (або ногою) в голову (живіт) противника;

п) “Чотирнадцять” – поворот ліворуч на 90 градусів у лівобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем

ззовні всередину на середньому рівні від прямого удару рукою в голову;

р) “П’ятнадцять” – з кроком уперед правою ногою горизонтальний колючий удар навідмах правою рукою з ножем у шию противника;

с) “Шістнадцять” – кроком назад правою ногою повернутись у лівобічну бойову стійку, перехопити ніж у правій руці прямим хватом.

2.7.6. Прийоми рукопашного бою без зброї

Прийоми бою без зброї включають:

а) положення до бою може бути високим, середнім, низьким, а залежно від кута між стегнами – широким, нормальним, вузьким, а від висування вперед відповідних частин тіла – лівостороннім, правостороннім або фронтальним;

б) для підготовки до бою поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, другий кулак трохи нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені вниз і закривають тулуб. Голову трохи нахилити вниз, дивитися з-під брів, тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги;

в) удари рукою наносяться основою зімкнутих у кулак пальців, м’язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер’я (рисунок 2.45).



Рисунок 2.45 – Удари рукою у ході рукопашного бою

Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми; удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, стопою, коліном найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я, пах. Після нанесених ударів приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів рукою підставлянням рук виконується підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар зверху, знизу і збоку, а також підставлянням долоні під удар противника рукою (рисунок 2.46).

Удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, ребром стопи, коліном. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця (рисунок 2.47).

Захист від ударів ногою виконується підставлянням стопи, каблука, стегна, схрещених рук, передпліч під удар противника ногою.

Комплекс прийомів умовного бою без зброї на 16 рахунків, ВП стройова стійка:

а) “Один” – прийняти готовність до бою, з кроком правої ноги назад виконати захист підставлянням передпліччя лівої руки вгору;

б) “Два” – нанести прямий удар правою рукою в голову;



Рисунок 2.46 – Захист підставлянням рук у ході рукопашного бою



Рисунок 2.47 – Удари ногою у ході рукопашного бою

в) “Три” – з поворотом праворуч виконати захист відбиттям правою рукою від удару рукою знизу;

г) “Чотири” – з кроком лівою ногою нанести удар ліктем лівої руки з боку в голову;

д) “П’ять” – повертаючись ліворуч кругом, виконати захист відбивом назовні лівою рукою з посиленням правою рукою;

е) “Шість” – нанести удар ногою в живіт, прийняти правосторонню стійку;

ж) “Сім” – з поворотом ліворуч виконати захист з відбивом назовні лівою рукою;

и) “Вісім” – з кроком правої ноги нанести удар лівою ногою знизу;

к) “Дев’ять” – нанести удар коліном лівої ноги в обличчя противника, прийняти лівосторонню стійку;

л) “Десять” – повертаючись ліворуч кругом, з кроком лівої ноги вперед нанести удар ребром долоні лівої руки на відмах;

м) “Одинадцять” – нанести удар правою ногою в пах, прийняти готовність до бою;

н) “Дванадцять” – повертаючись праворуч, з кроком лівої ноги вперед, виконати захист передпліччям прямих схрещених рук від удару ногою знизу;

о) “Тринадцять” – з кроком правою ногою нанести удар двома руками одночасно по тулубу, долоні при цьому тримати розвернутими всередину;

п) “Чотирнадцять” – одночасно з кроком правою ногою назад, нанести удар ліктем назад;

р) “П’ятнадцять” – одночасно з різким нахилом вперед, нанести удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику, виконати поворот на правій нозі вліво, прийняти готовність до бою;

с) “Шістнадцять” – прийняти стройову стійку.

Душіння ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і нанести удар ногою в підколінний згин, з'єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, здійснити його душіння (рисунок 2.48).



Рисунок 2.48 – Душіння ззаду у ході рукопашного бою

Звільнення від захоплень:

а) тулуба ззаду – нанести удар каблуком по гомілці, захопити руку противника за кисть і лікоть, повертаючись, провести загин руки за спину;

б) тулуба спереду – нанести противнику удар коліном у пах, а основою долонь в обличчя (рисунок 2.49);

в) тулуба з руками спереду – нанести удар коліном у пах, присідаючи, ривком розвести руки в боки, нанести удар ногою;

г) ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити однією рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову (рисунок 2.49).

Обеззброєння противника під час удару ножем знизу застосуванням загину руки за спину – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставленням передпліччя униз,

захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти противника (рисунок 2.50).



Рисунок 2.49 – Звільнення від захоплень під час рукопашного бою

Умовні позначення:

- 1 – звільнення від захоплень тулуба спереду;
- 2 – звільнення від захоплень ніг спереду.



Рисунок 2.50 – Обеззброєння противника під час удару ножем знизу застосуванням загину руки за спину

Важіль руки назовні – захопити кисть противника двома руками знизу, підіймаючи захоплену. Важіль руки назовні руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, нанести удар ногою і,

викручуючи руку назовні, звалити противника на землю, нанести удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати противника (рисунок 2.51).



Рисунок 2.51 – Обеззброєння противника під час удару ножем знизу застосуванням загину руки за спину

Важіль руки усередину – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по гоміліці або у пах; ривком викручуючи руку усередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сісти зверху на противника, провести загин другої руки, зв'язати противника (рисунок 2.52).



Рисунок 2.52 – Важіль руки усередину

Звільнення від захоплення шиї спереду (одягу на грудях) – нанести противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити двома руками його руку, нанести удар ногою і провести важіль руки усередину.

Обеззброєння противника під час удару ножем:

а) прямо – відбити передпліччям усередину озброєну руку противника і захопити його за передпліччя; провести важіль руки назовні, обеззброїти;

б) зверху – захиститися підставкою передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти;

в) знизу – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя знизу, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти;

г) навідмах – з кроком вперед вбік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліччя під озброєну руку, захопити руками передпліччя зверху і нанести удар ногою в коліно (по гомілці);

д) провести важіль руки усередину, обеззброїти противника.

Вузол руки зверху – захопити правою рукою праву руку противника за кисть зверху, нанести удар ногою в пах або гомілку; потягнути руку противника на себе, нанести удар ребром долоні лівої руки в ліктьовий згин, захопити праве передпліччя; повертаючись ліворуч нанести удар ще раз ногою в пах, енергійним ривком рук ліворуч звалити противника; при необхідності нанести йому удар по голові або тулубу, виконати загин руки за спину, зв'язати противника.

Важіль ліктя на плече – захопити двома руками праву руку противника за передпліччя біля кисті, нанести удар ногою в пах або гомілку, потягнути противника до себе, підняти захоплену руку праворуч-вгору, з одночасним поворотом праворуч кругом, покласти його лікоть на своє ліве плече; потягнути руку противника вниз, піднімаючи своє плече вгору, травмувати ліктьовий суглоб противника.

2.7.7. Кидки під час рукопашного бою

Задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і плеча, з кроком вперед вбік ривком осадити його на ногу, яка стоїть спереду; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати противника.

Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонутися до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибок сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю поперед себе (під плече противника).

Нанести удар по голові, відразу після цього негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, здійснити душіння противника (рисунком 2.53).

Кидок через плечі – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася

на плечі, випрямляючи ноги і нахилиючись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати противника.



Рисунок 2.53 – Кидок із захопленням ніг противника ззаду та душіння

Звільнення від захоплення шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, нанести удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати противника.

Звільнення від захоплення тулуба з руками ззаду – нанести противнику удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицю в обличчя, присідаючи, звільнитися від захоплення, захопити його руку одною рукою за передпліччя, другою за плече, провести кидок через спину, зв'язати противника.

Кидок через себе – захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставивши ногу проміж ніг противника; присідаючи якнайближче до п'ятки, одночасно рвонути до себе противника і упертися стопою правої загнутої ноги вниз його живота; перекидаючись через спину назад, у мить торкання землі лопатками сильно штовх-

нути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і нанести удар в обличчя противника.

2.8. Військово-прикладне плавання

Заняття з військово-прикладного плавання повинні бути спрямовані переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і впевненості під час перебування у воді, розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, а також на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей.

Зміст занять з військово-прикладного плавання повинен передбачати:

- а) плавання вільним стилем;
- б) плавання брасом;
- в) плавання в обмундируванні зі зброєю;
- г) пірнання у довжину;
- д) стрибки у воду;
- е) переправу через водні перешкоди;
- к) надання допомоги потопаючому.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймищах і водних станціях при температурі води не нижче 19° С, а також у закритих і відкритих басейнах з підігрівом води.

У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться у природних водоймищах, прибережних ділянках ріки, озера, ставка чи моря. Обране місце для занять обмежується віхами чи поплавками. Межа ділянки для плавання не повинна бути далі 50 м від берега.

Місця для занять з військово-прикладного плавання забезпечуються навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправам, шнуром довжиною 3 – 5 м з поплавками на кінці для страховки при пірнанні в довжину, а також рятувальними засобами.

Допризовна молодь, яка не вміє плавати та ті, що спроможні проплисти менше ніж 50 м, займаються в окремії групі.

Організаційно-методичні вказівки щодо підготовки та проведення занять з військово-прикладного плавання з допризовною молоддю:

Підготовчу частину заняття зазвичай проводять на суші. До її змісту доцільно включати як вправи загального розвитку, так і вправи з імітації плавання різними способами, руками та ногами. Під час підготовки до плавання в обмундируванні зі зброєю – слід передбачити підготовку обмундирування та зброї.

Основну частину заняття з військово-прикладного плавання необхідно проводити на воді – це навчання плаванню, стрибків у воду, пірнання, стартів, поворотів, надання допомоги потопаючому, плавання в обмундируванні зі зброєю, плавання під водою, тренування у плаванні на витривалість і швидкість.

Ті, хто не вміють плавати, повинні займатися на неглибокому місці. Зазвичай вони, виконують вправи для звикання до води: “видих у воду”, “ковзання”, “поплавок” тощо. Потім вони можуть тренуватися біля борту в техніці руху ногами, руками і диханні, стоячи на незначній глибині, плаванні на узгодження дій рук, ніг та дихання на дистанцію – 25 – 50 м з використанням засобів підтримки та без них.

Для виконання вправ у воді спочатку слід визначити спосіб плавання, а потім вказати дистанцію і темп. Навчання будь-якому способу плавання рекомендовано проходити у наступній

послідовності: ознайомлення зі способами плавання в цілому і його основними елементами; розучування рухів ніг, рук, дихання і погодження рухів ніг і рук з диханням на суші, потім у воді.

Коли усі студенти (допризовна молодь) навчилася пропливати – 50 м без грубих помилок у техніці плавання, як правило проводять тренування з поступовим збільшенням відстаней і швидкості плавання. На перших заняттях особливу увагу слід приділити відпрацюванню рухів ногами і правильному диханню.

Вивчення старту проводиться за допомогою таких вправ:

- а)** стартові стрибки з борта басейну без змаху руками;
- б)** стрибки зі стартової тумбочки зі змахом руками;
- в)** стартові стрибки в цілому за командами керівника.

Повороти під час плавання вивчаються спочатку на місці, а після – з підпливанням до стінки басейну. Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на вдосконалення техніки, витривалості і швидкості.

Навчання пірнанню в довжину необхідно проводити тільки зі страхувальним кінцем. Забороняється проводити пірнання у місцях з необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку під час пірнання.

Навчання стрибкам у воду починається з борта басейну на глибині води не менше – 1,5 м, продовжується – з 3-ох метрової вежі на глибині не менше – 3,5 м, з 5-ти метрової вежі – не менше – 4 м. Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю дозволяються тільки вниз ногами.

Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться після засвоєння техніки плавання і починається з вивчення способів плавання з використанням індивідуальних рятувальних засобів

(рятувальних жилетів, нагрудників, поясів), з поплавцями з предметів обмундирування, спорядження, підручних матеріалів, а потім без них.

Заключна частина (на суші) – здійснити перевірку наявності студентів (допризовної молоді) і підведення підсумків заняття.

Безпека під час проведення навчальних занять з військово-прикладного плавання забезпечується:

а) наявністю і готовністю рятувальних засобів і медичної аптечки;

б) ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;

в) перевіркою кількості допризовної молоді до входу у воду, у воді і після виходу з води;

г) призначенням для спостереження за тими, хто навчається, двох – трьох плавців;

д) забороною особовому складу входити у воду і виходити з води без команди;

е) навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше – 1,5 м, а при стрибках у воду з 3-ох метрової вежі, не менше – 3 м;

ж) забороною пірнання і стрибків у воду осіб з числа допризовної молоді, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха. Як виняток, допускати їх до занять тільки в разі, якщо слуховий прохід закладено ватою, густо просоченою вазеліном;

и) забороною плавання біля вишки під час стрибків у воду, дозволом наступному плавцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше – 5 м;

к) навчанням пірнанию тільки зі страхувальним кінцем довжиною – 5 – 6 м з поплавцем на одному кінці;

л) ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;

м) перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримувальних предметів;

н) проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,0 – 1,5 м, а в разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;

о) припиненням занять у воді, якщо у окремих осіб допризовної молоді, з'явилися ознаки сильного охолодження: “гусяча шкіра”, посиніння губ.

Плавання на 100 м вільним стилем. Старт виконується зі startової тумбочки або з борту басейну. За командою “Зайняти місця” допризовної молоді стають на задній край startової тумби. За командою “На старт” плавці приймають startове положення на передньому краю startової тумби (або борту басейну). За командою “Руш” стрибають у воду. Повороти виконувати з обов'язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла.

Плавання в обмундируванні зі зброєю. Старт виконується зі startової тумбочки або з борту басейну в польовій формі одягу (чоботи зняті й укладені за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халявки зігнуто до носків), зброя за спиною. За командою треба стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом (рисунок 2.54).

Під час плавання з речовим мішком слід наповнити його легкоплавким матеріалом (сіном, соломою, травою), закрутити і зав'язати горловину. Черевики покласти в речовий мішок. Взяти речовий мішок горловиною від себе, ноги просунути в лямки, після чого закріпити його на попереку перекладною

лямкою. Взяти автомат (макет автомата) за спину, підтягнути ремінь так, щоб автомат не спадав із плеча і не заважав рухам під час плавання [4].

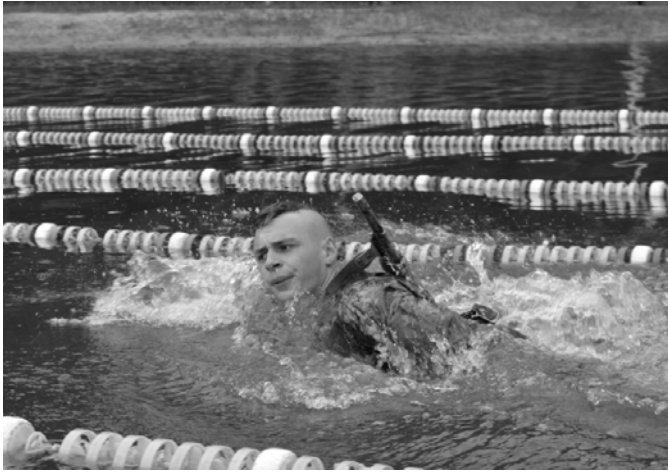


Рисунок 2.54 – Плавання в обмундируванні зі зброєю

У ході подолання водної перешкоди з підручними предметами (колодами, дошками тощо) рекомендовано узятися руками за предмет (або лягти на нього грудьми) і виконувати гребкові рухи ногами. Якщо підручний предмет можна тримати однією рукою, то вільною рукою виконуються гребкові рухи. Короткі поліна, дошки, зв'язки хмизу надійно прикріплюються до поясного ремня. Ті, хто плаває погано, переправляються на колодах, зв'язаних паралельно.

Подолання водної перешкоди за допомогою мотузка, сталевого троса або телефонного кабелю здійснюється у такий спосіб: до мотузка підв'язують поплавці (поліна, дошки); той, хто добре плаває, пливе, тягнучи за собою мотузок і закріплює його на протилежному березі. Допризовна молодь, по черзі, витримуючи дистанцію – 5 – 7 м, входять у воду, беруться за мотузок і перехоплюючи його руками, долають перешкоду.

У випадку долання водної перешкоди допризовною молоддю в одязі зі зброєю без підручних засобів дозволяється плисти брасом або на боці. Для економії сил, рухи слід виконувати плавно і неквапливо, дихати ритмічно і глибоко, а руки не виносити з води.

У ході проведення навчальних занять з військово-прикладного плавання крім вищезазначеного потрібно також навчити допризовну молодь роздягатися у воді. Зазвичай це виконують біля стінки басейну або біля плоту, куди складатимуться предмети спорядження та одяг. Спочатку знімають взуття; для цього, набравши побільше повітря в легені, потрібно згурпуватися і наблизивши коліно до грудей, узяти черевик (попередньо розв'язавши шнурки) однією рукою за підбор, а другою за носок і зняти його з ноги; потім так само зняти другий черевик. Після цього знімають сорочку. Розстебнувши верхній гудзик, зробити вдих, зануритись у воду і взявшись за поли сорочки, зняти її через голову. Далі розстебнути ремінь і штани, пірнути і під водою зняти їх із себе.

Плавання у водоймах з течіями і вирами. Уміння плавати у місцях із сильними течіями і долати вир, дуже важливі для прикладної підготовки. Найбільшу небезпеку для життя становить вир, що утворюється під час паводків, – поблизу гребель, у місцях, де вода могутніми потоками рветься вниз. Щодо звичайних вирів, то, як правило, причина можливої загибелі в них людини криється в розгубленості, відсутності необхідних знань і навичок.

Для боротьби із сильними потоками і вирами слід дотримуватись таких рекомендацій:

а) потрапивши у сильну течію, не намагайтеся відразу ж боротися з нею, намагаючись дістатися до найближчого берега, а підтримуючи тіло на поверхні, спокійно зорієнтуйтеся. Най-

надійніший спосіб якнайшвидше вибратися з небезпечного місця – перетнути вир упоперек. Якщо ж він лійкоподібний, то пливіть за течією і трохи вбік, віддаляючись від центра ями;

б) не втрачайте самовладання і в тому випадку, якщо раптом опинитеся у самому центрі виру і всі спроби вибратися з нього будуть марними. Наберіть побільше повітря в легені і пірніть. Під водою рухайтесь за течією, випереджаючи її, шукайте течію, що, змінивши напрямом, спрямовується вгору, – така течія є обов’язково. Скориставшись нею і зробивши кілька гребків, ви впливете на поверхню за межами виру;

в) сильна течія найбільш небезпечна не на великих глибинах, а на мілководді, де під водою можуть бути кам’яні брили, корчі, затонулі дерева. Борючись з ними, необхідно згуртуватися, енергійно випрямитися, виконуючи рухи ногами вперед-униз. Поверніть тулуб назустріч течії і спробуйте стати на дно й утриматися на місці. У разі невдачі пливіть за течією, дотримуючись основного потоку доти, поки він не винесе вас на більш спокійне і широке місце.

г) у випадку коли сильна течія винесе на кам’яну брилу, а у вас немає вже ні сил, ні часу для того, щоб уникнути зіткнення, необхідно згуртуватися, спробувати повернутися ногами вперед, послабити ними силу удару і потім схопитися за брилу. Якщо не вдасться повернутися ногами вперед назустріч брилі, згруппуйтеся і витягніть уперед руки – у такий спосіб ви послабите силу зіткнення.

д) боротися з течією, пливати проти неї має сенс лише у тих випадках, якщо вам загрожує небезпека бути винесеним до водоспаду, греблі тощо. В усіх інших випадках для того, щоб вибратися зі швидкої течії, використовуйте її силу, рухаючись у напрямку потоку і трохи упоперек – до того берега, на який вам необхідно вибратися.

Пірнання у довжину. Старт виконують зі стартової тумбочки або з борту басейну. Виконуючи завдання потрібно стрибнути у воду і пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнурі на глибині – 1 – 1,5 м.

Старт приймається індивідуально після готовності студента-допризовника до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання плавець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води.

Забороняється під час виконання вправи пересуватись вперед, чіпляючись за провідний шнур.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте особливості подолання елемента смуги перешкод.
2. Розкрийте техніку виконання та особливості метання гранати.
3. Які елементи гімнастики вивчаються та складаються на заняттях з фізичної підготовки допризовної молоді?
4. Які вправи на гімнастичних снарядах ви знаєте? Яка техніка їх виконання?
5. Які дистанції бігу існують та розвитку яких фізичних якостей вони потребують?
6. Які прийоми бою з автоматом ви знаєте?
7. Які прийоми бою з піхотною лопаткою існують?
8. Назвіть прийоми бою з ножем.
9. Назвіть основні прийоми бою без зброї.

3. ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА

3.1. Загальні положення

Віднедавна, тактична медицина стала невід'ємною складовою фізичного виховання допризовної молоді і має самостійне значення. Підготовку з тактичної медицини організовують і проводять з метою набуття допризовною молоддю спроможності рятувати та зберігати життя осіб, які перебувають у невідкладному стані, в умовах бойової обстановки.

Основними завданням підготовки допризовної молоді з тактичної медицини є надання теоретичних знань, освоєння практичних прийомів і навичок з надання домедичної допомоги в обсязі само- і взаємодопомоги при пораненнях, травмах і ураженнях [5; 27].

Підготовка з тактичної медицини є складовою індивідуальною підготовки допризовної молоді.

На сучасному етапі ведення війн значення тактичної медицини постійно зростає. У попередніх війнах, до 90 % бойових смертей наступали до моменту попадання пораненого до лікувального закладу. Це підкреслює першорядну важливість надання домедичної допомоги пораненому на полі бою та місці травми, під час евакуації і прибуття до місця лікування.

Домедична допомога – невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я, що здійснюються на місці події особами, які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти основними практичними навичками з

рятування та збереження життя людини, яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до законодавства України зобов'язані здійснювати такі дії та заходи.

Надання домедичної допомоги на полі бою є основною запорукою збереження життя пораненому [33; 35].

3.2. Склад аптечки медичної загальновійськової індивідуальної

Аптечка медична загальновійськова індивідуальна (далі – АМЗІ) призначена для оснащення особового складу військових частин з метою зниження дії уражаючих факторів сучасних видів зброї та надання першої медичної допомоги в порядку само- та взаємодопомоги (рисунок 3.1).

Лікарські засоби, що містяться в АМЗІ, використовуються як за вказівкою командира (старшого начальника), так і самостійно з урахуванням конкретної обстановки, що склалася.

Для швидкого знаходження потрібного засобу препарати в АМЗІ розміщені у чітко визначеній послідовності у спеціально відведених гніздах, а також відрізняються один від одного за формою та кольором.



Рисунок 3.1 – Аптечка медична загальновійськова індивідуальна

Склад аптечки АМЗІ:

а) засіб для зупинки кровотечі механічний (кровоспинний турнікет або джгут кровоспинний гумовий);

б) багатофункціональний перев'язувальний пакет (чи індивідуальний перев'язувальний пакет стерильний першої допомоги із прогумованою оболонкою – на перехідний період);

в) засіб для зупинки кровотечі хімічний (кровоспинний засіб Z-складений просочений гемостатичним розчином);

г) анальгетик у шприц-тюбіку (або автоінжекторі);

д) назофарингеальний повітровід;

е) антибактеріальні засоби у таблетках що містить амок-сицилін з клавулоновою кислотою;

к) механічний засіб для розрізання одягу та взуття;

л) рукавички медичні оглядові;

м) маркер синій;

н) пластир армований;

о) оклюзивна самоклеюча плівка;

п) футляр або сумка (з поясом кріпленням або на ремені);

р) інструкція з використання.

Джгут-турнікет – засіб для зупинення кровотечі будь-якого типу й інтенсивності в ділянці верхньої та нижньої кінцівки. Підходить для застосування в домашніх, амбулаторних і військово-польових умовах. Джгут має вигляд ременя зі спеціальним карабіном регулювання щільності затягування.

CAT (Combat-Application-Tourniquet) Generation 7 – останнє покоління всесвітньо відомого джгута CAT (рисунок 3.2).

Джгут CAT (7 покоління) – це одне з найкращих засобів для зупинки життезагрозливих кровотеч кінцівок. Військово-

службовці США, а також інших країн-союзників альянсу НАТО, співробітники приватних військових компаній зробили свій вибір на користь нового високоякісного турнікета CAT.



Рисунок 3.2 – Джгут-турнікет CAT (Combat-Application-Tourniquet) Generation 7

Порядок застосування джгута-турнікета CAT Generation 7:

а) накладіть джгут у верхній частині плеча або стегна, після чого просмикніть ремінь в скобу, затягніть його до упору і зафіксуйте вільну частину ремінця, використовуючи застібку велкро;

б) проводьте обертання стержня-фіксатора до припинення кровотечі;

в) зафіксуйте стрижень-фіксатор в спеціальній скобі;

г) застебніть скоби липучкою і запишіть час накладення джгута

Основні характеристики джгута-турнікета CAT Generation 7:

а) довжина у відкритому вигляді – 95 см;

б) габарити упаковки – 16,5 x 5x 3 см;

- в) термін придатності: не обмежений;
- г) колір: чорний;
- д) вага: 76 грам;
- е) країна-виробник: США (фірма-виробник North American Rescue).

Багатофункціональний перев'язувальний пакет (індивідуальний перев'язувальний пакет стерильний першої допомоги із прогумованою оболонкою – на перехідний період або бинт медичний стерильний – 14 см х 7 м) – призначений для надання медичної допомоги при пораненнях, для перев'язування ран і для забезпечення ефективного тиску на джерело кровотечі і фіксації кінцівок (рисунк 3.3, 3.4, 3.5).



Рисунок 3.3 – Багатофункціональний перев'язувальний пакет (бандаж 10 або 15 см) з кровоспинною серветкою

Багатофункціональний перев'язувальний пакет (БПП) складається з еластичного бинта розміром 15 см х 1,5 м, прошивається подушкою розміром 14 х 16 см, яка виготовлена з абсорбувальної тканини, просоченої хітозаном (основне завдання якої – вбирати кров) та повітронепроникною плівкою 40 X

40 см для герметизації поранень грудної клітини. Пластикові фіксатори використовуються для додаткового тиску на рану та фіксації еластичного бинта (затискач для фіксації бинта).

Завдяки своїй конструкції бандаж дозволяє накласти пов'язку однією рукою і не вимагає додаткової фіксації. Виріб є стерильним та має компактну вакуумну захисну вологостійку оболонку. Не замерзає. Упаковка має стартові надрізи для полегшення розкриття.

Індивідуальний перев'язувальний пакет (ППІ) – це спеціально виготовлений і раціонально укладений перев'язувальний матеріал, який знаходиться у герметизованій прогумованій оболонці. Крім прогумованої (зовнішньої) оболонки, пакет має і внутрішню паперову обгортку (рисунк 3.4).



Рисунок 3.4 – Пакет перев'язувальний індивідуальний (ППІ)

Він складається з бинта (10 см x 7 м), двох ватномарлевих подушечок (32 x 17 см), одна із них може переміщатись по бинту, і безпечної шпильки. Внутрішня поверхня прогумованої оболонки, бинт, подушечки стерильні. Оболонки захищають вміст пакета від механічних пошкоджень, вогкості і забруднення.

Бинт медичний стерильний 14 см x 7 м – накладається на відкриті рани, попередньо оброблені, і завдяки прямому тиску

зупиняє кровотечу. Завдяки сітчастій структурі бинта, відбувається вентиляція рани (на відміну від пластирної пов'язки), що неабияк пришвидшує загоєння (рисунок 3.5).



Рисунок 3.5 – Перев'язувальний пакет (бандаж 10 або 15 см) з кровоспинною серветкою

Також бинти марлеві використовують для зміцнення пов'язок, фіксації тампонів із вати та інших медичних виробів, запобігання небажаному руху ушкодженої кінцівки, запобіганню утворенню набряку, підтримці травмованого суглоба або кінцівки та ін.

Засіб для зупинки кровотечі хімічний (засіб кровоспинний Z-складений просочений гемостатичним розчином) – ефективний гемостатичний матеріал, який ідеально підходить для зупинки капілярних, дрібних артеріальних і венозних кровотеч різної інтенсивності (рисунок 3.6).



Рисунок 3.6 – Кровоспинний Z-складений засіб просочений гемостатичним розчином

Засіб кровоспинний Z-складений просочений гемостатичним розчином складається зі щільного нетканого полотна, просоченого гемостатичним розчином на основі хітозану. Має розміри: 8 см x 4.5м. Згідно з міжнародними стандартами, додатково обладнаний рентгеноконтрастною стрічкою, яка дає змогу знайти засіб під час рентгеноконтрастного дослідження навіть у глибокій рваній рані, яка була зашита на місці події.

Виріб складений гармошкою для зручного використання у формі тампонування, завдяки Z-складаній формі бинт не вимагає розмотування. Має компактну, стерильну, вакуумну упаковку зі стартовими надрізами для полегшення розкриття, це дає змогу швидко затампонувати рану прямо з упаковки.

До основних переваг Z-складеного просоченого гемостатичним розчином кровоспинного засобу відносять:

а) ефективність: Завдяки використанню розчину гемостатичного порошка на основі хітозану, кровоспинний засіб АВ-ФАРМА забезпечує швидку і надійну зупинку кровотечі.

б) зручність: Засіб має унікальну Z-складену форму, що дозволяє його використовувати без розмотування. Це забезпечує максимальну зручність та швидкість використання.

б) компактність: Кровоспинний засіб має стерильну, вакуумну упаковку зі стартовими надрізами для полегшення розкриття. Це дозволяє швидко і зручно затампонувати рану.

в) рентгеноконтрастність: додатково обладнаний рентгеноконтрастною стрічкою, яка допомагає легко знайти засіб під час рентгеноконтрастного дослідження навіть у глибоких рваних ранах.

Анальгетик у шприц-тюбику (або авто інжекторі). Налбуфін – опіодний анальгетик групи агоністів-антагоністів опіатних рецепторів із серії фенантренив (рисунок 3.7).



Рисунок 3.7 – Анальгетик у шприц-тюбіку

Застосовують під час больового синдрому сильної та середньої інтенсивності. Налбуфін є агоністом каппа-рецепторів і антагоністом міо-рецепторів, порушує міжнейронну передачу больових імпульсів на різних рівнях центральної нервової системи, впливаючи на вищі відділи головного мозку.

Налбуфін чинить знеболювальну дію, еквівалентну дії морфіну. Гальмує умовні рефлекси, чинить седативну дію, спричиняє дисфорію, міоз, збуджує блювальний центр.

Час досягнення максимальної концентрації у плазмі крові при внутрішньо-м'язовому введенні складає – 0,5 – 1 год.

Назофарингеальний повітровід являє собою гнучку вигнуту полімерну трубку (рисунок 3.8).

Особливості конструкції: повітровід з однією сторони має плавний зріз для зручності введення його у ніздрю, а з іншої – розширення у вигляді кільця, яке не дає трубці проникнути у гортань потерпілого

Антибактеріальні засоби у таблетках, що містять амокцицилін з клавулоновою кислотою. Антибактеріальні засоби для системного застосування. Діючі речовини: амокцицилін і клавуланова кислота. Одна таблетка містить: амокцициліну – 500 мг і клавуланової кислоти – 125 мг (рисунок 3.9).

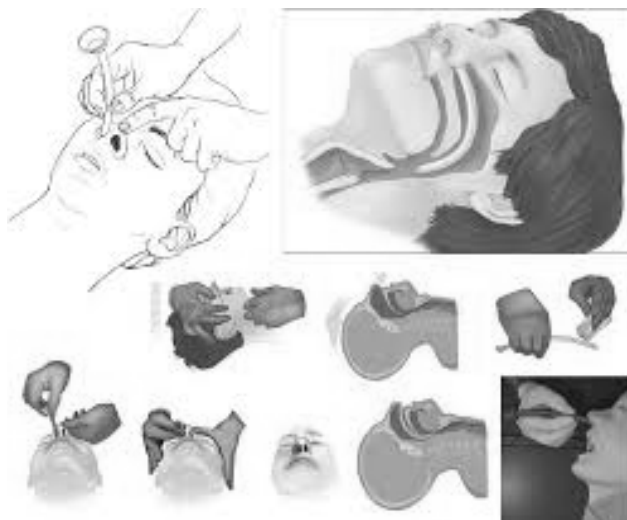


Рисунок 3.8 – Назофарингеальний повітрявід



Рисунок 3.9 – Антибактеріальні засоби у таблетках, що містять амоксицилін з клавулоновою кислотою

Комбінація амоксициліну, антибіотика широкого спектра антибактеріальної дії, і клавуланової кислоти, інгібітору β-лактамаз, що утворює з ним стабільні неактивні комплексні спо-

луки та захищає амоксицилін від розпаду. Препарат має широкий спектр антимікробної дії, що пригнічує синтез бактеріальної стінки.

Механічний засіб для розрізання одягу та взуття – тактичні ножиці медичні з нержавіючої сталі (рисунок 3.10).



Рисунок 3.10 – Тактичні ножиці медичні з нержавіючої сталі

Тактичні ножиці медичні з нержавіючої сталі – це універсальний інструмент, який часто використовується медичними професіоналами та рятувальниками. Ножиці виготовлені з нержавіючої сталі, що забезпечує тривалий термін служби та стійкість до корозії. Оснащення гострим та зубчастим лезом дозволяє ножиці легко прорізати різні матеріали, включаючи одяг, взуття, стрічки і навіть дроти.

Ножиці оснащені зручними рукоятками із пластику, що забезпечує комфортне та надійне зчеплення при використанні. Одне з лез зазвичай має захист, щоб запобігти небажаним травмам при роботі з ножицями. Тактичні медичні ножиці застосовуються для розрізання одягу, стрічок, лінійних матеріалів, а також для виконання інших медичних та рятувальних процедур.

Рукавички медичні оглядові нітрилові нестерильні (розмір *L* або *XL*) – створюють бар'єр від передачі інфекцій, використовуються для захисту пацієнтів та медичних працівників від взаємного зараження під час проведення медичних досліджень, діагностичних та терапевтичних процедур, а також для роботи із зараженими медичними матеріалами; захищають руки користувача від агресивної дії спиртів, альдегідів, фенолів, кислот; є безпротеїновою альтернативою рукавичкам із натурального латексу (рисунок 3.11).



Рисунок 3.11 – Рукавички медичні оглядові нітрилові нестерильні

Рукавички нітрилові нестерильні оглядові використовуються у медицині, в т.ч. стоматології, ветеринарії, у лабораторіях, у косметичних салонах, у хімічній промисловості, у т.ч. при фарбувальних роботах та роботах зі смолами, у харчовій промисловості, для господарсько-побутових потреб.

Основні характеристики рукавичок нітрилових оглядових нестерильних текстурованих без пудри:

а) матеріал – нітрил-синтетична альтернатива латексу, рукавички нетоксичні та гіпоалергенні завдяки відсутності протеїнів натурального латексу;

б) міцність – висока еластичність та міцність до механічних пошкоджень, висока стійкість до проколів, розривів, тривала зносостійкість;

в) конструкція (форма) рукавичок – білатеральні – з прямими пальцями, тобто немає відмінностей між правою та лівою рукавичкою, кожна рукавичка підходить на будь-яку руку;

г) зовнішня поверхня рукавичок – мікротекстурована, така поверхня забезпечує надійну фіксацію інструменту;

д) внутрішня поверхня рукавичок – без додавання пудри, її відсутність усуває сухість шкіри, що викликається пудрою, захищає від можливого забруднення рани, лабораторні зразки, лабораторні тести;

е) товщина рукавичок: від 0,1 до 0,16 мм, залежно від точки виміру;

к) довжина рукавичок не менше – 230 мм, манжета із валиком забезпечує додатковий захист користувача;

л) стерильність – нестерильна.

Перманентний маркер (синій). Маркер ідеально підходить для комплектів аптечок і кишень. Пише і на шкірі – і на всіх інших матеріалах (рисунок 3.12).



Рисунок 3.12 – Перманентний маркер (синій)

Перманентний маркер має високу стійкість до світла. Має ергономічну зону обхвату для зручного використання. Стійкий до води, стирання та атмосферних впливів. Основа на спиртовій основі. Має циліндричний пишучий вузол. Товщина лінії – 1 мм.

Армований скотч – універсальний засіб для надання як домедичної допомоги, так і екстреної медичної допомоги (рисунок 3.13).

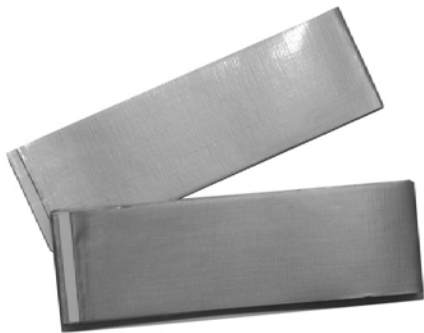


Рисунок 3.13 – Армований скотч

Армований скотч розміщений у зручному компактному відрізі, що дозволяє компактно зберігати та переносити його навіть у маленькій аптечці або підсумку.

Армований скотч у відрізі - незамінний засіб для надання допомоги у польових умовах, від базових капілярних кровотеч – до проникаючого поранення грудної клітини.

До основних переваг такого скотчу слід віднести: скотч дуже міцний; добре клеїться; не розтягується; волого та термо-стійкий; не піддається корозії; стійкий до хімічного впливу.

Основні характеристики: довжина – 5,08 см; ширина – 183 см; вага – 28,35 г.

Висока адгезивна здатність дозволяє використовувати армований скотч для будь-яких завдань в поїздках і подорожах.

Лейкопластир на нетканій основі завдовжки 3 – 5 м, завширшки 2 – 3 см, застосовується для фіксації хірургічних пов'язок, катетрів, трубок, калоприймачів та інших медичних матеріалів та пристроїв (рисунок 3.14).



Рисунок 3.14 – Лейкопластир на нетканій основі

Лейкопластир гіпоалергенний із білого нетканого матеріалу із синтетичним каучуковим клеєм. Знімається безболісно та без залишків.

Оклюзивна самоклеюча плівка. Плівка оклюзійна (Hyfin Chest Seal) – сучасний засіб для надання першої допомоги при проникаючому пораненні грудної клітки і пневмотораксі, що вже розвивається (рисунок 3.15)



Рисунок 3.15 – Оклюзивна самоклеюча плівка (Hyfin Chest Seal)

Вогнепальні, осколкові або ножові поранення грудної клітки часто супроводжуються так званим колапсом легень, який лікарі ще називають пневмотораксом. Він виникає через потрапляння у грудну клітину через рану повітря, яке стискає легені та погіршує газообмін аж до повного паралічу дихання. Легені частково або повністю вимикається з дихання, що призводить до загибелі людини.

Головною умовою для розправлення легені є негативний тиск у плевральній порожнині. Для запобігання потраплянню повітря всередину грудної клітки застосовують оклюзійні плівки, якими можна швидко закрити рану, зупинивши надходження повітря.

3.3. Порядок проведення первинного та вторинного огляду пораненого

Первинний огляд пораненого. Визначення притомності та рівня свідомості:

1. Після того, як ви наблизились до пораненого, запитайте гучним, але спокійним голосом: *“З тобою все гаразд?”*. Легенько струсніть та похлопайте пораненого по плечу.

2. Якщо поранений притомний, запитайте у нього, в якому місці він відчуває біль або інші незвичні відчуття. Це допоможе виявити рівень свідомості постраждалого та надасть вам інформацію, яку можна буде використати під час надання йому допомоги.

3. Для виявлення рівня свідомості поставте пораненому питання, які вимагають більш розгорнутих відповідей, ніж *“так”* або *“ні”*.

Приклади таких питань:

“Як тебе звати?”, *“Яке сьогодні число?”* та *“Де ми знаходимось?”*.

4. Якщо поранений не відповідає, необхідно перевірити його реакцію у відповідь на біль, для чого енергійно потріть грудну кістку (грудину) кісточками ваших пальців або міцно стисніть м'яз у складці між великим та вказівним пальцем пораненого.

Визначення рівня свідомості

Для визначення рівня свідомості пораненого, зазвичай використовують **шкалу AVPU**. Зміни в оцінці свідомості пораненого за шкалою AVPU можуть свідчити про зміни стану його здоров'я, особливо якщо постраждалий отримав поранення голови. Перевіряйте у подальшому рівень свідомості пораненого приблизно кожні 15 хвилин, відмічаючи її відповідною буквою, де:

A (alert – притомний) – поранений боєздатний, знаходиться в ясній свідомості, знає хто він є, дату, де він, тощо.

V (verbal – словесний, вербальний) – поранений не усвідомлює того, що відбувається, але все-таки відповідає на вербальні (голосові) команди.

P (pain – біль) – поранений реагує на біль, але не на словесні накази.

U (unresponsive – непритомний) – поранений непритомний, не реагує на накази та біль.

Примітка: Поранений, який кричить на вас, розповідає вам про те, що сталося або виконує схожі дії, знаходиться при ясному розумі.

Примітка: Якщо поранений знаходиться при ясному розумі або реагує на голосові команди, не перевіряйте його реакцією на біль.

Огляд та домедичну допомогу в секторі обстрілу надають тільки за наказом командира, оскільки основним у бою є виконання бойового завдання.

В окремих випадках, коли дозволяє тактична ситуація, такі рішення можуть прийматися самостійно. Допомога надається у вигляді самопомоги та взаємодопомоги.

Наближаючись до пораненого, необхідно намагатись отримати якомога більше візуальної інформації про нього і місце події:

- а) чи сталося це на Ваших очах?;
- б) в якому положенні лежить?;
- в) які видимі ушкодження, сторонні предмети в тілі?;
- г) чи є кровотечі, де його особиста зброя?;

д) чи Вам додатково нічого не загрожує (прихована під тілом граната зі знятою чекою тощо)?.

Під час виконання будь-якої маніпуляції у секторі обстрілу поранений і той, хто його рятує, перебувають у небезпеці, тому все необхідно робити максимально швидко з дотриманням правил особистої безпеки (рятувальник не повинен підійматися вище тіла пораненого, який лежить на землі).

Вторинний огляд постраждалого.

Оцініть стан пораненого застосовуючи правило С-А-В-С (Критична кровотеча – Дихальні шляхи – Дихання – Циркуляція) і надавайте пораненому необхідну допомогу.

Поверніть пораненого на спину, якщо він лежить на животі. Після того, як ви поклали постраждалого на спину, ви можете дати оцінку пошкодженням та надати допомогу. Якщо ви його перевертаєте, звертайте увагу на будь-які поранення, які можуть бути у нього, особливо в області грудної клітки, якщо він лежить на животі.

Огляньте пораненого на наявність незупинених та таких, що знову відкрились, небезпечних для життя сильних кровотеч та зупиніть їх.

Огляньте пораненого на наявність дихання та відсутність серйозних проблем з ним.

Повний вторинний огляд пораненого.

Після того, як Ви зупинили усі серйозні артеріальні кровотечі із області кінцівок, перевірили дихання та перев'язали проникаючі поранення грудної клітки, проведіть вторинний огляд та надавайте допомогу постраждалому одразу після виявлення нових ушкоджень (рисунк 3.16).



Рисунок 3.16 – Повний огляд пораненого

Також слід звернути увагу на позу, положення, яке намагається прийняти поранений.

Наприклад:

“поза жабки” (зігнуті в колінах та розведені ноги) свідчить про важкі поранення (таз, живіт),

“укорочення ноги та її розворот назовні” – про перелом стегнової кістки,

“прагнення зайняти сидяче положення” та “порушення дихання” – про пневмоторакс, тощо.

Примітка:

Оглядати необхідно: як непритомних поранених, так і поранених з порушеною і збереженою свідомістю;

Поранені не завжди можуть скаржитися на рани, які їх менше турбують, але які часто є не менш небезпечними.

Огляд слід починати з голови і продовжувати до ніг, його метою є знайти усі рани, які не помітили під час первинного огляду. Кожного разу, коли ваші руки в рукавичках зникають з очей під тілом, ви повинні негайно витягнути їх і перевірити, чи є на долонях кров. Якщо побачите кров, негайно обробіть виявлену рану та зупиніть кожну виявлену кровотечу, надаючи перевагу тиснучим пов'язкам, перш ніж продовжувати огляд.

Наступною метою огляду є виявлення так званих відхилень патологічної рухливості (там де її не повинно бути), інших анатомічних невідповідностей – деформацій, болю (якщо поранений притомний), крепітації (звуку, що виникає при натисненні на ділянки тіла пораненого, схожого на хруст снігу (або крохмалу), що свідчить про наявність повітря під шкірою або виникає при терті кісткових уламків один об одній).

Повний огляд пораненого. Основні пріоритети під час проведення повного огляду пораненого: безпека пораненого; безпека рятувника; безпека командира підрозділу.

Порядок повного огляду пораненого:

1. Промасати верх голови, стежачи за тим, чи є відхилення, кров і слухаючи, чи є крепітація.
2. Промасати боки голови, стежачи за тим, чи є відхилення, кров і слухаючи, чи є крепітація.
3. Промасати потилицю, стежачи за тим, чи є відхилення, кров і слухаючи, чи є крепітація, проте не піднімайте голову.
4. Промасати шийний відділ хребта, від основи черепа до початку грудних хребців, промацуючи кожен хребець на наявність відхилень від норми чи кровотечі.

5. Заглянути у вуха, чи є там рідина – кров або спинномозкова рідина, покладіть шматок марлі під вухо/вуха, щоб зібрати рідину. Не намагайтеся зупинити її!

6. Перевірити, чи є за вухами гематоми (внутрішня кровотеча, що збирається у цьому місці).

7. Після цього взяти рукою лоб і зафіксувати голову для наступних чотирьох кроків.

8. Фіксуючи голову, відкрити очі і перевірити, чи зіниці однакового розміру, круглі і реагують на світло.

9. Тримаючи голову, взяти за ніс і порухайти його в боки, спостерігаючи, чи є відхилення.

10. Тримаючи голову, натиснути ребром іншої долоні на верхню щелепу під носом, перевірити, чи є відхилення (пам'ятайте, що через відхилення, кістки рухатимуться дуже швидко, тож готуйтеся забрати руку).

11. Тримаючи голову, взяти нижню щелепу та порухайте її повільно у боки, стежачи, чи є відхилення.

У цей момент можна або накласти шийний комір або відпустити лоб, залежно від механізму ушкодження.

12. Перевірити шию на наявність зміщення трахеї або напухання яремних вен.

13. Скласти руки чашечкою і завести їх під плечі пораненого, щоб перевірити, чи є там кров.

14. Скласти долоні на плечі і натиснути у напрямку ніг, стежачи за відхиленнями.

15. Покласти долоні на плечі по боках і стиснути до центру, стежачи за відхиленнями.

16. Покласти долоні на плечові суглоби і натиснути вниз, стежачи за відхиленнями.

Розвести руки, щоб мати кращий доступ до ребер.

17. Покласти долоні на ребра під пахви і стиснути їх до середини, стежачи за відхиленнями.

18. Покласти долоні на грудну клітку, пальці торкаються ключиць, натиснути вниз, стежачи за відхиленнями.

19. Покласти руки на боки нижче пахв і стиснути ребра до середини, стежачи за відхиленнями.

20. Покласти руки на передню частину грудної клітки під грудьми, натиснути вниз, стежачи, чи є відхилення.

21. Покласти руки на нижні ребра і стиснути їх до середини, стежачи, чи є відхилення.

22. Поставити одну долоню ребром у центр грудної клітки, на грудину і натиснути вниз, перевіряючи, чи є відхилення.

23. Просунути руки під поперек, так щоб кінці ваших пальців торкнулися, перевірте, чи є на руках кров.

24. Намалювати уявний хрест у центрі живота, промацати кожен квадрат, склавши долоні одна на одну, щоб створити рівномірний тиск. Усі чотири квадрати повинні бути однакові на дотик.

25. Перейти до тазового пояса. Знайти виступаючі місця на кістках тазу і натиснути спершу до середини, потім зверху вниз. **РОБІТЬ ЦЕ ДУЖЕ ПОВІЛЬНО!** Якщо кістки почнуть зміщатися, ви зразу ж це відчуєте і тоді мусите негайно зупинити тиск!

26. Промацати по черзі руки і ноги, стежачи, чи є відхилення і кров.

27. Підняти ближчу до вас руку, підігніть її за голову пацієнта, дальшу руку перекиньте через груди, схрестіть ноги пацієнта у щиколотках, візьміть пацієнта за плече та стегна і перекотіть його до себе, сперши на свої коліна.

28. У цьому положенні промацати решту хребта від плечей до сідниць.

29. Врешті-решт, промацати усю площу спини та сідниць, дивлячись, чи там є кров. Після цього покладіть пацієнта на спину.

Повний огляд, не дивлячись на його довгий опис, повинен проходити швидко і займати не більше хвилини (рисунки 3.17).



Рисунок 3.17 – Повний огляд пораненого

Тривалість огляду збільшується тільки на час надання допомоги при виявленні нових ушкоджень [33; 40].

3.4. Надання домедичної допомоги пораненим у бойових (секторах обстрілу та укриттях) і не бойових умовах

Завчасний початок медичної допомоги є фактором, який значно покращує шанси на виживання та відновлення функцій у пораненого. Тому існує поняття “золотої години” – перша година після поранення, протягом якої повинно розпочатись надання кваліфікованої лікарської допомоги.

Умовно розрізняють два місця надання домедичної допомоги під час ведення бойових дій:

а) безпосередньо у секторі обстрілу (червона зона) – зоні прямого обстрілу зі значним ризиком отримання кульового чи іншого поранення;

б) у секторі укриття (жовта зона) – місці захищеному від прямого вогню противника елементами природного (пагорби, схили) чи штучного походження (стіни, будинки, захисні інженерні конструкції).

У секторі обстрілу (червона зона). У червоній зоні й поранений боєць, і боєць, який надає домедичну допомогу, перебувають під прямим вогнем противника, що створює безпосередню загрозу для їх життя і значно обмежує можливості надання домедичної допомоги. Завдання бійців підрозділу під час надання домедичної допомоги у порядку взаємодопомоги на етапі під вогнем – подолати вогонь противника.

Алгоритм дій щодо надання домедичної допомоги у секторі обстрілу передбачає:

а) відкрити вогонь у відповідь та знайти укриття;

б) наказати пораненому продовжити (або очікувати від нього) виконання бойового завдання, якщо це можливо;

в) наказати пораненому рухатись в укриття і надати собі допомогу, якщо це можливо;

г) намагатись уникнути значних додаткових травм у пораненого;

д) витягнути пораненого з бойової машини чи фортифікаційної споруди (будівлі), які горять, та перемістити у відносно безпечне місце. Після цього зробити усе можливе, щоб припинити горіння на пораненому;

е) зупинити загрозливу для життя зовнішню кровотечу, якщо це тактично можливо. Для цього потрібно:

– наказати пораненому самостійно зупинити кровотечу, якщо це можливо;

– застосувати турнікети для кінцівок з метою зупинки кровотечі в місцях, які анатомічно доступні для їх використання;

ж) забезпечення прохідності дихальних шляхів у пораненого краще відкласти до етапу “Допомога у тактичних умовах”.

Наближаючись до пораненого, необхідно постаратись отримати якомога більше візуальної інформації про нього і місце події: чи сталося це на Ваших очах, в якому положенні лежить, які видимі пошкодження, сторонні предмети в тілі, чи є калюжі крові, де його особиста зброя, чи Вам додатково нічого не загрожує (прихована під тілом граната зі знятою чекою і подібне).

Ознаки життя пораненого в секторі обстрілу визначають тільки шляхом усного звертання до нього: *“Тебе поранено? Тобі потрібна допомога?”*. Відсутність відповіді трактують як непритомність і потребу надати домедичну допомогу (рисунок 3.18).



Рисунок 3.18 – Перевірка у пораненого ознак життя

У цих умовах, визначати наявність дихання чи пульсу небезпечно, тому цього робити не слід. Якщо під час голосового й візуального контактів поранений не подає ознак жит-

тя (не рухається, не говорить, не плаче, не стогне, не рухає кінцівками), до закінчення вогневого контакту йому допомога не надається.

Знімати з пораненого засоби захисту (шолом, бронезилет) не можна, оскільки Ви тим самим піддаєте себе додатковому ризику бути ураженим вогнем противника. Транспортувати пораненого із сектору обстрілу слід тільки у тому разі, коли дозволяє тактична ситуація.

У секторі обстрілу можна виконати зупинку зовнішньої кровотечі при локалізації рани в ділянці шиї, рук чи ніг (видима рана, з якої витікає кров, пляма на одязі або калюжа крові під частиною тулуба, рукою чи ногою). Усі маніпуляції необхідно робити максимально швидко з дотриманням правил особистої безпеки (рятувальник не підіймається вище тіла пораненого, який лежить на землі).

Допомога переважно складається з використання джгута для зупинки небезпечної для життя кровотечі з ран в області кінцівок і якнайшвидшого переміщення пораненого у безпечне місце.

В умовах бою бути бійцем-рятувальником це вторинна місія. Основна функція – виконати свою первинну місію на полі бою – вести вогонь у відповідь та знищувати противника.

Якщо у пораненого виявлено масивну кровотечу з кінцівок або кінцівку ампутовано (незалежно, чи кровотеча продовжується, чи ні), негайно, максимально високо на руці або нозі, слід накласти узятий у нього джгут.

Примітка:

У секторі обстрілу не приділяти увагу забезпеченню прохідності дихальних шляхів, оскільки головне завдання полягає у швидкому переміщенні пораненого в укриття.

Якщо тактична обстановка не дозволяє швидко переміщення пораненого в укриття, слід повернути його на живіт, так як протягом 5 – 10 хв. він може задихнутися від западання язика та/або захлинутися блювотними рідинами. Якщо поранений непритомний, необхідно переміщувати в укриття пораненого, зброю, його боекompлект та інші важливі речі враховуючи умови тактичної обстановки.

Рекомендується заспокоїти пораненого і переміститися разом з ним у безпечне місце, де ви зможете надати медичну допомогу у жовтій зоні та зачекати на евакуацію до пункту збору поранених для продовження допомоги у жовтій зоні.

Отже, у червоній зоні під вогнем противника обсяг домедичної допомоги обмежений [5; 27; 33]. Вона переважно передбачає дві основні дії: використання джгута для зупинки кровотечі з ран кінцівок та якнайшвидше переміщення пораненого у безпечне місце (рисунок 3.19).



Рисунок 3.19 – Домедична допомога пораненому у секторі обстрілу і переміщення його у безпечне місце

У секторі укриття (жовта зона) з пораненого слід зняти захисні елементи. Це потрібно робити швидко та злагоджено: перший з бійців знімає шолом, одночасно другий знімає бронезжилет (рисунок 3.20).

Після зняття захисних елементів перший борець перевіряє наявність свідомості, запитуючи: *“Ти мене чуєш? Тобі потрібна допомога?”*.



Рисунок 3.20 – Домедична допомога пораненому у секторі укриття

У випадку відсутності відповіді (поранений непритомний) один боєць перевіряє дихання, інший швидко оглядає пораненого з голови до ніг: голову, шию, грудну клітку, живіт, верхні та нижні кінцівки, спину.

Якщо поранений не дихає – виконайте серцево-легеневу реанімацію.

При наявності зовнішньої кровотечі – застосуйте засоби для її зупинки.

При наявності ран, опіків – накладіть пов'язки.

При наявності рани грудної клітки – накладіть пов'язку.

При наявності проникаючого поранення грудної клітки, коли з рани чути, як виходить повітря, або виходить кровова піна – необхідно закрити отвір матеріалом, який не пропускає повітря (зовнішня упаковка ПП).

У разі наявності стороннього предмета в рані – зафіксуйте його в рані.

У разі виявлення переломів – зафіксуйте кінцівки у місцях переломів.

Під час надання допомоги зброя повинна знаходитись на такій відстані від пораненого, щоби унеможливити ним її застосування.

Для надання допомоги використовують індивідуальне табельне медичне оснащення особового складу Збройних Сил України.

Особовий склад Збройних Сил України забезпечується: джгутом, пакетом перев'язувальним індивідуальним (далі – ППІ), індивідуальним протихімічним пакетом (далі – ПП) та аптечкою індивідуальною (АМЗІ).

Питання для самоконтролю

1. Склад аптечки медичної загальновійськової індивідуальної.
2. Порядок проведення первинного та вторинного огляду пораненого.
3. Який порядок повного огляду пораненого?
4. Порядок надання допомоги пораненим у червоній зоні.
5. Який порядок надання допомоги пораненим у жовтій зоні?

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Аптечка медична загальновійськова індивідуальна (АМЗІ) – комплект з лікарських засобів і виробів медичного призначення, який застосовується для оснащення особового складу та надання домедичної допомоги у порядку само- та взаємодопомоги при пораненнях військовослужбовців (наказ Міністерства охорони здоров'я України “Про затвердження переліків лікарських засобів та медичних виробів, які повинні бути у складі аптечок медичних загальновійськових індивідуальних, аптечки автомобільної загальновійськової, наплічника медичного загальновійськового санітара та наплічника медичного загальновійськового санітарного інструктора” № 6 від 05.01.2017 р.), до складу якого входять: лікарські засоби, перев'язувальні засоби, шовні матеріали, лейкопластирі, медичні предмети витратні, лікарські предмети, апарати та хірургічні інструменти, санітарно-господарське майно, супровідна документація та чохол.

Домедична допомога – невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я, що здійснюються на місці події особами, які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти основними практичними навичками з рятування та збереження життя людини, яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до Закону України “Про екстрену медичну допомогу” зобов'язані здійснювати такі дії та заходи.

Допомога у секторі обстрілу – допомога, що надається на місці поранення, коли рятувальник і поранений перебувають під ворожим вогнем. Домедичну допомогу в секторі

обстрілу надають тільки за наказом командира, оскільки основним пріоритетом у бою є виконання бойового завдання. В окремих випадках, коли дозволяє тактична ситуація, рішення приймають самостійно. Допомога виключно складається з накладання джгута для зупинки небезпечної для життя кровотечі з ран в області кінцівок і переміщення потерпілого у безпечне місце.

Допомога у секторі укриття – допомога, що надається рятувальником, коли він і поранений знаходяться в укритті, а ризик контакту із ворогом зведений до мінімального. Доступне медичне обладнання як і раніше обмежується аптечкою індивідуальною та сумкою бійця-рятувальника. Час евакуації може варіювати від хвилин до декількох годин

Догляд за пораненим під час евакуації (допомога під час евакуації) – Tactical evacuation (“зелена зона”). Це зона ведення бойових дій, віддалена від безпосереднього вогневого контакту, або медична допомога на шляхах евакуації. Існують більш широкі можливості для надання допомоги, медичне оснащення та підготовлений персонал. Зазвичай тут працюють евакуаційні команди і військові медики.

Джгут С-А-Т. Особливість конструкції джгута С-А-Т дозволяє використовувати турнікет однією рукою. Зручна липучка-фіксатор дає можливість накласти джгут на плече/стегно незалежно від обсягу м'язового масиву. Універсальна закрутка дозволяє без зайвого тиску зупинити кровотечу і, при необхідності, послабити компресію на даній ділянці. Фіксуючі різьки дозволяють закріпити стержень закрутки таким чином, щоб не допустити розслаблення джгута. Транспортний маячок білого кольору грає роль кріплення до скоб, і є місцем нанесення часу (TIME:) накладення джгута.

Ізраїльський бандаж (ізраїльський компресійний бандаж) – легка і компактна пов'язка. Завдяки вакуумній герметичній упаковці має великий термін придатності. На відміну від інших подібних засобів може застосовуватися однією рукою і підходить для будь-якої кінцівки, тулуба чи голови. Цей бандаж є одним з найпопулярніших армійських перев'язувальних засобів в світі

Засіб для зупинки кровотечі хімічний (гемостатичний засіб) – за рахунок хімічної реакції при контакті з кров'ю прискорює процес коагуляції (згортання крові), зупиняючи критичну кровотечу за рахунок утворення тромбу (згустка). Найбільш відомі – Celox, ChitoGauze – виготовлені на основі хітозану та QuikClot – на основі коаліну.

Зупинка критичної кровотечі – визначення цілісності кровоносних судин та одночасна зупинка зовнішньої кровотечі, в першу чергу, артеріальної (накладення джгута). Першочерговість цього заходу визначається небезпекою для життя постраждалого внаслідок критичної кровотечі (1-3 хвилини).

Невідкладний стан – раптове погіршення фізичного або психічного здоров'я, яке становить пряму та невідворотну загрозу життю та здоров'ю людини або оточуючих її людей і виникає внаслідок хвороби, травми, отруєння або інших внутрішніх чи зовнішніх причин.

Турнікет “SWAT” був розроблений для сил спеціального призначення при використанні в польових умовах. Турнікет складається з широкої еластичної стрічки. Джгут “SWAT” розтягується і дозволяє перетиснути навіть великі масиви м'язової тканини, зокрема на стегні. На відміну від всіх інших джгутів і турнікетів, перевага засобу “SWAT” полягає в конструкції самої стрічки, ширина якої не завдає травми і

пошкоджень м'язів, судин і нервових закінчень, як це відбувається при використанні класичних джгутів з вузькою шириною стрічки, відповідно кількість ампутацій через тривале стиснення судинно-нервового пучка зменшується в рази. Цей багатофункціональний засіб може бути використаний як еластичний бинт, як тиснуча пов'язка для зупинки венозних кровотеч, а також для фіксації кінцівки потерпілого.

“SOF Тактичний Турнікет” – джгут, призначений для зупинки кровотеч. На даний час цей джгут є найновішою розробкою. «SOF» – є результатом вичерпного 24-місячного дослідження, завдяки якому було розроблено максимально ефективний та максимально легкий у використанні джгут. Даний джгут використовується на швидких допомогах майже в усіх країнах Європи.

Джгут-турнікет українського виробництва “СІЧ” швидко накладається, навіть однією рукою. Липка навскісна “робоча поверхня “СІЧТурнікету” має хорошу адгезію і повноцінно працює в мокрому та засніженому стані. Металева фурнітура “СІЧ-Турнікету” має беззаперечну надійність при будь-яких температурних умовах і навантаженнях.

Кровообіг – рух крові по замкненій системі кровоносних судин і порожнин серця, який забезпечує обмін речовин між організмом.

Пакет перев'язувальний індивідуальний стерильний (ППІ) призначений для надання само- і взаємодопомоги на місці поранення (рисунок 3.4). Пакет складається з бинта і двох 21 прошитих ватно-марлевих подушечок, складених в два рази. Одна з подушечок укріплена на бинті нерухомо, іншу можна легко переміщати. Пакет упакований в дві оболонки: зовнішню

прогумовану, і внутрішню паперову (пергамент в три шари). В складках паперової оболонки перебуває англійська шпилька. Вміст пакету стерильний.

Пневмоторакс – наявність повітря у плевральній порожнині при пошкодженні легені або грудної стінки, супроводжується порушеннях роботи легені. За механізмом виникнення виділяють закритий, відкритий та клапанний пневмоторакс.

Пульс – коливання стінок артерій, які виникають у відповідь на кожне скорочення серця. Пульс виникає в момент викиду крові в аорту, тоді тиск у ній підвищується, а стінки розтягуються.

Рана – механічне ушкодження тканин і органів, при якому порушується цілісність їх покривів або слизових оболонок.

Само- та взаємодопомога – обсяг заходів медичної допомоги хворим та потерпілим, що надається негайно на місці події (захворювання, травми), можливо старшим бійцем-рятувальником, бійцем-рятувальником, самим пораненим або особами, які знаходяться поблизу пораненого (потерпілого).

Стабільне бокове положення. Переведення постраждалого у положення на боку проводиться з метою відновлення прохідності дихальних шляхів, попередження аспірації блювотних мас, крові, сторонніх тіл.

Травма органів грудної клітки – патологічний стан, зумовлений дією механічного ушкоджуючого фактора на грудну клітку, діафрагму й органи грудної порожнини, одним з основних проявів якого є порушення функції зовнішнього дихання.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повна назва словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
АМЗІ	Аптечка медична загальновійськова індивідуальна
ЗВО	Заклад вищої освіти
ЗЦМТ	Загальний центр маси тіла
ПП	Індивідуальний протихімічний пакет
МПЛ	Мала протипіхотна лопатка
ПП	Пакет перев'язувальний індивідуальний

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.

2. Бабич О. Метання гранати та м'яча [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mylifesport.ru/text.php?id=106>

3. Бака М. М. Фізична та військово-прикладна підготовка допризовної молоді : навч.-метод. посіб. Київ : Просвіта, 2004. 280 с.

4. Бака М. М., Квашньов Ю. О., Литвиненко А. О., Операйло С. І. Захист Вітчизни : підруч. для 10–11 кл. загальноосвіт. навч. закладів; за ред. Ю. О. Квашньова та А. О. Литвиненка. Київ : Вежа, 2006. 448 с.

5. Демідчик Ф. А., Олійник С. М. Медична допомога в умовах бойових дій : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка. 2018. 96 с.

6. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2014. 248 с.

7. Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довідниковий посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2004. 296 с.

8. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу / С. В. Романчук та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2021. Вип. 23 (2021). С. 46–51.

9. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Додаток до наказу Міністерства освіти і науки Укра-

їни від 16.06.2015 р. № 641 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/usi-novini/novini/2015/06/16/nacjonalno-patriotichne-vihovannya/>

10. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. Київ : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 4. 128 с.

11. Мельник Ф. В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479

12. Мисів В. М. Можливості реалізації «стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.). Хмельницький : ХГПА, 2024. С. 63–65.

13. Мисів В. М. Фізична підготовка допризовної молоді в закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.). Хмельницький : ХГПА, 2025. С. 75–77.

14. Мірошніченко В. Вплив освітнього середовища технічного закладу освіти на формування громадянської компетентності студентів. *Актуальні питання у сучасній науці. (Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 10(28). С. 809–818.

15. Мірошніченко В. Роль освітнього середовища у формуванні патріотичних ідеалів студентів закладів фахової передвищої освіти. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 2 (36). С. 342–351.

16. Мірошніченко В. І. Вплив родини на патріотичне виховання молоді *Збірник наукових праць*. Хмельницький : НАДПСУ, 2008. № 43, ч. II. С. 132–135.

17. Мірошніченко В. І. Історичні аспекти зародження патріотичного виховання. *Збірник наукових праць*. Хмельницький : НАДПСУ, 2008. № 46. Ч. II. С. 134–138.

18. Мірошніченко В. І. Патріотичне виховання в козацькій державі *Збірник наукових праць*. Серія : Педагогічні науки. Херсон : ХДУ, 2008. Вип. 47. С. 195–198.

19. Мірошніченко В. І. Підвищення патріотичної культури командного та науково-педагогічного складу вищого військового навчального закладу. *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2010. № 4. С. 111–116.

20. Мірошніченко В. І. Підготовка майбутніх офіцерів до патріотичного виховання молоді на засадах синергетичного підходу. *Суспільство та національні інтереси*. (Серія «Педагогіка»). 2024. № 4(4) 2024. С. 557–567.

21. Мозолев О., Романишина Л., Галус О. Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок*. 2024. 12(232). С. 16–20. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.317469>

22. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України : навчально-методичний посібник / В. В. Суспо та ін. 2 вид. Київ : КСВ, 2022. 106 с.

23. Олексієнко Я. І., Верещагіна О. П., Шахматов В. А., Байда О. Г. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. 92 с.

24. Олексієнко Я. І., Верещагіна О. П. Деякі аспекти військово-патріотичного виховання молоді. Дні науки філософського факультету – 2016 : матеріали доповідей та виступів Міжнародної наукової конференції, 20–21 квіт. 2016 р. / редкол.: А.Є. Конверський [та ін.]. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. Ч. 6. С. 187–189.

25. Олексієнко Я. І., Головатенко О. М. Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури. *Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 р. : у 4 ч. Суми : Видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2014. Ч. 2. С. 97–99.

26. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк, 1999. С. 20.

27. Перша медична допомога [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://osvita.ua/vnz/reports/dpju/24457/>

28. Плахтій П. Д., Зубаль М. В., Мисів В. М. Теоретичні основи фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. 220 с.

29. Порядок з організації фізичної підготовки військово-службовців у Державній спеціальній службі транспорту, затверджений наказом Міністерства інфраструктури України від 24 листопада 2014 р. № 595 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1593-14>

30. Прикладна фізична підготовка [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://www.br.com.ua/referats/Viysk_kafedra/3404-3.html

31. Проблемні аспекти фізичного виховання і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України / С. В. Романчук та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту. Серія : Фізичне виховання і спорт*. Миколаїв, 2019. Т. 4. № 3 (19). С. 39–45.

32. Романчук С. В., Король О. С., Гавриленко М. М., Фестрига С. В. Корекція психофізіологічних функцій у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111, 19). С. 163–168.

33. Сапіга Р. І. Військово-медична підготовка : навчальний посібник. Львів : АСВ, 2014. 229 с.

34. Смолюк В. І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк, 1999. С. 20.

35. Стандарт підготовки І-СТ-3: підготовка військовослужбовця з тактичної медицини. 2 вид. Київ : “МП Леся”, 2015. 148 с.

36. Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mylifespport.ru/text.php?id=108>

37. Стройова підготовка військовослужбовців [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://osvita.ua/vnz/reports/dpju/24263/>

38. Стройові вправи [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.studfiles.ru/preview/5458432/>

39. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>

40. Троцький Р. С., Чуприна О. В., Блінов О. А. Тактика надання самопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій. Київ : 2016. 137 с.

41. Фізична підготовка [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

42. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : монографія / С. В. Романчук та ін. Львів : НАСВ, 2022. 386 с.

43. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців / С. В. Романчук та ін. Львів : НАСВ, 2019. 291 с.

44. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання / С. В. Романчук та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2023. № 1(61). С. 54–63.

45. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Ч. 1 / О. О. Яременко (кер. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. Київ : Державний інс-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 1. 164 с.

46. Футулуйчук В. М. Військово-патріотичне виховання у галицькій армії : автореф. дис. ... канд. істор. наук : спец. 20.02.22 – Військова історія. Львів, 1999. 17 с.

47. Чудик А., Мозолев О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. Хмельницький, 2022. 30(3). С. 565–577.

48. Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буцька Л.В. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2005. Кн. 6. 124 с.

49. Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine / O. Mozolev et. al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021. 9(5). P. 973–980.

50. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration / V. Romanchuk et. al. *SportMont Journal*. 2019. Vol. 17 (3). P. 79–83.

Наукове видання

**Родіков В. Г., Мисів В. М.,
Мірошніченко В. І.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 19.05.2025 р.

Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 11,39.

Наклад 100 прим. Зам. № 391.

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
ФОП Гордукова І. Є.

Згідно виписки з ЄДРПОУ від 10.06.2015 р.
м. Кам'янець-Подільський, вул. Привокзальна, 20
тел. 0 98 627 00 79, drukruta@ukr.net