ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Івакін Т.А.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут", м. Харків

Фізична підготовка в Збройних Силах України спрямована на забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню бойових та інших задач. Вона повинна проводитись не тільки в мирний час, але і під час бойових дій.

Перш, ніж говорити про форми фізичної підготовки підрозділів, необхідно розуміти, що в умовах бойових дій повсякденна діяльність особового складу диктується умовами фронту та необхідністю виконання побутових та бойових задач. Відомо, що підрозділи в умовах бойової обстановки можуть виконувати поставлені завдання при обороні, наступі в тому числі і зустрічному бою, розташовуватись на місці та виконувати марші. І саме тому, говорити про такі тренувальні принципи як систематичність, послідовність та інше складно.

Тому час, який залишається, потрібно використовувати з максимальною користю, щоб підтримувати організм у повній бойовій готовності.

З урахуваням зазначеного бажано особливу увагу приділяти трьом основним складовим: м'язовій сила, спритності і серцево-дихальна витривалість. Потрібно зробити акцент на збільшення військово-прикладних вправ. Особливе значення приділяється курсу навчання швидкісній стрільбі, подоланню перешкод, орієнтуванню.

Спробуємо конкретизувати варіанти фізичних вправ для декількох категорій військовослужбовців, які знаходяться в той чи іншій бойовій обстановці.

Так, наприклад, для особового складу відділень, розрахунків, екіпажів БМП та танків, якщо вони знаходяться в недосяжності зорової відстані, зранку фізичну зарядку і вправи доцільно зв'язувати з виконанням нормативів бойової підготовки: приведенню зброї до бою, виконанню команд за сигналами, заміна вогневих позицій, дії за сигналами взаємодії. Це змушує до мобілізації всіх необхідних функцій організму і збільшує працездатність до належного рівня.

Дещо складніше організувати фізичне тренування для військовослужбовців, які виконують завдання на спостережному пункті, в сторожовій охороні, снайперів на позиціях та особового складу, що виконує завдання в зоні видимості противника. В таких умовах фізичні вправи повинні носити інший характер.

Тому без фізичної підготовки, під час бою неможливий розвиток основних фізичних якостей, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, а також найважливіше це виконання бойового завдання.

В будь якому випадку, підтримувати та вдосконалювати свою фізичну форму та військові навички потрібно хоча б ще й для того щоб відчувати впевненість у собі та мати змогу абстрагуватись від війни хоча б на 10-15 хвилин поки виконується наступний підхід, або необхідно підтримати бойового товариша, та заставити його зробити ще одне присідання або жим.