## Фізичне виховання та спорт

**УДК 355.1-055.5:796.015.132(043)**

## Бойчук М. В.,

здобувачка освітнього ступеня «магістр»,

**Соколюк О. В.***,*

к. п. н., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У сучасному розвитку суспільства та ситуації в Україні, що зараз склалася, все більше дівчат-абітурієнтів обирають відповідні спеціальності та навчання у закладах освіти військового спрямування.

Якщо раніше військовослужбовці-жінки знаходили застосування тільки в окремих спеціальностях (медичного та операторського профілю, зв’язку та ін.), то умови сьогодення та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом під час навчально-бойової, бойової та мирної діяльності, ставлять їх в один ряд із військовослужбовцями-чоловіками і висуваються однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їхньої підготовки.

Різнобічність і якість індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок досягається внаслідок дотримання програм з фізичної підготовки з урахуванням навчальних і бойових завдань та особливостей службової діяльності різних військових спеціальностей.

У структурі фізичної підготовки військовослужбовців жіночого контингенту важливе місце посідають навчальні заняття, які за своєю структурою не відрізняються від занять чоловічого контингенту. Крім того, військовослужбовці-жінки зобов’язані брати участь у спортивно-масовій роботі, виконувати ранкову фізичну гімнастику (зарядку) та займатись самостійною фізичною підготовкою [1, с. 50-51].

Формування і збереження високого рівня фізичної підготовленості у військовослужбовців жіночого контингенту досягається за рахунок комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка забезпечує:

* формування і розвиток пріоритетних рухових якостей (сили, витривалості, швидкості спритності, гнучкості), які становлять основу фізичної готовності особового складу;
* підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності;
* покращання показників фізичного розвитку (оптимальне співвідношення пропорційності частин тіла, росту, ваги, розвиток кісткової і м’язової систем організму), що забезпечує умови раціонального функціонування організму.

У процесі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок потрібно використовувати не лише загальнорозвиваючі вправи, а і спеціальні військово-прикладні, які передбачені програмою з фізичної підготовки для певного роду військ і мають спеціальну спрямованість.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-жінок спрямовується на формування і розвиток найбільш важливих для кожної окремої військової спеціальності рухових якостей, від яких залежить ефективність професійної діяльності та оволодіння широким колом військово-прикладних рухових навичок під час різного роду пересувань пішки або на лижах, по рівній і пересіченій місцевості, подолання різноманітних перешкод різними способами, стрільби, нападу та захисту від нападу противника, які становлять прикладну основу бойової готовності висококласного сучасного воїна [3, с. 385-386].

Фізична підготовка курсантів жіночого контингенту вищих військових навчальних закладів України складається з програм, в основу яких покладені загальні вимоги щодо військовослужбовців-жінок – кожна з них несе особисту відповідальність і має бути фізично готовою до вирішення навчальних та навчально-бойових завдань. Фізична підготовка, з одного боку, є розділом військово-прикладної фізичної підготовки, з іншого – важливим компонентом усієї системи військового навчання та виховання. Вона забезпечує бойову підготовку, елементами якої є фізична та психічна готовність і морально-вольова стійкість, а також формує комплекс знань, умінь та навичок для організації занять з усіх форм і видів фізичної підготовки зі своїми підлеглими та самоорганізації індивідуальних занять.

Найчастіше підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок ґрунтуються на традиційній системі організації фізичної підготовки військовослужбовців-чоловіків і не завжди відповідають особливостям функціонування жіночого організму. Для створення передумов високоефективної професійної діяльності військовослужбовців жіночого контингенту потрібним є впровадження до їх навчально-виховного процесу всіх форм, розділів і видів фізичної підготовки, організація яких має ґрунтуватись на наукових дослідженнях у галузі психології, педагогіки та фізіології і спрямовуватись на формування готовності жіночого організму до ефективної діяльності у специфічних умовах військової служби, підвищення працездатності та зміцнення здоров’я.

**Список літератури**

1. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13 жовт. 2014 р. № 1067. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#n13>
2. Товт В. А., Дуло О. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України : навч. посіб. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. 76 с.
3. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.