



ВП 7-00(72)01.01

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ
НА ГІРСЬКИЙ МІСЦЕВОСТІ**



Листопад 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ**

ВП 7-00(72)01.01

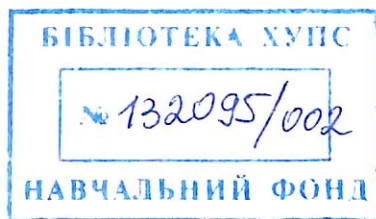
ЗАТВЕРДЖУЮ

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

Олексій ТАРАН

"19" 11 2019 року

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО
ДІЙ НА ГІРСЬКИЙ МІСЦЕВОСТІ**



Військова навчально-методична публікація командирам підрозділів (військовослужбовцям) з організації занять по фізичній підготовці

ЛИСТОПАД 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ
УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” usvir@ysvr.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” standart@kvdv.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	8
1	ВПЛИВ ГІРСЬКОГО КЛІМАТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	9
1.1	Особливості гірського клімату	9
1.2	Ознаки зміни погоди в горах	9
1.3	Небезпека в горах	10
1.4	Фактори, що впливають на організм людини в горах	13
1.5	Порядок адаптації до висоти	14
1.6	Гірська хвороба	14
1.7	Порядок надання першої медичної допомоги	16
2	ОСНОВНІ ГІРСЬКІ ПЕРЕШКОДИ І ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ ПРИ ДІЯХ У ПІШОМУ ПОРЯДКУ	20
2.1	Подолання трав'янистих схилів	21
2.2	Подолання осипів	22
2.3	Подолання снігових схилів	23
2.4	Подолання льодових схилів	26
2.5	Подолання скель	31
2.6	Подолання гірських річок	35
2.7	Гірське спорядження	39
2.8	Види вузлів, які використовуються при подоланні гірських перешкод	42
2.9	Страховка	51
2.10	Правила безпеки при знаходженні в горах	60
3	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ В ГОРАХ	63
3.1	Вплив фізичних вправ на дії військовослужбовців в горах	63
3.2	Фізична підготовка до виходу в гори	64
3.3	Фізична підготовка в горах	66
3.4	Загальні рекомендації	69
3.5	Підготовка та проведення занять по подоланню гірських перешкод	70

3.6	Спеціальні фізичні вправи для підготовки та тренування військовослужбовців з гірської підготовки	83
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	133
	ДЛЯ ЗАМІТОК	134

ВСТУП

Враховуючи особливості участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка. Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

В Методичних рекомендаціях визначена роль і місце спеціальних фізичних вправ під час гірської підготовки для підготовки військовослужбовців до дій за призначенням.