



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**ПРИЙОМИ САМОСТРАХУВАННЯ
ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ
ПРИМУСУ (ФІЗИЧНОЇ СИЛИ)**

Методичні рекомендації



**Київ
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПРИЙОМИ САМОСТРАХУВАННЯ
ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ
ПРИМУСУ (ФІЗИЧНОЇ СИЛИ)

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

Бондаренко В. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Данильченко В. А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Чукреєв П. В. – т.в.о. начальника тренінгового центру ГУ НП в Київській області;

Безпалый С. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС;

Дьоміна Ж. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова;

Малечко Т. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова

Рецензенти:

Вереньга Ю. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, головний інспектор відділу професійного навчання та методичного забезпечення управління організації професійного навчання та проведення спеціальних операцій Департаменту «КОРД» Національної поліції України;

Запорожанов О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 26 листопада 2021 року (протокол № 4)

Матеріали подано в авторській редакції

Прийоми самострашування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили) [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. А. Данильченко П. В. Чукреєв та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 55 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок виконання прийомів самострашування під час застосування поліцейських заходів примусу, зокрема фізичної сили. Розглянуто техніку виконання перекидів, падіння вперед, на бік, на спину, через партнера; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

УДК 796.8:351.74](072)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОСТРАХУВАННЯ	5
1.1. Особливості формування навичок самострахування на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	5
1.2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самострахування.....	9
1.3. Структура практичного заняття під час опанування прийомів самострахування.....	13
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ САМОСТРАХУВАННЯ	20
2.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення навичок самострахування.....	20
2.2. Техніка виконання вправ із самострахування.....	25
2.3. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів самострахування.....	35
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОСТРАХУВАННЯ	36
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок самострахування.....	36
3.2. Самоконтроль під час занять за темою.....	39
3.3. Гігієна занять з опанування прийомів самострахування.....	41
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

Службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо), що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників і потребують розвитку фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь і навичок.

Публічне зіткнення із непокорою правопорушника створює вимагає від правоохоронця миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості особового складу, зокрема сформованості спеціальних рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу, виконання прийомів самострахування. Сформовані навички виконання прийомів самострахування вкрай необхідні під час фізичного протистояння, переслідування правопорушника тощо.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок виконання прийомів самострахування під час застосування поліцейськими фізичної сили. Розглянуто техніку виконання перекидів, падіння вперед, на бік, на спину, через партнера; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. Схарактеризовано критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів самострахування.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, практичних працівників та інспекторів й інструкторів відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції України.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОСТРАХУВАННЯ

1.1. Особливості формування навичок самострахування на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Формування навичок виконання прийомів самострахування має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, виконанням прийомів самострахування традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти з прийомами самострахування викладач повинен:

- назвати його;
- зразково продемонструвати;
- обґрунтувати практичне застосування;
- продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання;

– визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

Вивчення – процес відпрацювання прийомів, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі слід постійно перевіряти правильність створеного уявлення та його коригування, виконувати завдання з оволодіння елементами рухової дії та виконання прийому загалом. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки прийомів шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують

засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовують як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. По частинах вивчаються складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи.

Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати відразу в цілому. У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому і по частинах можна використовувати також під час виконання імітаційних вправ.

На етапі початкового вивчення прийому значне місце посідають підвідні та імітаційні вправи, а також метод по частинах. Вивчати прийом самострахування слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Потім їх можна вводити як елемент розминки. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторів, темп рухів) визначають, передусім, можливістю повторювати дії з невеликим підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії). На етапі початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення прийому на кожному подальшому занятті, а самі заняття проводити, по можливості, частіше.

На етапі поглибленого вивчення основне місце посідає метод цілісної вправи. Залежно від результатів цілісного виконання прийому використовуються й усі інші методи, але лише як допоміжні, що надають можливість поліпшити деталі техніки, які важко піддаються відпрацюванню, уточненню або виправленню під час цілісного виконання прийому.

Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі відбувається уточнення техніки виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення про техніку виконання прийому завдяки виконанню прийому вільно, злито, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Прийоми виконуються повільно на точність рухів, без опору партнера, з опором напівсили, з опором у повну силу. Коли з'явиться можливість виконувати прийом у бойовому темпі в різних стійках, з поєднанням їх з різноманітними переміщеннями, закріплюють і вдосконалюють його виконання.

У спеціальній літературі професійні навички трактують як доведені до автоматизму способи ефективного виконання будь-якої професійної дії.

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – *удосконалення*. Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення прийомів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських.

Удосконалення надійності та варіативності виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою здійснюють двома основними напрямками:

- 1) постійне збагачення рухового досвіду новими формами рухів;
- 2) подолання координаційних труднощів, що виникають за необхідності гнучко змінювати форми рухів в умовах ситуацій, у яких відбувається швидкий і несподіваний перебіг подій.

Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки прийомів самострахування.

1. Виконання прийомів і дій із незвичних положень (використання різної висоти стійок, різних способів пересувань і вихідних положень: сидючи на підлозі, на стільці, лежачи на спині, на грудях, на боку; виконання прийомів після перекидів, стрибків з поворотами на 180° та 360°).

2. Зміна швидкості і темпу виконання прийомів, зв'язок, комбінацій: від повільного до максимального і навпаки, але без шкоди техніки виконання.

3. Дзеркальне виконання прийомів на праву та ліву руку.

4. Ускладнення звичної дії допоміжними рухами.

5. Комбінування звичайних дій у незвичайних поєднаннях (об'єднання вивчених раніше технічних дій в комбінації, без попереднього розучування; зменшення часу від початку складання комбінації до її реалізації, доводячи його до мінімуму).

6. Введення допоміжних сигнальних подразників, що вимагають зміни дій (зміна виконання прийому після несподіваного сигналу).

7. Використання різного устаткування, природних і штучних умов зовнішнього середовища (проведення тренування на дерев'яній підлозі або паркеті, на піску, траві, у воді, на снігу, в умовах світло-шумових подразників), різних станів організму (відпрацювання прийомів наприкінці заняття на фоні втоми або без попередньої розминки. Зазначене слід виконувати дуже обережно, оскільки існує ймовірність травмуватися).

8. Виконання прийомів із партнерами різного зросту та вагою.

Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятьма та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок необхідно припинити виконання прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності.

Невід'ємною складовою вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу є методика своєчасного виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні та грубі.

Прикладом незначної помилки може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

До значних помилок належать: втрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації; помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому.

Грубі помилки – повільне виконання прийому; падіння або неконтрольоване торкання підлоги коліном або рукою під час виконання прийому; прийом належним чином не завершується.

Основні причини виникнення помилок у техніці виконання прийомів:

- нечітке уявлення та усвідомлення техніки;
- свідоме втручання у деталі рухів, які раніше виконувались автоматично;
- підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів;
- втома;
- хиби у фізичній підготовленості.

Основні методи виправлення помилок:

- цілісне виконання прийомів до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності та економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення і подальшого виконання прийому в цілому;
- виконання хибного руху з перебільшеною поправкою (амплітудою, швидкістю та зусиллям – розслаблено або з напруженням);
- додатковий розвиток окремих фізичних якостей.

Виправлення помилок здійснюється у такій послідовності:

1) загальні – для більшості тих, хто займається, у всій групі одночасно;

2) індивідуальні – виправляються під час заняття, підказуючи форму, амплітуду та вказуючи на інші особливості виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

– вказати на помилки в процесі виконання прийомів;

– в разі, якщо певну помилку допускають більшість здобувачів, необхідно припинити виконання прийому, пояснити сутність помилки та підкорегувати дії;

– під час відпрацювання прийомів у парі вказівки можна надавати у паузах відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо.

Способи дихання. Чітке засвоєння техніки прийомів самострахування неможливе без правильного дихання. Відпрацювання техніки вимагає то плавного і злитого, то могутнього і концентрованого, з напруженням усіх м'язів під час виконання окремих прийомів. У таких ситуаціях дихання виконує не лише чисто фізіологічну функцію, забезпечуючи м'язи необхідною кількістю кисню в умовах конкретного навантаження та виводить «шлаки» з організму, але й здійснює функцію психорегуляції. Правильне дихання дозволяє швидко увійти у бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтись в умовах надмірного напруження, підготувати організм до майбутнього навантаження чи відпочити після цього, розслабитися, відновити спокійний плин думок, зняти напруження, роздратування чи хвилювання, перебороти стан апатії та розбитості.

У процесі вивчення й удосконалення прийомів самострахування слід постійно працювати також над технікою правильного дихання. Вдих під час виконання технічних дій роблять здебільшого через ніс, різко, швидко і непомітно, м'язи грудної клітки при цьому розслаблені. Під час вдиху рухається лише ділянка живота (на зразок надування м'яча та випускання з нього повітря). Лише при правильному диханні можна ефективно та безпечно виконувати прийоми самострахування.

1.2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самострахування

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні фізичні та нервові навантаження, необхідність засвоювати нові рухові навички, удосконалення фізичних якостей тощо) педагогічні принципи в сфері фізичного виховання

набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки [64].

Принцип доступності та індивідуалізації у спеціальній фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються. Тобто, цей принцип передбачає вибір вправ і характер тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям здобувачів, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям, а також рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребує не перевищувати можливостей здобувачів для запобігання шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів під час інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у здобувачів.

Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної підготовки визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

- до першої групи належать фактори, що визначають загальні особливості здобувачів (групи, команди);
- до другої – індивідуальні особливості кожної особи;
- третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі спеціальної фізичної підготовки;
- до четвертої групи належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки.

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного вдосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових рис.

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони)

техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів.

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. При цьому, слід передбачати подальші зміни всіх факторів для подальшого програмування впливів.

Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу.

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед мається на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог.

Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи здобувачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, корегування яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко призвести до помітного зростання результатів. Але такий «успіх» оманливий. Далі припиняється розвиток якості, а потім погіршуються результати із-за розладів у діяльності різних систем організму. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність *принципу безперервності та регулярності* розкривається в таких ключових положеннях.

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

Реалізація цього положення в процесі формування навичок самострахування визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста зі спеціальної фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Під час навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов'язаних із ними психічних функцій у здобувачів – підвищення складності завдань і збільшення обсягу або інтенсивності фізичних навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей та сформованості навичок самострахування можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму здобувачів. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. П Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з

метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок самострахування, рукопашного бою або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представленим в аспекті окремих принципів. Тобто ні один із вказаних принципів не може бути реалізованим повністю, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

1.3. Структура практичного заняття під час опанування прийомів самострахування

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

Заняття може бути як вибіркової (вирішують лише одне пріоритетне завдання), так і комплексної спрямованості (вирішують кілька сполучених завдань). Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, здібностей і фізичних якостей – швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування. Слід урахувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування.

Заняття комплексного спрямування передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей – послідовний та паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовують засоби, які сприяють підвищенню швидкісних можливостей, у другій – сили, у третій – витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій – розвиваються фізичні якості, у третій – удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.

Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (здебільшого не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення прийомів самострахування, заходів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей.

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нераціональної побудови заняття може відбуватися не

поліпшення тренуваності, а її погіршення. Необхідно вилучити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв'язання в межах тижневого, місячного, річного етапу тренування (у закладах освіти – протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

Вступно-підготовча частина. У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття розпочинають із загального шиккування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети й навчальних питань, заходів безпеки, правил поведінки.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

Розрізняють загальну та спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

Під час проведення спеціальної розминки виконують допоміжні та спеціально-підготовчі вправи. Метою розминки є: створення оптимального стану центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття; посилення вегетативних функцій, які забезпечують таку діяльність; підготовка суглобів, зв'язок, м'язів, які матимуть найбільше навантаження в основній частині заняття.

Розминка передбачає 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціально-підготовчих вправ.

Якщо заняття проводиться на вулиці, в умовах холодної погоди, то спочатку рекомендують виконати пробіжку на 0,5–1,5 км, а потім комплекс загальнопідготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: починають зверху донизу (тобто спочатку розминаються м'язи шиї і плечовий пояс, а потім м'язи тулуба та ніг). Після цього можна виконувати спеціально-підготовчі вправи та вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводять у спортивній залі, то бажано починати його з виконання різних видів ходьби та бігу, загальнопідготовчих вправ у русі та на місці, а закінчувати – спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування.

Слід зазначити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку, комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, а зв'язки та суглоби не

завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом для якісної підготовки зв'язок – є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи махові вправи та вправи на розтягування. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовують рахування. Здебільшого всі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які передбачають одну дію (рух), можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

Нижче наведено комплекс простих і досить ефективних загально-підготовчих вправ для проведення розминки [1].

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, праворуч, ліворуч, колові рухи. Виконати 8–12 разів.

2. В.П. – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку – вгору, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук із виконанням пружних рухів. Виконати 8–12 разів.

3. В.П. – широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи кистей рук уперед, назад по 12–16 разів у кожен бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

4. В.П. – як у вправі № 3. Колові рухи передпліччями вперед, назад по 12–16 разів у кожен бік.

5. В.П. – широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи рук у плечових суглобах по 12–16 разів уперед і назад.

6. В.П. – широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1–4 – виконати одночасні колові рухи рук уперед, на 5–8 – назад. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

7. В.П. – як у вправі № 6. Послідовні колові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12–16 разів уперед і назад.

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба праворуч і ліворуч. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

9. В.П. – широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1–2 розвести зігнуті руки в боки, на 3–4 – розвести прямі руки з поворотом праворуч-ліворуч. Виконати по 12–16 разів.

10. В.П. – широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Виконати 12–16 разів.

11. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед і назад. Виконати 12–16 разів.

12. В.П. – як у вправі № 11. Почергові нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8–12 разів до кожної ноги.

13. В.П. – широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на коліна. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

14. В.П. – широка стійка, ступні розведені назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

15. В.П. – випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8–10 разів на кожній нозі.

16. В.П. – широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки опущені вниз. Здійснювати почергові присіди на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8–12 разів.

17. В.П. – широка стійка, ступні розвернути назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилитися до протилежної, яка спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8–12 разів.

18. В.П. – ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинні нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8–12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

19. В.П. – ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8–12 разів. Під час останнього нахилу до кожної ноги затриматися в кінцевому положенні на 10–15 с.

20. В.П. – стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Утримуючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вгору до грудей, на 2 – нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8–12 разів.

21. В.П. – упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8–12 разів.

22. В.П. – ноги разом, руки вниз. На рахунок 1–2 – пружинні присідання, спираючись долонями на коліна. На 3–4 – пружинні нахили вперед. Виконувати 12–16 разів.

23. В.П. – напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами праворуч-ліворуч. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

24. В.П. – напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішують його головні завдання. Виконують різноманітні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, вивчають і вдосконалюють техніку і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку подолання перешкод.

Визначення методики побудови основної частини заняття передбачає вирішення двох основних питань. Перше – визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, вивчення чи вдосконалення прийомів фізичного впливу, тактики їх застосування тощо), друге – обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ.

Найпоширенішими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Перший варіант – заняття комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття передбачає одне чи кілька послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості. Цей варіант застосовують під час проведення самостійних занять, у тому числі й ранкової фізичної зарядки. Існує безліч варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;

2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості, силових якостей або витривалості;

3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру)).

Другий варіант поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів самострахування (фізичного впливу), і додаткового – розвитком фізичних якостей. Цей варіант ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів самострахування (фізичного впливу), другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох

прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів в модельованих умовах оперативно-службової діяльності під час прогресуючої втомі, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Із збільшенням обсягу опанованих прийомів фізичного впливу і підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосовувати третій варіант.

Третій варіант проведення заняття передбачає кілька (3–5) незначних комплексних блоків навантаження, в яких вирішують головне завдання – вивчення або вдосконалення прийомів самострахування (фізичного впливу) і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергуються з вправами на гнучкість, швидко-силову підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

Заклучна частина заняття. У межах цієї частини заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку запобігає можливим функціональним порушенням, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо недостатньо підготовлених осіб.

У заклучній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заклучній частині заняття,

належать «потрушування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів рекомендують використовувати такі вправи:

1. Лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз, пальці трохи зігнути, ноги розвести в боки, очі заплющити. Повністю розслабитися, подумки простежити поступову релаксацію пальців стоп, гомілок, стегон. Відчувши у ногах тепло та важкість, перейти до розслаблення рук, тулуба, м'язів обличчя і шиї. Заспокоїти дихання.

2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги до вертикального положення, підтримуючи тулуб із боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне впирається у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «потрушування» м'язів.

Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

Заняття з фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять як, фронтальну, групову, індивідуальну, вільну, а також кругове тренування.

Фронтальна – це така форма організації навчального заняття, за якої однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах:

1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається;

2) відмінності навчальних завдань у підгрупах;

3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

Індивідуальна – кожен, хто займається, отримує окреме завдання та працює під наглядом викладача (наприклад, це може бути відпрацювання пропущених занять або індивідуальне тренування).

Вільну форму використовують найпідготовленіші здобувачі або спортсменами високого класу, які мають значний стаж занять, спеціальні знання та досвід. Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконують конкретне навчальне завдання. Здобувачі послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ САМОСТРАХУВАННЯ

2.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення навичок самострахування

Вивчення та вдосконалення навичок самострахування передбачає використання комплексу засобів і методів фізичної підготовки. До засобів фізичної підготовки належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори. Специфічними засобами фізичної підготовки є ті, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні вправи.

Фізичні вправи – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань спеціальної фізичної підготовки та підпорядковані його закономірностям. Змістом фізичних вправ є дії та процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи й визначають її вплив на здобувачів вищої освіти (працівників). Особливості змісту кожної вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи виокремлюють внутрішню та зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка визначається співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Фізичні вправи, що застосовують в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки загалом та під час опанування прийомів самострахування зокрема, поділяють на три основні групи:

1. *Основні вправи* – вправи, що відображають усі елементи рухової діяльності, у якій спеціалізується людина. Наприклад, якщо це єдиноборство, то основними вправами будуть різні види поєдинків (змагальні, тренувальні). Ці поєдинки можуть відрізнятись тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм тощо.

2. *Спеціальні вправи* – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних якостей та формування вольових рис стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі й імітаційні вправи. Вправи «на техніку» здебільшого становлять певний елемент, частину руху або поєднання декількох рухів основної вправи. Наприклад, у спортивній боротьбі спеціальною вправою буде відпрацювання з партнером техніки певного кидка або, навіть, окремого його елемента, у боксі – відпрацювання техніки захисних, атакуючих дій або їх комбінацій.

Спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей завжди певним чином пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару в боксі чи карате – цей удар виконують з додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з вольовою настановою на максимальну швидкість руху.

3. *Загальнорозвивальні вправи* – це засіб гармонійного розвитку фізичних якостей, активного відпочинку, підтримання загальної працездатності. До цієї групи належать вправи найрізноманітніших видів спорту: спортивні ігри, циклічні види (біг, плавання, лижі), гімнастичні вправи, силові вправи з використанням тренажерів, іншого знаряддя тощо.

Виконання фізичних вправ створює певний вплив на організм здобувачів, зумовлюючи активну реакцію його функціональних систем. Тобто виконання фізичних вправ створює навантаження на функціональні системи людини.

Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі визначається *характером, величиною та спрямованістю навантаження*. За *характером* навантаження поділяють на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – малі, середні, значні, великі; за спрямованістю – на такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості) чи їх компонентів. Навантаження можуть бути спрямовані на вдосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості, тактичної майстерності.

Величина навантаження може бути охарактеризована із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження представлена показниками сумарного обсягу виконаної роботи (загальний обсяг тренування в часах, кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань) та показниками його інтенсивності (темп руху, швидкість виконання вправи, час подолання відрізків і дистанцій, величина обтяження тощо).

Обсяг навантаження – тривалість виконання окремої вправи, загальний обсяг роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань.

Інтенсивність навантаження – ступінь напруженості діяльності різних функціональних систем організму під час виконання вправи. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних витрат на одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана зі швидкістю пересування, щільністю гри в спортивних іграх, поєдинків і поєдинків у двобоях.

Періодичність навантаження – кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування, значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу і на її спрямованість. Визначаючи кількість

повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне вдосконалення окремих механізмів ресинтезу аденозинтрифосфатної кислоти, розвитку рухових якостей.

Спрямованість навантаження визначається особливостями застосування та поєднанням таких компонентів, як тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у окремих структурних утвореннях тренувального процесу – окремих заняттях та їх частинах.

У системі засобів спеціальної фізичної підготовки вагомого значення набуває використання корисного впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини *природних факторів зовнішнього середовища*, серед яких: сонячна радіація, повітряне та водне середовище.

Існує два шляхи введення цих факторів у процес спеціальної фізичної підготовки:

1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, певним чином змінюючи їх ефект (наприклад, підсилює його в разі підвищеної температури повітря);

2) організація спеціальних процедур, які загартовують, оздоровлюють і сприяють відновленню організму (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Гігієнічні фактори – засоби, які прямо чи опосередковано сприяють реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки. Одні з них стосуються загальної оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що представлені гігієною до загального способу життя, поєднання праці та відпочинку, збалансованого харчування, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо). Інші прямо пов'язані із забезпеченням оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що ставляться до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, одягу для занять тощо). Окреслені фактори значно впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки. Вони орієнтовані передусім на охорону здоров'я. Разом із тим окремі гігієнічні засоби, що широко використовують в процесі фізичного виховання, є засобами підвищення працездатності й оптимізації відновлювальних процесів (збалансоване харчування, вітамінізація, штучна аероіонізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Під час опанування технікою самострашування здебільшого застосовують практичні методи навчання, які умовно поділяють на дві основні групи:

1) методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових умінь і навичок;

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності й забезпечують ефективне вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Немоżliво ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів самострахування, фізичного впливу, самозахисту, формування навичок подолання перешкод.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвитку рухових якостей. Без достатнього рівня розвитку неможливе формування багатьох рухових умінь і навичок. Разом із тим рухові якості розвиваються під час формування вмінь і навичок. Цей взаємозв'язок поміж технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно враховувати на всіх етапах освітнього процесу.

Основними методами опанування технікою самострахування є вивчення в цілому та частинами.

Вивчення дії в цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, яка являє собою вирішення рухового завдання певною системою рухів. За кінцевою метою ця дія може бути порівняно простою або складною, яка складається з низки проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення тільки в системі всієї цілісної дії. У складних діях окремі рухи об'єднані та впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент значною мірою залежить від попередньої фази та впливає на наступну.

Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремими фазами руху не порушуються. Однак виконання складної дії чи прийому в цілому під час початкового розучування виявляється непосильним. Тому метод вивчення дії в цілому є ключовим під час удосконалення техніки прийомів самострахування.

Вивчення дії за частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати прийоми, які передбачають виконання узгоджених рухів декількома частинами тіла одночасно.

Багато спортивних дій настільки складні в технічному виконанні, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Здебільшого допоміжна вправа застосовується для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. Якщо техніка рухів дуже складна, то застосовують цілу систему допоміжних вправ.

Крім практичних методів в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування прийомів самострахування використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань є: пояснення, розповідь, бесіда. *Пояснення* – це послідовне викладення закономірностей, правил, які необхідно виконувати під час виконання вправи. На відміну від простого опису у поясненні вагомого значення набувають доведення ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. Під час пояснення слід зосередити увагу здобувачів на головному; одночасно задавати питання з метою перевірки рівня засвоєння викладеного матеріалу. Якщо зміст матеріалу складний, слід під час пояснення користуватись демонстрацією.

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У спеціальній фізичній підготовці розповідь широко застосовується під час ознайомлення здобувачів із особливостями виконання фізичних вправ, новими прийомами фізичного впливу, практикою їх застосування в умовах виконання службових завдань тощо.

Бесіда, здебільшого, поєднується з поясненням або з розповіддю. За педагогічними завданнями можна виокремити три види бесіди: бесіди вступні, бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеню усвідомленості своїх дій.

Метою вступних бесід є підготовка до розуміння сутності навчальних завдань і до засвоєння нового навчального матеріалу, вирішення низки організаційних питань. Бесіди, пов'язані з повідомленням нових знань, застосовуються у тому випадку, коли є можливість урахувати попередній досвід і знання здобувачів, що дозволяє їм краще засвоїти новий навчальний матеріал.

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає необхідності описувати або пояснити вправу. Якщо присутні невеликі помилки, особливо у процесі виконання дій, достатньо обмежитись простою вказівкою на те, що треба зробити («Вище голову!», «Прогнутись!»).

Наказ – це форма словесного впливу на здобувачів з метою спонукання їх до негайного обов'язкового виконання або припинення тих або інших дій. Особливістю наказу є його точність і владність. Різновидом наказу є команда.

Наочні методи. До цієї групи методів належать показ рухів особисто або у вигляді зображень, які сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди

супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим науково-педагогічним працівником або підготовленим здобувачем. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Показ досягає мети в разі, якщо той рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно усім здобувачам, завдяки попередньо організованій та вибірково спрямованій увазі присутніх.

Для того щоб здобувачі чітко бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи. Залежно від форми вправи, руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи або обличчям, або боком до групи, а асиметричну вправу – у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін декілька разів.

Перший показ повинен бути виконаним на високому технічному рівні, у повну силу, швидко. Незалежно від того, чи буде дія у подальшому вивчатися загалом або за частинами, він повинен скласти у здобувачів загальне правильне уявлення про дію загалом. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено, для того щоб можна було достатньо ґрунтовно спостерігати за нею.

У низці випадків для того щоб запобігти помилкам, яких найчастіше припускаються, доцільно продемонструвати й неправильні способи виконання дії, однак зловживати цим прийомом не слід.

Одним із різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). Організуючи демонстрацію, необхідно задавати питання у такій формі, щоб у матеріалі, який пред'явлений для перегляду увага зосереджувалася на головному. Також широкі можливості для повнішого і точнішого сприймання рухів має показ навчальних відеофільмів.

2.2. Техніка виконання вправ із самострахування

Опанування техніки виконання способів страхування партнера та самострахування передувє вивчення прийомів фізичного впливу, самозахисту без зброї. Вдосконалювати їх необхідно на кожному практичному занятті зі спеціальної фізичної підготовки.

Вивчення техніки безпечного падіння розпочинають із опанування перекидів і перекатів. Така послідовність забезпечує формування вмінь правильного групування та займання необхідного положення тіла під час приземлення. Початковий етап засвоєння безпечного падіння передбачає послідовне вивчення перекиду вперед, уперед через праву та ліву руку,

уперед без задіяння рук, після стрибка, з місця та в русі через партнера (партнерів) або різні перешкоди, а також перекидів назад.

Перекид уперед через голову (рис. 1) виконують із вихідного положення упору присівши (ноги нарізно, коліна не розводять в сторони, притиснути підборіддя до грудей, зігнути (округлити) спину, (рис. 1.1). Не розгинаючи спину відштовхнутися ногами (рис. 1.2), здійснити перекид уперед (рис. 1.3), зберігаючи групування, перейти у вихідне положення (рис. 1.4). Під час перекиду ноги зігнуті, стегна притиснуті до грудей. Для того, щоб стати на ноги в темп перекату, необхідно кистями рук захопити гомілки.



Рис. 1.1



Рис. 1.2



Рис. 1.3



Рис. 1.4

Під час відпрацювання перекиду вперед необхідно зосереджувати увагу на положенні голови, пам'ятати стосовно групування та своєчасного відштовхування ногами. Після вивчення перекиду вперед із положення упору присівши, відпрацьовують перекиди вперед із положення стоячи, потім через ліву та праву руку з коліна. Опанувавши техніку виконання цих вправ переходять до відпрацювання **перекиду вперед через ліву та праву руку з положення стоячи**.

Перекид вперед через ліву руку з коліна (рис. 2). Опуститись на ліве коліно та виставити вперед ліву руку, зігнуту в лікті (рис. 2.1).

Нахилитися, спираючись виставленою рукою на килим, виконати перекид через голову (рис. 2.2; рис. 2.3). Рука в момент приземлення має бути зігнута в лікті під прямим кутом, при цьому потилиця торкається килима. Виконання перекиду слід розпочинати з лівого плеча, у напрямку правої сідниці, підборіддя при цьому притиснуте до грудей.

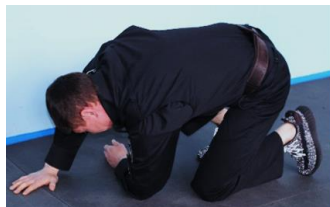


Рис. 2.1



Рис. 2.2



Рис. 2.3

Перекид уперед через ліву руку із положення стоячи (рис. 3). Вихідне положення – основна стійка (рис. 3.1). Ліву ногу та руку, зігнуту в ліктьовому суглобі виставити вперед та обернутися на обох ногах праворуч на 45°. Із цього положення виконати плавний перекид



Рис. 3.1



Рис. 3.2

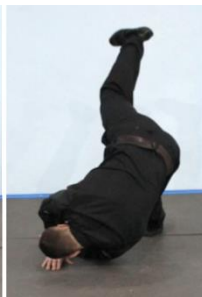


Рис. 3.3



Рис. 3.4

(рис. 3.2; рис. 3.3; рис. 3.4), спираючись виставленою рукою на килим і перейти в стійку (рис. 3.1). У разі відпрацювання, кінцеве положення під час падіння на бік, можна завершувати перекидом через руку з переходом в положення лежачи з відповідним розташуванням частин тіла (рис. 3.5).



Рис. 3.5

Перекид уперед без задіяння рук (рис. 4). Для виконання цієї вправи слід розмістити ноги на ширині плечей, руки завести назад за спину, нахилитися вперед, притиснути підборіддя до грудей (рис. 4.1), різко відштовхнутися ногами, виконати перекид (рис. 4.2; рис. 4.3) і зайняти вихідне положення.



Рис. 4.1



Рис. 4.2



Рис. 4.3

Перекид назад через голову (рис. 5). Вихідне положення – упор присівши, долоні розмістити на килимі, підборіддя притиснути до

грудей, зігнути спину (рис. 5.1). Відштовхнутися руками від килима, виконати переكات назад (рис. 5.2), під час перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка відтискаючись на руках, полегшити переكات через голову (рис. 5.3), перейти у вихідне положення (рис. 5.4). Під час перекиду ноги зігнуті, стегна притиснуті до грудей. Після вивчення перекиду назад із положення упору присівши, відпрацьовують перекиди назад із положення стоячи.



Рис. 5.1

Рис. 5.2

Рис. 5.3

Рис. 5.4

Після опанування техніки виконання перекидів у групуванні з положення упору присівши та стоячи можна відпрацьовувати перекиди вперед після стрибка, перекиди з місця та з розбігу через партнера (партнерів), різні перешкоди. Зазначені вправи застосовують для формування сміливості, розвитку здатності орієнтуватися під час польоту через партнера, правильного приземлення на руки.

Відпрацювання перекидів після виконання стрибка розпочинають із подолання найпростіших перешкод. Наприклад, спочатку відпрацьовують перекиди з розбігу через мотузку, яка розміщена на висоті 30–40 см, згодом через одного партнера, який стоїть на колінах. Після вивчення перекиду через одного партнера, відпрацьовують перекиди через двох і більше партнерів. Техніку перекидів доцільно відпрацьовувати з декількома способами виходу з них. Наприклад, після перекиду вперед можливий вихід у положення для виконання удару п'ятами зверху, у бойову стійку обличчям у напрямку руху, протилежному до напрямку руху, перпендикулярно до напрямку руху. Після перекиду назад можливий вихід у положення лежачи на животі чи в бойову стійку.

Вивчення прийомів самострахування під час падіння

Падіння відрізняються від перекидів тим, що не передбачають перекатів. Під час падіння необхідно згрупуватися, напружити м'язи та виконати хлопок (удар) руками (рукою) об землю. Хлопок виконують долонями (долонею) об килим, землю, підлогу для безпечнішого падіння на спину чи бік. Удари однією рукою виконують під час падіння на бік. В разі падіння на спину – обома руками. Завдяки тому, що удари здійснюють випрямленою напруженою рукою, перед тим як тіло торкнеться килима,

зменшується сила удару та падіння стає майже безболісним, зменшується загроза вдаритися потилицею об килим.

Найпоширенішими є падіння на спину, на бік і вперед. Для розучування самострахування під час падіння вперед як спеціально-підготовччі вправи використовують згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання і розгинання рук, вдаряючи в долоні, перекази з живота на груди у положенні лежачи, падіння з положення стоячи на колінах, стоячи на колінах з переказом з живота на груди, стоячи з переказом з живота на груди.

Вивчення *прийомів самострахування під час падіння* вперед розпочинають з опанування правильного положення частин тіла. Для цього необхідно стати на коліна так, щоб стегно, таз і тулуб утворювали пряму лінію. Руки зігнуті в ліктьових суглобах і підняті перед собою, звести долоні до середини, кінчики пальців повинні бути на рівні очей. Під час падіння вперед, першими торкаються килима долоні (удар руками по килиму), а потім – все передпліччя. Як тільки долоні доторкнуться килима, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба. Тіло під час падіння вперед (після падіння), повинно опиратися на передпліччя та коліна. Ні в якому разі не можна ліктями торкатися килиму раніше ніж доторкнуться долоні. Також це падіння виконують зі стійки, з поворотами через праве та ліве плече.

Падіння з колін (рис. 6). Стати на коліна, руки зігнуті, кисті підняті до рівня плечей, виконати падіння з амортизацією руками або виконати падіння та переказ з живота на груди, прогнувшись, з амортизацією руками.



Рис. 6

Падіння вперед із положення основної стійки (рис. 7). Вихідне положення – основна стійка (рис. 7.1), руки розмістити долонями донизу. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище з торканням килима долонями (рис. 7.2) або ж передпліччями (рис. 7.3). Під час падіння вперед голову слід повернути вбік, зігнути руки, амортизуючи удар.

Категорично заборонено при цьому спиратися на прямі руки. Вивчення прийомів самострахування під час падіння *на бік розпочинають з опанування кінцевого положення (групування).*

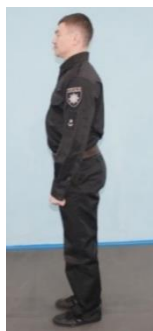


Рис. 7.1



Рис. 7.2



Рис. 7.3

Для цього слід зайняти положення лежачи на правому боці, зігнути в коліні праву ногу підтягти до грудей, ліву поставити на килим біля правої гомілки, притиснути підборіддя до грудей, ліве коліно підняти догори, праве покласти на килим. Прямую праву руку розташувати на килимі долонею донизу під кутом 45–50° до тулуба; ліву руку підняти догори. Необхідно навчитися швидко і точно займати таке положення під час падіння на правий або лівий бік.

Задля закріплення положення групування слід виконувати **перекат з одного боку на інший**. Для цього необхідно зайняти кінцеве для падіння положення (лежачи на лівому боці) (рис. 8.1). Потім лівою рукою і двома ногами відштовхнутися від килима і перекотитися на правий бік. (рис. 8.2).



Рис. 8.1



Рис. 8.2

Переказати з боку на бік потрібно поступово прискорювати. Після засвоєння групування переходять до вивчення самострахування під час падіння з положення сидячи, руки вперед, з упору присівши, присіду, з положення стоячи на одному

коліні, стоячи. Під час виконання цих вправ необхідно стежити, щоб голова не була відхилена назад.

Падіння на бік з положення повного присіду або з коліна. Зайняти положення повного присіду або стоячи на одному коліні, притиснути підборіддя до грудей, витягнути руки вперед (рис. 9.1; рис. 9.2). З цього положення сісти на килим правою сідницею якомога ближче до правої п'яти (рис. 9.3) і, не перериваючи руху, зробити переказ по правому боці та падіння на правий бік (рис. 9.4).

Падіння на лівий бік виконується в дзеркальному відображенні. Зазначену вправу можна виконувати з положення напівприсіду, при цьому руки у вихідному положенні можуть бути як витягнуті вперед, так і розміщені на колінних суглобах.



Рис. 9.1

Рис. 9.2

Рис. 9.3

Рис. 9.4

Падіння на бік зі стійки. Вихідне положення – основна стійка. Притиснути підборіддя до грудей, витягнути руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід (рис. 10.1), потім сісти на килим правою сідницею (рис. 10.2), і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік (рис. 10.3), як і в попередніх вправах. Права рука при цьому випереджає рух тулуба. Виконання удару по килиму пом'якшує падіння. Так само виконати падіння на лівий бік.



Рис. 10.1

Рис. 10.2

Рис. 10.3

Падіння на бік через партнера.

Вправа 1. Партнер стає навколішки. Розміститися до нього спиною (сісти на спину), захопити лівою рукою його комірець, праву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей (рис. 11.1).



Рис. 11.1

Рис. 11.2

Рис. 11.3

Міцно тримаючись за комірць, впасти на правий бік (рис. 11.2; рис. 11.3), правою рукою вдарити об килим, прийнявши кінцеве положення падіння на бік.

Вправа 2. Партнер стає навколiшки. Розмiститися до нього обличчям (рис. 12.1), захопивши лiвою рукою його комiрць (або притиснути передплiччя бiля дiлянки шиї), правою, спрямовуючи її через спину, захопити знизу праву вилогу (рис. 12.2). Міцно тримаючись за неї, виконати перекид вперед (рис. 12.3) і впасти на лiвий бiк, лiвою рукою виконати удар по килиму, зайнявши кінцеве



Рис. 12.1



Рис. 12.2



Рис. 12.3



Рис. 12.4

положення падіння на бік (рис. 12.4).

Падіння на бік із підтриманням партнера. Захопити однойменну руку партнера (рис. 13.1), витягнути іншу руку вперед-у сторону, долонею вниз через з'єднані руки (рис. 13.2). Виконати стрибок вперед вверх через руку та, згрупувавшись, впасти на бік (рис. 13.3) партнер підтримує за руку (рис. 13.4), пом'якшуючи удар об килим під час приземлення).



Рис. 13.1



Рис. 13.2



Рис. 13.3



Рис. 13.4

Самостраховання під час падіння на спину

Зазначений прийом самостраховання розпочинається із опанування кінцевого положення. Для цього необхідно лягти на спину, ноги зігнути в колінах, підборіддя притиснути до грудей. Спина має бути «округлена», м'язи тулуба напружені, руки витягнуті під кутом 45° до тулуба та притиснути долонями до килима (рис. 10.3).

Після опанування кінцевого положення переходять до вивчення перекатів на спині та падінь на спину з різних положень.

Перекаати на спині. Присісти, захопити гомілки руками, не відпускаючи їх, виконати кілька перекатів вперед-назад на спині (рис. 14), потім, під час виконання перекату назад на спині, ударити руками об килим.



Рис. 14

Для вивчення падіння на спину застосовують низку вправ, серед яких: падіння на спину з положення присіду, з положення напівприсіду та з положення стоячи, падіння через партнера, який стоїть навколішках, падіння через жердину.

Падіння на спину з положення присіду (рис. 15). Присісти та розвести коліна, витягнути руки вперед (чи вперед убік), притиснути підборіддя до грудей (рис. 15.1), сісти на килим, ближче до п'ят, (рис. 15.2) перекоотитися на спину, ударити руками по килиму (під час падіння плавно перекоотитися на спині, підібравши ноги до грудей, потилиця при цьому не повинна торкатися килима (рис. 15.3), ударяти слід долонями, руки тримати під кутом 45^0 до тулуба).



Рис. 15.1



Рис. 15.2



Рис. 15.3

Падіння на спину з положення напівприсіду (рис. 16). Для виконання зазначеної дії необхідно зайняти положення напівприсіду, руки витягнути вперед (рис. 16.1), відштовхнутися ногами вгору та назад, здійснити падіння на спину (рис. 16.2; рис. 16.3). Задля пом'якшення удару долоні мають торкнутися килима раніше, ніж спина.

Для виконання *падіння з положення стоячи* необхідно прийняти фронтальну стійку (рис. 7.1), руки підняти до рівня плечей. Згинаючи ноги в колінах та виходячи у положення напівприсіду (рис. 16.1) відштовхнувшись ногами, здійснити падіння назад (рис. 16.3).

Падіння через партнера, який стоїть навколішки (рис. 17).

Вихідне положення – фронтальна стійка. Розташуватися спиною до партнера, який стоїть навколішки (рис. 17.1). Присідаючи та притискаючи підборіддя до грудей, виконати переكات назад через партнера (рис. 17.2) і впасти на спину, завдаючи удару руками по килиму (рис. 17.3).



Рис. 16.1



Рис. 16.2



Рис. 16.3

На початковому етапі вивчення цієї підвідної вправи, можна виконувати падіння через партнера із затриманням на спині, притримуючись за партнера ногами, а руками пом'якшити падіння на килим. Удосконалювати навички падіння на спину рекомендують у парях, виконуючи кидки, із захопленням ніг спереду.

Помилками під час виконання перекидів, переكاتів і падін є: відсутність амортизування та групування.



Рис. 17.1



Рис. 17.2



Рис. 17.3

2.3. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів самострахування

Рівень сформованості навичок самострахування визначається якістю технічного їх виконання. Помилками під час виконання прийомів самострахування є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності виконання дій;
- відсутність амортизування та групування під час падіння.

Рівень сформованості навичок виконання прийомів самострахування оцінюють за чотирибальною шкалою, зокрема слід виставляти такі оцінки:

5 – «відмінно», якщо вправу виконано відповідно до опису, упевнено, швидко й логічно довершено;

4 – «добре», якщо вправу самострахування виконано відповідно до опису, але повільно або допущено одну незначну помилку;

3 – «задовільно», якщо завдання виконано загалом, але невпевнено, недостатнє амортизування під час падіння;

2 – «незадовільно», якщо вправу самострахування не виконано, або грубо перевернуто, допущено більше ніж дві помилки; якщо завдання або окремі його елементи не виконано; відсутнє амортизування та групування під час падіння.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОСТРАХУВАННЯ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок самострахування

Під час опанування прийомів самострахування необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;

Призвести до травмування під час опанування прийомів самострахування можуть такі організаційні й методичні помилки: недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів; формування хибної техніки; відсутність необхідної послідовності у визначенні навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання; неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять; відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення; відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

Травма – порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами.

Нерідко причиною травмування може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Виконання заходів безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування прийомів самострахування, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

– *несприятливі метеорологічні та санітарні умови*. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм. Існують

затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травм.

Також причинами, що спричинюють травмування можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за засліплюючих променів сонця в умовах занять на відкритих спортивних майданчиках;

– *порушення вимог лікарського контролю.* Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до навчальних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (у них швидше виникає стомлення та настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості;

– *недисциплінованість осіб.* Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять від 4 до 6% спортивних травм. Переважна більшість випадків травмування спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою. Дуже часто травми виникають унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні вправи або дії;

– *порушення режиму занять фізичними вправами (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо).*

Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість.

Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають *внутрішні фактори*. До них належать:

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спонукають розлад координації, зниження уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

3) індивідуальні особливості організму здобувачів (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складнокоординованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);

4) перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрадження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Для попередження травмування вагомим значенням набуває розминка перед заняттям. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

Під час відпрацювання прийомів самострахування потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті, оскільки може призвести до травмування. Однак під час падіння грудьми донизу, щоб не вдаритися головою об килим, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

Для запобігання травмування та неприємних відчуттів, необхідно навчитися правильно падати. Ключова умова під час будь якого падіння – групування та «погашення» падіння ударом. Досягти цього можливо трьома способами:

- використовуючи руки та ноги як амортизатори;
- зменшити силу падіння завдяки зниженню висоти падіння та перекату;
- виконати зустрічний різкий удар по килиму всією поверхнею прямих рук – таким чином удар від падіння гаситься зустрічним ударом.

Страхування партнера застосовують для запобігання травмуванню та пошкодженям під час відпрацювання прийомів фізичного впливу. Вона також передбачає поважне ставлення до партнера та втримання від застосування заборонених прийомів. Одним із основних принципів страхування партнера є повільне виконання технічних дій, без ривків та лише поступово збільшуючи силу й швидкість. Після подання партнером сигналу про больовий вплив (роблячи два хлопка по килиму чи партнеру або подаючи команду «СТОП»), необхідно терміново зупинити виконання прийому.

Важливо: під час падіння необхідно затримати дихання. Падіння на видиху, а ще гірше на вдиху – завдасть доволі неприємні відчуття. І саме головне – не боятися падати! Той, хто боїться – набиває більше синців.

3.2. Самоконтроль під час занять за темою

Самостійний нагляд за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, зокрема опанування прийомів самострахування, передбачає систематичне використання прийомів самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися у правильності вибору методики тренувань.

Під час організації самостійних занять з опанування прийомів самострахування необхідно визначити чотири ключові складові: тип фізичних навантажень; періодичність занять; тривалість (обсяг) кожного заняття; інтенсивність кожного заняття.

Обговорюючи окреслені складові, будемо вважати, що мета самостійних занять – не лише удосконалення навичок самострахування, а й підвищення рівня загальної витривалості, оскільки робота в цьому напрямі покращує діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова. Тобто покращується загальний стан здоров'я та працездатність.

Типи фізичних навантажень. Для підвищення загальної витривалості застосовують фізичні вправи циклічного типу: хода, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості, зокрема, спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак недоліком ігор у такому випадку є складність дозування обсягу навантаження.

Під час добору типу фізичних вправ слід надавати перевагу таким, що спонукають позитивні емоції.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальною частотою є три-п'ять занять на тиждень. Починати слід із трьох занять і поступово довести до п'яти, за умови, що м'язова діяльність спонукає почуття задоволення та добре переноситься.

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розгляді окремо від його, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує зворотно-пропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень

(далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні спричинювати в людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності. Все це буде можливим за умови раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і довготривалих періодів тренування.

Показники самоконтролю поділяють на об'єктивні та суб'єктивні.

До *об'єктивних* показників належать: ЧСС, вага тіла, потовиділення, динамометрія кисті тощо.

До *суб'єктивних* – самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

Найпростішим засобом термінового контролю за реакцією організму на конкретне заняття є підрахунок ЧСС. Цю процедуру здійснюють так: пальці накладають на скроню або зап'ясток – місце, де відчувається пульсовий поштовх, після чого підраховують кількість поштовхів за 10 с та множать це значення на шість. Проводити такий підрахунок бажано одразу після закінчення виконання вправи – отриманий показник буде характеризувати ступінь загального фізичного навантаження на організм.

На початковому етапі тренувань такі заміри доцільно здійснювати під час заняття, припинивши для цього виконання вправи – це дозволить визначити інтенсивність роботи та здійснити необхідні корегування.

Незначна втома після заняття – нормальна реакція організму. Вона свідчить про те, що навантаження було раціональним і відповідало можливостям індивідуума.

Проте, перевантаження на окремому занятті, або сумарне перевантаження від кількох занять можуть призвести до стану перевтоми. Слід зазначити, що перевтома може бути наслідком не лише фізичних тренувань, але і розумових, професійних та емоційних навантажень. Першими ознаками перевтоми є розлади сну, втрата апетиту, зниження працездатності тощо. Для запобігання цьому явищу, окрім раціональної організації праці, відпочинку та виконання фізичних вправ, необхідно здійснювати постійний довготривалий контроль стану організму. Найпростішим засобом такого контролю є підрахунок ЧСС відразу після ранкового пробудження, лежачи в ліжку. Цю процедуру слід робити щоденно, а дані відображати у вигляді графіка – стійка тенденція до підвищення ЧСС буде свідчити про накопичення втоми. У такому випадку слід знизити навантаження, чіткіше організувати режим праці та відпочинку.

3.3. Гігієна занять з опанування прийомів самострахування

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, зокрема, під час опанування прийомів самострахування є обов'язковим.

У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги в разі травм і пошкоджень.

Під час формування навичок самострахування необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм, кімоно) і відповідним спортивним взуттям.

Слід також урахувати, що спортивний одяг повинен відповідати кліматичним умовам і не заважати виконанню вправ. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої – не заважати тепловіддачі. Тканина, з якої виготовлено спортивний одяг, повинна пропускати повітря і вбирати піт або не заважати його випаровуванню. Спортивний одяг слід удягати лише на заняття та прати після кожного інтенсивного тренування.

Спортивне взуття повинно бути з натуральної, м'якої та гігроскопічної шкіри, відповідати особливостям будови ступень, його потрібно добре припасовувати через те, що тісне взуття призводить до деформування ступень і ускладнює нормальний кровообіг, а надто вільне – до натирання.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється.

Температура в роздягальнях для відвідувачів має бути не нижча 18–20°C; у спортивних залах – не нижча 15°C і у душових – не нижча ніж 25°C.

Вимикачі електромережі повинні бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках – зроблені написи величини напруги та встановлені запобіжні заглишки. У спортивній залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі та не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

Забороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із спортивної зали.

Особиста гігієна включає загальні гігієнічні правил, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;
- регулярне збалансоване харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон.

Вагомого значення для здоров'я здобувачів набуває гігієна занять, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи і зовнішні умови їх виконання надавали благотворний вплив на організм. Зрештою гігієнічні заходи та заняття спеціальною фізичною підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності правоохоронців до високопродуктивної праці та виконання службових обов'язків.

Рациональний режим дня й обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярне вживання їжі, певний час підйому та відходу до сну, виконання низки гігієнічних заходів.

За умови правильного режиму формується злагоджений ритм діяльності, в організмі створюється динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів. Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї.

Рациональний розпорядок дня надає можливість краще планувати свій час, привчає здобувачів до свідомої дисципліни.

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Вночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень збільшуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, поступово підвищується у ранкові години. Вона досягає високого рівня о 10–13 год, а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

Кращий час для занять фізичними вправами – з 10 год до 13 год та з 16 год до 20 год.

Вагоме значення набуває правильна організація навчальних занять, раціональний розподіл праці та відпочинку, обсяги навантажень у різних видах діяльності.

Догляд за тілом. Чистота шкіри – ключова умова її нормального стану. Накопичені на поверхні шкіри продукти життєдіяльності організму (піт, мінеральні солі, шкірне сало тощо), поєднуючись із брудом і пилом, подразнюють шкіру, закупорюють отвори потових і сальних залоз, що може призвести до фурункульозу та інших запальних процесів.

Догляд за шкірою розпочинається з ранкового туалету. Кожна людина повинна щодня вранці мити з милом обличчя, руки та шию, не рідше одного разу на тиждень відвідувати лазню, мити руки з милом після кожного дотику з брудними предметами, відвідування туалету і особливо перед їжею, щоб уникнути шлунково-кишкових захворювань (дизентерії, черевного тифу тощо). Для рук потрібно мати окремий рушник. Нігті слід коротко стригти, а під час миття рук користуватися спеціальною щіточкою.

Волосся необхідно своєчасно та коротко підстригати й мити в м'якій теплій воді з миючими речовинами не рідше одного разу на тиждень. Жирне або сухе волосся потребує спеціального догляду.

Догляд за порожниною рота не тільки сприяє збереженню цілісності зубів, а й попереджає багато захворювань, оскільки хворі зуби є осередком інфекції.

Спортивний одяг слід постійно тримати чистим, регулярно прати. Частота прання предметів спортивного одягу залежить від його особливостей, умов тренування та ін. Футболки, труси, купальні костюми перуть після кожного тренувального заняття.

Для збереження форми, виду і гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття слід очистити і просушити у вентиляваному приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно коробиться та псується.

Важливе значення має догляд за шкарпетками – їх слід регулярно прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, здатних зумовлювати потертості стопи.

Недотримання правил особистої гігієни може призвести до грибкових захворювань шкіри. Тому необхідно насухо витирати міжпальцеві складки ніг, ретельно витирати ноги після купання, прийому ванни або душу. У лазнях і душових слід користуватися індивідуальними гумовими тапочками.

Особам із підвищеною пітливістю ніг не рекомендовано носити взуття на гумовій підшві, а також панчохи та шкарпетки з капрону та нейлону, оскільки вони не вбирають вологи.

Згубний вплив куріння та вживання алкоголю. Куріння й алкоголь згубно впливають на здоров'я і працездатність. Крім того ці шкідливі звички сповільнюють зростання спортивних досягнень і тому в спортивній літературі розглядаються як руйнівники тренуваності. Спортивний режим несумісний з курінням і споживанням алкоголю.

Під час куріння в організм разом з тютюновим димом надходить значна кількість отруйних речовин: нікотину, окису вуглецю, синильної кислоти, смолистих речовин, що є сильними

канцерогенами. Куріння тютюну спочатку спонукає збудження кори головного мозку, потім змінюється її пригніченням.

Відображається куріння і на самопочутті. З віком у курців відзначаються головні болі, порушуються розумова і фізична працездатність, сон, апетит, різко погіршується гострота зору та швидкість реакції.

Куріння є перешкодою у спортивному тренуванні та підвищенні спортивної майстерності.

Не менш негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Їх постійне вживання ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку, печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність.

Особливо високу чутливість до алкоголю має головний мозок. Функції центральної нервової системи порушуються, навіть якщо ввести в організм всього 7–8 г алкоголю. При цьому змінюється функціонування психіки, працездатність, фізичні якості людини. Алкоголь значною мірою знижує ефективність тренувальних занять і може призвести до нещасних випадків. Під впливом алкоголю відбуваються склеротичні зміни в серцевому м'язі, поступово серце стає нездатним витримувати фізичні навантаження.

ВИСНОВКИ

Належний рівень загальної фізичної підготовленості та сформованості навичок самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу, зокрема фізичної сили – необхідна умова ефективного виконання службових завдань поліцейськими. Формування відповідних умінь і навичок відбувається під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки та передбачає застосування комплексу відповідних методів і засобів.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок самострахування. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять. Розглянуто техніку виконання перекидів, серед яких: перекид уперед через голову з положення присуді, через ліву та праву руку з положення стоячи, назад через голову. Детально описано послідовність виконання падінь уперед, назад, на бік (правий, лівий) із різних положень; рекомендовано підготовчі вправи для формування навичок самострахування.

У навчальному виданні подано значну кількість фотоматеріалу, який сприятиме ефективнішому опануванню техніки прийомів самострахування, розглянути критерії оцінювання рівня сформованості навичок самострахування.

На підставі зібраного практичного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок самострахування, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В. Вдосконалення методики навчання прийомам затримання супротивника, озброєного холодною зброєю / В. В. Бондаренко // Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців. – К. : НУОУ, 2011. – С. 106 – 111.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
4. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
5. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
6. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
7. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
8. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
9. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
10. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
11. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
12. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.

13. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії супротивнику, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.

14. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.

15. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11.

16. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2010. Вип. 81. С. 136–140.

17. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).

18. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків, 2018. С. 52–57.

19. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49) 14. С. 17–22. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

20. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).

21. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15.

22. Бондаренко В. В. Педагогічні умови ефективного формування професійних умінь у майбутніх працівників патрульної поліції. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 лист. 2019 р.). Київ : НАОУ, 2019. С. 21–23.

23. Бондаренко В. В. Проблеми професійної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2017. № 11 (2017). С. 24–28. (Серія «Педагогіка»).

24. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

25. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 287–290.

26. Бондаренко В. В. Пути совершенствования профессиональной подготовленности работников подразделений патрульной службы Национальной полиции Украины. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : материалы III Междунар. науч.-метод. конф. (Могилев, 10–11 нояб. 2016 г.). Могилев, 2016. С. 319–324.

27. Бондаренко В. В., Решко С. М., Хасанов М. Х. Напрями модернізації професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків, 2019. С. 269–273.

28. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25.

29. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.

30. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кринець О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ, 2017. С. 88–90.

31. Бондаренко В. В. Складові професійної компетентності працівників підрозділів патрульної поліції. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армії країн – членів НАТО* : матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 13–14 груд. 2016 р.). Київ, 2016. С. 148–151.

32. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8.

33. Бондаренко В. В. Специфіка первинної професійної підготовки інспекторів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 5 (87) 17. С. 16–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

34. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножом. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 69. С. 41–45.

35. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.

36. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. С. 91–108.

37. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.

38. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

39. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передусє нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.

40. Бондаренко В. В., Гейченко С. П., Євтушов Ф. М. Підготовка майбутніх правоохоронців до протидії із супротивником, озброєним ножем. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали VIII Всеукр. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржесневського (Київ, 12–13 черв. 2013 р.). Київ, 2013. С. 31–33.

41. Бондаренко В. В., Давигора Юрій, Русанівський Сергій Синергетичний підхід у професійному навчанні майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 22 берез. 2020 р.). Київ, 2020. С. 30–32.

42. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Застосування діяльнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development : Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference* (Lviv, Ukraine 3–4 February 2020). Lviv : 2020. С. 415–418.

43. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Совершенствование профессиональной компетентности сотрудников патрульной полиции в системе последипломного образования. *Подготовка кадров для органов внутренних дел в современных условиях в высших учебных заведениях специального назначения: состояние и перспективы*: Международная научно-практическая конференция (Баку, 26 мая 2021 года) С. 345–350.

44. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Формування навичок рукопашного бою в майбутніх правоохоронців на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Передові технології реалізації освітніх ініціатив* : матеріали III Міжнар. дистанц. наук.-метод. конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 5 лют. 2020 р.). Переяслав, 2020. С. 47–65.

45. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Показники сформованості мотивації до професійного навчання працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference* (Львів, Україна, 2-3 березня 2020). Львів : 2020. С. 318–322.

46. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Сформованість спеціальних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 20–27.

47. Бондаренко В. В., Ємчук О. І. Проблеми фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XII Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 16 черв. 2017 р.). Київ, 2017. С. 16–18.

48. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П. До питання реформування сектору безпеки і оборони України. *Стан та перспективи реформування*

сектору безпеки і оборони України : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 25–26 листоп. 2016 р.). Київ, 2016. С. 55–59.

49. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П., Решко С. М. Ефективність протидії працівників міліції під час нападу супротивника, озброєного холодною зброєю. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. Вип. 1 (16). С. 73–80. 10.29359/VJHPA.12.1.05.

50. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзівський Р. М., Босенко А. І. Вплив новітньої методики навчання на рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців охоронної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 41–47.

51. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 101–104.

52. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).

53. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

54. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 1. С. 96–102.

55. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3(159). С. 17–22. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI:10.5281/zenodo.3475691).

56. Бондаренко В. В., Решко С. М. Модернізація змісту професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 22 берез. 2019 р.)*. Київ, 2019. С. 27–28.

57. Бондаренко В. В., Решко С. М. Професійна готовність працівників патрульної поліції – як результат ефективної системи професійного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 14–15 лютого 2019 р.)*. Київ, 2019. С. 28–30.

58. Бондаренко В. В., Решко С. М., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців у процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.)*. Харків, 2021. С. 105–108.

59. Бондаренко В. В., Решко С. М., Ємчук О. І. Компоненти професійної компетентності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 81–90.
60. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І. Практичні аспекти формування професійної компетентності працівників патрульної поліції. *Навковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 29–35. (Серія № 15 «Навково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).05
61. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
62. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25).– С. 83–90.
63. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Навковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05
64. Бондаренко В. В., Русанівський С. В. Оцінювання рівня професійної підготовленості працівників Національної поліції. *Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (Херсон, 28 трав. 2021 р.). Херсон: Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ. С. 229–233.
65. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
66. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків. С. 311–314.
67. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахромович П. П. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 148–152.
68. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Навковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184.
69. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.

70. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.
71. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
72. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко К. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
73. Давигора Ю. І., Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Тактика дій працівників правоохоронних органів під час вогневого контакту із суспільно небезпечними особами в умовах населених пунктів. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 139–143.
74. Дідковський В. А., Запорожанов О. В., Кузенков О. В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: навч.-метод. посіб. / Заг. ред.. О. Ф. Гіди. Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.
75. Дідковський В. А., Кузенков О. В. Силове затримання неозброєного правопорушника. Навч. посіб. Київ : УкрДГПІ, 2014. 104 с.
76. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рек. К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. 32 с.
77. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 21. Кн. 3. Т. І (75). 2017. С. 74–80.
78. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ: Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
79. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Навковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50.
80. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.
81. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.
82. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
83. Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. / [Н. Ю. Худякова; В. В. Бондаренко, ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.
84. Магльований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50.

85. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалій С. М., Бондаренко В. В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у процесі занять гирьовим спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 78–82. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

86. Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М., Хробуст О. В., Бобрик К. Ю., Мичка І. В. Динаміка розумових процесів у курсантів під впливом занять фізичною підготовкою та спортом *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 99–102.

87. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / С. Є. Бутов, Д. П. Кисленко, С. М. Решко, О. І. Ємчук. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 104 с.

88. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

89. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернівці : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.

90. Пліско В.І., Сікура А.І. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. 2013. С. 41–45.

91. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

92. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 201–208.

93. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.

94. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В., Бондаренко В. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 20–25.

95. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.

96. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.).

97. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

98. Ростислав Радзівський, Валерій Пліско, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проекту охорони об'єктів. *Наука і освіта*. № 3. 2020. С. 109–117.

99. Сікура А., Пліско В. Гіпокінезія як різновид залежності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ, 2012. № 3 (19). С. 247–252.

100. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 362 с.

101. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.

102. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії: метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

103. Худякова Н.Ю., Бондаренко В. В., Давигора Ю.І. Інтеграційний підхід до професійного навчання майбутніх працівників Національної поліції України. // Actual trends of modern scientific research. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. MDPC Publishing, Munich, Germany. 2020. Pp. 111-116. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-actual-trends-of-modern-scientific-research-13-15-sentyabrya-2020-goda-myunhen-germaniya-arhiv/>.

104. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorchuk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloshchynskiy, I. (2020). Professional Skills and Competencies of the Future Police Officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 35-43. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

105. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

106. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Minenok, A., Donets, I., Danvlchenko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, S., Alexandrov, D., Vakulvk, O., Rozhnova, T., Verbovskiy, I., Horokhova, L., Griban, G., Bloshchynskiy, I., & Prontenko, K. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(4), 62–71. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.

107. Okhrimenko, I., Kobernyk, O., Husarevych, O., Krykun, V., Kalashnik, N., Pavlenko, V., Samokish, I., Biruk, N., Butok, O., Bondarenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2020). The lack of future officers' methodical competence in physical training as a pedagogical problem. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006607-aafd9aafdc/20.01.25%20La%20falta%20de%20competencia%20met%C3%B3dica%20de%20los%20futuros%20oficiales.....pdf.

108. Prontenko, K., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Kyslenko, D., Lisnichenko, Yu., Ollo, V., Alosyna, A., Bychuk, O., Smirnov, V. (2020). Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2020, 12 (1), 41–53.

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ДАНИЛЬЧЕНКО Владислав Анатолійович,
ЧУКРЕСВ Павло Валерійович та ін.

ПРИЙОМИ САМОСТРАХУВАННЯ
ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ
ПРИМУСУ (ФІЗИЧНОЇ СИЛИ)

Методичні рекомендації

Підписано до друку 26.11.2021. Формат 64×90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Умовн. друк. арк 3,2.

Наклад 150 прим. Зам. № 0393/ii

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т. П.»

Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 5263 від 20.12.2016.

Е-mail: diz18@ukr.net

Тел.: 067 231-02-86 (Viber)

099 120-25-24