

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ДЛЯ ЕКСПЕРТНО-КРИМІНАЛІСТИЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

**В.А. ДІДКОВСЬКИЙ, О.В. КУЗЕНКОВ, С.В. БУРЯК, І.М. ГРИНЬОВ,
О.А. АРСЕНЕНКО, С.С. ЧОРНИЙ**

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ОВС

(МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОЇ АТЕСТАЦІЇ)

Навчальний посібник

Київ -2013

УДК 351.745.5:355.233.22

ББК Ч51

С 718

Рецензенти:

В.Ф. Бойко – декан факультету спортивних єдиноборств та циклічних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор.

А.С. Васильєв – заступник начальника управління професійної підготовки та освіти Департаменту кадрового забезпечення МВС України.

О.В. Запорожанов – професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, професор.

Схвалено та рекомендовано до друку Вченою радою Національної академії внутрішніх справ (протокол № 21, від 25.06.2013)

С 718 Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с.

У методичному посібнику узагальнено та викладено зміст нормативних документів, що регламентують організацію і проведення фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України. Також, у доступній формі, подано матеріал, який стане у нагоді для успішного розвитку і удосконалення фізичних якостей, спеціальних вмінь та навичок, необхідних для виконання службових завдань, пов'язаних із застосуванням заходів фізичного впливу в екстремальних умовах силового затримання як озброєного, так і неозброєного злочинця.

Для викладачів навчальних закладів МВС України, інструкторів професійної підготовки практичних підрозділів міліції, курсантів та слухачів навчальних закладів, їх самостійної роботи та для підготовки до державної атестації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

УДК 351.745.5:355.233.22

ББК Ч51

©Національна академія внутрішніх справ, 2013

© В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний

ПЕРЕДМОВА

Оптимізація професійної підготовки кадрів для ОВС в останні роки вийшла на новий, більш досконалий рівень. Здійснено перехід на нові форми відбору на службу і спеціальну початкову підготовку, систематизовано структуру і зміст службової підготовки працівників ОВС, суттєво поновлено методичне забезпечення навчального процесу для всіх освітніх рівнів.

Сучасний працівник міліції повинен володіти різноманітними вміннями і навичками: знати законодавство, досконало володіти зброєю, спеціальними засобами і заходами фізичного впливу, вміти керувати різними видами транспорту, впевнено працювати з комп'ютером, вміти проводити рятувальні операції та ін.

Необхідною умовою розвитку творчого потенціалу працівника міліції та успішного виконання ним професійних обов'язків є наявність у нього відповідних рівнів професійно спрямованих фізичних можливостей..

Водночас для сучасного правоохоронця характерна дещо парадоксальна ситуація, за якої фізична готовність, як необхідна умова професійної й особистісної самореалізації, знаходиться на неналежному рівні, що є значною перешкодою для ефективного протистояння злочинцю у ситуаціях, де необхідне застосування заходів фізичного впливу.

З метою підвищення рівня фізичної підготовки та успішного виконання оперативно-службових завдань кожний працівник зобов'язаний регулярно відвідувати заняття з фізичної підготовки, брати активну участь у спортивних тренуваннях, зборах, змаганнях, фізкультурно-оздоровчих заходах, систематично робити зарядку, а під час перебування у відрядженнях та відпустках займатися фізичною підготовкою самостійно.

Таким чином, фізична підготовка працівника внутрішніх справ, як складова його професійної підготовки, повинна сформувати у нього визначені прикладні знання, фізичні і психічні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності до успішної професійної діяльності.

Навчальний курс дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у вищих навчальних закладах силових структур України містить в собі комплекс методичного забезпечення, склад і зміст якого, на відміну від цивільних вузів, встановлюється директивно, а форми і засоби реалізації розробляються і затверджуються спеціальними кафедрами. В основу методичного забезпечення покладені вимоги до фізичної підготовленості рядового і начальницького складу працівників ОВС які викладені в нормативних документах і є обов'язковими до виконання.

Даний посібник у повній мірі висвітлює зміст дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та містить достатній об'єм теоретичного і методичного матеріалу з організації фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України.

У посібнику узагальнено та викладено вимоги нормативних документів, які регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України, у доступній формі надано відомості про фізичні та рухові якості людини, засоби і методи їх розвитку та удосконалення.

Значна частина навчального матеріалу присвячена методиці вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, правомірності їх застосування працівниками міліції при виконанні оперативно-службових завдань.

Автори, використовуючи системний підхід, структурували навчальний матеріал, подавши його окремими розділами. Вдалим рішенням є перелік питань в кінці кожного розділу, що дає можливість тим, хто навчається, здійснювати самоконтроль набутих знань

Запропонований навчальний посібник не претендує на вичерпні відповіді по всіх напрямках спеціальної фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України . Разом з тим автори сподіваються, що викладені матеріали знайдуть широке застосування у навчально-виховному процесі, спрямованому на підготовку майбутніх працівників правоохоронних органів та стануть у нагоді викладачам навчальних закладів МВС України, інструкторам професійної підготовки практичних підрозділів міліції, працівникам, які самостійно працюють над підвищенням рівня особистої фізичної підготовленості.

1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.

1.1. Поняття професійної підготовки працівників ОВС України

Міліція в Україні – державний озброєний орган виконавчої влади, який захищає життя, здоров'я, права і свободи громадян, власність, природне середовище, інтереси суспільства і держави від протиправних посягань. Згідно сучасних визначень, міліція (поліція) є силовим компонентом виконавчої влади, який призначений для виконання правоохоронної діяльності. У багатьох країнах світу професія поліцейського визнається поважною і складною діяльністю. Вона потребує перш за все, бажання служити громадянам. Сучасний міліціонер (поліцейський) повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, коли це необхідно, достатні силові засоби і методи; вміти розрізняти ситуації небезпеки, у застосуванні заходів попередження або примусу; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами.

Професійні обов'язки міліціонера здатна виконувати лише людина з усвідомленою високою відповідальністю за результати виконання службових завдань, що володіє комплексом спеціальних знань і практичних навиків, які здобуті у результаті загальної та спеціальної підготовки, та забезпечують постійну готовність працівника міліції до якісного виконання складних, часом небезпечних завдань. Крім того, нові орієнтири вимагають від правоохоронця особливої творчої активності, високого культурного рівня, освіченості, здатності до саморозвитку.

Залишається в силі і традиційне призначення міліції щодо реалізації діючого законодавства і припинення злочинності. Головними пріоритетами, які включені до змісту навчання, залишаються: охорона громадського порядку, боротьба з організованою злочинністю, корупцією, розповсюдженням наркотиків, постійна робота з населенням по попередженню правопорушень.

В умовах ускладнення завдань, що виконують правоохоронні органи, підвищення рівня професійної підготовки співробітника висувається в число пріоритетних напрямків діяльності держави та силових відомств. Але до теперішнього часу в багатьох країнах світу склалися власні підходи до рішення проблеми підготовки кадрів міліції (поліції).

Професійна підготовка в органах внутрішніх справ України являє собою організовану цілеспрямовану педагогічну систему безперервного підвищення готовності особового складу до ефективного вирішення покладених на нього професійних завдань.

Основними завданнями професійної підготовки є:

- підготовка кваліфікованих фахівців правоохоронної діяльності, здатних на належному рівні забезпечувати охорону громадського порядку, проводити заходи по боротьбі зі злочинністю та захисту законних прав, свобод людини і громадянина, передбачених Конституцією України;

- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність ОВС та їх практичне застосування при здійсненні оперативно-службової діяльності;
- набуття працівниками знань і спеціальних навичок, необхідних для успішного виконання оперативно-службових завдань, та постійне їх вдосконалення;
- удосконалення навичок керівного складу ОВС з організації управління та навчання підлеглих, упровадження в практику оперативно-службової діяльності досягнень науки та техніки, передових форм та методів роботи, основ наукової організації праці;
- розвиток у працівників ОВС особистих моральних якостей, почуття відповідальності за власні дії, прагнення до постійного вдосконалення свого професійного та загальнокультурного рівня;
- навчання працівників ОВС прийомам та способам забезпечення професійної та особистої безпеки при виконанні службових обов'язків, у тому числі в екстремальних умовах;
- зміцнення зв'язків із населенням, забезпечення працівниками ОВС прав людини та громадянина під час виконання ними службових обов'язків.

Система професійної підготовки працівників ОВС включає в себе:

- початкову підготовку вперше прийнятих на службу в ОВС працівників (училища професійної підготовки працівників міліції, вищі навчальні заклади МВС України);
- підготовку у вищих навчальних закладах МВС України;
- післядипломну освіту;
- службову підготовку.

Службова підготовка охоплює систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення у плановому порядку необхідних знань, умінь та навичок працівників з метою успішного виконання оперативно-службових завдань.

До системи службової підготовки входять:

- школа підвищення оперативної майстерності (ШПОМ);
- функціональна підготовка;
- тактико-спеціальна підготовка;
- психологічна підготовка;
- вогнева підготовка;
- фізична підготовка;
- загальнопрофільна підготовка.

1.2. Система фізичної підготовки працівників ОВС України та її місце у системі професійної підготовки

Враховуючи специфіку і спеціальні завдання правоохоронної діяльності, в останні роки достатньо повно відпрацьовано технологію відбору кадрів з урахуванням якостей, які необхідні для кожної конкретної

служби органів внутрішніх справ. Але одним із перших завдань, які стоять перед професійною підготовкою працівників міліції, є підвищення вимог до фізичної підготовленості всього особового складу органів внутрішніх справ України.

Фізична підготовка - це навчання рядового і начальницького складу ОВС, яке спрямоване на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей працівника, збереження його здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей та формування навичок застосування заходів фізичного впливу, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Фізична підготовка рядового і начальницького складу ОВС має плановий та системний характер.

До системи фізичної підготовки входять:

загальна фізична підготовка;

спеціальна фізична підготовка;

масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

На заняттях з фізичної підготовки формуються і вдосконалюються:

рухові якості та навички, необхідні в повсякденній діяльності та при виникненні екстремальних ситуацій;

розвиток швидкості та сили, які забезпечують можливість переслідування працівником міліції правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;

навички силового припинення протиправних дій з використанням спеціальних засобів, вогнепальної зброї, прийомів самозахисту та фізичного впливу;

практичні навички самозахисту та особистої безпеки в типових та екстремальних ситуаціях;

практичні навички застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу (у тому числі в засобах індивідуального захисту, у літній та зимовій формі одягу, з фізичним та психологічним навантаженням) в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій силового протистояння з правопорушниками;

інші питання фізичної підготовки, які виникають у процесі оперативно-службової діяльності.

Заняття з фізичної підготовки проводяться з працівниками ОВС за місцем служби, а також на навчальних зборах та під час оперативно-тактичних і штабних навчань упродовж усього календарного року та з розрахунку не менше двох занять на тиждень по 2 навчальні години (192 навчальні години на рік).

Заняття з фізичної підготовки з курсантами (слухачами) навчальних закладів МВС України проводяться згідно з навчальною програмою, але не менше ніж двічі на тиждень по 2 години з викладачем.

Зміст фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів допомоги потопаючому. Основним методом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати із дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму.

Для забезпечення належного стану фізичного здоров'я працівників та рівня їх фізичної підготовки особовий склад ОВС поділяють на категорії та медико-вікові групи, з урахуванням яких здійснюється організація занять з фізичної підготовки.

Категорія № 1 - начальницький склад апарату МВС України, апаратів ГУМВС, УМВС, особовий склад науково-дослідних установ, навчальних закладів МВС України (постійний склад);

Категорія № 2 - рядовий та начальницький склад міських, районних, лінійних органів, державної автомобільної інспекції, міліції охорони, патрульної служби, слухачі магістратури;

Категорія № 3 - рядовий та начальницький склад підрозділів швидкого реагування, спеціального та особливого призначення;

Категорія № 4 - курсанти (чоловіки та жінки) ВНЗ МВС України з чотирирічним і п'ятирічним строками навчання.

I медико-вікова група - чоловіки та жінки у віці до 25 років;

II медико-вікова група - чоловіки та жінки у віці 25 - 30 років;

III медико-вікова група - чоловіки та жінки у віці 30 - 35 років;

IV медико-вікова група - чоловіки та жінки у віці 35 - 40 років;

V медико-вікова група - чоловіки у віці 40 - 45 років.

Фізична підготовка рядового та начальницького складу проводиться під постійним наглядом фахівця медичного підрозділу. Висновок про стан здоров'я працівника ОВС робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або окремо після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення.

Працівники, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до занять з фізичної підготовки в медико-вікових групах, за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою, яку забезпечують фахівці медичного підрозділу. Списки таких працівників медичний підрозділ щороку перед початком навчального року подає до підрозділу кадрового забезпечення.

Працівники, які несуть службу в зоні безумовного відчуження та обов'язкового відселення після наслідків Чорнобильської катастрофи, та особи, тимчасово недопущені до занять з фізичної підготовки лікарем за станом здоров'я, звільняються від виконання вправ та складання нормативів із загального розділу фізичної підготовки.

Заняття з фізичної підготовки проводяться в спортивному або форменому одязі залежно від теми заняття, місця його проведення та погодних умов. Форма одягу встановлюється:

на заняттях - викладачем (інструктором) чи особою, що проводить заняття;

на перевітках - особою, що здійснює перевірку;

під час проведення спортивних змагань - згідно з правилами змагань з видів спорту.

Види форми одягу для занять фізичною підготовкою:

форма № 1 - спортивна (плавки, труси, майка, тренувальний костюм, спортивне взуття). За умови, що виключає пошкодження ніг, дозволяється займатися без взуття - на охайних трав'яних, піщаних або дерев'яних майданчиках;

форма № 2 - повсякденна або спеціальна форма одягу, літня, без головного убору, з оголеним торсом або в фуфайці, брюки навипуск або зі змішаної, камуфльованої тканини, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма № 3 - повсякденна або спеціальна форма одягу, у сорочці або кітелі (куртки) з розстебнутим коміром на один верхній гудзик, без головного убору і поясного ремня, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма № 4 - повсякденна або спеціальна форма одягу, зимова, у пальто або куртці зимовій з розстебнутим коміром на один верхній гудзик та ослабленим поясным ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями.

1.3. Мета і завдання фізичної підготовки

Мета фізичної підготовки в органах внутрішніх справ - збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, формування теоретичних знань, спеціально-прикладних та життєво важливих умінь та навичок працівників органів внутрішніх справ, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Завдання фізичної підготовки розкривають та конкретизують її мету. При цьому кожне завдання містить в собі відповідну частину цільової установки.

При формулюванні завдань враховуються специфічні функції фізичної підготовки, конкретні вимоги до фізичного стану працівників органів внутрішніх справ та інші умови.

У процесі фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ вирішуються загальні та спеціальні завдання.

Загальні завдання :

- формування гармонійно розвиненої особи;
- збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- підвищення рівня загальної працездатності;
- оптимізація фізичного та психічного стану;

- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;
- усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей;
- корекція особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо)
- виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності;
- упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час праці, навчання та відпочинку;
- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами.

Спеціальні завдання:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують громадському правопорядку, особистій безпеці громадян та працівників міліції;
- забезпечення особистої безпеки працівників ОВС під час виконання службових обов'язків
- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- вироблення вміння виконувати спеціальні вправи;
- формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);
- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо);
- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);
- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, літака, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища — правопорушниками тощо);

- формування професійних рис характеру, у першу чергу — сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо.

1.4. Форми організації фізичної підготовки

Фізична підготовка в органах і підрозділах внутрішніх справ організовується і проводиться протягом всього періоду навчання та здійснюється у таких навчальних формах: навчальні і позанавчальні заняття.

Навчальні заняття (теоретичні і практичні) — основна форма підготовки працівників міліції до виконання оперативно-службових завдань, пов'язаних з силовим затриманням правопорушника (злочинця). У навчальних закладах вони проводяться викладачами спеціальної фізичної підготовки, у територіальних органах і підрозділах центрального апарату МВС України — штатними інструкторами фізичної підготовки.

Планові *навчальні заняття* з фізичної підготовки проводяться з особовим складом у службовий час. Їх зміст визначається поставленою метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням службово-посадових категорій та медико-вікових груп працівників.

Навчальні заняття з фізичної підготовки поділяються на *теоретичні і практичні* і повинні плануватися рівномірно протягом всього періоду навчання, виходячи з бюджету часу, з розрахунку не менше 4-х год. на тиждень.

Теоретична підготовка здійснюється у формі лекцій, семінарських занять, консультацій та надання теоретичних відомостей під час практичних занять.

Лекції складають основу теоретичної підготовки і викладаються за темами, передбаченими програмою. Мета лекції — дати систематизовані основи наукових знань зі спеціальної фізичної підготовки, розкрити стан та перспективи розвитку дисципліни, зосередити увагу на найбільш складних та вузлових питаннях.

Семінари проводяться з основних і найбільш складних питань, навчальної програми з метою закріплення теоретичних знань, набутих на лекціях і у процесі самостійної роботи.

Основною формою навчальних занять за розкладом є практичні заняття.

Практичні заняття з фізичної підготовки можуть бути комплексної або вибіркової спрямованості. На заняттях вибіркової спрямованості вирішуються навчальні завдання у межах одного розділу чи теми, комплексної — завдання з різних тем та розділів програми.

Практичні заняття з фізичної підготовки проводяться як у спортивних залах, обладнаних інвентарем та спеціальними тренажерами, так і на відкритих майданчиках, смугах перешкод, а також в умовах, що моделюють типові та екстремальні ситуації оперативно-службової діяльності працівників органів внутрішніх справ.

Позанавчальні заняття (додаткові форми спеціальної фізичної підготовки): самостійні заняття (індивідуальні чи групові) проводяться під методичним керівництвом викладачів (інструкторів), і включають в себе ранкову фізичну зарядку, фізичні тренування під час самопідготовки, фізкультурні паузи, тренування перед заступанням на службу, тренування у спортивних секціях, участь у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах, змаганнях із професійно-прикладних та інших видів спорту.

Позанавчальні заняття є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості працівника міліції, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами.

Використання різних форм у процесі фізичної підготовки працівників ОВС створює умови для забезпечення науково обґрунтованого обсягу активної рухової діяльності, необхідного для нормального функціонування організму людини (7 – 10 год. на тиждень).

Самостійні заняття з фізичної підготовки проводяться в обсязі навчальної програми у позанавчальний час (години самопідготовки) індивідуально чи у складі навчальної групи, а також у самостійних спортивних секціях під керівництвом викладачів (інструкторів) кафедр професійної, вогневої та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова фізична зарядка спрямована на зміцнення здоров'я та загартування організму, збереження фізичної та розумової працездатності, підвищення фізичної тренуваності курсантів та слухачів.

Тренування перед заступанням на службу проводиться з працівниками ОВС, курсантами та слухачами, які заступають на службу по охороні громадського порядку, а також готуються до участі у навчаннях та відпрацюванні спеціальних операцій, під час інструктажів добових нарядів. Мета тренувань – закріплення навичок застосування заходів фізичного впливу, володіння гумовим кийком, спеціальним засобом КПФ – 02 „тонфа”, швидкісного приготування до стрільби тощо.

Навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях із професійно-прикладних та інших видів спорту проводяться з метою підвищення спортивної майстерності на основі різнобічної фізичної підготовки і набуття необхідних професійно-прикладних знань, умінь та навичок.

Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи мають велике виховне значення і є ефективним засобом організації здорового дозвілля курсантів та слухачів. Вони є складовою фізичної підготовки і проводяться у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні.

Всі позанавчальні форми спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС, курсантів та слухачів здійснюються при методичному керівництві кафедр (циклів, відділень) професійної, вогневої та спеціальної фізичної підготовки, організовуються та проводяться з урахуванням

особливостей їхньої фахової спеціалізації і мають спеціальну спрямованість, яка забезпечується:

- на самостійних заняттях – розвитком і удосконаленням фізичних якостей та рухових навичок, які є основою для засвоєння програми зі спеціальної фізичної підготовки;
- на заняттях у спортивних секціях – тренуванням у найбільш важливих професійно-прикладних видах спорту;
- при проведенні ранкової фізичної зарядки – використанням підготовчих та спеціальних вправ для застосування заходів фізичного впливу, подолання перешкод та прискореного пересування;
- у системі перевірки фізичної підготовленості – використанням контрольних вправ та нормативів згідно директивних вимог до працівників органів внутрішніх справ.

Питання для самоконтролю

1. Поняття професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ України.

2. Система та зміст фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України.

3. Категорії та медико-вікові групи для організації занять з фізичної підготовки..

4. Мета та загальні завдання фізичної підготовки.

5. Спеціальні завдання фізичної підготовки.

6. Форми фізичної підготовки.

7. Види навчальних занять з фізичної підготовки.

2. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.

2.1. Документи, що регламентують організацію службової та фізичної підготовки в органах внутрішніх справ та навчальних закладах МВС України

Основними документами, які передбачають планування службової та фізичної підготовки, є:

- тематичний план для проведення занять ;
- розклад занять ;
- журнал обліку занять ;
- графік проведення навчальних стрільб;
- план-графік проведення навчальних зборів.

Примірні тематичні плани зі службової підготовки розробляють:

- для занять у школі підвищення оперативної майстерності, з функціональної та загальнопрофільної підготовки - структурні підрозділи апарату МВС України спільно з ВНЗ МВС України за напрямками оперативно-службової діяльності;
- з тактико-спеціальної підготовки - Національна академія внутрішніх справ (далі - НАВС);
- з вогневої та фізичної підготовки - ДКЗ спільно з ВНЗ МВС України;
- з тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки груп захоплення - Департамент карного розшуку МВС України спільно з ДКЗ та іншими заінтересованими структурними підрозділами МВС України.

Розроблені примірні тематичні плани подаються структурними підрозділами апарату МВС України та НАВС до ДКЗ щороку до 30 червня для узагальнення.

Узагальнені примірні тематичні плани ДКЗ щороку до 20 липня надсилає до структурних підрозділів апарату МВС України, ГУМВС, УМВС, науково-дослідних установ та ВНЗ МВС України для використання в навчанні особового складу.

Тематичний план для проведення занять зі службової підготовки з кожної дисципліни службової підготовки складають керівники навчальних груп з урахуванням примірних тематичних планів, особливостей оперативної обстановки в регіоні обслуговування, рівня освіти та професійної майстерності підлеглих працівників, а також рекомендацій щодо розподілу годин зі службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ .

Тематичний план затверджують:

- в апараті МВС України - керівники департаментів, головних управлінь, самостійних управлінь та відділів;
- в апараті ГУМВС, УМВС, науково-дослідних установах та ВНЗ МВС України - керівники самостійних управлінь та відділів (структурних підрозділів);

- у міських, районних, лінійних органах та підрозділах внутрішніх справ - начальник (командир) або його заступники.

Тематичні плани зі службової підготовки завчасно доводяться до особового складу навчальної групи.

Розклад занять зі службової підготовки складається керівником навчальної групи на квартал та затверджується начальником (командиром) органу чи підрозділу внутрішніх справ. При розробленні розкладу занять забезпечується принцип послідовного вивчення тематики кожної навчальної дисципліни.

Розклад занять зі службової підготовки розміщується на стендах загального доступу органу (підрозділу) для вільного ознайомлення з ним особового складу.

План-графік проведення навчальних зборів складається на календарний рік підрозділами професійної підготовки спільно зі структурними підрозділами апаратів ГУМВС, УМВС.

При складанні плану-графіка враховуються рівень тактико-спеціальної підготовки особового складу та можливості разового наповнення училища, навчального центру, базового органу чи підрозділу. Такі ж умови враховуються при визначенні періодичності та терміну направлення працівників на навчальні збори протягом року.

Навчальні збори проводяться на базі училищ, навчальних центрів та в базових органах та підрозділах. Керівники структурних підрозділів апаратів ГУМВС, УМВС за погодженням з управлінням (відділом) кадрового забезпечення можуть організовувати та проводити навчальні збори на власній навчальній базі.

Планова та облікова документація зі службової підготовки зберігається в керівника навчальної групи та після завершення навчального року передається на зберігання до підрозділу документального забезпечення, в якому зберігається один рік.

Наказ про організацію фізичної підготовки видається начальником органу (підрозділу) перед початком навчального року, який починається 1 вересня поточного року. В наказі визначається:

- завдання фізичної підготовки;
- дні та місце проведення занять;
- визначаються навчальні групи (у залежності від службово-посадових категорій та медично-вікових груп) та їх керівники;
- призначається особа відповідальна за організацію фізичної підготовки. Заняття з фізичної підготовки проводяться в спортивному чи форменому одязі, залежно від теми занять, місця їх проведення та погодних умов.

В органах і підрозділах внутрішніх справ заняття з фізичної підготовки проводить інструктор (позаштатний інструктор), а у навчальних закладах – викладацький склад відповідних кафедр, циклів.

Інструктор (позаштатний інструктор) з фізичної підготовки призначається наказом по органу, підрозділу з числа осіб, які мають, як правило, відповідну фахову освіту (підготовку), досвід роботи в органах внутрішніх справ не менше 1-го року, спортивне звання чи розряд і хист до педагогічної діяльності.

Організаційно-методичне керівництво та контроль за діяльністю інструкторів здійснюють працівники апаратів професійної підготовки МВС, ГУМВС, УМВС, УМВСТ.

Підготовка та підвищення кваліфікації інструкторів здійснюється на навчально-методичних зборах тривалістю 5-10 днів із звільненням від виконання службових обов'язків на цей час.

Планування фізичної підготовки має забезпечувати виконання поставлених завдань та програм, відповідати умовам службової діяльності працівників і реальним можливостям удосконалення їх фізичних якостей. Організація та результати фізичної підготовки особового складу в органах внутрішніх справ відбиваються в таких документах:

- наказ начальника органу (підрозділу) про організацію фізичної підготовки;
- навчальний та тематичний плани з фізичної підготовки;
- поурочний план та розклад навчальних занять;
- журнал обліку занять (успішності та відвідування) з фізичної підготовки;
- план-конспект заняття (для практичних підрозділів);
- списки медично-вікових груп;
- відомості здачі нормативів з фізичної підготовки;
- паспорт спортивної споруди;
- картка працівника органу внутрішніх справ та цивільної особи про складання тестів з фізичної підготовки;
- матеріали про проведені навчально-тренувальні збори, методичні, показові заняття, участь у конкурсах, наявність та стан власних спортивних споруд тощо.

Навчальний план складається на рік, в ньому вказана:

- загальна кількість годин на кожний розділ фізичної підготовки з урахуванням службово-посадових категорій та медично-вікових груп;
- розподіл годин по місяцях;
- строки здачі нормативів (з урахуванням кліматичних умов та ін.).

Тематичний план розробляється ГУРОС МВС України.

Поурочний план для кожної категорії працівників розробляє відповідальний за організацію фізичної підготовки, виходячи з тематичного плану, та повинен відображати послідовність відпрацювання навчальних тем.

План-конспект заняття включає дату, місце проведення, вид, навчальні завдання, матеріальне забезпечення і зміст заняття. План-

конспект підписує особа, яка проводить заняття та затверджує начальник органу (підрозділу).

За підсумками роботи за рік особа, відповідальна за фізичну підготовку в органі (підрозділі), звітує перед керівником органу (підрозділу) внутрішніх справ та вищим органом з наступних основних питань:

- організаційні заходи;
- навчально-методична робота;
- матеріально-технічне забезпечення;
- інспектування, надання практичної допомоги;
- стан роботи з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;
- висновки і пропозиції щодо удосконалення фізичної підготовки особового складу, розвитку службово-прикладних видів спорту

2.2. Перевірка і оцінка фізичної підготовки рядового і начальницького складу ОВС

Перевірка і оцінка фізичної підготовки рядового і начальницького складу ОВС проводиться з метою:

- визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки працівника або в цілому особового складу органу (підрозділу) внутрішніх справ;
- вивчення якості організації і методики проведення занять із загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- виявлення в організації фізичної підготовки недоліків та надання практичної допомоги органу, підрозділу внутрішніх справ;
- проведення наукових досліджень, апробацій;
- упровадження нових розробок, методик в організації фізичної підготовки.

Результати здачі нормативів і відповідна оцінка з фізичної підготовки заносяться до Паспорта співробітника органів внутрішніх справ та цивільних осіб про складання тестів з фізичної підготовки.

Поточна перевірка (у процесі повсякденної службової діяльності, навчання) здійснюється за необхідності, але не рідше двох разів на рік, начальниками служб, органів, підрозділів, їх заступниками по роботі з особовим складом і безпосередньо проводиться інспекторами (позаштатними інструкторами) з фізичної підготовки.

Підсумкова перевірка проводиться по закінченні кожного навчального періоду. Не менше 50% органів, служб, підрозділів перевіряються комісіями апаратів професійної підготовки МВС, ГУ-УМВС, УМВСТ, а решта – комісіями органів, підрозділів та служб. Перевіряється:

- індивідуальна фізична підготовка кандидатів на службу в ОВС та навчання;

- індивідуальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ;
- індивідуальна фізична підготовка курсантів (слухачів) навчальних закладів;
- відповідна документація з організації фізичної підготовки;
- наявність, стан та використання за призначенням власних спортивних споруд.

Перевірка фізичної підготовки проводиться, як правило, у два етапи. Спочатку перевіряються організація фізичної підготовки, потім виконання практичних вправ. Послідовність виконання практичних вправ наступна: перший день - на швидкість, силу, вправи загальної фізичної підготовки; другий день - вправи спеціальної фізичної підготовки, біг на витривалість. Якщо перевірка здійснюється протягом одного дня, послідовність виконання вправ зберігається. У всіх варіантах проведення перевірки вправи на витривалість і плавання виконується останнім.

Працівники, які не пройшли медичного огляду або мають тимчасові відхилення у стані здоров'я, що підтверджуються медичною довідкою, до здачі нормативів з фізичної підготовки не допускаються і при виставленні оцінки органу не враховуються.

За підсумками перевірки фізичної підготовки працівників ОВС складається довідка у двох примірниках, з яких перший залишається в органі, (підрозділі, службі), що перевіряє, а другий доповідається керівникові органу (служби), що здійснював перевірку. Результати всіх видів перевірок і здачі контрольних нормативів заносяться до паспорта працівника органу внутрішніх справ та цивільної особи про складання тестів з фізичної підготовки.

Індивідуальна оцінка з фізичної підготовки складається з оцінок за загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку і визначається:

"відмінно", якщо отримані оцінки - 5, 5;

"добре", якщо отримані оцінки - 5, 4; 4, 4; 5, 3;

"задовільно", якщо отримані оцінки - 4, 3; 3, 3;

"незадовільно" - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ.

У літній період:

біг на 100 метрів;

біг на 1000 або 3000 метрів;

підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (особа, що перевіряє, вибирає тільки одну вправу).

У зимовий період:

човниковий біг 10 x 10 метрів;

біг на 1000 або 3000 метрів (у разі наявності снігу - біг на лижах 5 км);

підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (особа, що перевіряє, вибирає тільки одну вправу).

Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається:

„відмінно”, якщо отримані оцінки - 5, 5, 5; 5, 5, 4;

„добре”, якщо отримані оцінки - 5, 4, 4; 4, 4, 4; 5, 5, 3; 5, 4, 3; 4, 4, 3;

„задовільно”, якщо отримані оцінки - 5, 3, 3; 4, 3, 3; 3, 3, 3; 5, 5, 2; 5, 4, 2; 5, 3, 2; 4, 4, 2; 4, 3, 2;

„незадовільно” - у всіх інших випадках, а також у разі відмови працівника від виконання будь-якої контрольної вправи.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання контрольних вправ.

У літній період:

заходи фізичного впливу;

подолання смуги перешкод та виконання спеціальної вправи.

У зимовий період:

заходи фізичного впливу.

Індивідуальна оцінка за оволодіння прийомами фізичного впливу складається з оцінок за виконання п'яти різних завдань:

"відмінно", якщо більше половини оцінок за виконання прийомів - "відмінно", а решта - „добре”;

"добре", якщо більше половини оцінок за виконання прийомів - не нижче "добре", а решта - "задовільно”;

"задовільно", якщо більшість оцінок - "задовільно" при відсутності незадовільних оцінок або якщо три прийоми виконано на оцінки не нижче ніж "добре" і один - на "незадовільно”;

"незадовільно" - в усіх інших випадках.

Виконання прийомів фізичного впливу оцінюється:

„відмінно”, якщо прийом виконаний без помилок, швидко і точно згідно із завданням;

„добре”, якщо прийом виконаний повільно або була зроблена одна помилка;

„задовільно”, якщо при виконанні прийому було допущено не більше двох помилок;

„незадовільно”, якщо не виконаний прийом або будь-який із складових елементів прийому, що описаний у програмі навчання самозахисту без зброї, а також якщо при виконанні допущено більше двох помилок.

При виконанні прийомів фізичного впливу помилками треба вважати невиконання прийому, що описаний у програмі навчання, або будь-якого із його складових елементів; повільне проведення дії; проведення дії із зупинками без злитості рухів; утрата рівноваги.

2.3. Умови та зміст загальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка – процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Вона сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальній роботоспроможності, є базою для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів у вибраній сфері діяльності.

Загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного і психічного стану, загартовування організму, виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень, усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо). Вона є засобом залучення працівників органів внутрішніх справ до регулярних занять спортом, удосконалення спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

Загальна фізична підготовка працівників ОВС складається з комплексу гімнастичних та легкоатлетичних вправ, плавання, марш-кидка та лижної підготовки.

Заняття з гімнастики проводяться для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації у просторі, стройової виправки.

Зміст її складають: загально-розвиваючі вправи, комплексна силова вправа, гімнастично-силовий комплекс, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах, коні, канаті, гімнастичній лаві, драбині та інших), вправи з гімнастичним інвентарем (гирі, гантелі, палка, скакалка тощо), вправи на тренажерах (атлетична гімнастика).

При складанні нормативів із загальної фізичної підготовки працівники виконують гімнастичні вправи для визначення силових якостей та нормативи з бігу на різні дистанції для визначення швидкісних якостей та фізичної витривалості.

Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка, яма для стрибків.

Підтягування на перекладині. Вихідне положення - вис на прямих руках хватом зверху (долонями вперед) без розкачування, ривків та торкання ногами землі (підлоги).

За командою, наприклад, “Вправу починай!” працівник підтягується руками до положення, коли його підборіддя піднімається вище перекладини. Потім він опускається в положення вису на повністю випрямлені руки. При виконанні вправи дозволяється згинати, розводити та схрещувати ноги. Забороняється розгойдуватися та робити махи ногами для полегшення виконання вправи.

Вправу працівник повторює стільки разів, на скільки в нього вистачає сил.

Час на виконання вправи необмежений. Результат виконання вправи - кількість разів підтягування.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Виконується на горизонтальній місцевості, на покритті чи підлозі. Вихідне положення - лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп обпираються на підлогу.

За командою, наприклад “Вправу починай!”, той, хто виконує вправу, починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи не обмежений. Результат виконання вправи - кількість разів підняття тулуба.

Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Вправа виконується на паралельних брусах. Вихідне положення - упор на прямих руках, не торкаючись ногами землі (підлоги).

За командою, наприклад “Вправу починай!”, той, хто виконує вправу, починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Положення упору фіксується кожний раз протягом 1-2 секунд. При опусканні вниз руки повинні згинатися повністю. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та в упорі із зігнутими руками більше 5 секунд, розгинати руки по чергові, а також розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Забороняється також розгойдуватися та робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи - кількість разів підняття тулуба.

Підняття тулуба з положення лежачи виконується на горизонтальній місцевості, покритті, підлозі. Вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або перебувають на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна зімкнуті.

За командою, наприклад “Вправу починай!”, працівник виконує максимальну кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук пальців ніг (або до торкання ліктями колін). Під час виконання підйомів тулуба вперед дозволяється незначне згинання ніг, коли працівник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками.

Результат - це загальна кількість підйомів тулуба.

Поштовх двох гирь виконується від грудей за командою “Вправу починай!” з положення, коли передпліччя притиснуті до тулуба, а ноги

випрямлені. У момент фіксації гирь угорі руки, тулуб і ноги повинні бути випрямлені. Після фіксації гирь вгорі особа, що виконує вправу, повинна опустити гирі на груди і зафіксувати їх у стартовому положенні, а потім опустити вниз для виконання наступного підйому.

При відсутності фіксації в поштовху особа, що виконує вправу, повинна знову опустити гирі в положення вису для виконання чергового підйому. Підйом гирь не зараховується при:

поперемінному (почерговому) поштовху гирь від грудей;

відсутності фіксації підйому гирь (менше 1 сек.) у стартовому положенні та вгорі.

Комплексна силова вправа. Виконується на горизонтальній місцевості, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або перебувають на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна зімкнуті.

За командою, наприклад "Старт!", той, хто виконує вправу, протягом перших 30 секунд виконує максимальну кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук пальців ніг (або до торкання ліктями колін). Під час виконання підйомів тулуба вперед дозволяється незначне згинання ніг, коли працівник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Через 30 секунд за командою "Час" працівник займає положення в упорі лежачи і без паузи для відпочинку протягом наступних 30 секунд виконує згинання та розгинання рук до команди "Стій!".

Результат - це загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Гімнастично-силовий комплекс. Виконується на перекладині. Вихідне положення - вис на перекладині.

За командою "Вправу починай!" той, хто виконує вправу, послідовно виконує підтягування, підйом з переворотом, потім опускається в положення вису на перекладині, виконує вихід силою на обидві руки, знов опускається в положення вису і завершує комплекс підняттям ніг до перекладини з положення вису. Комплекс та його повтори виконуються безперервно, за один підхід до снаряду, без урахування часу.

Результат виконання вправи - кількість виконаних комплексів.

Біг на дистанції: короткі - 30-400 метрів, середні - 800-1500 метрів, довгі - 3000 та більше метрів. Вправи виконуються на рівній біговій доріжці з виміряною дистанцією в складі групи не більше 10 осіб.

За командою "На старт" ті, хто виконують вправу, стають на стартову лінію в положення високого чи низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера або командою "Руш!" вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди на короткі і до секунди - на середні та довгі дистанції.

Крос проводиться на місцевості згідно з умовами для бігу на довгі дистанції. Старт і фініш, як правило, для зручності обладнуються в одному місці чи поруч. Дистанція для кросу становить, як правило, від 3000 до 5000 метрів.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Човниковий біг (10 x 10 метрів). Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту та розвороту через 10 метрів.

Виконується з положення високого старту. За командою “Руш!” той, хто виконує вправу, пробігає 10 метрів, торкається ногою лінії розвороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Доріжка, на якій виконується вправа, має бути рівною, у належному стані і неслизькою.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Стрибок у довжину з місця. Вправа виконується на неслизькій горизонтальній місцевості, на покритті чи підлозі з розміткою в сантиметрах.

Працівник стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, і стрибає якомога далі. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Плавання.

Заняття з плавання спрямовані на розвиток витривалості, сили, формування навичок оволодіння спортивними стилями плавання, надання допомоги потопуючому, виховання витримки та володіння собою.

До програми занять обов’язково включаються:

плавання вільним стилем на дистанцію 100 метрів (залікова вправа);

плавання різними стилями;

транспортування потопуючого та прийоми надання йому допомоги;

стартовий стрибок з тумбочки;

розвороти;

переправи вплав;

пірнання в глибину і довжину;

звільнення від захватів і обхватів у воді;

інші вправи.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води та повітря не нижче +20°C.

Керівник заняття з плавання несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, збереження

устаткування та інвентарю. Заняття з плавання обов'язково розпочинаються і закінчуються перевіркою наявності особового складу.

Керівник заняття з плавання зобов'язаний:

перевіряти кількість людей до входу у воду, у процесі занять, при виході з води і одразу ж після закінчення занять;

організувати окремо заняття на мілководді з тими, хто не вміє або погано плаває, використовуючи при цьому спеціальні засоби (поплавки, пояси, жилети та ін.);

розподілити учасників запливу по доріжках басейну (водної станції), на кожен доріжку призначити помічника для постійного контролю за плавцями;

навчати працівників стартовому стрибку (на глибині не менше 1,5 метра).

Заборонено стрибати у воду особам, які перенесли захворювання середнього вуха;

припинити заняття, якщо у плавців з'явилися ознаки переохолодження.

За командою “Приготуватись!” працівники стають на задній край стартової тумбочки, за командою “На старт!” вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту, за командою “Руш!” або за пострілом стартового пістолета стрибають у воду і плывуть вибраним стилем, кожен по своїй доріжці, намагаючись якомога швидше подолати визначену дистанцію. Виконання вправи може починатися з води. У цьому разі за командою “Руш!” працівники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або дна.

Плавати можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити зупинки. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які допоміжні засоби.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Лижна підготовка.

Заняття з лижної підготовки спрямовані на загальне загартування організму, розвиток у працівників витривалості, здатності до швидкого пересування та здійснення маршів на лижах.

Обов'язковою вправою при складанні нормативів з лижної підготовки є біг на лижах на дистанцію 5000 метрів. Способи пересування на лижах вибираються довільно.

Лижні гонки на різні дистанції (1000, 3000, 5000 метрів) із загального чи роздільного старту проводяться на будь-якій місцевості. Старт і фініш можуть обладнуватися для зручності в одному місці.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Прискорене пересування (марш-кидок).

Прискорене пересування (марш-кидок) проводиться з метою вироблення у працівників ОВС фізичної витривалості та здатності здійснювати у складі підрозділу швидкий маневр без використання транспортних засобів. Дистанція до 5000 метрів долається шляхом бігу, а до 10000 метрів і більше - змішаним способом (поперемінно ходьба та біг).

Вправа виконується на пересіченій місцевості з розміченими лініями старту та фінішу. Старт і фініш для зручності можуть обладнуватися в одному місці чи поруч один з одним. Кожен працівник повинен бути в повсякденній формі одягу за сезоном і мати при собі вогнепальну зброю (автомат), протигаз, сумку з магазинами, спорядженими навчальними патронами, саперну лопатку. Зброя на весь період виконання вправи перебуває на запобіжнику.

Старт може бути індивідуальним, груповим чи загальним. При індивідуальному старті працівники стартують одноособово, з інтервалом між стартами в 1 хвилину; при груповому старті - по 2-10 осіб з інтервалом 3 хвилини; при загальному - підрозділами з інтервалом 10 хвилин. Перед стартом проводиться перевірка наявності зброї, спорядження та форми одягу. Якщо на момент старту виявлені перевіркою недоліки в озброєнні, формі одягу не усунуті, старт працівникові, групі, підрозділу затримується до повного їх усунення. При цьому час, витрачений на усунення недоліків, входить до часу виконання вправи.

Кожний працівник за командою “Руш!” повинен подолати дистанцію марш-кидка самостійно, без допомоги кого-небудь, у тому числі при груповому чи загальному стартах. Весь особовий склад повинен бути на фініші зі зброєю, спорядженням та у формі одягу, в якій розпочинав виконання вправи.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

2.4. Умови та зміст спеціальної фізичної підготовки

Спеціальна фізична підготовка – процес формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних здібностей людини з урахуванням виду його діяльності. Спеціальна фізична підготовка забезпечує вибірковий розвиток окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих для конкретного виду спорту або професії вправ.

У системі професійної підготовки, спеціальна фізична підготовка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника органів внутрішніх справ до ефективних професійних дій у обставинах, коли доводиться надавати допомогу громадянам, долати фізичний опір правопорушників, знешкоджувати злочинців чи затримувати їх, з мінімальним ризиком для власного життя.

Спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна, що викладається у закладах освіти МВС України, має на меті забезпечити підготовку фахівців правоохоронних органів з високим рівнем всебічної

фізичної підготовленості, здатних ефективно виконувати оперативно-службові завдання, непохитно переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту.

Заняття з опанування прийомами самозахисту та фізичного впливу проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника міліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств.

Виконання будь-якого прийому завершується затриманням “порушника”, одяганням наручників або зв’язуванням, оглядом та конвоюванням.

Заняття проводяться в залі із спеціальним покриттям (борцівський килим, татамі), на спеціально підготовленому майданчику чи на місцевості з використанням засобів захисту. Крім того, відпрацювання прийомів самозахисту та фізичного впливу за умовами ситуаційних завдань проводиться на спеціальних полігонах (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб тощо).

Заняття з подолання смуги перешкод спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості в своїх силах, сміливості і рішучості.

Орієнтовна програма навчання працівників ОВС прийомам самозахисту та фізичного впливу

1. Правомірність застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу працівниками органів внутрішніх справ. Відповідальність за їх незаконне застосування.

2. Заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки, запобігання травматизму.

3. Підготовчі та спеціальні вправи.

Стійки: основна, фронтальна, бойова.

Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією, способи дихання, бойова дистанція. Прийоми самострахування при падінні: уперед, назад, на бік, через руку, жердину.

4. Удари та захист від них.

Удари руками: прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з пересуваннями та зміною напрямку атаки. Удари ліктем: збоку, знизу, зверху, назад, навідліг. Комбінації ударів руками.

Захист від ударів руками.

Рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист.

Удари ногами: прямий удар уперед, у бік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами.

Захист від ударів ногами.

Підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею. Відбивом передпліччям, гомілкою. Пересуванням :відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.

5. Кидки та прийоми боротьби лежачи.

Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Підніжки та підсічки: спереду, ззаду, збоку. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.

Утримання (збоку, верхи, збоку голови) та звільнення від них. Больові прийоми (важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна). Задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).

6. Больові та задушливі прийоми затримання правопорушника.

Больові прийоми (загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті). Задушливі прийоми (плечем і передпліччям, за допомогою одягу). Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників міліції при затриманні правопорушника.

7. Захисні дії від загрози холодною зброєю.

Захист від удару ножом (палицею, багнетом, сокирою тощо) зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту. Взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.

8. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю.

Обеззброєння та затримання порушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку). Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею. Захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів. Способи затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо. Взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

9. Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також охоплення за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового;

комбінованого захисту. Взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника міліції.

10. Техніка і тактика зв'язування, надягання наручників.

Зв'язування у положенні лежачи (під впливом больового прийому).

Надягання наручників у положенні стоячи, стоячи біля стіни (огорожі, дерева, транспортного засобу тощо), лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї). Взаємодія при надяганні наручників.

11. Техніка і тактика проведення зовнішнього огляду.

Зовнішній огляд у положенні стоячи, лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї). Зовнішній огляд декількох осіб у положенні стоячи, стоячи біля стіни, навколішки, лежачи долілиць під загрозою застосування вогнепальної зброї. Взаємодія при проведенні зовнішнього огляду затриманого.

12. Захисні та атакуючі дії з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 (тонфа).

Стійки (очікувальні, бойові - захисна й атакуюча). Удари: зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг (з усіх стійок). Захисні дії (відбиви, підставки, ухили, нирки) при ударах руками, ногами, холодною зброєю. Больові прийоми.

Вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового кийка, тонфи. Комбінації захисних дій і контрударів. Звільнення від захоплень, охоплень та задушливих прийомів за допомогою гумового кийка. Взаємодія при застосуванні гумового кийка, тонфи.

2.5. Організація спортивно-масової роботи

Спортивно-масова робота проводиться з метою залучення працівників до регулярних занять фізичними вправами, оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості та організації дозвілля.

Спортивно-масова робота з особовим складом проводиться як у службовий, так і у вільний від служби та навчання час, у вихідні та святкові дні.

Основу її змісту складають фізкультурно-оздоровчі заходи і заняття в спортивних командах та секціях з видів спорту.

Для роботи в спортивних командах та секціях призначаються інструктори (тренери) за видами спорту. Вони зобов'язані планувати і проводити навчально-тренувальні заняття та фізично-виховну роботу, оформляти матеріали на присвоєння спортивних звань і розрядів, переважно службово-прикладного характеру, вести облік роботи спортивної команди, секції.

Для підготовки до змагань в органах внутрішніх справ організуються та проводяться навчально-тренувальні збори з найбільш підготовленими спортсменами.

Спортивні змагання в органах внутрішніх справ та навчальних закладах проводяться згідно з планами-календарями, положеннями, правилами змагань.

План-календар спортивних заходів складається на рік, з урахуванням планів-календарів МВС України та федерацій з окремих видів спорту. В цьому документі визначаються дата, місце проведення заходів, система заліку (особистий, командний, змішаний), відповідальні особи.

Положення про змагання складається для кожного окремого змагання і передбачає висвітлення таких питань:

- мета і завдання змагання;
- час і місце проведення;
- керівництво змаганнями і склад суддівської колегії;
- склад учасників і умови допуску;
- вимоги до спортивної форми і екіпіровки;
- система заліку, порядок визначення переможців і нагородження;
- порядок і термін подачі заявок;
- кошторис.

Змагання проводяться згідно правил, розроблених федерацією з певного виду спорту. Без медичного забезпечення та вирішення страхових питань проводити змагання заборонено.

Результати змагань фіксуються в протоколах.

Відрядження працівників на особисто-командні змагання, що проводяться МВС, ГУМВС, УМВС, УМВСТ, навчальними закладами, спортивними клубами, іншими фізкультурними і спортивними організаціями, здійснюється в установленому порядку.

Спортивно-масова робота передбачає ведення таких обліків і документів як:

- план-календар спортивно-масових заходів;
- кошториси витрат на спортивно-масові заходи;
- протоколи змагань;
- організація роботи спортивних секцій (наказ, журнал роботи тощо);
- облік інструкторів, тренерів, спортсменів-розрядників, суддів;
- матеріали про спортивні досягнення, рекорди, отримання заслужених та почесних спортивних звань;
- підсумкові таблиці участі в спартакіадах, турнірах, чемпіонатах тощо. Працівникам органів внутрішніх справ забороняється виступати за команди фізкультурно-спортивних товариств інших міністерств і відомств.

Питання для самоконтролю

1. Основні документи по плануванню службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України.

2. Основні документи, які передбачають планування службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України.

3. Види та зміст перевірок фізичної підготовки особового складу ОВС.
4. Порядок визначення індивідуальної оцінки із загальної фізичної підготовки.
5. Порядок визначення індивідуальної оцінки зі спеціальної фізичної підготовки.
6. Зміст загальної фізичної підготовки.
7. Умови виконання вправ «підтягування на перекладині» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».
8. Умови виконання комплексної силових вправи.
9. Зміст спеціальної фізичної підготовки.
10. Умови виконання прийомів самозахисту та фізичного впливу.
11. Організація спортивно-масової роботи в органах і підрозділах внутрішніх справ.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

3.1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття про адаптацію.

Фізична активність людини спрямована, перш за все, на зміну стану її організму, на підвищення рівня фізичних якостей та здібностей. Досягти цього можна лише шляхом тренувань.

Основу тренуючого ефекту, його механізм визначає фундаментальна особливість усього живого - здібність до адаптації, до розвитку завдяки пристосуванню до зовнішніх впливів. Ця здібність є головною в забезпеченні життєздатності організмів, їх виживання та удосконалення за умов невинної зміни зовнішніх впливів та змін у самому організмі.

Доцільно навести погляд відомого еволюціоніста Ж.Б. Ламарка, який у 1809 році писав: "У будь-якої живої істоти, що не досягла межі свого розвитку, більш часте і неослабне застосування якогось органу зміцнює поступово цей орган, розвиває його, збільшує та надає йому силу, співрозмірно з тривалістю самого вживання, в той час як постійне незастосування органу непомітно ослаблює його, призводить до занепаду і врешті-решт - до зникнення".

У теорії фізичного виховання під *адаптацією* розуміють процес пристосування організму людини до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищах. Тобто, будь-яке тренування слід розглядати як процес пристосування організму до функціональних навантажень, які постійно збільшуються. Таке пристосування призводить як до змін в окремих органах, так і до якісних змін у функціональних системах організму. (Під функціональною системою слід розуміти сукупність органів, що забезпечують певну функцію організму. Наприклад, серцево-судинна система виконує функцію кровообігу, центральна-нервова система - функцію регуляції діяльності всіх органів і тканин і т. ін.).

Виділяють два типи адаптації - *термінову*, але швидкоплинну, та *довготермінову*, відносно стабільну.

Термінова адаптація — пристосувальні зміни, що безперервно протікають і виникають у відповідь на умови зовнішнього середовища, що безперервно змінюються.

Прикладом *термінової адаптації* можуть бути реакції організму на одноразове виконання фізичної вправи певної інтенсивності та тривалості. Наприклад, під час подолання дистанції кросу підвищується частота серцевих скорочень (ЧСС) та вентиляція легенів, змінюються показники артеріального тиску (АТ) і т. ін. Цікавим показником термінової адаптації є розподіл кровотоку. Так, якщо у стані спокою до органів черевної порожнини надходить 24% обсягу крові, а до м'язів - 21%, то під час максимального за інтенсивністю фізичного навантаження ці показники становлять 1% та 88% відповідно.

Термінові адаптаційні реакції зумовлені, з одного боку, величиною подразника, тобто навантаження, а з іншого - станом тренованості індивіда. Так, на стандартне дозоване навантаження реакції організму менш тренованої людини будуть більш вираженими, ніж у людини, що постійно займається фізичними вправами.

Слід врахувати, що виникнення термінових адаптаційних реакцій ні в якому разі не призводить до стійких змін у стані функціональних систем організму - після фази відновлення, яка може тривати, залежно від характеру навантаження, від декількох хвилин до декількох діб, організм повертається у початковий, доробочий стан.

Підвищити робочий ресурс функціональної системи можна лише за умов багаторазового прояву максимальних або наближених до них можливостей цієї системи - в даному випадку формується *довготермінова адаптація*.

Довготермінова адаптація (стійка) — це пристосувальні зміни, пов'язані з підвищенням фізіологічних можливостей регуляторних, робочих і обслуговуючих систем організму, які виникають під впливом подразників, що повторюються достатньо часто.

Слід ще раз наголосити, що довготермінова адаптація виникає лише у випадку, коли тренуючі впливи мають достатню інтенсивність, тривалість і використовуються з певною періодичністю.

При цьому, чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим простіше запустити механізм довготермінової адаптації та викликати позитивні зміни в організмі: не потрібні надвеликі обсяги тренувань, інтенсивність навантажень може бути помірною, але регулярність занять є обов'язковою умовою перемоги над своєю фізичною недосконалістю. У той же час, людині, яка вже присвятила певний час покращенню своїх фізичних кондицій, для подальшого удосконалення у цьому напрямку слід поступово посилювати інтенсивність та обсяг фізичних вправ. Простий приклад: дослідження в області фізичного виховання свідчать, що у осіб, які раніше не займалися спортом, підвищення рівня загальної витривалості відбувається при виконанні циклічних вправ (біг, плавання) при ЧСС у діапазоні від 100 до 160 уд./хв., спортсменам-розрядникам для цього потрібно виконувати роботу на пульсі 130-180 уд./хв., а у висококваліфікованих спортсменів цей діапазон повинен становити 170-190 уд/хв.

Зберігати досягнутий рівень довготермінової адаптації можливо, постійно використовуючи так звані підтримуючі навантаження. За умов припинення тренування або різкого зниження навантажень, зміни в організмі, набуті під час регулярних занять фізичними вправами, зникають дуже швидко. Наприклад, повне припинення занять після двомісячної напруженої силової підготовки призводить до помітного зниження показників сили вже через 1,5-2 тижні, а через 2-3 місяці вони вже не

відрізняються від початкових. Подібний феномен спостерігається також при тренуванні витривалості.

Слід зауважити, що адаптаційні механізми мають специфічний характер. Наприклад, якщо тренування спрямоване на підвищення загальної витривалості, вдосконалюються перш за все функціональні системи, що забезпечують реалізацію цієї якості: дихальна, серцево-судинна. При розвитку силових якостей відбуваються зміни у м'язовій системі і т. ін.

Які ж зміни відбуваються в організмі людини у процесі тренування. Перш за все - це зміни у м'язах: вони стають більш еластичними, підвищується їх тонус і маса. Так, у людини, яка не займається фізичними вправами, мускулатура складає 35-40% маси тіла, в той час, як у тренуваної людини - до 50%. Під час м'язової роботи збільшується кількість капілярів, що створює кращі умови для кровопостачання і, відповідно, живлення м'язів. Крім цього, підвищується кількість енергетичних речовин у м'язовій тканині.

Під впливом регулярних фізичних вправ зміцнюється та функціонально удосконалюється серцево-судинна система. Доведено, що у результаті тренування збільшуються розміри серця, покращується кровопостачання його м'язових волокон. Знижується частота серцевих скорочень у спокої - цей показник у людей, що тренуються на витривалість, може становити 40 і менше ударів за хвилину. У той же час, у таких людей ЧСС за умов інтенсивної роботи може сягати значно вищих показників, ніж у нетренованих людей. Зафіксовані випадки, коли ЧСС у бігунів на довгій дистанції сягала 234 ударів на хвилину.

Позитивно впливає тренування і на дихальну систему. Підвищується життєва ємність легенів - наприклад, у пловців, веслувальників, лижників вона дуже часто становить 7 літрів і вище, в той час, як у пересічної людини цей показник у середньому дорівнює 3,5 л. Це дозволяє тренуваній людині під час роботи максимальної інтенсивності поглинати більше кисню. Разом з тим, при виконанні однакової роботи, тренувана людина поглинає менше кисню, ніж нетренована, що свідчить про більш економне використання ресурсів організму.

Важливо відзначити удосконалення, що відбуваються у діяльності центральної нервової системи. Однією з відзнак тренуваності цієї системи є підвищена сила збуджувального і гальмівного процесів, тобто здібність нервових клітин витримувати надзвичайне напруження у своїй діяльності. Без цієї здібності центральної нервової системи неможливо уявити удосконалення таких фізичних якостей організму як сила, швидкість і витривалість.

3.2. Методичні принципи фізичної підготовки.

Необхідністю умов ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів,

іншими словами загальних правил, якими необхідно керуватись при плануванні і здійсненні тренування.

До найголовніших методичних принципів відносяться: принцип доступності і індивідуалізації, принцип безперервності та регулярності, принцип поступовості підвищення навантаження, принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності задач, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються.

Цей принцип, з одного боку, щадить – потребуючи не перевищувати можливостей осіб, що займаються у запобіганні 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 при інтенсивній руховій діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у слухачів (курсантів).

Доступність задач, засобів і методів фізичної підготовки та виховання визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи.

- до першої групи відносяться фактори, що характеризують загальні особливості даного контингенту, що займаються (групи, команди);
- до другого – індивідуальні особливості кожного, хто займається;
- третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі фізичної підготовки;
- до четвертої групи варто віднести особливості самих задач, засобів і методів фізичної підготовки;

Визначаючи задачі, засоби і методи фізичної підготовки конкретно для визначеного складу слухачів (курсантів), викладач насамперед виходить із загальних особливостей контингенту осіб, що займаються в цілому. Сюди відносяться їхній вік, стать, стан здоров'я, а також рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Фактори, пов'язані з індивідуальними здібностями осіб, що займаються, відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів відносяться особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових якостей.

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

техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація і, насамперед, відповідно до особливостей будови тіла слухача (курсанта). Від розмірів і пропорцій тіла залежать також і особливості прояву фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та ін. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації у самому процесі тренування фізичних якостей. Оптимальна відповідність вимог можливостям забезпечується тільки при індивідуальному підході.

Загальні й індивідуальні особливості слухачів (курсантів) постійно змінюються. Змінюється фізіологічний і психічний стан протягом одного заняття і, отже, змінюється ступінь доступності того чи іншого завдання і вимоги. Змінюються особливості і можливості і по ходу багаторічного процесу фізичної підготовки. У зв'язку з цим постійно повинна переглядатися доступність засобів і методів навчання і виховання. Повинні братися до уваги також особливості самих задач, засобів та методів фізичної підготовки. Оцінка їхньої доступності складається з двох моментів:

- по-перше, з оцінки їх як таких безвідносно до контингенту осіб, що займаються;
- по-друге, із співставлення цієї оцінки з факторами, пов'язаними загальними та індивідуальними особливостями слухачів (курсантів) в їхній динаміці.

Таким чином, задача реалізації принципу доступності та індивідуалізації ставить викладача фізичної підготовки перед надзвичайно складною, мінливою картиною безлічі різних факторів, які потрібно враховувати. При цьому необхідно передбачати подальші зміни усіх факторів для перспективного програмування впливів.

Методичні шляхи забезпечення доступності складаються з визначення міри індивідуальної і групової доступності і вибору задач, засобів, методів і умов навчально-тренувального процесу.

Практично міра доступності визначається розробленими на науковій основі навчальними планами, програмами і нормативами для різних контингентів слухачів (курсантів). На практиці вони деталізуються для конкретних груп осіб, що займаються. На вищих ступенях фізичної підготовки, міра доступності визначається індивідуальним плануванням.

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі фізичної підготовки. Тут насамперед мається на увазі дотримання педагогічним правилам „від відомого до невідомого”, „від освоєного до незасвоєного”. Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і збільшень вимог.

Наступний методичний шлях реалізації доступності й індивідуалізації полягає у вимозі поступовості. *Поступовість* у підвищенні педагогічних вимог погодиться за дидактичними правилами „від легкого до важкого і „від простого до складного. Форсоване навчання

технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи слухачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, переробка яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень при вихованні фізичних якостей може спочатку досить швидко привести до помітного росту результатів. Але такий „успіх” оманний. Далі відбудеться зупинка в розвитку якості, а потім зниження результатів через розлад у діяльності різних систем організму. Не можна впадати в іншу крайність – занадто знижувати темп підвищення вимог, безпідставно стримувати ріст можливостей. 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 наступних основних положеннях.

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

Реалізація цього положення в процесі фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: „від легкого до важкого”, „від простого до складного”, „від освоєного до незасвоєного”, „від знань до умінь”. Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх у рішенні освітніх задач фізичної підготовки.

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред’явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовуються фізичні навантаження більш високі, ніж ті, до яких організм звик.

2. Друге положення принципу безперервності зобов’язує спеціаліста з фізичної підготовки при побудові 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 (дана вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

При навчанні руховим діям і вихованні 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 прояву рухових і зв'язаних з ними психічних функцій у слухачів (курсантів) – підвищення складності завдань і збільшення навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруги, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що в початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі і при помірковано великих, і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження щоб уникнути перенапруги тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судинна система, опорно-зв'язковий апарат та ін. Варто відмітити, що підвищене навантаження робить 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 протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

В основі удосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають, щораз, вимогам мінливих умов здійснення навиків. Отже, основною умовою для створення цих систем повинна бути систематична зміна й ускладнення вимог і завдань з підвищення вивчених рухових дій.

Успішне і тривале удосконалювання рухових навиків – зазначеним шляхом неможливе без забезпечення певної міри міцності їхньої основи і поетапного закріплення досягнутих зрушень. Тут ми зіштовхуємося з діалектичною єдністю таких суперечливих тенденцій, як мінливість з метою удосконалення і збереження, стабільність досягнутого без забезпечення надійності рухового навика в його використанні. В умінні правильно вирішити це протиріччя і пролягає майстерність викладача.

Таким чином, принцип поступовості нарощування навантаження, передбачає планомірне збільшення і відновлення завдань у бік їхнього

ускладнення, збільшення обсягу й інтенсивності навантаження в міру росту функціональних можливостей організму.

Принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки виходить із цілості організму як складної системи, у якій максимальний прояв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку усіх інших органів і систем. Передбачає, щоб загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння і вдосконалення навичок рукопашного бою (або інших видів професійно-прикладних рухових дій).

Взаємозв'язок методичних принципів

Уважно аналізуючи сказане про принципи, що регламентують педагогічний процес, можна зауважити, що їх зміст взаємопов'язаний, майже до часткового співпадання. Всі вони відображають окремі сторони і закономірності одного й того самого процесу, який по суті своїй єдиний і лише умовно може бути представленим в аспекті окремих принципів.

Принцип свідомості та активності формулює загальну передумову реалізації всіх інших принципів фізичної підготовки, так як свідоме та активне відношення тих хто займається до справи обумовлює доступність навчального матеріалу, міцність набуваних знань, умінь та навиків, зв'язок попереднього з наступним, установку на подальший прогрес і т. ін. З іншої сторони, активна діяльність тих хто займається тільки тоді може рахуватись по-справжньому свідомою і лише тоді веде до поставленої мети, коли вона узгоджується з вимогами, які витікають з принципів наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, прогресування. Такий само міцний зв'язок об'єднує й інші принципи. Так, без урахування принципу доступності та індивідуалізації неможливі ні вибір раціональної послідовності занять, ні прогресування навантажень. У свою чергу, межі доступного розширюються на основі реалізації принципів систематичності і прогресування.

Звідси витікає, що ні один із вказаних принципів не може бути реалізованим у повній мірі, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

3.3. Параметри фізичного навантаження

Під **навантаженням** у спортивному тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі визначається характером, величиною та спрямованістю навантаження. За характером навантаження можуть бути поділені на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – малі, середні, значні, великі; за спрямованістю – на ті, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкості, сили, координації, витривалості,

гнучкості) чи їх компонентів. Навантаження можуть бути спрямовані на удосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості чи тактичної майстерності.

Величина навантаження може бути охарактеризована з зовнішньої та внутрішньої сторони. Зовнішня сторона навантаження може бути 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 та дистанцій, величина обтяження тощо).

Найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, тобто з огляду на реакцію організму на виконану роботу.

Навантаження, спрямоване на вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки характеризується наступними компонентами: а) характером вправи; б) інтенсивністю при їх виконанні; в) тривалістю роботи; г) тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами; д) кількістю повторень вправи. Співвідношення цих компонентів визначає величину і спрямованість впливу навантаження на організм людини.

Обсяг – тривалість виконання окремої вправи, загальний об'єм роботи в годинах, об'єм циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань.

Інтенсивність – ступінь напруженості діяльності різних функціональних система організму при виконанні вправи. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних трат на одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана зі швидкістю пересування, щільністю гри в спортивних іграх, поєдинків і схваток у двобоях.

Періодичність – 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 направленість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне удосконалення окремих механізмів ресинтезу АТФ, розвитку рухових якостей.

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

3.4. Засоби фізичної підготовки

Для фізичної підготовки характерна комплексність у використанні засобів. 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 (та і їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Зміст фізичних вправ складають дії, що в них входять та ті основні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на тих, хто займається. Особливості змісту тієї чи іншої вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи — це її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Фізичні вправи, що застосовують у навчально-тренувальному процесі, поділяються 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 відрізнятися тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм і т. ін.

2. Спеціальні вправи - спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також виховання фізичних та волевих якостей стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи відносяться усі підготовчі та імітаційні вправи.

Вправи "на техніку" звичайно становлять якийсь елемент, частину руху або ланцюг 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 прийомів захисту, атаки, або їх комбінацій і т. ін.

Спеціальні вправи для виховання фізичних та волевих якостей завжди більше або менше пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару у боксі чи карате цей удар виконують з додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з волевою установкою на максимальну швидкість руху.

3. Загальнорозвиваючі вправи - це засіб гармонійного розвитку фізичних якостей, активного відпочинку, підтримання загальної працездатності. До цієї групи відносяться вправи найрізноманітніших видів спорту: спортивні ігри, циклічні види(біг, плавання, лижі), гімнастичні вправи, силові вправи з використанням тренажерів та іншого знаряддя і т. ін.

В основу процесу фізичного виховання 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, покращення фізичних якостей і т. ін.) педагогічні принципи в сфері фізичного виховання набули особливого змісту.

У системі заходів фізичної підготовки велике значення надається використанню благотворного впливу на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність людини, *природних факторів зовнішнього середовища*, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище. Є два шляхи включення цих факторів у процес 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, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря); 2) організація спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Наступний засіб фізичної підготовки — *гігієнічні фактори*, які прямо чи опосередковано сприяють реалізації завдань фізичної підготовки. Одні з них мають відношення до загальної оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що представляються гігієною до загального режиму життя, режиму праці і відпочинку, харчуванню, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо). Інші прямо пов'язані з забезпеченням оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що пред'являються до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, костюму до занять тощо). Разом всі ці фактори значно впливають на реальний ефект фізичної підготовки. Вони орієнтовані перш за все на охорону здоров'я. Разом з тим окремі гігієнічні засоби, що широко використовуються в процесі фізичного виховання, є по суті, засобами підвищення працездатності і оптимізації відновлювальних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, штучна аероіонізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Хоча гігієнічні фактори не відносяться, суворо кажучи, до специфічних засобів фізичної підготовки, їх сприятливе значення важко переоцінити. У фізичній підготовці, як вже вказувалось, передбачається оволодіння необхідним мінімумом гігієнічних знань і формування навичок їх практичного використання.

3.5. Методи фізичної підготовки

Методи у навчанні – це способи (шляхи) взаємопов'язаної діяльності педагога та тих хто навчається, які направлені на вирішення завдань навчання. Всі методи навчання фізичної підготовки курсантів та слухачів

навчальних закладів системи МВС доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, так як ні один з них не може бути признаним універсальним.

У тих випадках, коли дії викладача (інструктора) ще не забезпечують кінцевого педагогічного результату, вони є методичними прийомами навчання.

Вибір методів і методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту навчального процесу, підготовленістю слухачів та курсантів, конкретними зовнішніми умовами. У певній мірі він залежить також від методичної та технічної підготовленості самого викладача (інструктора).

За формою керування навчальним процесом, можна виділити *словесні методи і наочні методи*. Для опанування технікою рухів необхідно користуватись *практичними* методами.

Словесні методи. Основними видами словесної передачі знань у процесі фізичної підготовки є: пояснення, розповідь, бесіда.

Пояснення – це послідовне викладення закономірностей, правил, які необхідно виконувати під час виконання вправи. На відмінність від простого опису у поясненні велике місце займають докази ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути коротким, правильним та зрозумілим. При поясненні необхідно зосередити увагу слухачів (курсантів) на головному; одночасно задавати питання з метою перевірки засвоєння викладеного і перевірки самостійності та активності їхньої думки. Якщо зміст матеріалу складний, потрібно за ходом пояснення користуватись демонстрацією.

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У педагогічній практиці розповідь широко застосовується при ознайомленні з новою грою, з фактами зі спортивного життя, з епізодами спортивних занять, прикладами з життя і т. п.

Бесіда як питально-відповідальна форма навчання зазвичай поєднується з поясненням або з розповіддю. За педагогічними завданнями можна виділити три роди бесід: бесіди ввідні, бесіди, направлені на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань та ступеню усвідомленості своїх дій.

Метою ввідних бесід є підготовка до розуміння учбових завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу, вирішення ряду організаційних питань. Бесіди, пов'язані з повідомленням нових знань, застосовуються у тому випадку, коли є можливість спертися на попередній досвід і знання слухачів (курсантів), що дозволяє їм краще засвоїти новий навчальний матеріал (наприклад, навчаючи прийомам затримання, – на знання больового впливу).

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями відносяться *вказівки, накази, команди*. У

багатьох випадках при навчанні 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 слухачів (курсантів) з метою спонукання їх до негайного обов’язкового виконання або припинення тих або інших дій. Різновидом наказу є команда. Особливістю наказу є його короткість, точність і владність.

Наочні методи. До цієї групи методів відносяться показ рухів особисто або у вигляді зображень, які сприймаються шляхом безпосереднього спостерігання. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або ким-небудь з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення.

Показ досягає мети у тому випадку, якщо той рух або дія що демонструються, добре видно усім тим, хто займається, якщо його виконано технічно правильно, якщо попередньо організована та виборче направлена увага тих, хто навчається. Для того щоб слухачі (курсанти) ясно бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи. У залежності від форми вправи, руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи або лицем, 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 уцілому або за частинами, він повинен скласти у слухачів (курсантів) загальне вірне уявлення про дію уцілому. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено, для того щоб можна було достатньо ґрунтовно спостерігати за нею.

У багатьох випадках, для того щоб попередити помилки, які найбільш частіше зустрічаються, доцільно продемонструвати і неправильні способи виконання дії, Однак зловживати цим прийомом не слід.

Великі можливості для більш повного і точного сприйняття рухів відкриває показ навчальних фільмів.

Одним з різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). До аналізу ілюстрованого матеріалу повинні залучатися і самі учні. Організуючи демонстрацію, необхідно задавати питання у такій формі, щоб у матеріалі, який пред’явлений для перегляду увага зверталась на головне.

Практичні методи. У теорії і практиці фізичної підготовки термін „вправа” виражає два різних поняття: а) засіб фізичної підготовки, іншими словами – спеціально організована рухова дія, наприклад стрибок, переверти, само страховка та ін.; б) метод, або спосіб застосування засобів, суть якого міститься у навмисному повторенні визначених рухових дій з метою або відпрацювання рухових умінь та навиків, або розвитку рухових якостей. У залежності від конкретної педагогічної задачі це повторення організується по-різному.

Якщо основна педагогічна задача на заняттях, наприклад з кросової підготовки, – розвиток загальної витривалості, то циклічні дії повторюються багато разів без зміни координаційної структури кроку. При цьому повторення може бути як з перервами, так і безперервним. Якщо задача полягає в тому, щоб навчити слухачів (курсантів техніці бігу, то кожне повторення повинне бути направлене на усунення помилок, які були допущені у попередньому виконанні. У цьому випадку успішність методів вправ буде залежати від виконання ряду умов.

Найважливішими з них є наступні:

1. Усвідомлювання слухачами (курсантами) результату своїх дій. Якщо учню важко оцінити виконану вправу, то зробити це повинен викладач. Причому, чим скоріше слідує інформація, тим вище ефективність навчання. Важно відмічати і позитивно оцінювати будь-які успішні дії тих, що займаються. Оцінка не тільки орієнтує їх про те, як вони виконали вправу, але й мобілізує їх на подальше подолання труднощів.

Окрім знання кінцевого результату вправи суттєве значення має безперервна („надтермінова”) інформація, яка здійснюється чуттєвою системою сигналів, які виходять від органів рухів. Досвідчені педагоги часто дають потрібну інформацію, використовуючи зовнішні орієнтири: підвішений боксерський мішок, предмети у спортивному залі або на стадіоні, предмети у своїх руках та ін.

2. Висока увага тих, що навчаються протягом усього виконання вправи. Всі завдання повинні виконуватись старанно при максимальному зосередженні уваги. При цьому велике значення мають вказівки відносно того, на що потрібно направляти увагу, щоб виконати дію правильно. При спробах одночасно вирішити декілька рухових задач увага розсіюється і ефективність засвоєння знижується.

3. Вправи повинні являти собою систему. Іншими словами, розташовувати їх потрібно у такій послідовності, при якій кожне нове завдання спирається на руховий досвід і раніше накоплені уміння та навики. Якщо передбачається сформувати не один, а ряд нових навиків, рекомендується починати навчання з так званих фундаментальних вправ – таких які містять деякі загальні та сходні компоненти з іншими вправами. Так, у рукопашному бою навчання починають з вивчення стійок та

пересувань, які використовуються у подальшому, при навчанні більш складним елементам.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвитку рухових якостей. Без певного рівня розвитку рухових якостей неможливе формування багатьох рухових умінь та навиків. Разом з тим рухові якості розвиваються у процесі формування умінь та навиків. Цей взаємозв'язок поміж технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно урахувувати на всіх етапах навчального процесу.

Основними методами засвоєння рухової дії є її вивчення уцілому та за частинами.

Вивчення дії уцілому. 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 (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, яка складається з ряду проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення тільки у системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків та ін.). У складних діях окремі рухи об'єднані зв'язками в єдине ціле і впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент, у значній мірі залежить від попередньої фази і впливає на наступну (виведення противника з рівноваги у боротьбі залежить від захвату, кидок – від підвороту).

Перевага метода цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремими фазами руху не порушуються. Однак виконання складної фізичної вправи уцілому при початковому розучуванні виявляється непосильним. Тому метод вивчення дії уцілому є основним у процесі удосконалення техніки.

Вивчення дії за частинами. Великі координаційні труднощі виникають внаслідок того, що тим, хто навчається доводиться опановувати узгодженими рухами декількох частин тіла одночасно (наприклад, рук і ніг у плаванні, боротьбі, боксі). Тому при навчанні, наприклад плаванню способом кроль спочатку виконують рухи ногами, потім рухи руками і тільки після цього переходять до їх одночасного виконання; при навчанні ударам руками у боксі спочатку вивчають техніку пересування у стійках, потім удари руками, і тільки після цього – одночасне нанесення ударів у поєднанні з пересуванням. Подібного роду дії, що засвоєні роздільно, при переході до цілісної дії, координаційно не змінюються.

Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи більш прості, більш легкі для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Зазвичай підвідна вправа застосовується для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому.

При дуже складній техніці рухів застосовують цілу систему підвідних вправ.

До методів, спрямованих на розвиток рухових якостей відносяться безперервний та інтервальний.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи можна виконувати в рівномірному та перемінному режимах.

Питання для самоконтролю

1. *Поняття про адаптацію та її види.*
2. *Сутність методичного принципу «доступності та індивідуалізації».*
3. *Сутність методичного принципу «безперервності та регулярності»*
4. *Сутність методичного принципу «поступовості підвищення навантаження».*
5. *Взаємозв'язок методичних принципів.*
5. *Фізичне навантаження і його параметри.*
6. *Фізичні вправи, як засіб фізичної підготовки.*
7. *Характеристика основних видів словесної передачі знань.*
8. *Наочні методи фізичної підготовки.*
9. *Характеристика практичних методів фізичної підготовки.*

4. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ

4.1. Гігієна занять

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць занять, спортивного і спеціального знаряддя, спортивної форми у процесі занять з фізичної підготовки є необхідним.

Спортивні споруди мають відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150 – 200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35 – 65%, закритих басейнах – 40 – 70%), наявності штучної вентиляції [Бутов].

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

Під час проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки як на заняттях, так і у вільний від занять час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять з окремих видів спорту.

Треба також враховувати, що спортивний одяг має відповідати кліматичним умовам і не заважати виконувати вправи. 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. При низькій температурі й сильному вітрі слід одягати куртку із цупкої тканини. Одяг повинен бути еластичним і не спричиняти подразнення шкіри. Спортивний одяг треба вдягати лише на заняття і 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 намуляння.

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.

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватись медичним обслуговуванням. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

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

Приміщення горища спортзали потрібно утримувати в чистоті і замикати на замок. Ключі від горища зберігати в певному місці. На горищі не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортзалом. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні застібки.

У спортивній залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі. У кожній спортзалі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

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

Особиста гігієна включає в себе загальні гігієнічні правила: правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою, регулярні прийоми повноцінної їжі, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни відносяться гігієнічні вимоги догляду за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, що руйнують здоров'я і тренуваність.

Велике значення для здоров'я має гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи і зовнішні умови їх виконання надавали благотворний вплив на організм. Багато гігієнічних положень, норм і правил широко використовуються в практиці фізичного виховання, у тому числі і у фізичній підготовці правоохоронців.

Зрештою гігієнічні заходи та заняття фізичною культурою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності працівників органів внутрішніх справ України до високопродуктивної праці і виконання службових обов'язків.

Раціональний режим дня і обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярний прийом їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання ряду гігієнічних заходів.

При правильному режимі виробляється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується 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.

Раціональний розпорядок дня дає можливість краще планувати свій час, привчає учнів 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. Днем збільшуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється: поступово підвищуючись в 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 з фізичної підготовки - з 10 до 13 год та з 16 до 20 год.

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

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

Догляд за шкірою починається з ранкового туалету. Кожна людина повинна щодня вранці мити з милом обличчя, руки і 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 та ін.) Для рук потрібно мати окремий рушник. Нігті слід коротко стригти, а при митті рук користуватися спеціальною щіточкою.

Волосся необхідно своєчасно і коротко підстригати і мити у 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, так як хворі зуби є осередком інфекції.

Спортивний одяг належить постійно тримати чистим, для чого він підлягає регулярному пранню. Частота прання предметів спортивного одягу залежить від його особливостей, умов тренування та 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 треба очистити і просушити у вентильованому приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, тому що від цього взуття коробиться і псується. Після висушування шкіряне взуття слід змащувати жиром, що надасть йому м'якість, еластичність і зменшить промокаємість.

Важливе значення має догляд за шкарпетками. Шкарпетки треба регулярно прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок і інших нерівностей, здатних викликати 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 душі. У лазнях і душових користуватися гумовими тапочками.

При пітливості ніг не рекомендується носити взуття на гумовій підшві, а також панчохи і шкарпетки з капрону та нейлону, так як вони не вбирають вологи.

Шкода куріння і вживання алкоголю. Куріння і 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.

При курінні в організм разом з тютюновим димом надходить велика кількість отруйних речовин: нікотину, окису вуглецю, синильної кислоти, смолистих речовин, що є сильними канцерогенами. Куріння тютюну спочатку викликає 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 і підвищенні спортивної майстерності.

Не менш негативний вплив на здоров'я робить і вживання спиртних напоїв. Постійний прийом алкогольних напоїв ослаблює організм, руйнує нервову систему і призводить до хвороб серця, шлунка, печінки та інших органів. Навіть дуже малі дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюючи 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 психіка, працездатність, фізичні якості людини. Алкоголь значною мірою знижує ефективність тренувальних занять і може призвести до нещасних випадків.

Під впливом алкоголю настають склеротичні зміни в серцевому м'язі і поступово серце стає нездатним витримувати фізичні навантаження.

4.2. Заходи попередження простудних захворювань

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом підвищують стійкість організму до інфекцій. Заняття з включенням загартовуючих

процедур і дотриманням правил особистої гігієни збільшують захисні сили організму.

Загартовування - це система використання фізичних факторів зовнішнього середовища для підвищення опірності організму до простудних та інфекційних захворювань. Загартовування - обов'язковий елемент фізичної підготовки, особливо важливий для молоді, тому що має велике значення для зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою, бадьорості.

При загартовуванні під впливом якого-небудь фактора відбувається підвищення опірності організму не тільки до даного фактору. Ефект загартовування значно ширше: підвищується опірність і до деяких несприятливих дій - нестачі кисню, надмірних фізичних навантажень і навіть до впливу на організм окремих отруйних речовин (на виробництві).

Для загартовування використовують повітряні, водні та сонячні процедури. При цьому необхідно керуватися такими основними правилами.

1. *Поступовість*. Починати загартовування треба з порівняно слабких подразників, поступово підвищуючи їх силу. Загартовування більш ефективно при посиленні інтенсивності процедур, а не тривалості їх.

2. *Систематичність*. Загартовування слід проводити систематично, щоденно для напруження умовного рефлексу. Слід пам'ятати, що стан загартованості дуже нестійкий і досить швидко зникає при припиненні занять загартовуванням.

3. *Різноманітність* засобів загартовування. Для загартовування використовують різні природні фактори: повітря, воду, сонце, поєднуючи заняття загартовуванням з трудовими процесами, фізичними вправами. Це прискорює загартовування, розширює діапазон температур, робить заняття з загартовування менше втомливими.

Загартовування повинне бути загальним, тобто дії холоду піддається все тіло. Але якщо такої можливості немає, то корисно і місцеве загартовування окремих ділянок тіла: стоп, ніг, носоглотки.

З метою запобігання захворювання рекомендується профілактично приймати великі дози вітаміну С (500-1000 мг щодня).

4.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами

Умови сучасного життя змусили людину вести малорухомий спосіб життя. Проте живий організм створений для руху. Як показали результати досліджень, для збереження нормального стану здоров'я більшості людей необхідні заняття фізичними вправами на додаток до їх повсякденної діяльності.

При організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири основних моменти:

- тип фізичних навантажень;
- періодичність занять;

- тривалість (обсяг) кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Обговорюючи ці основні моменти, будемо вважати, що мета самостійних занять - підвищити загальну витривалість, оскільки працюючи у цьому напрямку, покращуємо діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова, тобто покращуємо загальний стан здоров'я та працездатність.

Тип фізичних навантажень. Для підвищення загальної витривалості найбільш підходять фізичні вправи циклічного типу: хода, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості: аеробні танці, спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак недоліком ігор у даному випадку можна вважати те, що досить важко дозувати величину навантаження.

При доборі типу фізичних вправ слід віддавати перевагу таким, що викликають позитивні емоції - заняття повинні подобатись людині, лише у такому випадку виникне тяга до них.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень довели, що оптимальною частотою є 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять і поступово довести до 5 занять на тиждень, за умови, що м'язова діяльність дає 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 і більш серйозних адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватись з частотою серцевих скорочень (ЧСС) у діапазоні 140-160 ударів за хвилину. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати більш інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні викликати у людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності.

Все це можливо за умов раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і довготривалих періодів тренування.

Показники самоконтролю розподіляються на **об'єктивні** і **суб'єктивні**.

З **об'єктивних** показників реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), вагу тіла, потовиділення, динамометрію кисті та інше.

До **суб'єктивних** показників відносять і реєструють самопочуття, працездатність, бажання тренуватись, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги і т.п.

Найпростішим засобом термінового контролю за реакцією організму на конкретне заняття є підрахунок ЧСС. Ця процедура здійснюється так: пальці накладають на скроню або зап'ясток - там, де відчувається пульсовий поштовх, після чого підраховують кількість поштовхів за 10 секунд та множать це значення на 6. Проводити такий підрахунок краще за все одразу після закінчення вправи - отриманий показник буде характеризувати ступінь загального фізичного навантаження на організм.

На початковому етапі тренувань такі заміри доцільно проводити і під час заняття, припинивши для цього виконання вправи - це дозволить визначити інтенсивність роботи та зробити необхідну корекцію.

Незначна втома після заняття - нормальна реакція організму. Вона свідчить про те, що навантаження було раціональним, адекватним 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 фізичних тренувань, але і розумових, професійних та емоційних навантажень. Першими ознаками перевтоми є розлади сну, втрата апетиту, зниження робото спроможності, тощо. Для запобігання цьому явищу, крім раціональної організації праці, відпочинку та виконання фізичних вправ, необхідно проводити постійний довготривалий контроль стану організму. Найпростішим засобом такого контролю є підрахунок ЧСС відразу після внутрішнього пробудження, лежачи у ліжку. Цю процедуру слід робити щоденно, а дані відображати у вигляді графіку - стійка тенденція до підвищення ЧСС буде свідчити про накопичення втоми. У такому випадку слід знизити навантаження, чіткіше організувати режим праці та відпочинку.

4.4. Заходи безпеки та запобігання травматизму

«Травма» – грецьке слово. Воно означає 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 паталогічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях з фізичної

підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

До основних причин, з якими пов'язані травми при заняттях фізичними вправами відносяться:

Несприятливі метеорологічні і санітарні умови. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм.

Є 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 служить причиною травм.

Також причинами, що викликають травми можуть виявитись незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена з-за сліпучих променів сонця при заняттях на відкритих майданчиках в сонячний день.

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 спортивних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я і підготовленості.

Недисциплінованість тих, хто займається. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил і прояв грубості, становлять від 4 до 6% спортивних травм. Аналіз показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів).

Дуже часто травми виникають в результаті **недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії.**

Суттєву роль у виникненні травм відіграє **порушення режиму** (прийом їжі безпосередньо перед заняттями, прихід на заняття у стомленому стані тощо).

Одним з важливих заходів попередження травм є висока вимогливість до тих хто займається фізичною підготовкою, їхня самоорганізація та дисциплінованість.

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

1) **стан втоми, перевтоми і перетренованості.** Вони викликають розлад координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах

відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтяжності, розслабленості;

2) наявність в організмі того, хто займається *хронічних вогнищ інфекції*;

3) *індивідуальні особливості організму того хто займається* (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складно координованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);

4) *перерви у заняттях фізичною підготовкою* (відрадження, хвороба, ОГП тощо), що веде до зниження функціональних можливостей організму і його фізичних якостей.

Для попередження випадків травматизму на заняттях з фізичної підготовки необхідно здійснювати комплекс заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення гарного стану місць занять, інвентаря, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для попередження травм велике значення має розминка перед заняттям. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму до майбутньої фізичної напруги). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання і кровообігу. Вона створює, як би, загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи.

Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

Одним із заходів профілактики травм є регулярне загартовування організму до дій низької та високої температур, сонячної інсоляції і т. п. З метою профілактики спортивних травм використовують спеціальні захисні засоби.

Питання для самоконтролю

1. Дотримання гігієнічних вимог до спортивних споруд, спортивного знаряддя та спортивної форми.

2. Правила особистої гігієни.

3. Попередження простудних захворювань.

4. Самоконтроль та його показники.

5. Спортивні травми та основні причини їх виникнення.

6. Попередження випадків травматизму.

5. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

5.1. Поняття про фізичні якості та закономірності їх розвитку

Певні рухові можливості, які має кожна людина, реалізуються у певних рухах, які відрізняються та характеризуються низкою кількісних та якісних характеристик. Так, наприклад, прояву різних фізичних якостей потребують спринтерський та марафонський біг, які ставлять людині якісно різні вимоги.

Фізичними (або руховими) якістьми називають окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Зазвичай вирізняють наступні основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Усі вони проявляються у рухах, і характер їх прояву залежить перш за все від структури самого руху. Крім того, на характер прояву фізичних якостей впливають такі фактори, як самопочуття, умови виконання вправи та ін.

Рівень розвитку фізичних якостей у людини визначається не тільки функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, але й психічними факторами, зокрема вольовими якістьми. У даному випадку вольові якості визначають, наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості.

Незалежно від конкретного виду руху, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси. Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей багато у чому залежить від утворення умовно-рефлекторних відносин у центральній нервовій системі, але для фізичних якостей значно більшого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі в цілому.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще попереднього виконання. Але це покращення протікає нерівномірно. У більшості випадків на початку навчання спостерігається доволі швидке покращення у виконанні нових рухів. Але потім можливі затримки у рості результатів і навіть їх зниження. Такі затримки у розвитку фізичних якостей пояснюються різноманітними причинами (перебудова структури окремого навичку, стомлення, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах, або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи та ін.). Але існує й інший хід розвитку фізичних якостей, коли, на початку, опанування дією проходить повільно, а потім прискорюється.

З фізіологічної точки зору фізичні якості являють собою сталу систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральної нервової системи, м'язами та внутрішніми органами. Ці зв'язки утворюються не відразу.

У складному неперервному процесі формування нового навичку умовно виділяють три фази:

- фаза генералізації;
- фаза концентрації гальмівно-збуджуючих процесів;

- фаза автоматизації та стабілізації рухового навичку.

Фаза генералізації характеризується тим, що навчаючийся спочатку реагує не тільки на істотні, для даної фізичної якості, дратівники, але і на інші, особливо на схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих напівкуль головного мозку, має тенденцію іррадувати.

Зовнішньо іррадіація збудження проявляється перш за все у скованості багатьох м'язів.

Причинами зайвої напруженості можуть бути різні емоційні переживання (боягузтво, соромливість, невпевненість і т. п.), які належить розглядати як виявлення оборонного рефлексу.

По мірі розвитку іррадіація збудження змінюється *концентрацією*. Рухи стають вільнішими, на їх виконання використовується менше м'язової енергії. Це стадія активних пошуків раціонального способу виконання дії пов'язана з усуненням виникаючих реактивних ускладнень у рухаючихся ланках і використанням зовнішніх сил тяжіння, інерції та ін. На зміну рефлекторному керуванню рухами приходить керування, яке ґрунтується на аналізі всієї інформації про рухи, що поступає до центральної нервової системи. Воно контролюється та регулюється свідомо.

У наступній стадії формування фізичної якості виникає *автоматизація* способів виконання рухів, іншими словами, зниження контролю над ними зі сторони іншої сигнальної системи. Вільна увага зосереджується на цій стадії, в основному, на меті дії і умовах її виконання.

Автоматизація ні в якій мірі не обмежує рухових можливостей людини і багатства її психічного життя, навпаки, вона робить можливим розвиток якісно нових форм рухової та психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у єдиноборстві).

5.2. Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку

Під *швидкісними якостями* розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час.

Розрізняють *елементарні* форми прояву швидкісних якостей і *комплексні*.

Елементарні форми: латентний час простої і складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів.

Комплексні прояви: здатність досягти високого рівня дистанційної швидкості, вміння у мінімальний час набирати швидкість на старті, виконання з високою швидкістю рухів (підсікання і кидки, удари і захисти у рукопашному бою та інші).

Прояв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу постачальників енергії, рівнем волевих якостей.

Елементарні і комплексні форми прояву швидкісних якостей суворо специфічні і, як правило, незалежні одне від одного.

Це вимагає диференційного підходу до удосконалення як елементарних, так і комплексних форм прояву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують:

1. *Метод суворо регламентованих вправ* – повторне виконання рухових дій з максимальною інтенсивністю у кожному повторенні.

Особливості цього методу:

а) тривалість повторення вправи повинна запобігати падінню швидкості рухів під впливом втоми;

б) інтервали відпочинку повинні забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дозволяє виконувати рухи з тими ж параметрами, що у попередній спробі;

в) основну увагу і вольові зусилля приділяти не техніці, а швидкості виконання вправи;

г) відпочинок між вправами повинен носити активний характер.

2. *Ігровий метод* – використання рухових і спортивних ігор, які пред'являють високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

3. *Змагальний метод*, що дозволяє досягнути таких показників швидкості, які, як правило, важко продемонструвати у процесі звичайних занять.

Для розвитку швидкісних якостей використовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю до 1 сек. для поодиноких рухів, та до 10-15 сек. при вдосконаленні комплексних швидкісних здібностей:

- біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;

- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки;

- човниковий біг, біг за лідером, біг з “гандикапом”;

- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя);

- вправи для розвитку часу реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом);

- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання;

- рухливі і спортивні ігри, естафети;

- біг під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки;

5.3. Поняття сили. Засоби та методи її розвитку.

Під **силою** слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Сила може проявлятися в *ізометричному* (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, та в *ізотонічному* (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'язів змінюється.

В ізотонічному режимі виділяється два варіанти: *концентричний* (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і *ексцентричний* (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види сили:

1. *Максимальна сила* (не слід порівнювати з абсолютною силою)— найвищі можливості, які людина здатна проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Максимальна сила визначає спортивний результат в таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті.

2. *Відносна сила* – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої ваги тіла.

$$\text{Відносна сила} = \frac{\text{Максимальна сила}}{\text{Особиста вага}}$$

Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренованості, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

3. *Швидкісна сила* — здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Вирішальний вплив на спортивні результати швидкісної сили проявляються у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), фехтуванні, велоспорті, боксі.

Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю — як стартову (нанесення ударів руками і ногами).

4. *Силовa витривалість* — здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силовa витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості

дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення вона має у гімнастиці та різних видах боротьби.

Всі названі види сили проявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших рухових якостей. Тому, під час самостійних тренувань, важливо враховувати можливі як позитивні, так і негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного із видів сили, та рівень інших.

Основні методи розвитку силових якостей:

1. *Ізометричний* метод – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба, з відносно невеликою кількістю повторень (до 10-15 разів) тривалістю від 5-6 сек до 10-12 сек при розвитку максимальної сили і від 10-15 сек до 30-40 сек при розвитку силовій витривалості. Відпочинок після кожного напруження складає 30-60 сек. Техніка дихання: глибокий вдих перед початком виконання вправи, затримання дихання на кілька секунд під час виконання вправи, повільний видих у заключний частині виконання вправи.

2. *Ізотонічні* методи (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ при постійній величині обтяження і поєднанні роботи переборюючого та поступаючого характеру.

До засобів силовій підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи:

- вправи з особистою вагою;
- вправи з обтяжуваннями;
- вправи на тренажерах;
- вправи з опором партнера.

5.4. Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку.

Під *витривалістю* розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретного виду діяльності, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями, тих хто займається, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

Велика кількість факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, стимулювала спеціалістів до класифікування видів діяльності на основі різноманітних ознак [Платонов, Булатова].

З практичною метою витривалість можна поділити на *загальну і спеціальну*.

Загальна витривалість – це здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах навантажень обумовлених вимогами конкретної рухової діяльності.

Для підвищення загальної витривалості використовують *інтервальний* та *безперервний* методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Застосовуючи інтервальний метод, необхідно керуватися такими принципами, оснований на фізіологічному підході:

- тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1 – 2 хв;
- залежно від тривалості вправи паузи відпочинку, як правило, знаходяться в діапазоні 45-90 сек;
- визначаючи інтенсивність вправи, слід враховувати, що ЧСС повинна бути в межах 170 – 180 за 1 хв до кінця роботи і 120 – 130 за 1 хв – до кінця паузи.

При використанні безперервного методу робота виконується не лише у рівномірному, а й у змінному режимах.

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, біг на лижах), які виконуються до появи вираженої втоми. Тривалість вправ від 20 хвилин до 1 години. Режим роботи – рівномірний або перемінний, частота серцевих скорочень під час вправ – 145-175 уд/хв:

- безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах;
- кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод;
- марш-кидки;
- плавання, біг на лижах в рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до конкретної рухової діяльності, по формі, структурі і особливостям впливу на функціональні системи організму.

Якщо тривалість окремих вправ невелика, то інтервали відпочинку між ними повинні бути теж невеликими. Вони повинні забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

Максимальна різноманітність засобів і методів розвитку спеціальної витривалості – інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційної складності, режиму роботи і відпочинку при їх виконанні тощо – сприяє розвитку оптимального взаємозв'язку зі швидкісно-силовими якостями, координаційними здібностями, гнучкістю. Це значно підвищує спеціальну працездатність та результативність конкретного виду діяльності.

5.5. Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку.

Гнучкість — це морфологічні і функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини.

Розрізняють *активну* і *пасивну* гнучкість. *Активна гнучкість* — це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідальний суглоб. *Пасивна гнучкість* — це здатність до досягнення найвищої рухомості у суглобах під дією зовнішніх сил.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, однак це вимагає спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але й з розвитком сили. Зокрема такий стан спостерігається, якщо є велика різниця між рівнями активної і пасивної гнучкості. Чим більша ця різниця, тим значніше збільшення сили впливає на збільшення рухомості у суглобах.

Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухомості у ліктьових суглобах не забезпечує рівня рухомості у плечових чи кульшових. Тому виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості в процесі загальної фізичної підготовки і спрямованого підвищення рухомості у суглобах, які мають найбільше значення для того чи іншого виду діяльності — у процесі спеціальної фізичної підготовки.

Засоби розвитку гнучкості розподіляються на вправи, що розвивають *пасивну* і *активну* гнучкість.

Пасивну гнучкість розвивають пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера і різних обтяжень; з використанням особистої сили або особистої ваги тіла; статичні вправи — утримання кінцівки у положенні, що вимагає максимального прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи як з обтяженням так і без них. Це різного роду махові і пружинні рухи, ривки і нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери тощо) підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення ефективності рухів за рахунок використання інерції.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програму окремого заняття. Але найчастіше їх планують у комплексних заняттях.

Вправи на гнучкість широко включаються у розминку під час проведення підготовчої частини заняття. Вони також складають значну частину ранкової фізичної зарядки.

Максимальному прояву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки.

На початкових заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що утворює основу для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості.

Для розвитку гнучкості у різних суглобах рекомендується виконувати в окремому занятті наступну кількість рухів:

хребет – 90-100

кульшовий – 60-70

плечовий – 50-60

променево-зап'ястковий – 30-35

колінний – 20-25

гомилкоступневий – 20-25

Ця кількість досягається виконанням серії підходів по 10-12 активних рухів.

При виконанні статичних вправ тривалість роботи у підході – 6-12 сек., махових рухів – 1-15 сек., пасивних вправ – 10-20 сек.

При розвитку рухливості у суглобах бажаний невисокий темп рухів. Тоді м'язи більше розтягуються, збільшується тривалість дії на відповідні суглоби. Повільний темп є також надійною гарантією запобігання травмам м'язів і зв'язок.

Величина різноманітних додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухомості в суглобах, не повинна перевищувати 50% від рівня силових можливостей м'язів, що розтягуються. Також величина обтяжень значною мірою залежить від характеру вправ: при виконанні повільних рухів із примусовим розтягуванням обтяження досить значні, а при виконанні махових рухів достатніми є обтяження масою 1 – 3 кг.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати повне відновлення працездатності (звичайно від 10-15 сек. до 2-3 хв.).

Використовують загальнопідготовчі вправи ґрунтовані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами, що вимагають прояву швидкості, спритності, сили, із вправами на розслаблення.

5.6. Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку.

Під *спритністю і координаційними здібностями* людини слід розуміти здібності швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо, інакше кажучи, найбільш досконало вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі раптово).

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно відзначити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;

- рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

- ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні здібності людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити відносно самостійні види координаційних здібностей.

Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів. Удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

- варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність зберігати стійку рівновагу. **Рівновага** — це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Для вдосконалення рівноваги слід створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендовано виконувати такі завдання:

- утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Здатність відчувати і засвоювати ритм. Відчуття ритму — це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Удосконалюючи відчуття ритму, необхідно:

- звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- активізувати психічні процеси учнів шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння учнів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними тут є: біг по рельєфній місцевості, з доданням різних перешкод; вправи з м'ячами; пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;
- пробігання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час тощо.

Здатність довільно розслабляти м'язи. Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують наступні вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Здатність узгоджувати рухи в руховій дії. Особливе значення для результативної діяльності, особливо у спортивних іграх, єдиноборствах та складнокоординаційних вправах, має здатність до перебудови рухових дій у конкретних умовах. Для удосконалення координованості рухів слід:

- широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі та основні вправи;
- навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші — допоміжну.

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Для комплексного розвитку спритності та координаційних здібностей використовуються вправи, що характеризуються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень при виконанні рухових завдань:

- рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети;
- вправи з введенням нестандартних вихідних положень;
- вправи із зміною швидкості і темпу рухів;
- вправи із дзеркальним виконанням;
- вправи із зміною стандартного виконання;
- вправи із ускладненням звичайної дії допоміжними рухами;
- вправи із комбінуванням звичайних дій у незвичайних сполученнях;
- вправи із введенням допоміжних сигнальних подразників;
- вправи, що вимагають швидкої зміни дій;
- вправи із зміною просторових обмежень, у яких виконується дія;
- вправи з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

При організації роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів (75-90% від максимального рівня); інтенсивність роботи (коливається від невисокої на початкових етапах до граничної на етапах удосконалення); тривалість окремої вправи, підходу, завдання (коливається в широкому діапазоні, що обумовлюється завданням); кількість повторень однієї вправи, підходу, завдання (при нетривалій роботі до 5 сек. кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3); тривалість і характер пауз між вправами (від 1 до 2-3 хв – для забезпечення відновлення працездатності і психологічного налаштування на ефективне виконання чергового завдання. Відпочинок між вправами може бути активним або пасивним).

Питання для самоконтролю

1. *Поняття про фізичні якості людини та закономірності їх розвитку.*
2. *Швидкісні якості та форми їх прояву.*
3. *Методи розвитку швидкісних якостей.*
4. *Поняття сили та її види.*
5. *Основні методи розвитку силових якостей.*
6. *Витривалість та її види.*
7. *Засоби та методи розвитку витривалості.*
8. *Гнучкість, як фізична якість людини. Види гнучкості.*
9. *Засоби та методи розвитку гнучкості.*
10. *Поняття про спритність та координаційні здібності.*
11. *Види координаційних здібностей.*

6. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

6.1. Поняття про заходи фізичного впливу

Заходи фізичного впливу – фізичні дії працівників правоохоронних органів, що виявляються у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та вогнепальної зброї. Заняття з їх вивчення проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, які порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників міліції, а також для розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, ініціативності та впевненості у власних силах.

Заходи фізичного впливу включають в себе прийоми та дії рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, кікбоксінгу, карате та інших видів бойових єдиноборств.

6.2. Правові підстави застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів

Правовими підставами для застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів працівниками міліції є Закон України "Про міліцію" (ст.ст. 12, 13, 14) та Кримінальний Кодекс України (ст.ст. 36-39).

Так, в ст.12 Закону визначено умови і межі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї.

Згідно цієї статті, застосуванню сили повинне передувати попередження про намір її використання, якщо дозволяють обставини. Без попередження фізична сила, спеціальні засоби і зброя можуть застосовуватись, якщо виникла безпосередня загроза життю або здоров'ю громадян чи працівників міліції.

Забороняється застосовувати силу до жінок з явними ознаками вагітності, осіб похилого віку або з вираженими ознаками інвалідності та малолітніх, крім випадків вчинення ними групового нападу, що загрожує життю і здоров'ю людей, працівників міліції або збройного нападу чи збройного опору.

У разі неможливості уникнути застосування сили, вона не повинна перевищувати межі, необхідної для виконання покладених на міліцію обов'язків, і завдавати мінімально можливої шкоди правопорушнику та іншим громадянам. У разі завдання шкоди, міліція забезпечує надання необхідної допомоги потерпілим у найкоротший строк.

Про застосування сили працівник міліції рапортом доводить до відома безпосереднього начальника.

Про поранення або смерть, що сталися внаслідок застосування сили, а також про всі випадки застосування зброї працівник повинен негайно письмово повідомити свого начальника для сповіщення прокурора.

Перевищення повноважень по застосуванню сили тягне за собою відповідальність, встановлену законом.

Щоб застосування сили було правомірним, необхідна наявність **сукупності** правової та фактичної підстав. Правова підстава - це наявність складу правопорушення у діях особи, а фактична - необхідність негайного припинення цього правопорушення із застосуванням сили.

Стаття 36 КК України визначає поняття **необхідної оборони**, як дію, вчинену з метою захисту інтересів чи прав особи, яка захищається, або іншої особи, інтересів суспільства або держави від суспільно небезпечного посягання шляхом завдання шкоди тому, хто посягає, якщо такі дії були зумовлені потребою негайного відвернення чи припинення посягання.

Таким чином, до необхідної оборони прирівнюються дії по затриманню та супроводу відповідним органам влади особи, яка вчинила правопорушення. При цьому, вид прийому, час початку та інтенсивність його застосування визначаються з урахуванням обстановки, що склалася, характеру правопорушення та особи правопорушника. Затримання особи є правомірним за таких умов:

1. Особа вчинила діяння, що має ознаки злочину (як правило злочини, в яких об'єктом посягання є життя, здоров'я чи статева недоторканість; крадіжки, грабежі, розбійні напади; втеча засудженого; злочини, пов'язані із застосуванням насильства до представників влади тощо);

2. Особа, яка вчинила напад, ухиляється від затримання.

Важливою умовою правомірності необхідної оборони є вимога не перебільшувати меж необхідності. Це означає, що шкода, завдана особі при її затриманні, не повинна бути значно більшою відносно попередженої шкоди. Перевищенням меж необхідної оборони визнається умисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статтях 118 та 124 КК України. Слід також зауважити, що заподіяння шкоди із застосуванням фізичного впливу може мати місце лише з метою затримання особи та передачі її органам влади. Вчинення таких дій з іншою метою, наприклад, для самочинної розправи, виключає їх правомірний характер.

Стаття 13 Закону України "Про міліцію" визначає, що працівники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на неї обов'язків.

Під заходами фізичного впливу слід розуміти дії співробітника міліції, що виявляються у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та вогнепальної зброї з

метою припинення правопорушення, затримання правопорушника та відведення небезпеки, що загрожує життю та здоров'ю громадян.

У випадках, коли є підстави до застосування вогнепальної зброї, співробітник міліції може використовувати будь-які засоби фізичного впливу, навіть ті, які можуть спричинити смерть. За інших обставин застосування таких засобів повинно носити стримуючий характер, спрямований на здійснення контролю за діями правопорушника.

Особливості застосування заходів фізичного впливу (вид прийому, тактика його застосування, інтенсивність впливу) залежать від ряду **факторів**, які необхідно оцінювати за будь-якого контакту з правопорушником або особою, яка, за припущенням, може ним виявитися.

Характер правопорушення:

- невиконання законних вимог представника органів влади;
- чинення опору співробітникові міліції та іншим особам, які виконують службові обов'язки;
- порушення громадського порядку та особистої безпеки громадян; напад на громадян, співробітника міліції, об'єкти, що охороняються.

Обставини, що склалися під час правопорушення:

- кількість правопорушників або можливість збільшення їх кількості; наявність у порушників зброї або підручних засобів;
- особливості місцевості з огляду на можливість втечі правопорушника (у населеному пункті або поза ним, наявність транспортних засобів, прохідних дворів, темних під'їздів тощо);
- безлюдне місце або присутність громадян, які можуть надати допомогу співробітникові міліції.

Фізичний стан правопорушника:

- ✓ вік, стать, стан здоров'я (наявність ознак інвалідності, вагітності);
- ✓ антропометричні дані (зріст, вага, розвиток мускулатури); тверезий чи у стані сп'яніння (ступінь сп'яніння); ступінь володіння навичками рукопашного бою.

Психічний стан і особливості поведінки:

- апатичний чи збуджений;
- агресивний чи ні;
- у стані афекту чи депресії;
- вірогідність застосування зброї (при її наявності);
- вірогідність спроби до нападу або втечі.

У разі нанесення правопорушнику тілесних ушкоджень, співробітник міліції зобов'язаний надати першу медичну допомогу, дотримуючись при цьому необхідної обережності на випадок несподіваного нападу з боку пораненого. Необхідно оглянути одяг та речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані для нападу.

6.3. *Поняття больового впливу. Характеристика уразливих ділянок тіла людини.*

Тіло людини складається з багатьох м'язів, суглобів, м'язових та суглобних сполучень, що дозволяє здійснювати рухи найрізноманітніші за траєкторією, напрямком та амплітудою. Разом з тим, амплітуда та напрямок рухів у кожному суглобі обумовлені, зокрема, його анатомічною будовою та мають певні природні обмеження. Спроба подолати такі обмеження за допомогою зовнішніх сил призводить до гострого болю та навіть травмування. Крім того на окремих ділянках тіла людини розташовані больові точки, вплив на які викликає різкий біль та нездатність чинити активний опір.

Виходячи з цього, ***больові прийоми*** – це дії спрямовані на тимчасове обмеження (та навіть припинення) рухомості людини за допомогою больових впливів на чутливі ділянки тіла.

Чутливим місцем називається частина тіла, натиск чи удар по якій викликає гострий біль, але не спричиняє більш тяжких наслідків.

Уразливим місцем називається частина тіла, удар по якій викликає пошкодження, або значний розлад життєдіяльності.

Знання знаходження уразливих точок на тілі людини веде до самого ефективного самозахисту при найменшому застосуванні надлишкового зусилля.

Найбільша необхідність у використанні впливу на уразливі місця виникає у випадках, пов'язаних з нападом злочинця, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, при безпосередній загрозі життю. Це дозволяє найшвидше нейтралізувати злочинця, нанести йому поразку.

Основні уразливі точки:

1. *На голові:* підборіддя, суглоб щелепний, перенісся, ніс, скроня, область під вухом, основа черепа, очі.
2. *На шиї:* сонні артерії, горло.
3. *На руках:* трьохголовий м'яз, ліктьовий суглоб, променево-зап'ястковий суглоб, підпахвова впадина.
4. *На тулубі:* лопаткова кістка, хрестець, ключиця, сонцеве сплетіння, селезінка, печінка, пахова область, нирки, хребет.
5. *На ногах:* зовнішня частина стегна, колінний суглоб, гомілка, підйом стопи, литковий м'яз.

Больовий вплив на точки, органи та нервові сплетіння здійснюється за допомогою натискання або влучного удару.

Коротко охарактеризуємо місця і напрямки нанесення ударів, характерні наслідки.

Скроня - удар наноситься збоку . Викликає тяжкі пошкодження з переломом кісток, розривом судин мозку, струс мозку, втрату свідомості, смерть.

Перенісся, ніс - удар наноситься прямо або знизу вверх під ніс. Викликає кровотечу, сильний біль, больовий шок з втратою свідомості,

дезорієнтацію, перелом носа.

Підборіддя, щелепний суглоб – удар наноситься прямо, збоку, знизу.

Викликає сильний біль, больовий шок з втратою свідомості, лишає можливості спричиняти опір.

Очі – удар наноситься прямо. Викликає уповільнення роботи серця, осліплення, втрату орієнтації, загрозу життю.

Вуха, область під вухом – удар наноситься збоку. Викликає розрив барабанної перетинки, кровотечу з вуха, поразку нервової системи, сильний біль, смерть.

Основа черепа – удар наноситься знизу-вверх. Викликає тяжку травму із зміщенням кісток черепа, пошкодженням і розривом спинного мозку, больовий шок, втрату свідомості, пошкодження зору.

Сонні артерії – удар наноситься збоку. Викликає гостре кисневе голодування, втрату свідомості.

Горло (адамове яблуко) – удар наноситься прямо. Викликає перелом хрящів, удушення, шок, смерть від удушення.

Якщо немає серйозної небезпеки, уникайте бити в горло.

Поглиблення під горлом – удар пальцями або суглобом кулака викликає ті ж наслідки.

Больовий вплив на суглоби здійснюється:

- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні у природному напрямку, але з перебільшенням граничної амплітуди руху;

- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні у неприродному напрямку.

6.4. Загальна характеристика стійок та способів пресування у стійках.

Стійка – це оптимальне положення частин тіла людини, при якому вона може ефективно атакувати та надійно захищатися. Стійка має забезпечувати надійну стійкість та можливість маневрувати в будь-якому напрямку, наносити удари ногами і руками, захищатися, виконувати інші прийоми фізичного впливу та самозахисту

Стійки підрозділяються на три основні групи: стійки очікування, бойові та навчальні стійки.

Стійки очікування визначаються звичайним положенням тіла. У такому положенні тіло розслаблено, але наготові для будь-якого руху. У цих стійках немає особливої цілі або наміру, але вони дозволяють швидко зайняти будь-яке положення, необхідне як для атакуючих, так і для захисних дій.

Ефективність *бойової стійки* забезпечується вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. При виборі бойової стійки виходять з того, що сильна рука знаходиться позаду. Якщо права нога стоїть спереду, це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою

стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є *лівостороння (правостороння)* бойова стійка.

До навчальних стійок можна віднести *фронтальну* та *широку фронтальну* стійки, які можуть використовуватись на початковому етапі для вивчення ударів та захисних дій.

У фронтальній стійці ноги розташовані на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, ступні паралельні одна одній, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Широка фронтальна стійка відрізняється від фронтальної положенням ніг, які розташовані вдвічі ширше від ширини плечей. Всі інші параметри цієї стійки такі само як і у фронтальній стійці.

Головним принципом роботи ніг при пересуваннях у бойових стійках вважається простота, економічність, швидкість і мінімум зайвих рухів. Пересування повинні мати певну тактичну мету і не бути хаотичними. Пересування може здійснюватись: кроком, підступом, відступом, випадом, човниковими стрибками та перебіжками. Положення всіх частин тіла в бойовій стійці зберігається незмінним у процесі будь-яких пересувань.

6.5. Загальна характеристика ударів та захисних дій від них.

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення і нервові вузли, м'язи, м'язові та суглобні сполучення, викликаючи больовий шок, спричиняють механічні розриви м'язів, судин, переломи кісток тощо. Удари наносять руками, ногами, головою як для враження противника, так і для створення умов для виконання інших прийомів та дій.

За напрямком руху удари підрозділяються на прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуючі, зустрічні, удари у відповідь та випереджаючі.

Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, спрямований на ураження противника.

Зустрічний удар – удар, що виконується безпосередньо під час атаки противника йому назустріч.

Випереджуючий удар – удар, що виконується у момент, який передую атаці противника.

Удар у відповідь – удар, що наноситься у відповідь на атаку противника, після виконання захисних дій.

Також ефективними при фізичному протиборстві з противником є *серії ударів*, які передбачають швидке послідовне нанесення декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

Володіння технікою захисту від ударів багато в чому визначає результат фізичного протистояння з противником. Для успішного проведення захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару і виконати ефективні захисні дії.

Існує декілька способів захисту від ударів:

- захист пересуваннями (розрив дистанції, відскок ліворуч або праворуч) та рухами тулубом (ухили, відхили, пірнання);
- захист кінцівками (підставка, відбив, накладка).

Підставка – захисна дія, яка виконується однією з кінцівок або предметом назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки противника, що наносить удар.

Відбив – захисна дія, яка виконується кінцівкою або предметом і змінює напрямок руху кінцівки противника, що наносить удар.

Накладка – захисна дія, яка зупиняє удар на початку або перед його початком.

Якість проведення захисних дій визначається точним розрахунком, своєчасністю, швидкістю виконання. Захист не повинен бути ні передчасним ні спізнілим.

6.6. Загальна характеристика больових та задушливих прийомів.

В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує противника припинити опір та виконувати вимоги працівника міліції при проведенні спеціальних дій (обшук, надягання наручників, супровід тощо). До того ж важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу в залежності від поведінки противника, його фізичного та емоційного стану, тактики двобою тощо. Під час виконання больового прийому больовий вплив здійснюється за рахунок виконання важелів, дотисків, вузлів в області одного або одночасно декількох суглобних сполучень.

Важіль – дія, пов'язана з перегинанням кінцівки у суглобах у бік протилежний природному згину.

Дотиск – дія, пов'язана з надмірним згинанням у ділянці суглобів у бік природного згину.

Вузол – дія, пов'язана з надмірним скручуванням кінцівки у суглобах.

Техніка застосування больових прийомів для впливу на суглоби, м'язи та м'язові сполучення ґрунтується на знаннях анатомії та врахуванні ступенів рухливості різних суглобів тіла людини.

Задушливі прийоми найчастіше використовуються для надання допомоги працівнику міліції, затримання правопорушника, надягання наручників та проведення зовнішнього огляду, посадки затриманого у транспортний засіб, вилучення водія і пасажирів з транспортного засобу, для примушення виконання законних вимог працівника міліції,

придушування активного опору з боку противника. Задушливі прийоми виконуються здавлюванням сонних артерій, що призводить до затримки доступу крові у мозок, або пере тисканням гортані, що спричиняє уповільнення доступу повітря у легені. Для якісного проведення удушення важливо навчитися щільно притискати до шиї противника вилоги одягу та руку.

Правильно виконані задушливі прийоми спричиняють короточасну втрату свідомості, що триває близько п'яти секунд і є безпечними для здоров'я людини. Щоб привести людину до свідомості після задушливого прийому, необхідно, стоячи позаду неї, взяти під плечі, і різко натискуючи коліном хребет, розвести руки у сторони.

6.7. Загальна характеристика кидків.

Кидок – це складна у технічному виконанні група прийомів, які використовуються при фізичному протиборстві на близькій дистанції, переважно без чисельної переваги противників. Кидками не досягається кінцева мета двобою, а лише створюються найсприятливіші умови для її подальшого вирішення шляхом нанесення ударів і застосування больових і задушливих прийомів. На відміну від спортивного поєдинку перемога у реальній сутичці з противником швидше і ефективніше досягається тоді, коли останній опиниться на землі, чим ускладнюється його активна протидія працівникові міліції.

Найефективнішими і такими, що часто застосовуються в єдиноборстві з правопорушником, є кидки: передня підсічка, передня та задня підніжки, кидок через стегно, кидок через плече, кидок із захопленням ніг ззаду, кидок через голову з упором стопи в живіт або з підсадом гомілкою. Вони прості за координацією рухів і потребують відносно небагато часу для вивчення.

Проведення кидків пов'язане з обов'язковим виконанням *правильного захвату та виведення противника з рівноваги перенесенням ваги його тіла на одну ногу.*

Для виведення противника з рівноваги необхідно використовувати його рух у той чи інший бік, несподівані захоплення за руки, ноги, тулуб, зміну напрямку зусилля, ривки, поштовхи, скручування у різних напрямках тощо.

Напрямок, швидкість і амплітуда рухів при проведенні того чи іншого кидка тісно пов'язані поміж собою, так як техніка виконання кидків, умови їх проведення, фізичні дані противників, вірно вибраний напрямок і швидкість відіграють суттєву роль у досягненні позитивного результату.

Кидки можуть застосовуватись як засіб захисту, так і нападу. У поєднанні з відволікаючими тактичними діями вони є надійним засобом ведення фізичного протиборства з противником.

6.8. Загальна характеристика способів звільнень від захоплень та охоплень

Вміння миттєво звільнитися від захоплення правопорушника є життєво необхідним для кожного працівника міліції. У багатьох випадках реальний двобій починається з того, що правопорушник захоплює працівника міліції за одяг, тулуб, шию, кінцівки чи волосся, позбавляючи можливості для маневру, нанесення ударів руками чи ногами.

У найпростіших ситуаціях звільнення від захоплення за руки виконується поворотом передпліччя у бік великого пальця супротивника, викиданням своїх рук, рвучким нанесенням ударів вільною рукою у зап'ясток противника, та інші уразливі місця з подальшим застосуванням больових прийомів чи кидків.

Умовно способи звільнення від захоплень та охоплень можна поділити на три групи: *звільнення за допомогою враження противника ударами рукою, ногою чи головою; звільнення за допомогою больових та задушливих прийомів; звільнення за допомогою кидків.*

Також прийоми звільнення можна поділити на: *прийоми звільнення від захоплень та охоплень спереду і ззаду.*

Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів та кидків при звільненні від захоплень та охоплень є відволікаючі удари в уразливі місця противника. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність.

6.9. Загальна характеристика захисних дій при загрозі холодною зброєю

Різновидами холодної зброї є ніж, шило, голка, заточка, сокира тощо. Під час захисту від нападу з використанням різних видів холодної зброї використовуються в основному ті само прийоми, що й при захисті від нападу з ножем. Передувати захисту повинна миттєва візуальна оцінка призначення, довжини, форми бойової частини холодної зброї, можливих способів застосування, а також одягу правопорушника, його фізичного та психічного стану.

Напади з ножем можна умовно розділити на два види: *непрофесійний та професійний.*

Непрофесійний напад характеризується тим, що порушник не маскує свої дії оманливими рухами, атакує з середньої та дальньої дистанції, наносить глибокі та прямолінійні удари. Такий вид нападу вимагає насамперед визначення, як саме правопорушник тримає ніж. За положенням зброї, характером дій можна визначити його наміри і реальний напрямок удару.

При професійному нападі правопорушник виконує оманливі рухи, змінює напрямок атаки, перехоплює ніж з руки в руку, використовує фехтувальну техніку тощо. У цій ситуації необхідно за допомогою пересувань та ударів в уразливі місця тримати противника на безпечній

відстані і створювати умови для власних активних дій, тобто нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення озброєної руки, застосування больового прийому чи кидка.

Комплекс дій при захисті від нападу з ножем і подальшим обеззброєнням противника складається з кількох взаємопов'язаних елементів: психологічних дій; захисту шляхом пересувань; відбивів та підставок; різних комбінацій з використанням ударів, больових прийомів та кидків. При виконанні захисних дій часто трапляється, що немає потреби вдаватися до виконання всіх елементів захисних дій, а лише до окремих з них у доцільному поєднанні.

6.10. Загальна характеристика захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю

Виконання прийомів захисту та обеззброєння при загрозі вогнепальною зброєю залежить від наступних факторів: агресивності правопорушника, його місця розташування, напрямку наведення зброї (голова або тулуб, спереду, ззаду або збоку), розташування зброї у лівій або правій руці тривалості зіткнення між працівником міліції та правопорушником, відстані між ними тощо.

Умовно дії озброєного правопорушника можна поділити на *професійні* та *непрофесійні*. Професійні дії характеризуються двома основними факторами:

- витримка безпечної дистанції;
- приховане положення зброї.

У разі присутності одного з цих факторів, застосування прийомів обеззброєння недоцільне, тому що в даному випадку правопорушник має великі шанси для виконання пострілу.

При непрофесійних діях правопорушника існують варіанти для його обеззброєння. Прийоми обеззброєння доцільно виконувати коли правопорушник погрожує зброєю впритул, не витримуючи безпечної дистанції та не приховуючи зброю.

Щоб підвищити ефективність процесу обеззброєння, особливу увагу слід приділяти сприятливим моментам, або моментам, створеним тактично для виконання основного руху. Сприятливі моменти слід використовувати так, щоб противник не встиг змінити свою поведінку і тактику дій, тобто передчасно не спровокувати противника до непередбачених дій. Реалізація сприятливого моменту залежить від уміння орієнтуватися, швидкості реакції і від заздалегідь визначеного позиційного розташування.

Результативність обеззброєння багато в чому залежить від здатності відчувати дистанцію, позиції руки тощо. Неабияку роль при цьому відіграє швидкість руху. Навіть якщо сприятливий момент атаки вибрано тактично правильно, повільні рухи працівника міліції можуть спровокувати противника і надати йому можливість відреагувати у відповідь – зробити постріл ще до фізичного контакту.

Для досягнення позитивного результату обеззброєння необхідною умовою є зміщення з лінії ведення вогню з одночасним захватом та блокуванням озброєної руки противника для проведення прийому обеззброєння, або з одночасним вибиванням зброї, або з її викиданням. Завжди потрібно враховувати, що озброєний противник має певні переваги і може влучити в працівника міліції. Тому відхід з лінії ведення вогню при виконанні прийомів обеззброєння є **обов'язковим**.

6.11. Загальна характеристика наручників і способів їх надягання.

Наручники (браслети ручні сталеві – БР-С) – спеціальний засіб, призначений для обмеження ступеня свободи затриманого та застосовується для затримання та його подальшого конвоювання.

БР-С являють собою пристрій, який складається з двох кілець та з'єднувального ланцюжка. У свою чергу кожне кільце браслетів складається з двох напівкілець, одне з яких рухоме та має регулюючі зубці, а друге статичне, до якого кріпиться з'єднувальний ланцюжок. Статичне напівкільце має також фіксуючий пристрій з замком, фіксатором та отвором для ключа. Ключ, окрім зуба для відмикання, має внутрішній отвір, в який входить вісь, запресована в статичне напівкільце. Тому вісь захищає наручники від несанкціонованого відмикання сторонніми предметами. БР-С витримують розривне зусилля до 200 кг.

Надягання наручників здійснюється натисканням ребра їх рухомого напівкілця на кінцівку затриманого, розміщуючи його у найвищій частині зап'ястка. Натискання необхідно проводити з боку променевої або ліктьової кістки таким чином, щоб овал, який утворюють напівкільця збігався з овалом зап'ястка. Точка прикладення сили повинна розташовуватись приблизно на 1/3 від осі оберту. Больовий контроль здійснюється шляхом обертання браслета та тиску його ребрами на зап'ясток.

Існує два основних тактичних варіанти надягання наручників, коли працівник міліції самостійно проводить затримання:

- надягання наручників після проведення прийому рукопашного бою під больовим контролем;
- надягання наручників під загрозою застосування табельної вогнепальної зброї.

Надягання наручників необхідно починати з заблокованої руки противника не послаблюючи больового впливу, та подаючи усні команди. У разі ігнорування правопорушником усної команди – посилити больовий вплив на кінцівку і примусити його дану команду виконати.

6.12. Загальна характеристика та правила проведення зовнішнього огляду

Первинний зовнішній огляд затриманого є попереджувальним заходом, який виконується для забезпечення особистої безпеки працівника міліції, з метою вилучення у затриманого зброї, предметів, які той може використати як зброю для нападу на працівника міліції та інших громадян, вилучення можливих речових доказів, а також виключення можливості збройного опору.

Зовнішній огляд речей та одягу виконується без зволікань, відразу після затримання особи, яка підозрюється у вчиненні злочину. Підставою для цього є ст. 11 п. 5 – 6 Закону України „Про міліцію”, ст. 229, 234, 238 – 239 Статуту ППСМ України.

Найбезпечніше проводити зовнішній огляд затриманого після надягання на нього наручників, або у присутності напарника, який розташовується біля затриманого і, погрожуючи застосуванням вогнепальної зброї контролює його дії.

Огляд здійснюється візуально та шляхом послідовного прощупування одягу і тіла, зверху вниз та знизу вгору, при цьому слід звертати увагу на місця, в яких можна приховати небезпечні речі (рукави, кишені, колоші, головний убір, волосся, місце за коміром ззаду, під пахвами). Найефективнішим при проведенні огляду – є спосіб поплескування та прощупування, що дозволяє успішно виявляти предмети, що можуть бути приховані в одязі або на тілі затриманого.

При виявленні зброї, предметів, що можуть бути знаряддям злочину, речовими доказами і т. ін., необхідно користуватися рукавичками, носовою хустинкою тощо.

6.13. Загальна характеристика захисних та атакуючих дій з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ-02 – тонфа

Гумовий кийок (ГК) та тонфа (КПФ-02) – є багатофункціональними спеціальними засобами активної оборони, призначеними для самозахисту правоохоронця, подавлення опору та контролю дій правопорушника.

Застосування названих спеціальних засобів передбачає використання типових для рукопашного бою стійок: очікувальних та бойових. У свою чергу, бойові стійки, у залежності від способу тримання спеціального засобу, грубо можна поділити на захисну та атакуючу. Такий розподіл стійок досить умовний, оскільки виконувати прийоми атаки та захисту можливо з будь-якої з них.

Затиск спеціального засобу може бути прямий – довша частина його спрямована від великого пальця, або зворотній – довша частина спрямована від мізинця.

Усі удари кийком або тонфою можуть бути однойменними або різнойменними та, в залежності від дистанції, виконуються на місці, з

випадом, з кроком уперед або назад, з поворотами на 90 та 180 градусів – координація рухів при цьому така ж як у рукопашному бої.

Удари можуть завдаватись двома способами:

- затиском кийка під час удару однією рукою;
- затиском кийка під час удару двома руками.

Захисні дії з гумовим кийком або тонфою виконуються у бойовій захисній стійці та включають широке коло прийомів, характерних для рукопашного бою взагалі: захист пересуваннями (відхід назад та з лінії атаки), захист тулубом (нирки, ухили, відхили), а також захист безпосередньо кийком – підставки та відбиви.

Техніка дій спеціальними засобами базується на техніці рукопашного бою, і опанування ними слід починати лише після засвоєння основних навичок останнього – стійок, пересувань, ударів і захисних дій.

Навчання основам техніки дій ГК та КПФ-02 здійснюється груповим методом у складі навчальної групи (підрозділу). Вправи виконують у розімкненому строю – відстань між окремими особами має дозволяти виконувати рухи з максимальною амплітудою в усіх напрямках та виключати можливість завдання випадкового удару. Якщо дозволяють розміри майданчику, доцільно вишикувати групу у дві шеренги обличчям у середину строю, дистанція між шеренгами – 4-6 м, інтервал – 3-4 м.

Для ознайомлення з кінематичними та динамічними властивостями спеціальних засобів, та поліпшення координаційних здібностей тих що займаються, доцільно використовувати у підготовчій частині кожного заняття спеціальні підготовчі вправи.

Удари спеціальними засобами доцільно вивчати та відпрацьовувати у такій послідовності:

- вивчення форми ударів стоячи на місці;
- відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці;
- засвоєння координації рухів при виконанні ударів разом з пересуваннями та поворотами;
- відпрацювання швидкості ударів у поєднанні з пересуваннями та поворотами;
- відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі, з допомогою партнера тощо).

На початковому етапі навчання окремі удари або їх комбінації виконують “на повітря” з середньою інтенсивністю, з повним контролем форми рухів. Для напрацювання відчуття дистанції, з якої удар досягає мети, доцільно виконувати вправи у парах: партнер тримає гімнастичну палицю перпендикулярно площині удару, який виконує перший номер. При цьому торкання палиці партнера тонфою або кумовим кийком – обов’язкове. За наявності захисного знаряддя (накладки на плечі та стегна, жилети) можна виконувати удари невеликої інтенсивності по захищених ділянках тіла партнера.

По мірі засвоєння форми ударів, увагу все більше необхідно концентрувати на підвищенні їх швидкості: спочатку стоячи на місці, а потім – у поєднанні з пересуваннями. Для відпрацювання ударів максимальної інтенсивності використовують тренування на боксерських мішках.

Захисні та контратакуючі дії з використанням спеціальних засобів доцільно відпрацьовувати у такій послідовності:

- вивчення форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями) з поступовим підвищенням швидкості рухів;
- відпрацювання захисних дій у парах з поступовим ускладненням умов вправ (захист від *обумовлених* ударів, що виконуються повільно – захист від *обумовлених* ударів, що виконуються з поступовим підвищенням швидкості – захист від *частково обумовлених* ударів, що виконуються повільно – захист від *частково обумовлених* ударів, що виконуються з поступовим підвищенням швидкості – захист від *необумовлених* ударів, що виконуються повільно – захист від *необумовлених* ударів, що виконуються з поступовим підвищенням швидкості);
- вивчення комбінацій захисних та контратакуючих дій без партнера з поступовим підвищенням швидкості рухів;
- відпрацювання комбінацій захисних та контратакуючих дій у парах, з поступовим підвищенням швидкості – від повільної до реальної.

Прийоми затримання з використанням спеціальних засобів відпрацьовуються у парах у загальноприйнятій послідовності:

- виконання за розподілами;
- виконання у цілому з повільною швидкістю;
- виконання у цілому без опору партнера з поступовим підвищенням швидкості;
- виконання у цілому з незначним опором партнера.

Питання для самоконтролю

- 1. Поняття про заходи фізичного впливу.*
- 2. Умови і межі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї.*
- 3. Поняття необхідної оборони.*
- 4. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу.*
- 5. Поняття больового впливу. Характеристика уразливих ділянок тіла людини.*
- 6. Стійки, їх види та способи пересування у стійках.*
- 7. Класифікація ударів та їх характеристика за напрямком руху і тактичною доцільністю.*
- 8. Характеристика захисних дій від ударів.*
- 9. Види больових прийомів та їх характеристика.*

- 10. Загальна характеристика кидків.*
- 11. Загальна характеристика звільнення від захоплень та охоплень.*
- 12. Загальна характеристика захисних дій при загрозі холодною зброєю.*
- 13. Загальна характеристика захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.*
- 14. Загальна характеристика наручників та способів їх надягання.*
- 15. Правила проведення зовнішнього огляду.*
- 16. Спеціальні засоби ПР-73 та КПФ-02 («тонфа»). Послідовність вивчення техніки володіння*

7. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХОДАМ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

7.1. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників міліції і спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Кожне заняття поділяється на *підготовчу, основну та заключну частину*. Цей поділ заняття має важливе педагогічне значення, оскільки орієнтує педагога на створення оптимальних умов для адаптації, виконання основної роботи та її завершення. Також такий поділ заняття зі спеціальної фізичної підготовки значною мірою визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини (курсанта) на навантаження, що виконуються під час заняття. Особливості інтенсивності рухової діяльності вимагають *підготовчої роботи організму*, що дозволяє в подальшому поступово підвищувати навантаження і сприяти спрацьованості організму.

7.2. Організація та структура підготовчої частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

За спостереженнями фізіологів праці, під час виконання фізичного навантаження працездатність людини проходить чотири фази:

1. Передробочі зрушення (стан перед стартом).
2. Впрацьовування.
3. Відносно стійкий стан.
4. Зниження працездатності.

Перша та друга фаза зміни працездатності припадають на **вступно-підготовчу** частину заняття.

Передробочі зрушення характеризуються тим, що у цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, пов'язана зі свідомими намірами виконати роботу, психологічними переживаннями та з предметною орієнтацією на наступну діяльність.

Функціональні зрушення в організмі у цій фазі можуть бути надто значними. Так, частота серцевих скорочень (ЧСС) може зрости на 10 ударів, а легенева вентиляція збільшиться на один літр і більше, хоча людина ще не почала виконувати роботу, а тільки налагодилася на її виконання.

Впрацьовування характеризується тим, що у цій фазі відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей виконання роботи, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем, які забезпечують роботу. Головна роль при цьому належить центральній нервовій системі.

Впрацювання виражається у поступовому знаходженні правильного ритму роботи, узгодженості дій та діяльності внутрішніх органів і систем організму.

Практично на вступно-підготовчу частину заняття зі спеціальної фізичної підготовки відводиться від 15 -25 хвилин.

Завданнями підготовчої частини заняття є:

- організація особового складу;
- пояснення мети та змісту заняття, доведення правил безпеки;
- формування правильної постави, стройової виправки та підтягнутості;
- загальний фізичний розвиток та зміцнення організму;
- підготовка до перенесення наступних фізичних навантажень в основній частині заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Заняття починається із загального шикування групи. Саме шикування зосереджує увагу курсантів і сприяє зміцненню дисципліни в строю.

Після доповіді командира групи та вітання, керівник заняття, згідно журналу, проводить перевірку наявності на занятті, самопочуття та стану здоров'я особового складу навчальної групи, доводить до курсантів (слухачів) тему та мету заняття, заходи безпеки та правила поведінки, визначає навчальні питання, які необхідно вирішити.

Стройові вправи на заняттях із спеціальної фізичної підготовки є невід'ємною частиною кожного заняття і передують розминці.

З їх допомогою формується правильна постава, досягається зосередження уваги курсантів, що присутні на занятті. Крім того, шляхом застосування стройових вправ у курсантів виховується: організованість, дисциплінованість, відчуття ритму і темпу, а також нормуються навички сумісних дій. У першій частині заняття стройові вправи сприяють помірному розігріванню організму курсантів, підвищенню загального обміну речовин.

Розминка – комплекс загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих вправ, які сприяють оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

Під час розминки проводиться також і психічна підготовка тих, хто займається, "настроювання" їх на виконання програми заняття.

Розминка включає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин. Загальна частина має на меті створення оптимальної збудливості центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимальної збудливості тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть брати участь у виконанні майбутньої фізичного навантаження. З метою попередження стомлення м'язів під час розминки дається навантаження не тільки на м'язи, які повинні виконувати основну роботу під час змагань, а й

на ті, які не будуть навантажені. Навантаження, виконуване при розминці, повинне бути суворо індивідуалізованим.

Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання). Якщо до заняття включено, наприклад, три основні прийоми (дії), то кожному з них повинна передувати спеціальна розминка.

Ступінь різноманітності вправ загальної і спеціальної розминки буде невисоким, якщо зміст основної частини заняття обмежується невеликою кількістю вправ, технічно добре засвоєних і таких, що не відрізняються ані великою інтенсивністю, ані варіативністю (наприклад, коли основною вправою є тривалий біг помірної інтенсивності).

Розминка складається з 10-12 вправ у русі, 12-15 вправ на місці, 8-10 спеціальних вправ.

Основні правила побудови розминки

- розминку слід проводити «зверху до низу» поступово від більш дрібних суглобних та м'язових сполучень до більш крупних;
- сполучення загальнорозвиваючих вправ із підвідними та спеціальними вправами необхідне лише на заняттях, до складу основної частини яких входять координаційно важкі високо інтенсивні рухові дії, або дії, що вимагають миттєвих складних рухових реакцій у передбачуваних ситуаціях;
- різноманітність вправ у розминці повинна бути невеликою, якщо основна частина заняття обмежена невеликим числом видів рухових дій, які технічно добре засвоєно (у кросовій підготовці - тривалий біг помірної інтенсивності).
- розминка може бути тривалою, якщо основна частина заняття буде починатися з комплексу вправ, які легко дозуються і були раніше вивчені, з послідовною дією на основні м'язові групи (комплекс колового тренування).
- обсяг розминки залежить від рівня тренуваності курсантів, після дії попередньої фізичної роботи до початку заняття, температури зовнішнього середовища.

7.3. Організація та структура основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Основна частина заняття направлена на вирішення його основних завдань за рахунок виконання різноманітних вправ, що забезпечують поліпшення різних сторін загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

У цій частині доцільно проводити удосконалення вивчених раніше прийомів або дій, вивчення нового навчального матеріалу, розвивати фізичні якості тощо.

На початку **основної** частини заняття, як правило, вирішуються завдання, що потребують найбільшого зосередження уваги, поки вона ще

свіжа, а сприйняття не погіршилось. На одне заняття необхідно планувати вивчення і удосконалення не більш як двох-трьох прийомів

Проводиться основна частина фронтальним, груповим, коловим, індивідуальним методом.

Визначальними рисами *фронтального методу* організації курсантів є:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх;
- синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.

Фронтальний метод дозволяє викладачу утримувати в полі зору усіх одночасно; без зайвих витрат часу управляти поведінкою курсантів, сприяти виробленню навичок колективної поведінки.

Груповий метод організації курсантів передбачає поділ навчальної групи на підгрупи, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. Цей метод доцільно використовувати коли існують наступні умови:

- різний рівень фізичної або технічної підготовленості.
- відмінність навчальних завдань.
- відмінності в етапах навчання.

Коловий метод – форма організації, при якій за кожним з тих, хто займається, або підгрупою закріплено певне навчальне місце на якому виконується конкретне навчальне завдання, після виконання якого відбувається зміна навчального місця з ориманням наступного завдання.

Індивідуальний метод полягає в тому, що кожний, хто займається, отримує окреме завдання і працює під спостереженням викладача. Як правило, індивідуальні заняття призначені для курсантів, які значно відрізняються від основного складу групи за своєю підготовленістю, особливостями і здібностями, або за станом здоров'я. Основним варіантом організації індивідуальної навчальної діяльності є самостійне виконання завдання, але за планом викладача. Більш цінними є завдання, які вимагають від учнів самостійної розробки та творчого виконання плану.

Тривалість основної частини складає 50-55 хвилин.

7.4. Організація та структура заключної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Заклучна частина заняття проводиться у складі групи і спрямована на приведення організму до стану спокою після виконання основного фізичного навантаження. Для попередження можливих функціональних порушень, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, перехід від інтенсивного фізичного тренування, до стану відносного спокою (відпочинку) повинен носити поступовий (плавний) характер. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Фізичні вправи повинні бути невисокої інтенсивності, спрямовані, в основному, на відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвиток гнучкості.

Також, у структурі заключної частини присутнє підведення підсумків заняття, на якому визначається, чи досягнута головна мета, виставляються оцінки, відмічаються найкращі курсанти, та надаються методичні рекомендації для самостійної роботи.

Тривалість заключної частини заняття 10-15 хвилин.

7.5. Методика навчання володінню прийомами фізичного впливу

В ході занять з вивчення заходів фізичного впливу співробітники органів внутрішніх справ оволодівають навичками виконання заходів фізичного впливу, у тому числі після значних фізичних навантажень, виробляють уміння долати смуги перешкод та виконувати спеціальні вправи. Одночасно з цим виховується сміливість, рішучість, наполегливість, психічна стійкість працівників міліції.

Головна мета цих занять – досягти високої стабільності і раціональної варіативності, підвищити надійність і результативність дій у штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності, пристосувати технічні прийоми та дії до індивідуальних особливостей кожного працівника.

На початкових етапах занять, спрямованих на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту необхідно, перш за все, оволодіти базовими технічними діями (стійками, пересуваннями, ударами руками, ногами та захистами від них, больовими та задушливими прийомами, кидками), на базі яких здійснюється подальше вдосконалення техніки і тактики комплексних технічних дій (звільнення від захоплень, обеззброєння, затримання, надягання наручників, зовнішній огляд, конвоювання), які застосовуються у ситуаціях фізичного протистояння працівника міліції з правопорушником.

На наступних етапах вивчаються і вдосконалюються технічні дії, які найбільше відповідають індивідуальним особливостям конкретного працівника, а також складні прийоми, що вимагають тривалого відпрацювання.

Одночасно з оволодінням технікою прийомів фізичного впливу освоюють їх тактичну суть. Безпосередньо у процесі практичного оволодіння прийомами працівник міліції з'ясовує для себе, як кожна технічна дія використовується у тій чи іншій ситуації оперативно-службової діяльності. Важливим є оволодіння навичками виконання одного прийому для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів для реалізації однієї тактичної схеми.

7.5.1. Традиційна методика навчання

Традиційна методика навчання заходам фізичного впливу включає в себе три етапи: ознайомлення, розучування, удосконалення. Основним при цьому є удосконалення, у процесі якого формуються рухові навички, на

відміну від ознайомлення та розучування, які присутні на першій стадії навчання.

Ознайомлення має на меті – створити у навчаємих правильне уявлення про прийом або дію і техніку його виконання. Для цього використовуються різні наочні і словесні методи, які повинні сприяти усвідомленому вивченню прийому або дії, а також викликати бажання оволодіти ним. Правильна назва прийому, з одного боку, допомагає оволодіти термінологією, а з іншого – формує визначені початкові уявлення про нього, які у подальшому конкретизуються.

Показ прийому у бойовому темпі складає чітке зорове уявлення про нього, закріплює інтерес до оволодіння ним, слугує взірцем для наслідування у подальшому. Для того, щоб показ створив повне зорове уявлення про прийом, виконання його потрібно демонструвати як в одну, так і в іншу сторону, вказуючи, у яких ситуаціях він може бути застосований при силовій сутичці з правопорушником (злочинцем). Викладення техніки виконання прийому повинно супроводжуватись показом у повільному темпі або за розділами, в залежності від того, який спосіб розучування буде вибрано.

Розучування прийому здійснюється на другому етапі. У залежності від складності прийому, воно може проводитись способами цілісного виконання прийому, виконання за розділами або частинами та за допомогою підготовчих (допоміжних) вправ.

Розучування *способом цілісного виконання* проводиться тоді, коли прийом простий і коли його виконати іншим способом неможливо. Сутність даного способу міститься у тому, що розучування прийомів проводиться шляхом багатократних повторень спочатку у повільному, а потім – у поступово зростаючому темпі у стандартних умовах.

Розучування *за розділами (частинами)* застосовується тоді, коли прийом або дія складні, але їх можна виконати із зупинками, не порушуючи основну рухову структуру. Особливість його полягає у тому, що у процесі розучування проводиться послідовна фіксація окремих положень прийому або дії. Вона забезпечує правильну уяву про те, яке положення займають частини тіла на даний момент, а також дозволяє уточнювати деталі техніки виконання прийому. Необхідно пам'ятати, що поділ цілісного прийому слід проводити шляхом кваліфікованого аналізу техніки. Кожна частина повинна являти собою логічно закінчену, відносно самостійну структуру і не перетворюватись у дуже дрібні ізольовані рухи. Подальше об'єднання частин здійснюється послідовним приєднанням їх одна до одної або до основної рухової дії. Після відпрацювання прийому за розділами необхідно приступати до виконання його вцілому, спочатку у повільному темпі, постійно його прискорюючи.

Розучування *за допомогою підготовчих (допоміжних) вправ* використовується у тому випадку, коли виконати прийом вцілому не можна із-за його складності, а розбити його на окремі частини неможливо,

або якщо прийом складний і виникає необхідність попередньо відпрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до виконання прийому вцілому. При цьому способі розучування темп виконання прийому вибирається індивідуально, і постійно наближається до бойового.

Удосконалення полягає у багатократному виконанні вивченого прийому або дії у обстановці, яка постійно ускладнюється і у різноманітних умовах. Важливими завданнями є: доведення його виконання до автоматизму, формування рухового навику і забезпечення високого рівня розвитку спеціальних, фізичних і вольових якостей. У процесі удосконалення закріплюється сформований руховий стереотип, який лежить в основі навику, і разом з цим збільшується варіативність виконання прийому у різних умовах. Удосконалення, як правило, проводиться у вигляді парних вправ, у зміст яких входять обумовлені дії без опору або з незначним опором партнера. Ускладнення обстановки при проведенні удосконалення досягається:

- зміною вихідних положень;
- виконання прийому на точність і швидкість;
- збільшенням кількості неперервних повторень;
- виконання прийому в іншу сторону, на іншу руку (ногу);
- виконання прийому з різними партнерами (за вагою, зростом);
- виконання прийому у поєднанні з раніше вивченими на фоні значних фізичних навантажень;
- раптовою зміною умов виконання прийому;
- виконанням прийому в обмеженому просторі і т. п.

Наведену методику навчання відноситься до категорії репродуктивної, при якій у готовому вигляді показуються прийоми, формулюються факти і докази, визначаються поняття, акцентується увага на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Одночасно дана методика у повній мірі не розвиває мислення у тих хто навчається, не дозволяє формувати навички пошукової діяльності. Її одностороннє застосування формалізує навчання, а іноді веде до „дресирування”. Однією цією методикою неможливо розвивати такі якості, як творчість і самостійність, тому необхідно застосовувати і інші методики навчання, які забезпечують активну пошукову діяльність.

7.5.2 Динамічна методика навчання

У процесі підготовки працівників ОВС до силового контакту з правопорушником (злочинцем) позитивно зарекомендувала себе *динамічна* методика навчання. Її теоретичні передумови спираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навиків, та психологічну основу процесу засвоєння знань, умінь і навиків, яка включає у себе сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення і застосування.

Динамічна методика навчання складається з чотирьох етапів: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий і ситуативний.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття і розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень про способи його застосування при вирішенні оперативно-службових завдань. На даному етапі, з боку керівника заняття, демонструється не тільки прийом або дія що вивчаються, але й способи вирішення бойових завдань з його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається багатократним повторенням вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, у темпі, який постійно підвищується. У залежності від складності прийому, на даному етапі можуть використовуватись підготовчі вправи.

Стандартизуючий етап має за мету сформувати руховий навик у виконанні прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Основний шлях досягнення мети полягає у багатократному виконанні прийому вцілому у різному темпі. Формування навичку здійснюється за рахунок відсіву зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятися виправленню помилок і формуванню індивідуальної манери виконання. У подальшому, шляхом багатократних повторень прийому, повинна відбуватися його автоматизація, іншими словами – звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення і застосування у бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На даному етапі базовий прийом пристосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція виконання прийому, а також звільняється свідомість від контролю за його виконанням і переорієнтування на мету і умови, які необхідні для вирішення оперативно-службових завдань. Ситуативний етап динамічної методики навчання направлений на широке застосування методів варіативно-перемінної вправи, які складають передумови для формування узагальненої варіативної дії. Ця задача вирішується за допомогою різних методичних прийомів:

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану тих хто навчається (ступені втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру та ін.)
- виконання дії при різних рівнях фізичних і психічних зусиль.

Ситуативний етап динамічної методики навчання передбачає широке застосування методів варіативно-перемінної вправи, які складають передумови для формування узагальненої варіативної дії. Ця задача вирішується за допомогою різних методичних прийомів:

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану тих хто навчається (ступені втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру та ін.)

- виконання дії при різних рівнях фізичних і психічних зусиль.

Таким чином, окремі методики підготовки працівника міліції до силової сутички з правопорушником (злочинцем), досягнення ним відповідних фізичної, тактичної і психологічної готовності повинні будуватись на основних закономірностях педагогічної науки, її принципах навчання і виховання, з урахуванням дидактичних вимог до її методів.

7.6. Навчально-тренувальні поєдинки.

Важливим засобом підготовки ситуативного етапу динамічної методики навчання є *навчально-тренувальні поєдинки*, які з одного боку вимагають прояву сили, спритності, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийому (дії), психічної готовності до силового протистояння, тактичної освіченості, звільнення свідомості від стандартизації, а з іншого – і виховують всі ці якості в єдності.

Доцільно, враховуючи особливості навчально-тренувальних поєдинків, класифікувати їх, поділяючи на чотири групи: *умовні, повністю обумовлені, частково обумовлені та вільні* [19].

Умовні (уявні) навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, які являють собою сукупність захисних, атакуючих та контратакуючих дій, що пов'язані поміж собою логічною послідовністю, та імітують бій з умовним (уявним) противником. Користуючись боксерською термінологією, іншими словами, умовні навчально-тренувальні поєдинки можна розглядати як "бій з тінню".

В умовах реального двобою постійно виникають ситуації в яких приходить зупинити або змінювати попередню дію по ходу її виконання у відповідності з характером протидій. В таких випадках необхідно переключатись із попередньо запланованих на найбільш сприятливі дії, спираючись на ситуацію, що сталася, тобто діяти експромтом.

Під час проведення умовних навчально-тренувальних поєдинків, вирішуються такі важливі завдання, як удосконалення техніки виконання того чи іншого прийому або дії, удосконалення тактики проведення атакуючих чи контратакуючих дій (створення окремої бойової ситуації для вдалого завершення силового контакту з противником), удосконалення швидкості і правильності тактичного мислення в умовах двобою тощо.

Повністю обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь оговорюються та чітко визначаються дії партнерів, а саме вид атаки одного і захисні та контратакуючі дії іншого.

Метою цього виду поєдинків є вироблення у тих, хто навчається правильної форми та ритму рухів, відчуття дистанції та контролю за власними діями в умовах, що моделюють двобій.

Повністю обумовлені поєдинки використовуються лише після того, як технічні дії, що становлять зміст теми, вивчені по розподілам за окремими частинами, у цілому без партнера (якщо це можливо) або на

допоміжному знарядді (борцівських манекенах, боксерських «лапах», боксерських мішках, макеварах тощо).

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи в яких заздалегідь обговорюються дії партнерів (хто виконує атаку, а хто захисні та контратакуючі дії) та додаткові умови, до яких відносять різноманітні варіанти ускладнень та обмежень, а саме: обмеження в атаці, маневруванні, захисті і контратаці, поєдинок з несподіваним нападом.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки направлені на засвоєння набутих навичок до такого рівня, щоб вони стали звичними для кожного. Шляхом багатократних повторень вправ, курсанти (слухачі) оволодівають широким діапазоном техніко-тактичних взаємодій з противником, у результаті чого у них відпрацьовується здібність самостійно і творчо діяти у конкретних умовах силової сутички з правопорушником.

Вільні поєдинки являють собою вищу форму підготовки курсантів (слухачів) до силового контакту з правопорушником при якій дії суперника попередньо не обумовлені. Вони є найкращим засобом вольової підготовки працівників міліції, оскільки потребують сміливості, вміння долати біль, крайній ступінь втоми, інші негативні відчуття, що виникають під час двобою. Ці поєдинки доцільно використовувати як при удосконаленні окремої теми з курсу «Спеціальна фізична підготовка», так і на завершальному етапі вивчення курсу, з використанням всього арсеналу технічних і тактичних дій, із застосуванням спеціальних та підручних засобів.

Безпосередньо техніка і тактика бою розвиваються, зростають та удосконалюються. Вони проходять зміни у залежності від таких умов, як місце поєдинку, одяг або спорядження противників, психологічне та моральне відношення до кінцевої мети сутички і загальної фізичної підготовленості опонентів. Все це є результатом повсякденного тренування, яке включає в себе елементарне засвоєння техніки окремих дій, що поступово поєднуються у напрацьовані комбінації, майстерність застосування яких у поєдинках шліфується протягом всього періоду навчання, починаючи з уявних поєдинків і закінчуючи частково-обумовленими для відпрацювання на підсвідомому рівні звичної траєкторії рухів та інших навичок, які відповідають за рухову діяльність.

Кінцева мета вільного поєдинку – силове затримання противника для подальшого надягання наручників (зв'язування), попереднього зовнішнього огляду та супроводу (конвоювання, транспортування).

Умови поєдинків слід ускладнювати, по мірі підвищення рівня підготовленості курсантів (слухачів) – від повністю обумовлених з одним чи декількома партнерами, до вільних поєдинків.

Проведення навчально-тренувальних поєдинків передбачає виконання складних рухових завдань на тлі значного фізичного і психічного навантаження, що може призвести до травмувань та навіть

тяжких тілесних ушкоджень. Для запобігання цьому, при організації та проведенні поєдинків, викладач (інструктор) повинен вимагати від особового складу суворого дотримання правил безпеки. Перш за все, необхідно підтримувати дисципліну на належному рівні та чітко організовувати поєдинки:

- навчальне завдання ставити в конкретних і зрозумілих висловах і термінах;
- для поєдинків обирати прийоми і дії, які добре засвоєні особовим складом на попередніх заняттях, у спрощених умовах;
- складність завдань підвищувати поступово, з урахуванням рівня підготовленості особового складу;
- слідкувати за тим, щоб поєдинки починались і закінчувались тільки за командою викладача (інструктора);
- вимагати від особового складу чіткого дотримання визначених умов поєдинків;
- слідкувати за тим, щоб у ході поєдинків якісно виконувались дії по страховці та самострахуванню;
- відстань між парами або групами працівників під час поєдинків повинна бути достатньою, щоб не обмежувати маневрування в межах виконання завдання.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки перевага надається комплексному методу проведення учбових занять, завдяки якому, поряд з удосконаленням навичок рукопашного бою здійснюється розвиток основних фізичних якостей. Результат такого методу – висока щільність навантаження, гармонійність навчального процесу і великий обсяг навчальних питань, що вирішуються на заняттях.

7.7. Попередження та виправлення помилок

Для якісного і швидкого засвоєння прийому або дії велике значення має попередження і своєчасне виправлення помилок.

Частіше за все безпосередніми причинами виникнення помилок є слабке знання тих, хто навчається техніки виконання прийомів і дій, порушення правильної і чіткої організації заняття, низький стан дисципліни і порядку. Також, помилки у тих хто навчається є наслідком недосконалої методики, недооцінки керівником заняття дидактичних принципів і методів навчання. Крім того на початковому етапі навчання мають місце причини, які залежать тільки від індивідуальних якостей тих хто навчається:

- недостатнє розуміння техніки виконання прийому;
- некоординованість рухів, в наслідок слабкої фізичної підготовленості;
- недостатня увага та самоконтроль;
- втомлений стан, при якому незвичні рухи виконуються з надмірним м'язовим і нервовим навантаженням.

Спираючись на те, що будь-яку помилку легше попередити ніж виправити, необхідно, особливо на початковому етапі, своєчасно попереджати причини виникнення помилок, не давати їм закріпитись, зосереджуючи увагу на правильній техніці виконання того чи іншого прийому чи дії. Для цього необхідно:

- дохідливо пояснювати і якісно показувати (у разі необхідності – додатково) прийом або дію;
- використовувати у процесі розучування відповідні підготовчі вправи;
- зосереджувати загальну увагу на виконання окремих рухів і дій;
- суворо дотримуватись оптимальної швидкості виконання і частоти повторень прийому або дії;
- додатково розвивати окремі фізичні якості.

При груповому методі навчання, коли розучування і удосконалення прийому або дії виконується групою, спочатку доцільно вказати і усунути помилки, які є загальними для всіх. Індивідуальні помилки усуваються за допомогою персональних вказівок і зауважень без зупинки процесу навчання.

Для виправлення загальної помилки має ефект метод порівняння, який полягає в демонстрації прийому або дії з помилкою, пояснюючи причини її виникнення та виконання, після чого виконати показ без помилок, з відповідними поясненнями.

Таким чином, для попередження виникнення помилок і швидкого їх усунення необхідно постійно враховувати викладені причини і шукати творчий підхід до застосування у процесі навчання вказаних рекомендацій.

Питання для самоконтролю

- 1. Підготовча частина заняття з фізичної підготовки, її зміст та завдання.*
- 2. Характеристика методів проведення основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.*
- 3. Завдання та структура заключної частини заняття з фізичної підготовки.*
- 4. Сутність традиційної методики навчання володінню прийомами фізичного впливу.*
- 5. Динамічна методика навчання та її сутність.*
- 6. Навчально-тренувальні поєдинки. Їх класифікація та характеристика.*
- 7. Причини виникнення помилок при навчанні володінню заходами фізичного впливу. Попередження та виправлення.*

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін П.К. Проблема центра и периферии в современной физиологии нервной деятельности. – Горький, 1935 – 61 с.
2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М.. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. Посіб. / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. К.: НАВСУ, 2003. 338 с.
3. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. / Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. – К. : МВС України, 2002. – 22 с.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 226 с.
5. Берштейн. Н.А. О ловкости и её развитии – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 288 с.
6. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
7. Бондаренко В. В. Вдосконалення методики навчання прийомам затримання супротивника, озброєного холодною зброєю. *Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців* (Матеріали міжвідомчого науково-методичного семінару 27 січня 2011 року): К. : НУОУ, 2011. С. 106 – 111.
8. 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. С. 10 – 13.
9. 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.

10. 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.

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

12. 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.

13. 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.

14. Бондаренко В. В. Шляхи вирішення проблеми формування у курсантів спеціальних якостей, необхідних для успішного протистояння нападу озброєного супротивника. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту .* 2010. № 10. С. 7 – 8.

15. Бондаренко В. В. Шляхи розв'язання проблеми затримання супротивника, озброєного холодною зброєю. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2009. Вип. 67. С. 257 – 260.

16. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Модель готовності майбутнього правоохоронця до діяльності в умовах нападу озброєного супротивника. *Молода спортивна наука України.* 2013. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

17. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко 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.

18. Бурцев Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В., Сямиуллин З.Г. Основы рукопашного боя. – М.: Военное издательство, 1992. – 206 с.

19. Бутов С. Є. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : посіб. / Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. – К. : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 48 с.

20. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184.

21. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. 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.

22. 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.

23. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. / Бутов С. Є., Ємчук О. І., Сокурєнко В. В., Соловійов В. В., Соколов А. В. – К. : НАВСУ, 2011. – 45 с.

24. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учеб. пособие для вузов.- М.: Книжный дом «Университет», 1999. – 332 с.

25. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, Высшая школа, 1985. – 256 с.

26. Деминский А.Ц. основы теории и методики физического воспитания. – Донецк. 1995. – 520 с.

27. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції: Метод. рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. – 37 с.

28. Дідковський В.А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції // Юридична психологія та педагогіка: Науковий журнал. – Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 2(10). – С. 121-125.

29. Дідковський В.А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника. Метод. рек. К.: Київський нац. ун-т внутр. справ, 2008. – 28с.

30. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КРФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: Навч.- метод. поібник. / Заг. ред. О.Ф. Гіди. – Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 93 с.

31. Дідковський В. А. Критерії та показники професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2012. № 2(12). С. 47–54.

32. Дідковський В. А. Педагогічні умови застосування інновацій на заняттях з професійно орієнтованих дисциплін у ВНЗ МВС України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2012. № 1(11). С.20–24.

33. Дідковський В. А. Рівні фізичної готовності майбутніх працівників міліції до професійної діяльності. *Юридична психологія та педагогіка* 2013. № 2 (13). С. 227–234.

34. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М.: ЦС „Динамо”, 1989. – 233 с.

35. 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.

36. Запорожанов О.В. , Гречко В.Ф. Основи ударної техніки гумовим кийком: Навч.-метод. посібник. – НАВСУ, 2002. – 32 с.

37. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34с.

38. Застосування заходів фізичного впливу в умовах небезпеки: навч.-метод. посіб. / В.І. Плisko, С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, В.В. Соловйов. – К.: Наук. Світ, 2012. – 47 с.

39. Кримінальний кодекс України 05.04.2001 № 2341-III (Редакція станом на 09.06.2013).

40. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Т.Ю. Круцевич. - [том 1] – К.: «Олімпійська література», 2008. – 391 с.

41. Кузьмина Н.В. Основы вузовской педагогики. Л: Изд-во ЛГУ, 1972. –311 с.

42. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 317 с.

43. Наказ МВС України від 13.04.2012 № 318 «Про затвердження положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України.

44. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

45. Плisko В. І. 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. Т. 2. Вип. 91. С. 214 – 217.

46. ПліскоВ.І., Бондаренко В. В. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 101 – 104.

47. Про міліцію: Закон України від 20 грудня 1990 № 565/12.

48. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976. – 415 с.

49. Спеціальна фізична підготовка: Методичні рекомендації / А.І. Суббот, А.В. Месь, С.А. Антоненко, Ю.В. Корнєєв. — Ірпінь: Академія ДПС України, 2001. — 131 с.

50. Чебишева В.В. Психология трудового обучения – М.: Высшая школа, 1993. – 240 с.

51. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Днепропетровск: «Пороги», 1998. – 133 с.

52. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.

53. <http://www.ebk.net.ua>

54. <http://www.ns-sport.ru>

55. <http://www.ofizkulture.ru>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Вправи та нормативи із загальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України

№ з/п	Вправа	Оцінка	Чоловіки															Жінки			
			1 категорія, медико-вікові групи					2 категорія, медико-вікові групи					3 категорія, медико-вікові групи					Медико-вікові групи			
			25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	25	30	35	40
1.	Підтягування на перекладині (разів)	5	13	12	10	8	7	14	13	11	10	9	16	15	14	13	12	4	3	-	-
		4	11	10	8	6	5	12	11	9	8	7	14	13	12	11	10	3	2	-	-
		3	9	8	6	5	4	10	9	7	6	5	12	11	10	9	8	2	1	-	-
2.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (разів)	5	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30	70	60	50	45	40	26	23	20	15
		4	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25	60	50	40	35	30	21	20	15	10
		3	35	30	25	20	15	40	34	30	25	20	50	40	35	30	25	18	15	10	8
3.	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (разів)	5	12	11	10	9	8	14	12	11	10	9	20	17	15	13	12	-	-	-	-
		4	11	10	9	7	6	12	11	10	9	7	18	15	13	12	8	-	-	-	-
		3	10	9	8	6	4	11	10	9	8	5	16	13	11	10	6	-	-	-	-
4.	Підняття тулуба з положення лежачи (разів)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47	44	40	-
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	39	35	-
		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	33	30	-
5.	Поштовх двох гир від грудей (по довгому циклу) 24 кг (до 80 кг)	5	10	9	8	-	-	12	11	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	8	7	6	-	-	10	8	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		3	7	6	5	-	-	8	7	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Поштовх двох гир від грудей (по довгому циклу) 24 кг (понад 80 кг)	5	14	12	10	-	-	14	11	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	12	10	8	-	-	12	10	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		3	10	8	6	-	-	11	8	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Гімнастично-силовий комплекс на перекладині	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4	3	-	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	2	-	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	-	-	-	-	-	-
8.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	5	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40	70	65	60	55	50	40	36	30	26
		4	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35	65	60	55	50	45	36	30	26	20
		3	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40	30	26	22	18
9.	Біг 100 м, с	5	13,3	13,5	14,5	15,0	15,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	12,8	13,2	13,6	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	16,4
		4	13,9	14,0	15,0	15,5	16,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,6	13,2	13,6	14,0	14,4	15,0	15,8	16,2	16,6	17,4
		3	14,4	14,5	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	13,6	14,0	14,4	14,8	15,8	16,6	17,0	17,4	18,4
10.	Біг 1000 м, хв, с	5	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,40	3,50	4,20	4,40
		4	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00
		3	3,35	3,40	3,45	3,50	4,05	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00	3,25	3,30	3,40	3,45	3,50	4,20	4,40	5,00	5,20
11.	Біг 3000 м, хв, с	5	12,15	12,45	13,15	13,45	14,15	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	11,30	12,00	12,30	13,00	13,30	6/y	-	-	-
		4	12,45	13,15	13,45	14,15	14,45	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	6/y	-	-	-

		3	13,15	13,45	14,15	14,45	15,15	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	6/y	-	-	-
12.	Стрибок у довжину з місця, см	5	240	220	210	200	-	250	230	220	210	-	260	240	230	220	210	200	190	180	170
		4	230	210	200	190	-	240	220	210	200	-	250	230	220	210	200	190	180	170	160
		3	210	200	190	180	-	230	210	200	190	-	240	220	210	200	190	180	170	160	150
13.	Човниковий біг 10x10 м, с	5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	30,0	32,0	33,0	35
		4	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	31,0	33,0	34,0	36
		3	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	32,0	34,0	35,0	38
14.	Плавання 100 м, хв, с	5	1,50	1,55	2,00	2,10	2,40	1,50	1,55	2,00	2,10	2,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,20	2,15	2,20	2,30	2,45
		4	2,10	2,15	2,20	2,30	2,50	2,10	2,15	2,20	2,30	2,50	2,00	2,05	2,10	2,15	2,40	2,30	2,40	2,45	3,00
		3	2,30	2,35	2,40	2,50	3,00	2,30	2,35	2,40	2,50	3,00	2,20	2,25	2,30	2,40	2,50	2,45	3,00	3,20	3,30
15.	Біг на лижах 5 км, хв, с	5	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00	24,30	25,30	26,30	27,30	28,30	23,30	25,00	26,00	27,00	28,00	34,00	36,00	38,00	40,00
		4	26,00	27,00	28,00	29,00	30,00	25,30	26,30	27,30	28,30	29,30	24,30	26,00	27,00	28,00	29,00	36,00	38,00	40,00	42,00
		3	27,00	28,00	29,00	30,00	31,00	26,30	27,30	28,30	29,30	30,30	25,30	27,00	28,00	29,00	30,00	39,00	41,00	43,00	45,00

Працівники I та II категорій (чоловічої статі) у віці 40 та понад 40 років мають право на вибір складати норматив із підтягування на перекладині, поштовху двох гир від грудей по довгому циклу (кількість разів виконання вказано в таблиці) чи згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Жінки будь-якої вікової групи також мають право на вибір складати норматив з підтягування на перекладині, підняття тулуба з положення лежачи чи згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Працівники III категорії (чоловічої статі) виконують комплексну силову вправу "Гімнастично-силовий комплекс на перекладині". Жінки цієї категорії мають право на вибір складати норматив із підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексну силову вправу.

Форма одягу на час виконання нормативів — спортивна або повсякденний форменний одяг по сезону.

Таблиця полегшення нормативів з фізичної підготовки

№ п/п	Вправи	Одиниця вимірювання	Полегшення нормативів при складанні			
			у повсякденній формі одягу	власна вага понад 90 кг	зимовий період	строк служби до 1 року
1	Підтягування на перекладині	рази	1	1	-	-
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	рази	2	3	-	-
3	Комплексна силова вправа	рази	3	5/1	-	-
4	Біг 100 м	с	1	1	1	-
5	Біг 1000 м	с	10	10	10	-
6	Біг 3000 м	с	30	30	30	-
7	Стрибок у довжину з місця	см	20	20	-	-
8	Човниковий біг 10 х 10м	с	2	3	-	-
9	Плавання 100 м	с	-	10	-	-
10	Біг на лижах 5 км	хв.	1	2	1*	-
11.	Єдина смуга перешкод	с	-	5	-	3

При здачі нормативу з бігу на лижах 5 км вноситься полегшення на 1 хвилину при температурі повітря нижче -20°C або вище +1°C.

Контрольні вправи та нормативи
з фізичної підготовки для курсантів вищих навчальних закладів МВС
України

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи та оцінки					
		Чоловіки			Жінки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Підтягування на перекладині (разів)	16	13	11	4	3	2
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	55	50	40	25	20	15
3	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	65	55	40	40	35	25
4	Біг 100 м (с)	13.0	13.5	14.2	15.0	15.7	16.4
5	Біг 1000 м (хв. с)	3.25	3.35	3.45	3.50	4.10	4.30
6	Біг 2000 м (хв. с)	---	---	---	10.00	10.30	11.10
7	Біг 3000 м (хв. с)	12.15	12.40	13.10	---	---	---
8	Стрибок у довжину з місця (см)	245	235	220	190	180	170
9	Човниковий біг 10 х 10 метрів (с)	26.0	27.0	28.0	31.0	32.0	33.0
10	Плавання 100 м (хв. с)	1.50	2.10	2.30	2.15	2.30	2.45
11	Біг на лижах 5 км (хв. с)	25.30	26.30	27.30	35.00	37.00	40.00
12	Підйом переворотом на перекладині (разів)	6	5	3	---	---	---
13	Піднімання тулуба із положення лежачи (разів за 1 хв)	50	45	40	40	35	30

14	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (разів)	14	12	11	---	---	---
15	Поштовх двох гир від грудей (по довгому циклу) 24 кг. (до 80 кг.)	12	10	8	---	---	---
16	Поштовх двох гир від грудей (по довгому циклу) 24 кг. (понад 80 кг.)	14	12	11	---	---	---
17	Марш-кидок у складі підрозділу на: 6 км або	31.00	32.00	33.00	---	---	---
	10 км (хв)	56.00	58.00	60.00	---	---	---
18	Загальна смуга перешкод (хв. с)	1.05	1.10	1.15	---	---	---
19	Єдина смуга перешкод (хв. с)	---		1.25	---	---	---

Курсанти (жінки) під час перевірки мають право на вибір виконувати контрольну вправу з підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Норматив з подолання спеціальної смуги перешкод обмежено часом 1 хв. 25 с і оцінюється як “вправу виконано” або “вправу не виконано”.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	5
1.1. Поняття професійної підготовки працівників ОВС України	5
1.2. Система фізичної підготовки працівників ОВС України та її місце у системі професійної підготовки	6
1.3. Мета і завдання фізичної підготовки	9
1.4. Форми організації фізичної підготовки	11
2. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ	14
2.1. Документи, що регламентують організацію службової та фізичної підготовки в органах внутрішніх справ та навчальних закладах МВС України	14
2.2. Перевірка і оцінка фізичної підготовки рядового і начальницького складу ОВС України	17
2.3. Умови та зміст загальної фізичної підготовки	20
2.4. Умови та зміст спеціальної фізичної підготовки	25
2.5. Організація спортивно-масової роботи	28
3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	30
3.1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття про адаптацію	30
3.2. Методичні принципи фізичної підготовки	33
3.3. Параметри фізичного навантаження	38
3.4. Засоби фізичної підготовки	39
3.5. Методи фізичної підготовки	41
4. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ	47
4.1. Гігієна занять	47
4.2. Заходи попередження простудних захворювань	50
4.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами	51
4.4. Заходи безпеки та запобігання травматизму	53
5. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	56
5.1. Поняття про фізичні якості та закономірності їх розвитку	56
5.2. Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку	57
5.3. Поняття сили. Засоби та методи її розвитку	59
5.4. Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку	60
5.5. Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку	62
5.6. Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку	63
6. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ	68
6.1. Поняття про заходи фізичного впливу	68

6.2. Правові підстави застосування заходів фізичного впливу	68
6.3. Поняття больового впливу. Характеристика уразливих ділянок тіла людини	71
6.4. Загальна характеристика стійок та способів пересування у стійках	72
6.5. Загальна характеристика ударів та захисних дій від них	73
6.6. Загальна характеристика больових та задушливих прийомів ...	74
6.7. Загальна характеристика кидків	75
6.8. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень та охоплень	76
6.9. Загальна характеристика захисних дій при загрозі холодною зброєю	76
6.10. Загальна характеристика захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю	77
6.11. Загальна характеристика наручників та способів їх надягання	78
6.12. Загальна характеристика та правила проведення зовнішнього огляду	79
6.13. Загальна характеристика захисних та атакуючих дій з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ-02 («тонфа»)	79
7. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХОДАМ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ..	83
7.1. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	83
7.2. Організація та структура підготовчої частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки	83
7.3. Організація та структура основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки	85
7.4. Організація та структура заключної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки	86
7.5. Методика навчання володінню прийомами фізичного впливу	87
7.5.1. Традиційна методика навчання	87
7.5.2. Динамічна методика навчання	89
7.6. Навчально-тренувальні поєдинки	91
7.7. Попередження та виправлення помилок	93
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	95
ДОДАТКИ.....	101

Навчально-методичне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович
БУРЯК Світлана Василівна
ГРИНЬОВ Ігор Миколайович
АРСЕНЕНКО Олександр Андрійович
ЧОРНИЙ Сергій Сергійович

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ОВС

Матеріали для підготовки до державної атестації

Навчальний посібник

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *В.А. Дідковський*

Підписано до друку 25.11.2013
Формат 60Ч84. Папір офсетний.
Тираж 300 прим.

Видавництво УкрДГРІ
Р.С. серія ДК №182 від 18.09.2000 р.
04114, м. Київ-114, вул. Автозаводська, 78

Адреса редакції та п/п: інформаційно-видавничий відділ УкрДГРІ
04114, м. Київ-114, вул. Автозаводська, 78
Тел. 206-35-18; тел/факс 430-41-76
E-mail: mru@ukrdgri.gov.ua