

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



ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

Методичні рекомендації



**Київ
2023**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

Методичні рекомендації

Київ
2023

Укладачі:

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

Ягодзінський В. П. – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса);

Пронтенко В. В. – кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова;

Мартишко А. Ю. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Кузенков О. В. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Тихий О. В. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

Пронтенко К. В. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова;

Давигора І. Ю. – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри тактичної підготовки навчально-наукового інституту № 3 НАВС

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 21 квітня 2023 року (протокол № 8)

Матеріали подано в авторській редакції

П44 **Подолання** смуги перешкод [Текст]: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. П. Ягодзінський, В. В. Пронтенко та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 74 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні та методичні засади формування навичок подолання смуги перешкод. Розглянуто техніку подолання окремих перешкод, зокрема перелізання, переповзання, пролізання, пересування, опорних і безопорних стрибків тощо; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять за темою.

Видання призначене для курсантів і слухачів закладів вищої освіти системи МВС України, вищих військових навчальних закладів, працівників практичних підрозділів Національної поліції України та Збройних сил України.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД.....	5
1.1. Особливості формування навичок долаття смуги перешкод на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки	5
1.2. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок долаття смуги перешкод.....	15
1.3. Структура практичного заняття під час вивчення способів долаття перешкод	18
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД.....	25
2.1. Методи навчання під час опанування техніки долаття смуги перешкод.....	25
2.2. Способи долаття смуги перешкод	29
2.2.1. Послідовність долаття елементів єдиної смуги перешкод.....	29
2.2.2. Послідовність долаття елементів спеціальної смуги перешкод	36
2.3. Техніка долаття окремих елементів смуги перешкод	40
2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок долаття смуги перешкод.....	53
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД.....	54
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час опанування техніки долаття смуги перешкод.....	54
3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки долаття смуги перешкод	57
3.3. Самоконтроль під час занять за темою	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає застосування поліцейських заходів. Здебільшого це превентивні поліцейські заходи. В умовах непокори правопорушника поліцейські мають право застосовувати заходи примусу. Їх застосування відбувається переважно в екстремальних умовах, оскільки існує загроза життю та здоров'ю правоохоронця. Переслідування правопорушника передбачає долаття різноманітних штучних і природних перешкод. Такі умови ставлять підвищені вимоги до сформованості в правоохоронців спеціальних рухових умінь і навичок.

У закладах вищої освіти (далі – ЗВО) МВС України та вищих військових навчальних закладах формування рухових умінь і навичок подолання окремих перешкод і загалом смуги перешкод відбувається під час вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», а на курсах первинної професійної підготовки та в умовах службової діяльності – під час навчальних занять із фізичної підготовки.

Опанування навчального матеріалу зі спеціальної фізичної підготовки за темою «Подолання смуги перешкод» спрямоване на розвиток фізичних якостей; формування вольових рис, навичок ефективного пересування шляхом долаття різноманітних штучних і природних перешкод.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні та методичні засади формування навичок долаття смуги перешкод. Проаналізовано техніку долаття окремих елементів смуги перешкод, зокрема перелізання, переповзання, пролізання, пересування, опорних і безопорних стрибків, спеціальні дії тощо. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування способів долаття перешкод; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять за темою.

Видання призначене для курсантів і слухачів закладів вищої освіти системи МВС України, вищих військових навчальних закладів, працівників практичних підрозділів Національної поліції України та Збройних сил України.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

1.1. Особливості формування навичок долання смуги перешкод на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Смуга перешкод – це спеціальний комплекс штучно створених перешкод, який призначений для формування та удосконалення навичок подолання штучних і природних перешкод індивідуально та в складі групи. Залежно від завдань підрозділів сформовано різні смуги перешкод, серед яких: єдина смуга перешкод, смуга перешкод для кінологів, спеціальна смуга перешкод для працівників ДСНС тощо.

Навчальна тема спеціальної фізичної підготовки «Подолання смуги перешкод» охоплює комплекс різноманітних прийомів і дій, які за характером виконання поділяють на три групи, серед яких:

- подолання перешкод;
- метання гранат;
- спеціальні прийоми та дії.

З урахуванням особливостей елементів смуги перешкод, їх подолання передбачає дії, які зокрема стосуються:

- пересування кроком і бігом (на різній місцевості, у вузьких проходах, по вузькій нестійкій опорі, по драбинах, переповзання тощо);
- стрибки (безопорні, з опорою, вглиб, увись);
- перелізання (самостійно, з допомогою);
- пролізання та підлізання (головою вперед, головою та ногою уперед, боком);
- вистрибування із заглиблень (траншея, колодязь, люки).

Метання гранат – це координаційноскладна цілісна вправа, яка містить окремі взаємопов'язані частини. Метання гранат здійснюють з місця та в русі з різних положень (протипіхотні гранати); з використанням укриття, зокрема траншеї (протитанкові гранати).

Специфіка долання перешкод передбачає виконання спеціальних прийомів і дій, серед яких: дії на спеціальних комплексах (фасад будинку, завал, трап, дошка, що гойдається, горище); дії на спорудах (лабіринт, зруйнований міст, щабель зруйнованої драбини); дії на макетах бойової техніки (танк, БМП, БТР тощо); дії з вантажем (перенесення, опускання, підймання); дії з подолання різних перешкод за допомогою горизонтальних і вертикальних канатів (пересування, спускання, підймання).

Єдина смуга перешкод (далі – ЄСП) передбачена для розвитку в поліцейських (військовослужбовців) спритності, швидкості, формування професійно-прикладних умінь і навичок у доланні різноманітних штучних і природних перешкод.

Відповідно до чинних нормативних документів ЄСП має таку структуру й технічні характеристики (рис. 1, рис. 1.1):

- 1 – лінія початку смуги перешкод;
- 2 – ділянка швидкісного бігу завдовжки 20 м;
- 3 – рів завширшки угорі 2, 2,5 і 3 м, завглибшки 1 м;
- 4 – лабіринт завдовжки 6 м, завширшки – 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів – 10, ширина проходів – 0,5 м);
- 5 – паркан заввишки – 2 м, завтовшки 0,25 м, з похилою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25–0,3 м;
- 5-а – підставка заввишки 50 см, використовується особами жіночої статі для подолання паркану;

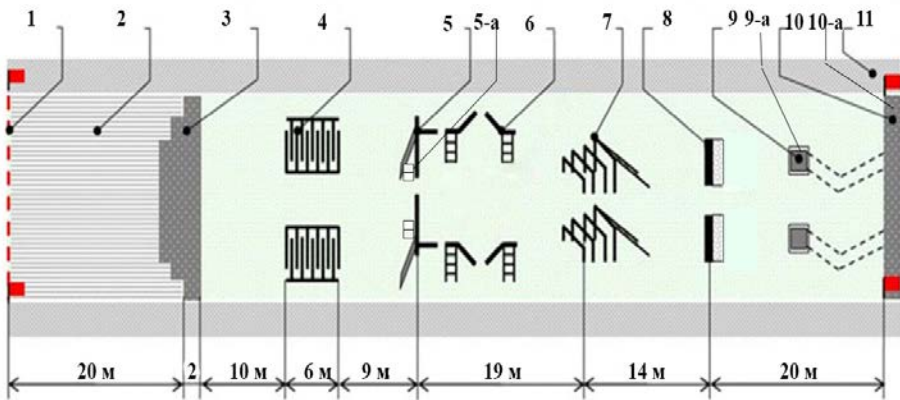


Рис. 1. Структура єдиної смуги перешкод



Рис. 1.1. Єдина смуга перешкод
(Житомирський військового інституту імені С. П. Корольова)

- 6 – зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2×0,2 м):
 - перший завдовжки 2 м;
 - другий – 3,8 м зі згином у 135° (довжина від початку до згину – 1 м);

– третій – 3,8 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину 2,8 м), розриви між відрізками балок 1 м на початку другого та третього відрізків балок, і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома східцями;

7 – зруйнована драбина завширшки 2 м (висота східців 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними 1,2 м, біля високого східця – нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма східцями);

8 – стінка заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній розміром 1×0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5×0,6 м на висоті 0,35 м від землі з прилягаючою до неї площиною 1×2,6 м;

9 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязя 1,5 м, площа перетину вгорі 1×1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1×0,5 м, що сполучає колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м);

9-а – підставка заввишки 50 см, використовується особами жіночої статі для вилізання з колодязя;

10 – траншея завглибшки 1,5 м;

10-а – підставка заввишки 50 см, використовується особами жіночої статі для метання гранат і вилізання з траншеї));

11 – бігова доріжка завширшки 2 м.

Спеціальна смуга перешкод, яка розміщена на території навчально-наукового інститут № 1 НАВС складається з тринадцяти елементів, що імітують вертикальні та горизонтальні перепони, які послідовно долаються (рис. 2).



*Рис. 2. Спеціальна смуга перешкод
(навчально-науковий інститут № 1 НАВС, с. Віта Поштова)*

На рис. 2.1–рис. 2.13 подано зображення та характеристики окремих елементів спеціальної смуги перешкод.



Рис. 2.1. Зруйнована будівля



Рис. 2.2. Хід сполучення



Рис. 2.3. Зруйнований міст з рукоходом



Рис. 2.4. Колючий дрот

Зруйнована будівля – елемент смуги перешкод, який імітує конструкції будівель та споруд (стін, перекриттів, покрівель, тощо); природні перепони зі стрімким підйомом та спуском (рис. 3.1).

Хід сполучення – елемент смуги перешкод, який імітує тунелі, лази, інші подібні штучні конструкції чи утворення природного походження з обмеженим простором для пересування (рис. 2.2).

Зруйнований міст з рукоходом – елемент смуги перешкод, який імітує стовбури дерев, балки, колоди над ущелинами, рівчаками, ямами; переходи на будівельних майданчиках та переправи через водні перешкоди (рис. 2.3).

Колючий дрот – елемент смуги перешкод, який імітує загорожу з колючого дроту, густу рослинність, низько розташовані від землі конструкції чи природні утворення (рис. 2.4).



Рис. 2.5. Паранети

Паранети – елемент смуги перешкод, який імітує невисокі огорожі, віконні отвори, бруствери, характерні нерівності ландшафту (рис. 2.5).



Рис. 2.6. Канат з перешкодою

Канат з перешкодою – елемент смуги перешкод, який імітує підвішену мотузку, дріт, кабель для їх використання маятником під час подолання перешкоди: паркану, огорожі, пагорбу тощо (рис. 2.6).



Рис. 2.7. Зруйнована драбина

Зруйнована драбина – елемент смуги перешкод, який імітує драбину, що розташована під нахилом з різною відстанню між її сходинками (рис. 2.7).



Рис. 2.8. Піраміда

Піраміда – елемент смуги перешкод, який імітує похилі східці знизу вгору і зверху вниз з однаковою відстанню між щаблями (рис. 2.8).



Рис. 2.9. Канат

Канат – елемент смуги перешкод, який імітує підвішену мотузку, дрiт, кабель для долаття висоти (рис. 2.9).



Рис. 2.10. Вишка

Вишка – елемент смуги перешкод, який імітує вежу будь-якого призначення, високу стіну, будівельну чи іншу конструкцію з поперечинами між вертикальними опорами, розташованими на різній відстані одна від одної (рис. 2.10).



Рис. 2.11. Мінне поле

Мінне поле – елемент смуги перешкод, який імітує залізничні колії, борозни чи нерівності на землі, канави, купини на болотистій місцевості (рис. 2.11).



Рис. 2.12. Похилі балки

Похилі балки – елемент смуги перешкод, який імітує сталеві труби, протягнуті кабелі, канати, бруси, балки, стовбури дерев під нахилом для переправи через водну перешкоду, над ущелинами, рівчачками, ямами та між спорудами на висоті (рис. 2.12).



Рис. 2.13. Похила стіна

Похила стіна – елемент смуги перешкод, який імітує стіну, огорожу, віконний отвір, місцевість з похилою поверхнею (рис. 2.13).

Формування навичок долаття елементів смуги перешкод має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із долаттям окремих перешкод і смуги перешкод загалом, традиційно здійснюють у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*.

З усіх етапів навчання ознайомлення можна чітко поділити на частини. Другий та третій етапи (вивчення та вдосконалення) становлять собою єдиний педагогічний процес. Їх розподілення досить умовне, оскільки відсутня різка межа (один поступово переходить в інший).

Ознайомлення – це створення попереднього правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення зі способами долаття перешкод здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо. Для ознайомлення курсантів з особливостями долаття смуги перешкод, викладач повинен:

- назвати перешкоду;
- зразково продемонструвати (у бойовому темпі) долаття перешкоди;
- продемонструвати долаття перешкоди в повільному темпі або частинами, одночасно коментуючи техніку виконання.

Під час ознайомлення спочатку акцентують на найважливіших положеннях і рухах, другорядним деталям увага не приділяється.

Після того, як здобувачі опанували техніку подолання перешкод, слід надати час для самостійного відпрацювання, яке охоплює етап вивчення. *Вивчення* – процес відпрацювання способів долаття перешкод, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. Ключовим завданням цього етапу є формування правильної техніки виконання. Окрім цього, під час багаторазового повторення вправи відбувається розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.

На цьому етапі слід постійно перевіряти правильність створеного уявлення та його коригування, виконувати завдання з оволодіння елементами рухової дії та виконання дії загалом. Вивчення рухової дії відбувається із застосуванням підвідних вправ, методу виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки долаття перешкод шляхом планомірного засвоєння простих рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. За частинами вивчають долаття складних елементів смуги перешкод, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи. Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо рухова дія не складна, то її можна розучувати відразу в цілому.

На етапі початкового вивчення рухової дії значне місце посідають підвідні вправи, а також метод частинами. Вивчати рухову дію слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. На етапі початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення способів долаття перешкод.

Сутність методу частинами полягає в тому, що дія, яка вивчається, поділяється на складові частини, кожна з яких виконується окремо. Потім ці частини поступово поєднують між собою. Як наслідок – курсанти готові до виконання дії в цілому.

Метод частинам можна використати під час долаття перешкоди «Паркан» способом «силою». Після ознайомлення зі способом долаття, перед курсантами ставиться завдання: «З розбігу відштовхнутися сильнішою ногою за один крок від паркану й упертися в паркан іншою ногою, зігнувши її в колінному суглобі. Захопити руками верхній край паркана, ривковим рухом, підтягаючись і допомагаючи опорною ногою, вийти в упор на руки. «Роби раз». Вправа виконується за командою «Уперед». Відпрацьовуючи з курсантами наближення та вихід на паркан в упор на руки, викладачу слід вказувати на необхідність активного використання енергії розбігу, а не зменшувати швидкість перед перешкодою. Після 3–4 повторень слід перейти до виконання другої частини цього способу: «З положення упору на руках швидко нахилитися вперед, упертися рукою в паркан (другою рукою притримуючись за верхній край паркану), перенести одночасно дві ноги через перешкоду та зістрибнути – «роби два». Під час наступних повторень способу долаття перешкоди частинами, слід зосередити увагу на приземлення (щоб воно було в напрямі руху до наступної перешкоди).

Метод розучування з допомогою підвідних вправ застосовують в разі, якщо прийом досить складний для курсантів, але за своєю структурою не ділиться на частини, а саме: стрибок з наступанням на

перешкоду, пересування по вузькій опорі. Підготовчі вправи сприяють розвитку в курсантів якостей і навичок, які необхідні для опанування прийому. Після цього можна відпрацьовувати складну дію в цілому. Підбирання підготовчих вправ – це вияв творчості кожного викладача, який проводить заняття та формує в курсантів навички ефективного опанування способу долаття перешкоди. Основною вимогою при цьому є відповідність підвідних вправ характеру дії (способу долаття певної перешкоди). Здебільшого підготовчі вправи відображають сутність способу долаття перешкоди за деякими відповідними формами руху.

Під час вивчення технічної дії не слід форсувати швидкість і величину м'язового зусилля. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання рухової дії і, головне, точності рухів.

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

Відпрацювання рухових дій, пов'язаних із долаттям перешкод відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі відбувається уточнення техніки виконання рухової дії за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення про техніку виконання дії завдяки виконанню вправи вільно, зливо, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Мета етапу поглибленого вивчення – домогтися виконання правильної техніки подолання перешкод. Розучування відбувається в такій послідовності:

- подолання окремої перешкоди за розподілами або в цілому у повільному темпі в полегшених умовах;

- подолання окремої перешкоди в цілому в повільному темпі (без допомоги);

- подолання двох-трьох окремих перешкод у повільному темпі;

- подолання смуги перешкод в цілому в повільному темпі;

- долаття смуги перешкод в цілому, з поступовим прискоренням.

Третій етап опанування техніки долаття смуги перешкод – *удосконалення*. Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання рухової дії в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення рухових дій надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо

підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських. Він спрямований на закріплення правильної техніки подолання перешкод, а також підвищення рівня розвитку фізичних і психологічних якостей. Удосконалення здійснюють у такій послідовності:

- подолання окремої перешкоди в максимальному темпі;
- подолання двох-трьох перешкод у максимальному темпі;
- подолання смуги перешкод у максимальному темпі (на час).

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

Прикладом незначної помилки може бути зниження швидкості виконання рухової дії. До значних помилок належать: втрата рівноваги під час долаття окремих елементів смуги перешкод. Грубі помилки – повільне виконання рухової дії; втрата рівноваги, падіння; Основні причини виникнення помилок у техніці долаття перешкод:

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

Методи виправлення помилок:

- цілісне виконання рухової дії до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності та економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення і подальшого виконання рухової дії в цілому;
- додатковий розвиток окремих фізичних якостей.

Виправлення помилок здійснюють у такій послідовності:

- 1) загальні – для більшості тих, хто займається, у всій групі одночасно;
- 2) індивідуальні – виправляються під час заняття, підказуючи форму, амплітуду та вказуючи на інші особливості виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

- вказати на помилки в процесі виконання рухової дії (долання певного елементу смуги перешкод);
- в разі, якщо певну помилку допускають більшість курсантів, необхідно припинити виконання рухової дії, обґрунтувати сутність помилки та підкорегувати дії;

У процесі вивчення й удосконалення способів долаття смуги перешкод слід постійно працювати також над технікою правильного дихання.

1.2. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок долаття смуги перешкод

В основу формування навичок долаття елементів смуги перешкод покладено певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання. Але у зв'язку зі специфікою спеціальної фізичної підготовки та зокрема особливостей опанування техніки долаття елементів смуги перешкод, педагогічні принципи набули змісту, притаманного фізичній культурі та спорту. Необхідною умовою ефективного опанування способів долаття смуги перешкод є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

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

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

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

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

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями курсантів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалення. До цих факторів належать 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 рис.

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів.

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

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

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

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

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

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними

вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

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

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 більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

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

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

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

Прогресуюче формування навичок долаття смуги перешкод можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

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

функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок долаття смуги перешкод.

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

1.3. Структура практичного заняття під час вивчення способів долаття перешкод

Заняття з опанування способів долаття елементів смуги перешкод передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

Заняття може бути як вибіркової (вирішують лише одне пріоритетне завдання), так і комплексної спрямованості (вирішують кілька сполучених завдань), оскільки засобами смуги перешкод можна здійснювати цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей та формувати рухові уміння та навички. Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, якостей і фізичних якостей – швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування. Слід урахувувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування.

Практичне заняття з опанування способів долаття смуги перешкод переважно мають комплексне спрямування. Такі заняття передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і якостей – послідовний та паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій – для розвитку сили, у третій – для розвитку витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій – розвиваються фізичні якості, у третій – удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.

Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (здебільшого не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення навичок долаття смуги перешкод, фізичних і психічних якостей.

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

погіршення. Необхідно вилучити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять.

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

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

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність центральної нервової системи (далі – ЦНС), рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загально-підготовчі вправи.

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

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

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

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

Слід зазначити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку та комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й в основному готові до відпрацювання техніки долаття смуги перешкод, зв'язки та суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення техніки долаття смуги перешкод, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – повільного долаття нескладних елементів, поступово підвищуючи швидкість їх долаття. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовують рахування. Здебільшого всі вправи виконують на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які складаються з одного руху, можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

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

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінних суглобах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, вправо вліво, Колові рухи в один та другий бік. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

2. В.П. – ноги дещо ширше плечей, злегка зігнуті в колінних суглобах, праву руку – вгору, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук ривковим рухом. Виконати 8–12 разів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, відпрацьовується техніка подолання перешкод. Розучування способів долаття перешкод повинно відбуватися жваво, з достатнім рівнем фізичного навантаження й щільністю.

Для виконання вправ *поточним способом* подається попереднє розпорядження, що і як виконувати, а потім наприкінці команда «Вихідне положення – біля рову. Подолати лабіринт, паркан силою, повернутись на вихідне положення повільним бігом. Дистанція десять кроків – «Уперед». Пояснення і виправлення помилок повинні бути короткими під час виконання вправ.

Викладач повинен постійно зосереджувати увагу на чітких діях курсантів. У разі неправильних або повільних дій тих, хто навчається, повертають на вихідне положення і вимагають від них виконання прийому вдруге.

Під час визначення методики побудови основної частини заняття слід вирішити два основних завдання. Перше – визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок), друге – обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ.

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

Перший варіант – заняття комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття передбачає одне чи кілька послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості.

Другий варіант поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням навичок долаття смуги перешкод (прийомів фізичного впливу), і додаткового – розвитком фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення навичок долаття смуги перешкод, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати долаття не більше трьох-чотирьох елементів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні елементи одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Із збільшенням обсягу опанованих прийомів фізичного впливу, технікою долаття смуги перешкод у цілому та підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосовувати третій варіант.

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

Заняття комплексного спрямування спрямовані на:

- удосконалення навичок виконання опанованих прийомів і дій у складних ситуаціях;
- розвиток фізичних якостей;
- формування професійно важливих психологічних рис, зокрема швидкості орієнтування в мінливих ситуаціях, сміливості, рішучості;
- підвищення стійкості організму до втоми й інших несприятливих чинників.

Комплексне заняття складається зі швидкісного подолання частин смуги перешкод (місцевості) або в цілому в поєднанні з метанням гранат, виконанням прийомів рукопашного бою без зброї (зі зброєю), спеціальних прийомів і дій.

Організуючи комплексне заняття викладач повинен вводити різні поєднання прийомів і дій, які курсанти попередньо опанували; збагачувати вправи різноманітними прийомами та діями, які сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, швидкості, а також формуванню вольових рис.

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

У заклучній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–

800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконують у заключній частині заняття, належать «струшування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів можна використовувати такі вправи:

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

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

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

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять, серед яких: фронтальна, групова, індивідуальна, вільна, а також колове тренування.

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

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах: 1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості курсантів; 2) відмінності навчальних завдань у підгрупах; 3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

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

Вільну форму використовують найпідготовленіші курсанти, які мають значний стаж занять, спеціальні знання і досвід.

Колове тренування – форма, під час якої за кожним курсантом, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконується конкретне навчальне завдання. Ті, хто займаються, послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

2.1. Методи навчання під час опанування техніки долання смуги перешкод

Методи навчання та вдосконалення техніки долання смуги перешкод умовно поділяють на дві основні групи:

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

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються нерозривно й забезпечують ефективне вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки курсантів. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту, тактики фізичного протистояння з правопорушником, формування навичок подолання перешкод.

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

Основними методами опанування способів долання смуги перешкод є вивчення в цілому та частинами.

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

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

Вивчення дії за частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що курсантам доводиться опановувати узгодженими рухами декількох частин тіла одночасно. Такі дії, що опановані роздільно, при переході до цілісної дії, координаційно не змінюються.

Значна кількість спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх опанування доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Здебільшого допоміжну вправу застосовують для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. Якщо техніка рухів дуже складна, то застосовують низку допоміжних вправ.

Крім практичних методів в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування техніки додання елементів смуги перешкод використовують словесні та наочні.

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

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

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

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

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

Наказ – це форма словесного впливу на курсантів з метою спонукання їх до негайного обов'язкового виконання або припинення тих

або інших дій. Особливістю наказу є його точність і владність. Різновидом наказу є команда.

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

Здебільшого під час вивчення способів долаття смуги перешкод застосовують показ фізичної вправи самим викладачем або підготовленим курсантом. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Показ досягає мети в разі, якщо рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно усім здобувачам, завдяки попередньо організованій та вибірково спрямованій увазі присутніх.

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

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

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

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

Долання смуги перешкод передусім спрямоване на комплексний розвиток основних фізичних якостей, серед яких: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Ефективність розвитку забезпечується фізичним навантаженням, яке залежить від обсягу й інтенсивності тренувального заняття, характеру і тривалості відпочинку.

Зважаючи на прикладну спрямованість навчальних занять на смугі перешкод, виконання вправ, пов'язаних із доланням окремих елементів смуги перешкод з максимально можливою швидкістю сприяє передусім розвитку швидкісної сили. Зокрема це різноманітні вправи із зовнішнім обтяженням (перенесення ящиків, різноманітного вантажу); дії з вагою

власного тіла (подолання вертикальних і горизонтальних перешкод, пересування по похилій та вертикальній драбині тощо); стрибки (опорні, безопорні, вглиб, вистрибування); метання гранати або інших предметів на дальність і точність.

Ефективний розвиток швидкісної сили відбувається найкраще під час застосування повторного методу тренування, за якого величина обтяження складає 50–75 % від максимально можливого навантаження. Кількість повторень в одному підході 8–12 разів, кількість підходів – 3–10 (залежно від підготовленості курсанта). Відпочинок між підходами 5–7 хв.

Під час багаторазового подолання елементів смуги перешкод розвивається силова витривалість. З цією метою краще долати декілька перешкод, послідовно переходячи від однієї групи до іншої, дотримуючись принципу послідовності. Кількість перешкод обирається такою, щоб під час їх подолання ЧСС збільшувалася до 175–185 уд/хв. Відпочинок між підходами скорочений (у разі досягнення ЧСС 120–130 уд/хв – слід знову приступати до виконання вправи).

В разі, якщо в одному занятті вирішуються декілька завдань з розвитку інших фізичних якостей, то вправи на силову витривалість виконуються наприкінці основної частини заняття.

Ефективне подолання смуги перешкод вимагає від працівників вияву швидкісних якостей, зокрема, комплексної форми швидкості. Виокремлюють три фази комплексного вияву швидкості: збільшення швидкості до максимальної (фаза розгону); утримання швидкості на максимальному рівні (фаза стабілізації); повільне зменшення швидкості (фаза втоми). Зазначені фази не залежать одна від одної, тому потребують спеціалізованого розвитку з використанням різних методів.

Для збільшення стартової швидкості необхідно використовувати таку довжину дистанції, яку курсант здатен подолати за 4–6 с. Для цього найкраще підходить біг на дистанцію 30 м. Швидкість виконання повинна бути 95–100 % від максимальної. Кількість повторень обумовлюється рівнем фізичної підготовленості здобувача, але здебільшого коливається у межах 2–4 рази. Відпочинок між повтореннями – 4–6 хв. Зазвичай виконують 2–3 серії, між якими тривалість відпочинку збільшується у два рази.

Тривалість подолання смуги перешкод курсантом обумовлюється рівнем розвитку загальної витривалості. Для розвитку витривалості у процесі занять на смузі перешкод рекомендують застосовувати безперервний рівномірний і змінний методи, а також інтервальний та повторний методи.

Безперервний рівномірний метод необхідно використовувати для розвитку загальної витривалості – як базової підготовки для подолання смуги перешкод. Найкраще його застосовувати до початку спеціального тренування на смузі перешкод. Метод визначається тривалим виконанням вправ із рівномірною швидкістю. Оптимальне фізичне навантаження – за умови тривалістю роботи не менше ніж 30 хв при ЧСС – 145–160 уд/хв.

Контроль за дотриманням необхідної швидкості бігу можна здійснювати за «розмовним тестом» або можливістю дихати через ніс, не відчуваючи нестачі кисню. Безперервний змінний метод широко застосують для підтримання досягнутого рівня загальної витривалості та розвитку спеціальної витривалості. Метод визначається поєднанням швидкості бігу у процесі виконання вправи з досягненням ЧСС 180–190 уд/хв та її зниженням до рівня активного відпочинку 120–130 уд/хв. Загальна тривалість виконання вправи у межах 10 хв, а інтенсивний біг триває не більше ніж 1–4 хв. Для інтервального методу розвитку спеціальної витривалості на смузі перешкод характерним є відпочинок між пробіжками, після яких ЧСС знижується до 120–130 уд/хв. При цьому методі швидкість подолання частини смуги перешкод здебільшого дорівнює загальній або нижчій від загальної. Інтервальный метод дозволяє збільшити мобілізаційні можливості організму, підвищити рівень функціональної працездатності і забезпечити певний її запас. Повторний метод розвитку спеціальної витривалості засобами смуги перешкод сприяє вдосконаленню техніку подолання окремих перешкод.

З метою розвитку спритності на смузі перешкод застосовують: виконання вправи в обидва боки; різні швидкості рухів і способи подолання окремих перешкод; почергове метання гранати лівою і правою рукою; зміну відстані між перешкодами та черговості подолання перешкод; виконання прийомів рукопашного бою під час подолання окремих перешкод. Вправи на розвиток спритності доцільно вводити в заняття після того, як курсанти опанували техніку подолання смуги перешкод і можуть правильно їх виконувати.

2.2. Способи долаання смуги перешкод

2.2.1. Послідовність долаання елементів єдиної смуги перешкод

Згідно вимог нормативних документів елементи, які розміщено на смузі перешкод долаються у певній послідовності. Зокрема ЄСП долається без зброї (*відеоматеріал для опанування навчального матеріалу розміщено за посиланням: <https://youtu.be/-VPJCM6fikw>*).

Зміст вправи для чоловіків. Дистанція – 400 м.

Вихідне положення – стоячи в траншеї.

За командою «Уперед» метнути гранату Ф-1 із траншеї на 20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м × 1 м) перед стінкою. Ззараховується пряме влучання (рис. 3.1, рис. 3.2). У разі невлучання в ціль першою гранатою, продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі (у разі невлучання жодною із гранат вправа вважається невиконаною);



Рис. 3.1. Метання гранати



Рис. 3.2 Ціль для метання гранати

- вискочити з траншеї та пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги (рис. 3.3);
- оббігти прапорець (рис. 3.4) і перестрибнути рів завширшки 2,5 м (рис. 3.5);
- пробігти проходами лабіринту (рис. 3.6). Фронтальні та бокові стійки можна використовувати для відштовхування як від опори;
- подолати паркан (рис. 3.7);
- залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста (рис. 3.8);



Рис. 3.3. Долання відрізка довжиною 100 м



Рис. 3.4. Оббігання прапорця



Рис. 3.5. Долання рову (ширина 2.5 м)



Рис. 3.6. Долання проходів лабіринту



Рис. 3.7. Долання паркану



Рис. 3.8. Долання вертикальної драбини (другого відрізка зруйнованого моста)

Рис. 3.9. Долання зруйнованого моста

- пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення «стоячи» з кінця останнього відрізка балки (рис. 3.9);
- подолати три щаблі пошкодженої драбини й обов'язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем (рис. 3.10);
- пролізти у пролом стінки (рис. 3.11);
- зіскочити в траншею (рис. 3.12);
- пройти по ходу сполучення;



Рис. 3.10. Долання щаблів зруйнованої драбини

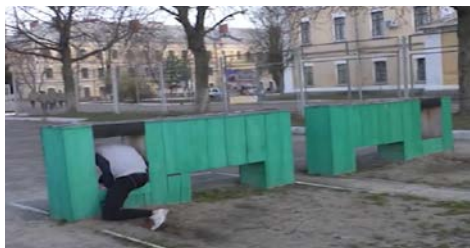


Рис. 3.11. Долання пролому в стіні

- вискочити із колодязя (рис. 3.13);
- подолати цегляну стінку по верху (рис. 3.14);



Рис. 3.12. Зіскакування в траншею для долання ходу-сполучення



Рис. 3.13. Вискакування з колодязя



Рис. 3.14. Долання цегляної стіни

– вибігти похилою драбиною на четвертий щабель і збігти по щаблях пошкодженій драбини (рис. 3.15);



Рис. 3.15. Долання зруйнованої драбини (з боку похилої драбини)

– залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста (рис. 3.16);

– пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці (рис. 3.17);

– перестрибнути рів завширшки 2 м (рис. 3.18), пробігти 20 м, оббігти прапорець (рис. 3.20) і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці, фінішувати (рис. 3.21).



Рис. 3.16. Долання балок зруйнованого моста (з боку вертикальної драбини)



Рис. 3.17. Збігання по нахиленій дошці (після долання зруйнованого моста)



*Рис. 3.18. Долання рова
(в ділянці шириною 2 м)*



*Рис. 3.19. 2-ге оббігання прапорця
(після долання відрізка 20-м)*



*Рис. 3.20. Долання відрізка 100 м
у напрямі фінішу*



*Рис. 3.21. Завершення долання єдиної
смуги перешкод (фінішування)*

Зміст вправи для жінок. Дистанція – 200 м.

Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; метнути гранату типу РГД-5 або РГН (масою 310 г) на 20 м у рів (зараховується пряме попадання);

– при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3 гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною);

– пробігти до рову, подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову;

– пробігти проходами лабіринту;

– перелізти через паркан заввишки 2 м (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см);

– подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста;

– пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і зійти по вертикальній драбині вниз або зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки (будь-яким способом, дозволяється допомога руками);

– подолати перший та другий шаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між шаблями, пробігти під третім і четвертим шаблями;

– пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см);

– пройти по ходу сполучення; вискочити (вилізти) з колодязя;

– подолати стінку по верху;

– пробігти під четвертим і третім шаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший шаблі з обов'язковим торканням двома ногами землі між шаблями;

– подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз;

– оббігти паркан ззовні (або збігти (зійти) з моста по похилій дошці вниз);

– подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову;

– пробігти 20 м до лінії початку смуги; фінішувати.

Вправа вважається виконаною, якщо курсант (працівник, військовослужбовець) подолав усі перешкоди у встановленому порядку, послідовності та у встановлений час.

Курсанту (працівнику) виставляється оцінка «незадовільно» у разі:

1) не подолання перешкоди (за виключенням падіння);

2) порушення послідовності долаття перешкод.

Зуваження до порядку долаття єдиної смуги перешкод

1. Торкання рукою кінця зруйнованого мосту, а також четвертого шабля зруйнованої драбини не обов'язкове.

2. Курсант, який загубив головний убір, повинен підняти його після подолання перешкоди, на якій відбулася втрата, одягти його та продовжити рух.

3. Обмежувальна лінія під зруйнованим мостом являє собою дільницю розпушеної землі (піску) завдовжки 2 м, завширшки 10 см або укріплену на землі стрічку з тканини тих самих розмірів.

4. Для кидання гранати використовують макет гранати Ф-1 вагою 600 г без запобіжного важеля.

5. При киданні гранати треба влучити в майданчик або в лінію, яка його обмежує. Влучення гранати в отвір стінки після її відскоку від землі не зараховується.

6. У разі промаху поліцейського під час метання гранати до його результату додається 5 секунд.

7. Поліцейські долають єдину смугу перешкод за умови, що температура повітря є не нижчою за +10 С, відсутності опадів і сильного вітру.

2.2.2. Послідовність долання елементів спеціальної смуги перешкод

Послідовність проходження спеціальної смуги перешкод:

Старт відбувається з положення високого старту. За командою «Руш!» курсант повинен:

1) Захопити руками вантажну сітку зруйнованої будівлі, вилізти до поперечних брусів та подолати їх кроками, залізти вертикальною драбиною до верхньої поперечини, перелізти через неї та спуститись донизу вантажною сіткою (рис. 4.1).

2) Проповзти ходом сполучення (рис. 4.2). Залежно від висоти тунелю (ходу сполучення) долається переповзанням або проходженням в упорі напівприсіду. Цій дії необхідно навчати по розподілам: на рахунок «один» – прийняти вихідне положення на колінних суглобах та упертися на передпліччя або на кисті рук; на «два» – підтягнути зігнуту праву (ліву) ногу під груди, одночасно витягнувши ліву (праву) руку вперед. На рахунок «три» – податися вперед до повного випрямлення правої (лівої) ноги, одночасно підтягнути під себе другу зігнуту ногу, витягнувши вперед другу руку. Після відпрацювання по розподілам виконувати переповзання в повільному темпі, з поступовим підвищенням швидкості.

3) Застрибнути на найнижчу балку зруйнованого мосту та послідовно пробігти трьома його рівнями. З кінця останнього відрізка балки перейти на рукохід, подолати його (рис. 4.3). «Рукохід» долається: стрибком прийняти положення вису, обхопити руками першу жердину, хват прямий (зверху). Почергово захоплюючи наступні жердини, рухатись уперед до кінця драбини, ноги імітують дії, як при звичайній ході (наприклад: права рука схоплює наступну жердину, ліва нога рухається при цьому вперед і т.д.), в кінці драбини стрибнути на землю та продовжити рух. Техніка подолання вивчається та вдосконалюється методом цілісної вправи, поступовим підвищенням швидкості. Відпрацювання техніки руху на ламаній драбині «рукохід» проводиться по розподілам: на рахунок «один» стрибнути вгору, обхопити руками першу поперечину, хват прямий, зверху; на «два» – зістрибнути вниз. Виконувати ці дії до повного засвоєння всіма слухачами. Після засвоєння переходимо ж наступному руху по драбині до її середини. Далі відпрацьовується техніка руху на ламаній драбині «рукохід» по всій її довжині в повільному темпі, а потім у швидкому темпі;

4) Проповзти по-пластунськи під колючим дротом.

5) Підбігти до парапетів та почергово подолати їх стрибками з опорою на обидві руки та почерговою зміною опорної ноги (рис. 4.4);

6) З розбігу схопити руками канат та за його допомогою застрибнути на горизонтальну балку, з положення «стоячи» зіскочити на землю (рис. 4.5).

7) Застрибнути на найнижчу сходинку зруйнованої драбини, за допомогою рук і ніг вилізти на середню сходинку, після чого перелізти найвищу та зіскочити з неї.

8) Забігти на верхівку піраміди та збігти донизу (рис. 4.6).

9) За допомогою рук та ніг вилізти канатом догори, торкнутись рукою поперечини і спуститись донизу (рис. 4.7).



Рис. 4.1. Долання зруйнованої будівлі



Рис. 4.2. Долання ходу сполучення



Рис. 4.3. Долання зруйнованого мосту та рукоходу



Рис. 4.4. Долання парпетів



Рис. 4.5. Долання канату з перешкодою



Рис. 4.6. Долання піраміди



Рис. 4.7. Долання канату Рис. 4.8. Долання вишки Рис. 4.9. Долання мінного поля

10) Залізти горизонтальними балками на верхівку вишки, перелізти через найвищу балку та злізти на землю (рис. 4.8);

11) Пройти мінне поле, почергово ступаючи в отвори шин (рис. 4.9);

12) Застрибнути на поперечину похилих балок, обхопити руками та ногами залізну трубу, спуститись нею до дерев'яних брусів; перейти в положення «стоячи» та, спираючись ногами на різні бруси, зійти зі снаряду (рис. 4.10);

13) Подолати похилу стіну без допомоги рук (рис. 4.11).



Рис. 4.10. Долання похилих балок



Рис. 4.11. Долання похилої стіни

Вправа вважається виконаною, якщо поліцейський подолав усі перешкоди у встановленому порядку, послідовності та у встановлений час

2.3. Техніка подолання окремих елементів смуги перешкод

Особливість навчання курсантів подоланню смуги перешкод полягає в комплексному використанні всіх засобів фізичної підготовки на заняттях, які передбачають швидкісні тренування з подоланням різноманітних перешкод різними способами, метання гранат на влучність, виконання спеціальних прийомів і дій.

Виокремлюють низку способів долання елементів смуги перешкод, серед яких: пересування; стрибки; перелізання; пролізання; вистрибування; підлізання; спеціальні прийоми та дії.

Метання гранати – це складнокоординована цілісна вправа, окремі елементи якої (спосіб утримування, замахування, кидання) взаємопов'язані. Метання гранати визначається «вибуховою» роботою м'язів. Від уміння правильно утримувати гранату й автомат у руці залежить влучність метання. Протитанкову гранату слід тримати за рукоятку. Протипіхотну – запалом угору, так, щоб чотири пальці охоплювали її корпус з однієї сторони, а великий палець притримував гранату з іншої сторони, кисть руки у момент метання повинна бути обернута долонею уперед. В обох випадках гранату слід тримати вільно, не перенапружуючи м'язів кисті.

Розучування способів і техніки подолання різноманітних перешкод слід розпочинати з опанування техніки пересування.

Пересування – це здатність працівника (військовослужбовця) самостійно або в складі підрозділу швидко пересуватись різною місцевістю, що є важливим елементом їх бойової готовності.

Існують такі способи пересування: кроком; бігом. Кожен із цих способів охоплює ще декілька різних способів.

Зокрема пересування кроком поділяють:

– *ходьба похідним кроком* (темп – 110–120 кроків за хвилину, довжина кроку – 70–80 см. При ходьбі тулуб злегка нахилений уперед, нога ставиться на землю перекатом з п'яти на носок, руки виконують вільні, симетричні з ногами рухи, дихання ритмічне та глибоке;

– *ходьба прискореним кроком* (використовують для швидкого подолання будь-яких відстаней. Темп – 130–140 кроків за хвилину, довжина кроку – 80–90 см. Руки рухаються з більшою амплітудою ніж під час похідного кроку);

– *ходьба пригнувшись* (застосовують для непомітного пересування. Ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб незначно нахилений уперед, виконуються широкі кроки, погляд спрямований уперед. Усі рухи виконують вільно, плавно, без напруження.

– *ходьба «крадькома»*. (застосовують для безшумного наближення до супротивника або в інших випадках, коли потрібно непомітно пересуватися. Нога виноситься уперед і ставиться на землю обережно, ніби промацуючи опору, вага тіла переноситься на виставлену ногу поступово. Пересування здійснюють короткими кроками, обережно, не наступаючи на предмети, що можуть спричинити шум;

– *ходьба вгору* (за умови не значного підйому з твердим ґрунтом ходьба виконується короткими, але частими кроками на носках ніг, корпус нахилений уперед. Якщо підйом крутий, то необхідно злегка упиратися рукою в землю);

– *ходьба під час спускання з гори* (виконувати спускання з гори з пологим схилом слід вільним широким кроком, нога при цьому ставиться на п'яту, тулуб, при цьому дещо відхилений назад. На крутіших схилах рух виконують з перенесенням ваги тіла на ногу, що розміщена позаду, другу ногу виставляють уперед на п'яту;

– *ходьба по вузькій опорі* (застосовують під час подолання ровів, канав, зруйнованих мостів, зруйнованих сходових кліток тощо. Для подолання необхідно стати на балку, дещо зігнувши ноги в колінних суглобах. Рухатись уперед швидкими, дрібними кроками. Залежно від товщини колоди стопи ніг ставити або вздовж колоди, або злегка розводячи носки у сторони. Дивитися на колоду за 3–4 кроки уперед;

– *ходьба у вузьких проходах* (пересування у вузьких місцях і проходах застосовують під час дій у траншеях, ходах сполучення тощо. Виокремлюють такі способи: грудьми вперед (звичайним кроком, пригнувшись); боком (підставним кроками); з обертанням.

Пересування бігом передбачає:

– *повільний біг* (застосовують для пересування на значні дистанції. Темп бігу – 150–165 кроків за хвилину, довжина кроку – 80–90 см. Тулуб

нахилений уперед (дещо більше, ніж під час ходьби). Нога ставиться на землю перекатом з п'яти на носок. Дихання ритмічне і глибоке;

– біг у середньому темпі (застосовують для пересування на значні дистанції. Темп бігу – 165–180 кроків за хвилину, довжина кроків – 85–90 см. Тулуб нахилений уперед, дихання ритмічне і глибоке. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах;

– швидкісний біг (застосовують для швидкого пересування і долаття невеликих відстаней за мінімальний проміжок часу. Темп бігу 180–200 кроків за хвилину, тулуб нахилений уперед, дещо більше, ніж під час бігу в середньому темпі, руки та ноги працюють енергійніше;

– перебіжки (застосовують для швидкого пересування під вогнем противника. З положення лежачи, опираючись на руки, швидко піднятися і, пригнувшись, виконати прискорення 10–20 м. Пробігши 20 м, якнайшвидше прийняти положення лежачи.

Методика навчання пересуванням полягає в дотриманні такої послідовності: ходьба похідним кроком → прискорена ходьба → ходьба пригнувшись → ходьба «крадькома» → біг у повільному темпі біг у середньому темпі → швидкісний біг → перебіжки → ходьба по пересічній місцевості → біг по пересіченій місцевості.

На перших заняттях увагу приділяють відпрацюванню техніки правильної ходьби, виправленню недоліків у постановці ніг, рук, положенні тулуба та положенні зброї. Навчання усіх способів пересування здійснюється у складі групи методом цілісної вправи (за винятком перебіжок).

Стрибки – це найраціональніший та швидкий спосіб подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. У стрибках виокремлюють чотири взаємопов'язані фази: розбіг; поштовх; польот; приземлення.

Чим ширша перешкода (канава, рів), тим швидше повинне бути прискорення; чим вища вертикальна перешкода, тим більшою має бути вертикальна швидкість (прискорення).

Залежно від розміру і виду перешкоди, яка долається, застосовують такі види стрибків: безопорні стрибки; опорні стрибки; стрибки в глибину.

Безопорні стрибки. Можуть виконуватися як у довжину, так і у висоту, залежно від перешкоди. Вони поділяються на:

– *стрибки з приземленням на одну ногу* (застосовують для подолання горизонтальних (шириною 2–2,5 м) та вертикальних (висотою 0,6–0,8 м) перешкод. Розбігтись, відштовхуючись перед перешкодою поштовховою ногою, винести другу ногу, зігнути в коліні, широким кроком (махом) уперед–угору, виконати стрибок і, приземлившись на витягнуту вперед ногу, продовжувати рух, не змінюючи темпу);

– *стрибок із приземленням на дві ноги* (застосовують для долаття горизонтальних перешкод шириною до 4 м. Передбачає швидкий розбіг, відштовхування перед перешкодою поштовховою ногою, власне стрибок, підтягування поштовхової ноги до махової, винесення обох ніг

максимально вперед й приземлення на них. При цьому ноги повинні бути дещо зігнуті в колінних суглобах.

Опорні стрибки застосовують для долання перешкод висотою до 1,5 м. Залежно від виду опори виокремлюють такі стрибки:

– *стрибок, з наступанням на перешкоду*. Застосовують під час подолання перешкод висотою 0,8–0,9 м (зруйновані сітки, загородження, повалені дерева тощо). Енергійно розбігтись і, відштовхуючись перед перешкодою ногою, спрямувати тулуб уперед, одночасно наступаючи на перешкоду другою ногою, зігнутою в колінному суглобі; не випрямляючись, перенести над перешкодою поштовхову ногу, зіскочити на неї та продовжити рух;

– *стрибок з опорою на руку та ногу*. Застосовують для подолання перешкод висотою до 1,5 м. Для виконання такого стрибка необхідно розбігтись, відштовхнутися перед перешкодою ногою, настрибнути другою ногою на перешкоду (опираючись на внутрішню частину стопи), рукою (без зброї) упертися в перешкоду та, не зупиняючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу (під опорною); зіскочити на неї і продовжити рух. Стрибок виконується швидко, без затримання на перешкоді;

– *стрибок з опорою на руку*. Техніка виконання цього стрибка майже така ж, як і стрибка з опорою на руку та ногу. Різниця полягає в тому в тому, що після відштовхування з опорою рукою об перешкоду обидві ноги одночасно переносяться через перешкоду, не торкаючись її поверхні;

– *стрибки вглибину*. Застосовують під час зістрибування з перешкод і споруд висотою до 5 м. Залежно від висоти споруди виокремлюють стрибки вглибину з різних положень, зокрема з положень стоячи, сидячи, вису, з опорою на руку.

Стрибок углибину з положення стоячи застосовують під час зістрибування з перешкоди (споруди) висотою до 2 м. Для виконання стрибка необхідно стати на край перешкоди, тулуб подати вперед, відштовхнутися обома, дещо зігнутими ногами, зістрибнути вниз, приземлитися на носки ніг, злегка розставивши їх у сторони.

Стрибок углибину з опорою на руку застосовують в разі зістрибування з перешкоди (споруди) висотою до 2,5–3 м. Послідовність виконання стрибка: перебуваючи на краю перешкоди, присісти, упертися рукою; опустити ліву (праву) ногу вниз, відштовхнутися іншою ногою від краю перешкоди і, притримуючись рукою, зістрибнути на носки напівзігнутих, дещо розставлених ніг.

Стрибок углибину з положення сидячи. Застосовують під час зістрибування з перешкод висотою до 3 м. Алгоритм дій: сісти на край перешкоди, звисити ноги донизу й обпертися на руки; відштовхнутися руками від краю перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих, дещо розставлених ніг.

Стрибок углибину з положення вису застосовують під час зістрибування з перешкоди (споруди) висотою понад 3 м. Послідовність виконання: уримуючись за край перешкоди (споруди), повиснути на руках; опускаючи праву (ліву) руку, обернутися боком до перешкоди; відштовхнутися вільною рукою (на рівні грудей) та ногами від стінок перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих, дещо розставлених ніг.

Методика навчання стрибків. Навчання стрибків слід проводити в такому порядку: безопорні стрибки (з приземленням на одну або дві ноги) спочатку через горизонтальні, потім через вертикальні перешкоди; стрибки з наступанням на перешкоду; стрибки вглибину (з положення стоячи та з опорою на руку); стрибки з опорою на руку і ногу; стрибки вглибину з положення сидячи та з положення вису; стрибки з опорою на руку.

На посатковому етапі навчання стрибків здійснюють в полегшених умовах, зокрема безопорні стрибки – через неширокі перешкоди; опорні стрибки – через невисокі перешкоди. Стрибки виконують у повільному темпі, якщо необхідно, з наданням допомоги.

На цьому етапі навчання під час кожного повторення необхідно зосереджувати увагу курсантів на правильній техніці виконання прийомів (дій) – розбігу, відштовхуванні, опори, приземлення. Особливу увагу слід зосередити на правильному поєднанні швидкого розбігу з сильним відштовхуванням перед перешкодою і стрибком з опорою на неї. Якщо стрибок складний (наприклад, з опорою на руку і ногу), під час його розучування слід застосовувати підготовчі вправи, за допомогою яких опановують основні елементи техніки стрибка. Під час розучування стрибків обов'язково слід дотримуватися страхування та в разі потреби надавати допомогу. Після опанування техніки, стрибки виконують у швидкому (бойовому) темпі: зі зброєю і без зброї, з різних вихідних положень, з поступовим збільшенням відстані до перешкоди, після значного фізичного навантаження тощо. На завершальному етапі ефективним є виконання стрибків поточним методом у складі підрозділу; після дій зі значним фізичним і психологічним навантаженням (збільшенням дистанції бігу, кількості перешкод, які долаються); у поєднанні з метанням гранат, перебіжками, переповзаннями, діями за раптовими командами, прийомами фізичного впливу тощо; із застосуванням змагального методу.

Перелізання – це здатність працівників (курсантів, військовослужбовців) уміло долати високі вертикальні перешкоди. Застосовують для подолання вертикальних перешкод висотою 1–4 м.

Перелізання складається з трьох фаз: наскакування на перешкоду; опора на перешкоду; зіскакування з перешкоди.

Залежно від висоти й характеру перешкоди перелізання виконують самостійно або з допомогою. Перелізання самостійно передбачає: перелізання з опорою на руку та ногу; перелізання з опорою на стегно;

перелізання з опорою на груди чи живіт; перелізання «зачепом»; перелізання «перекидним» способом. Перелізання з опорою на руку та ногу передбачає: перелізання з опорою на руку та ногу з розбігу; перелізання з опорою на руку та ногу з місця. Перелізання з опорою на руку та ногу з розбігу застосовують для подолання перешкод висотою 1,6–2 м (зруйновані стіни, паркани, повалені дерева тощо). Виконання цього способу передбачає: розбіг, відштовхування поштовховою ногою за крок перед перешкодою, спрямування другої ноги вперед. Після цього, опираючись ногою об стінку перешкоди, необхідно захопити її верхній край двома руками та підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор на прямі руки. Піднімаючи праву (ліву) ногу, обпертись внутрішньою частиною стопи на верхній край перешкоди, прийнявши таке саме положення, як і під час стрибка з опорою на руку та ногу. Не зупиняючись, перенести над перешкодою ліву (праву) ногу (під опорною ногою), зіскочити з перешкоди і продовжити рух.

Перелізання з опорою на руку та ногу з місця застосовують для подолання перешкод висотою до 1,5 м (зруйновані стіни, паркани, повалені дерева). Техніка виконання така ж сама, як і в попередньому способі. Різниця полягає в тому, що, підбігши до перешкоди, слід зупинитися, обпертись об її верхній край руками, дещо присісти і, відштовхуючись ногами від землі, вийти в упор на прямі руки. Далі техніка виконання така ж сама, як і під час перелізання з опорою на руку і ногу з розбігу.

Піднімаючи ліву (праву) ногу, обпертись внутрішньою частиною об верхній край перешкоди, прийняти положення, як під час стрибка з опорою на руку та ногу. Не зупиняючись, спрямувати другу ногу над перешкодою (під опорною ногою), зіскочити на неї та продовжити рух.

Перелізання з опорою на стегно передбачає: перелізання з опорою на стегно з місця; перелізання з опорою на стегно з розбігу. Перелізання з опорою на стегно з місця. Застосовують для подолання перешкод висотою до 1,5 м (зруйновані стіни, загородження, паркани). Для подолання перешкоди таким способом необхідно підбігти до перешкоди, зупинитись, упертись руками у верхній край перешкоди та зігнувши ноги в колінних суглобах, відштовхнутись від землі, вийти в упор на прямі руки. Піднімаючи ліву (праву) ногу, махом перенести її над перешкодою і сісти на стегно. Не затримуючись, спрямувати плечі вперед, перенести над перешкодою другу ногу і, відштовхуючись руками від верхнього краю перешкоди, а ногами від стінки перешкоди, зіскочити на землю та продовжити рух.

Перелізання з опорою на стегно з розбігу застосовують для подолання перешкод висотою до 2 м. Техніка виконання така ж сама, як і під час перелізання з опорою на стегно з місця. Різниця полягає у необхідності виконання розбігу, відштовхування від землі сильнішою ногою та

обперішись другою ногою об стійку перешкоди, наскочити на перешкоду, підтягнутися і вийти в упор на прямі руки.

Перелізання з опорою на груди чи живіт застосовують для подолання перешкод висотою до 1,5 м. Послідовність дій: наблизитися до перешкоди, зупинитися, обпертись руками об її верхній край та, зігнувши ноги в колінних суглобах, відштовхнутися від землі, вийти в упор на руки на перешкоді. Не зупиняючись, подати тулуб уперед – униз, опираючись на груди чи живіт, та притримуючись руками за верхній край перешкоди, перенести через неї ноги, зістрибнути на землю і продовжити рух.

Перелізання «зачепом» застосовуєть для подолання перешкод висотою 2–2,5 м (зруйновані стіни, вікна будівель, паркани тощо) як зі зброєю і спорядженням, так і без зброї. Для перелізання перешкоди таким способом необхідно розбігтися і, відштовхуючись поштовховою ногою за крок від перешкоди, спрямувати другу ногу, зігнуту в колінному суглобі, уперед і, спираючись нею на стінку перешкоди, наскочити на перешкоду, захопити руками її верхній край. Перебуваючи в положенні вису на руках, необхідно підтягнутись і, обертаючись боком (лівим або правим) до перешкоди, махом закинути ліву (праву) ногу на верхній край перешкоди і зачепитися за нього п'ятою (гомілкою). Не зупиняючись, підтягнутися (опираючись на закинуту ногу), перевалитись через перешкоду, зістрибнути на землю та продовжити рух.

Перелізання «перекидним» способом застосовуєть для подолання перешкод висотою до 2 м. У порівнянні з попереднім способом («зачепом») цей спосіб швидий. Його застосовують здебільшого в разі подолання перешкод без спорядження. Алгоритм дій: швидко розбігтися, відштовхуючись поштовховою ногою за крок від перешкоди, спрямувати другу ногу зігнуту в колінному суглобі, уперед і, спираючись нею на стінку перешкоди, захопити руками її верхній край. Підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор на прямі руки. Якщо перешкода з широким верхнім краєм, можна спочатку вийти в упор на передпліччя, а потім на прямі руки. Нахилиючись уперед–униз і притримуючись однією рукою за верхній край перешкоди, а долонею другої руки спираючись на стінку перешкоди, перенести обидві ноги через перешкоду, зістрибнути на землю і продовжити рух.

Перелізання зі сторонньою допомогою. Перелізання зі сторонньою допомогою застосовують для подолання перешкод висотою 2,5 м і вищих (зруйновані стіни, вікна будівель, паркани тощо). Вибір способу перелізання залежить від обстановки на полі бою, висоти перешкоди, спорядження, наявності підручних засобів, зросту працівника (курсанта) тощо. Серед способів перелізання зі сторонньою допомогою виокремлюють: перелізання з допомогою товариша та за допомогою підручних засобів.

Перелізання з допомогою товариша поділяються на: перелізання з опорою на стегно товариша; перелізання з опорою на плече товариша.

Під час перелізання з опорою на стегно товариша, працівник, який допомагає, стає на ліве (праве) коліно боком до перешкоди, спираючись на неї плечем. Особа, яка здійснює перелізання, стає ногою на стегно партнера, другу ногу згинає в колінному суглобі і, спираючись нею та долонями на стінку перешкоди, захоплює її верхній край. Партнер допомагає працівникові, який виконує перелізання, підтримуючи його за гомілку і коліно зігнутої ноги.

Перелізання з опорою на руки та плече товариша. Працівник, який допомагає, стає спиною до перешкоди, дещо зігнувши та розставивши ноги, сплітає пальці «в замок», кладе їх на праве (ліве) коліно долонями вгору. Партнер стає однією ногою на долоні товариша і, притримуючись руками за нього, відштовхується другою ногою від землі і ставить її на плече товариша. Опираючись на плече та руки товариша, особа, яка перелізає, захоплює руками верхній край перешкоди і перелізає через неї.

Під час перелізання за допомогою підручних засобів для надання допомоги використовують: саперні лопатки, ящики, бочки, жердини тощо. Використання саперної лопатки для перелізання передбачає таку послідовність дій: партнер встромляє лопатку (якщо це можливо) у схил (стінку) або опирає її у виступ на перешкоді. Працівник, який перелізає, ставить ногу на лопатку і, спираючись на неї, захоплює край перешкоди, підтягується й перелізає через неї. Під час перелізання за допомогою ящика або бочки потрібно поставити їх під стінку перешкоди і, використовуючи їх як опору для відштовхування, виконати перелізання з місця або з розбігу. Для цього слід відштовхнутися від опори (ящика, бочки), наскочити на перешкоду, захоплюючи її руками за верхній край, підтягнувшись, допомагаючи собі ногами, і перелізти через перешкоду.

Методика навчання способів перелізання. Способи перелізання вивчаються в такій послідовності:

1. Перелізання самостійно:
 - перелізання з опорою на руку і ногу;
 - перелізання з опорою на стегно;
 - перелізання з опорою на груди чи живіт;
 - перелізання «зачепом»;
 - перелізання «перекидним» способом.
2. Перелізання з допомогою товариша:
 - з опорою на стегно товариша;
 - з опорою на плече товариша.
3. Перелізання з допомогою підручних засобів:
 - з допомогою лопати;
 - з допомогою ящиків, бочок тощо;
 - з допомогою жердин.

Усі способи перелізання розучуються спочатку частинами або з використанням підготовчих вправ, а потім у повільному темпі в цілому. Після опанування способу подолання перешкоди в повільному темпі, поступово пришвидшують темпі та долають перешкоду зі зброєю і в спорядженні.

Вистрибування застосовує для подолання споруд (колодязів, траншей тощо) глибиною від 1,5 м і глибше. Вистрибування виконують такими способами: з опорою на коліно; з опорою на руки та ногу; з порою об стінки перешкоди. *Вистрибування з опорою на коліно* застосовують під час подолання перешкод глибиною до 1,5 м. Послідовність виконання: упираючись руками у верхній край траншеї (колодязя), відштовхнутися ногами від землі та вийти в упор на руки та коліно (цьому коліно знаходиться між руками). Подавши плечі вперед і опираючись на коліно, винести вперед махову ногу, поставити її на повну стопу і, піднімаючись, продовжити рух. *Вистрибування з опорою на руки та ногу* застосовують в разі подолання перешкод глибиною до 1,7 м. Послідовність виконання: упираючись у верхній край протилежних стінок траншеї (колодязя), відштовхнутися ногами від землі та вийти в упор на руки. Піднімаючи ліву (праву) ногу, поставити її на край перешкоди і, обертаючи тулуб обличчям у напрямку руху, відштовхнутися ногою від краю перешкоди, одночасно поставити другу ногу на протилежний край перешкоди і випрямляючись, продовжити рух уперед. *Вистрибування з опорою об стінки перешкоди* застосовують у разі подолання перешкод глибиною понад 2 м. Послідовність виконання: упираючись руками та ногами у виступи та заглиблення в стінках перешкоди (траншеї) або просто у стінки, вилізти з неї і продовжити рух.

Пролізання застосовують для подолання: проломів у стінах, щілин, вікон, люків, труб тощо та виконують такими способами, серед яких: пролізання головою увперед; пролізання головою і ногою уперед; пролізання боком. *Пролізання головою уперед виконують таким чином:* спрямувати в отвір руки, голову, а потім весь корпус і, упираючись руками у перешкоду та відштовхуючись ногами, пролізти через неї. *Пролізання головою і ногою вперед* передбачає таку послідовність дій: поставити поштовхову ногу приблизно за 70–90 см від пролому, нахилиючись уперед, махову ногу, руки й тулуб спрямувати вперед, в отвір, при цьому голова нахилена максимально вниз, до рівня рук. Захопити руками нижній край пролому і відштовхуючись від нього, а ногою (поштовховою) – від землі, пролізти через пролом і поставити махову ногу на землю, не випрямляючись (для запобігання удару спиною об перешкоду) і не знижуючи швидкості, продовжити рух. *Пролізання боком* здійснюється у такій послідовності: лягти боком до перешкоди (отвору) і, поступово просовуючи в нього руку, плече, голову, ногу, а потім і весь тулуб, пролізти через нього.

Спеціальні прийоми та дії класифікують за особливістю виконуваної роботи, а саме: дії на спеціальних комплексах; дії на спорудах; дії з вантажем.

Серед дії на спеціальних комплексах виокремлюють: дії на фасаді будинку, зокрема влізання в нижнє вікно фасаду будинку та влізання у верхнє вікно. Для влізання в нижнє вікно фасаду будинку необхідно розбігтися і, відштовхуючись поштовховою ногою від землі за один крок

від стіни, другою ногою (маховою) настрибнути на виступ на стінці й схопитись руками за підвіконня. Підтягуючись і допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки на підвіконня. Опираючись на руки, перенести через підвіконня по чергово обидві ноги, звівши їх униз, і сісти на підвіконня. Відштовхуючись руками від підвіконня, а ногами від стінки, зістрибнути на напівзігнуті, злегка розставлені ноги.

Для влізання у верхнє вікно фасаду будинку (спосіб застосовують в разі, коли віконні отвори знаходяться на близькій відстані один від одного). Послідовність дій: розбігтися і, відштовхуючись поштовховою ногою від землі за один крок від перешкоди, настрибнути другою ногою на виступ на стіні й захопити руками підвіконня. Підтягуючись та допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки на підвіконня. Упираючись на руки, закинути ліву (праву) ногу на підвіконня, зігнути її в колінному суглобі, стати усією стопою на підвіконня і, притримуючись руками та випрямляючи ногу, поставити обидві ноги на підвіконня. Притримуючись руками за вертикальні стійки вікна, переміститися по підвіконню до краю вікна, наступити на карниз і перейти по ньому до верхнього вікна. Захопивши руками підвіконня верхнього вікна, відштовхнутися від карниза ногами, підтягнутись і, допомагаючи собі ногами, вийти в упор на руки. Опираючись на руки, по чергово перенести через підвіконня обидві ноги та сісти на підвіконня. Відштовхуючись руками від підвіконня і ногами від стіни, зістрибнути на напівзігнуті, злегка розставлені ноги і продовжити рух.

Серед дій на спорудах виокремлюють: подолання зруйнованого моста, подолання зруйнованої драбини.

Подолання зруйнованого моста передбачає таку послідовність дій: з розбігу, подавши тулуб уперед (якщо необхідно, притримуючись руками), забігти по похилій дошці нагору і, не розгинаючись, почати рух по балках зруйнованого моста.

Швидкісне пробігання (за 7 кроків) по зруйнованому мосту з вигином у правий бік: 1-й крок – відштовхнутись лівою ногою і приземлитись правою ногою біля розриву прямого відрізка балки; 2-й крок – перестрибнути через перший розрив між балками і приземлитись на ліву ногу на початок правого вигину; 3-й крок – півоберта праворуч, одночасно зробити широкий крок правою ногою і приземлитись на праву ногу за 20–30 см від другого розриву між балками; 4-й крок – виконуючи півоберта ліворуч, одночасно перестрибнути через другий розрив і приземлитись на ліву ногу на третій відрізок балки; 5-й крок – виконати широкий крок правою ногою на третьому відрізку балки; 6-й крок – виконуючи півоберта праворуч, одночасно зробити крок лівою ногою на третій (метровий) відрізок балки і, не зупиняючись, відштовхнутись лівою ногою, зістрибнути на землю, напівзігнувши ноги, спрямовуючи ліву ногу вперед.

Під час швидкісного пробігання по балках зруйнованого моста з вигином у ліву сторону техніка виконання така ж сама, лиш перший крок починається з поштовху правою ногою і приземлення на ліву.

Пересування по балках зруйнованого моста після подолання паркану виконується у такій послідовності: подолавши паркан і приземлившись обличчям до вертикальної драбини, підбігти до неї і, відштовхуючись лівою ногою, правою ступити на другу сходинку драбини (у місці з'єднання її з вертикальною стійкою драбини) і схопитись руками за верхній край балки. Підтягуючись, стати лівою ногою на третю сходинку драбини, відштовхуючись нею та допомагаючи собі руками, вийти в упор на руки та праву (зігнуту в коліні) ногу. Випрямляючи ногу та подаючи плечі вперед (вздовж балки), поставити на балку другу ногу та продовжити рух далі. Схема руху така ж сама, як і після забігання на міст по похилій дошці, але пробігання починається з другого відрізка моста і виконується за 5 кроків.

Пересування по балках зруйнованого моста у зворотному напрямі (на прикладі зруйнованого моста з вигином у ліву та праву сторони відносно напрямку руху) передбачає таку послідовність дій: наблизитися до вертикальної драбини з правої сторони (відносно напрямку руху) і залізти по ній на зруйнований міст такими способами:

1. відштовхуючись правою ногою від землі, лівою ногою настрибнути на другу сходинку драбини й захопити руками верхній край балки. Підтягуючись на руках, стати правою ногою на третю сходинку драбини і, відштовхуючись нею від сходинки та допомагаючи собі руками, вийти в упор на ліву (зігнуту в колінному суглобі) ногу. Випрямляючи ліву ногу та подавши тулуб уперед (за напрямком балки), стати на балку правою ногою і продовжити рух;

2. відштовхуючись правою ногою від землі, настрибнути лівою ногою на другу сходинку драбини й захопити руками верхній край балки. Обертаючи тулуб праворуч–назад, спрямувати ногу назад і виконати замахування. Підтягуючись на руках і відштовхуючись лівою ногою, маховим рухом спрямувати праву ногу в упор на балку, поставивши її на повну стопу. Випрямляючи праву (опорну) ногу та допомагаючи собі руками, поставити на балку другу ногу й продовжити рух.

Дії на зруйнованій драбині. Щаблі зруйнованої драбини долаються такими способами: 1-й щабель драбини долається опорним стрибком, способом «наступаючи на перешкоду». Розбігтись і, відштовхуючись поштовховою ногою перед перешкодою, настрибнути маховою ногою на перешкоду, подавши тулуб уперед. Переносаючи поштовхову ногу над щаблем, приземлитися на обидві ноги, незначно зігнувши їх у колінних суглобах. 2-й щабель драбини долається такими способами :

– з опорою на руку і ногу – після приземлення захопити руками 2-й щабель драбини зверху і, відштовхуючись ногами від землі, а руками від щабля драбини, вийти в упор на руку і ногу на 2-й щабель драбини. Спрямувати махову ногу під опорною і зістрибнути вниз;

– з опорою на руки відрізняється від попереднього способу тим, що потрібно сильніше відштовхнутися ногами, вийти в упор на руки, одночасно переносючи обидві ноги над щаблем драбини, не торкаючись ногами до нього;

3-й щабель драбини долається такими способами:

– *способом з опорою на руку і ногу* – техніка виконання така ж сама, як і під час долання 2-го щабля драбини, потрібно лише виконати сильніше відштовхування руками та ногами;

– *з опорою на руку і ногу на обидві балки* – після приземлення з 2-го щабля драбини, повертаючись праворуч, схопитись лівою рукою за 3-й щабель драбини зверху, а правою рукою – за 2-й щабель. Відштовхуючись ногами від землі та опираючись на руки, махом поставити праву ногу на 2-й щабель драбини і, відштовхуючись нею та опираючись на ліву руку, наскочити лівою ногою (зовнішньою стороною стопи) на 3-й щабель драбини. Упираючись на ліву руку й ногу, перенести праву ногу над щаблем і зістрибнути вниз на обидві ноги, одночасно обертаючись ліворуч (у напрямку руху) і продовжити рух;

– *з опорою на груди чи живіт*: після приземлення з 2-го щабля зруйнованої драбини захопити руками 3-й щабель драбини зверху і, відштовхуючись ногами від землі та допомагаючи собі руками, вийти в упор на руках на 3-й щабель. Перехиляючись уперед (притримуючись руками за щабель), обпертись на груди чи живіт і перенести через щабель обидві ноги, приземлитись і продовжити рух.

Подолання зруйнованої драбини в зворотному напрямку здійснюється у такій послідовності: розбігтись і, відштовхуючись за один крок від перешкоди поштовховою ногою, другою (маховою) ногою наступити на 2-й щабель похилої драбини. Спрямувавши плечі вперед, поставити другу (поштовхову) ногу на 4-ий щабель похилої драбини, одночасно захоплюючись руками зверху за останній щабель зруйнованої драбини. Розгинаючи поштовхову ногу та допомагаючи собі руками, поставити махову ногу на верхній щабель зруйнованої драбини. Підтягуючи поштовхову ногу до махової, поставити обидві ноги на останній (четвертий) щабель зруйнованої драбини і, не зупиняючись і не випрямляючись, збігти на землю, почергово наступаючи на 3-й, 2-й та 1-й щаблі зруйнованої драбини.

Дії з вантажем є ефективним засобом розвитку в курсантів сили та силової витривалості. Виокремлюють такі дії з вантажем: перенесення ящика масою до 40 кг у рову та до 25 кг по ходу сполучення.

Дії в лабіринті. Способи і техніка подолання лабіринту можуть бути різними, оскільки залежать від індивідуальних особливостей курсантів (зросту, сили тощо) і їх спорядження.

Розглянемо найраціональніші способи.

Подолання лабіринту способом *«зачепом»* (для осіб, зріст яких нижчий від середнього). Підбігти до лабіринту (до правостороннього входу), зробити перший крок лівою ногою у першу секцію лабіринту,

захопити лівою рукою ліву вертикальну стійку. Повертаючись на носку лівої ноги ліворуч, виконати широкий крок правою ногою вздовж першого проходу, поставивши її біля вертикальної стійки 2-ї секції лабіринту. В кінці кроку захопити правою рукою вертикальну стійку. Підтягуючись правою рукою до стійки з одночасним обертом праворуч навколо стійки, виконати широкий крок лівою ногою, поставивши її біля вертикальної стійки 3-ї секції лабіринту. Наприкінці кроку захопити лівою рукою вертикальну секцію і так продовжувати далі. Робота рук повинна бути узгодженою, обертання виконувати швидко. При виході з останньої секції лабіринту необхідно відштовхнутись руками від вертикальних стійок лабіринту і стрімко розбігтись (для подолання паркану).

В лабіринті з лівим входом рух починати пересування в першій секції проходу з правої ноги, з правостороннім входом – рух по першій секції проходу з лівої ноги. Робота рук узгоджена з рухом ніг, обертання виконувати швидко. При виході з останньої секції лабіринту необхідно відштовхнутися руками від вертикальної стійки проходу та почати рух. Навчання подолання лабіринту здійснюється по розподілам (з лівим проходом).

На рахунок «один» – лівою ногою необхідно зробити крок в прохід, повернути носок праворуч, одночасно схопитись лівою рукою за середину повздовжньої жердини, а правою рукою за середину поперечної жердини.

На рахунок «два» необхідно поставити руки в упор на жердинах, спираючись на них. Коловим рухом тулуба вперед та вправо обійти праву вертикальну стійку проходу.

На «три» змахом правої ноги вправо в сторону та поштовхом рук о жердину, зробити ривок правим боком. Приземлитись на ліву ногу у проході в другу секцію, схопитись лівою рукою за середину поперечної жердини, а правою рукою за середину повздовжньої жердини. Далі починається з входу в другу секцію.

На «чотири» необхідно коловим рухом тулуба обійти ліву стійку.

На «п'ять» змахом лівої ноги вліво в сторону та поштовхом рук від жердини зробити ривок лівим боком та приземлитись на праву ногу біля проходу в третю секцію.

По розподілам вправи виконувати 2–3 рази, потім в цілому в повільному та швидкому темпі. З правим проходом виконувати з дзеркальним відображенням (як з лівим проходом).

Подолання лабіринту боком без обертань (*«маятниковим» способом*) (для осіб, зріст яких середній і вищий за середній).

Наблизитися до лабіринту (наприклад, з лівостороннім входом), виконати перший крок у нього лівою ногою. Обертаючись на носку лівої ноги праворуч, подавши корпус тіла вперед, схопитись правою рукою за середину правої повздовжньої жердини, а лівою рукою – за середину поперечної жердини лабіринту. Притягуючи себе до них руками (опираючись на руки), здійснити широкий крок правою ногою, поставивши її якнайближче до вертикальної стійки другої секції. Пронести

ліву ногу над правою ногою та коловим рухом тулуба вперед–праворуч обійти вертикальну стійку проходу. Подавши тулуб уперед, виконати перехоплення руками (лівою рукою за ліву поздовжню жердину, а правою за поперечну жердину наступної секції) і, потягнувши тулуб уперед, виконати широкий крок лівою ногою, поставивши її якнайближче до вертикальної стійки наступної секції і т.д.

2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок подолання смуги перешкод

Рівень сформованості навичок долаття єдиної смуги перешкод оцінюється за чотирибальною шкалою, зокрема виставляють такі оцінки: «5», «4», «3», «2». Тривалість долаття єдиної смуги перешкод для осіб чоловічої та жіночої статі ВВНЗ висвітлено в таблиці 1; для поліцейських другої категорії різних вікових груп у таблиці 2.

Таблиця 1

Нормативи виконання контрольної вправи на єдиній смузі перешкод для курсантів ВВНЗ, (хв)

Курс навчання	Чоловіки			Жінки		
	5	4	3	5	4	3
1	2.20	2.25	2.35	2.05	2.07,5	2.12,5
2	2.15	2.20	2.30	2.02,5	2.05	2.10
3	2.10	2.15	2.25	2.00	2.02,5	2.07,5
4	2.05	2.10	2.20	1.57,5	2.00	2.05

Таблиця 2

Нормативи виконання контрольної вправи на єдиній смузі перешкод для поліцейських другої категорії (хв)

(згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»)

Стать	Оцінка	Вікова група						
		до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Чоловіки	5	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50		
	4	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55		
	3	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00		
Жінки	5	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
	4	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
	3	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		

Спеціальну смугу перешкод використовують в освітньому процесі для розвитку основних фізичних якостей курсантів і працівників, які необхідні для ефективного виконання службових завдань.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час опанування техніки долаття перешкод

Під час проведенні заняття, спрямованих на опанування техніки долаття смуги перешкод, необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття курсантів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я і рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

З метою запобігання травмування курсантів під час відпрацювання навичок долаття смуги перешкод, необхідно слідкувати за станом окремих її елементів, зокрема:

- на снарядах не повинно бути виступаючих предметів (цвяхи, скоби, задири тощо);
- у разі необхідності посипати піском (шлаком) місця відштовхування і приземлення, розрихлити ділянки приземлення під час долаття високих перешкод;
- під час проведення занять зимою слід очистити смугу перешкод від снігу та льоду;
- рекомендується проводити заняття на смузі перешкод за умови, коли температура повітря є не нижчою за 0°C, відсутності опадів і сильного вітру.

Перед початком подолання спеціальної смуги перешкод викладач, який проводить заняття зобов'язаний:

- перевірити наявність страхувальних матів;
- перевірити справність усіх елементів смуги перешкод. Особливу увагу зосередити на стані вантажної сітки зруйнованої будівлі, надійність кріплень і справність балок.
- перед початком подолання смуги перешкод провести розминку, інструктаж та особисто продемонструвати порядок проходження елементів смуги;

- вимагати від курсантів дотримання встановленої форми одягу.
- Особи, які долають спеціальну смугу перешкод зобов'язані:
- суворо дотримуватися порядку виконання вправ, напрямку руху та дистанцій;
- тренування починати з вихідного положення.
- перебувати на заняття у встановленому форменному одязі без сторонніх предметів у кишенях, що можуть призвести до травмування;
- виконувати вправи на смузі перешкод виключно під наглядом особи, яка проводить заняття.

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

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

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

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

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ, зокрема додання смуги перешкод, є:

– *несприятливі метеорологічні та санітарні умови*. З цих причин виникає від 2 до 6 % усіх спортивних травм. Існують затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травм.

Також причинами, що спричиняють травмування можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах, порушення

орієнтування у спортсмена із-за засліплюючих променів сонця в умовах занять на відкритих спортивних майданчиках;

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

– *недисциплінованість осіб*. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять від 4 до 6 % спортивних травм. Аналіз свідчить, що переважна більшість випадків спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів). Дуже часто травми виникають внаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії;

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

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

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

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

2) наявність в організмі курсантів хронічних вогнищ інфекції;

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

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

Для попередження випадків травмування на заняттях зі спеціальною фізичною підготовки необхідно задіювати комплекс заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо. Також для попередження травмування вагомим значення набуває розминка перед заняттям. Її проводять за будь-яких погодних

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

3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки долаття смуги перешкод

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовкою є необхідним.

Спортивні споруди повинні 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). 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 і пошкоджень.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, як під час планових заняттях, так і в позанавчальний час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять із окремих видів спорту.

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

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

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

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватися 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.

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правил, серед яких:

- правильне поєднання розумової та фізичної праці, заняття фізичними вправами;

- систематичне збалансоване харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни належать гігієнічні вимоги догляду за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, що погіршують рівень здоров'я і тренованості, гігієна статевого життя. Особиста гігієна має не лише індивідуальне, але й соціальне значення – нехтування нею може призвести до розповсюдження у колективі різних захворювань.

Вагомого значення для здоров'я курсантів набуває гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на корисний вплив фізичних вправ у поєднанні із зовнішніми умовами їх виконання на організм.

Зрештою гігієнічні заходи та заняття зі спеціальної фізичної підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності правоохоронців до високопродуктивної праці та виконання службових обов'язків.

Раціональний режим дня й обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярне вживання їжі, певний час підйому і період сна, виконання низки гігієнічних заходів.

За умови правильного режиму формується злагоджений ритм діяльності, в організмі утворюється 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, дисциплінує курсантів.

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Уночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень збільшуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, поступово підвищується у

ранкові години. Вона досягає високого рівня о 10–13 год, а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Недотримання правил особистої гігієни може призвести до грибкових захворювань шкіри. Тому необхідно насухо витирати міжпальцеві складки ніг, ретельно витирати ноги після купання, прийому ванни або душу. У лазнях і душових слід користуватися індивідуальними гумовими тапочками. Особам із підвищеною пітливістю ніг не рекомендовано носити взуття на гумовій підшві, а також панчохи та шкарпетки з капрону та нейлону, оскільки вони не вбирають вологи.

3.3. Самоконтроль під час занять за темою

Збереження нормального стану здоров'я людини передбачає заняття фізичними вправами. Для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, зокрема під час долаття смуги перешкод, слід систематично використовувати прості прийоми самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися у правильності вибору методики тренувань.

Під час організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири ключові складові:

- тип фізичних навантажень;
- періодичність занять
- тривалість (обсяг) кожного заняття;
- інтенсивність заняття.

Обговорюючи окреслені складові, будемо вважати, що мета самостійних занять – підвищення рівня розвитку фізичних якостей (засобами елементів смуги перешкод), зокрема загальної витривалості, оскільки робота в цьому напрямі, покращує діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова. Тобто покращується загальний стан здоров'я та працездатність.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВИСНОВКИ

Належний рівень сформованості рухових умінь і навичок долаття перешкод – необхідна умова ефективного виконання службових завдань поліцейськими та військовослужбовцями. Розвиток фізичних якостей та формування відповідних умінь і навичок передбачає застосування комплексу методів та засобів спеціальної фізичної підготовки.

У методичних рекомендаціях висвітлено методи навчання та форми організації занять, які спрямовані на формування навичок долаття смуги перешкод; окреслено методичні принципи та структуру практичного заняття під час опанування техніки долаття смуги перешкод. Запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять у процесі формування навичок долаття смуги перешкод. Розглянуто види смуг перешкод, схарактеризовано елементи єдиної та спеціальної смуг перешкод. Висвітлено техніку та послідовність їх долаття. Визначено критерії оцінювання рівня сформованості навичок долаття смуги перешкод.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок долаття смуги перешкод, зокрема розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час вивчення техніки долаття смуги перешкод; самоконтроль під час занять за темою.

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В., Мартишко А.Ю., Рябуха О. С. Порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу професійного становлення. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 13 (169), 2021. С. 21–24. (Серія: Педагогічні науки).
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
4. Бондаренко Валентин, Сушкови Олег, Дідковський Володимир, Арсененко Олександр, Рябуха Олександр Особливості патріотичного виховання здобувачів вищої освіти під час навчальних занять з фізичної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №13 (32). С. 16–26.
5. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
6. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
7. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
8. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
9. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
10. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
11. 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.
12. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протистояння із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
13. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
14. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11.

15. 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.

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

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

18. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. вип. 6 (49) 14. С. 17–22.

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

20. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

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

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

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

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

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

28. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8.

29. Бондаренко В. В. Специфіка первинної професійної підготовки інспекторів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 5 (87) 17. С. 16–21.

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

31. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28.

32. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Чернівці, 2019. 651 с.

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

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

35. 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. Чернівці, 2012. 219 с.

36. 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.

37. 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.

38. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04

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

40. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. 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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

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

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

45. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кримець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *«Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи»*. 2019. Вип. 2. С. 80–88. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88>).

46. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукресв П. В. Сформованість спеціальних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 20–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

48. Бондаренко В. В., Плева К. В., Рябуха О. С., Тихий О. В. Обґрунтування засобів реабілітації та відновлення працездатності поліцейських. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4 (83). 2021. С. 20–26.

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

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

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

52. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 97–111.

53. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»». 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

54. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників

патрульної поліції. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 1. С. 96–102.

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

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

57. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>).

58. Бондаренко В. В., Радзівеський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

61. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.

62. Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в ЗВО МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 73–75.

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

64. Бондаренко В. В., Решко С. М., Ємчук О. І. Компоненти професійної компетентності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 81–90.

65. Бондаренко В. В., Решко С. М., Хмелюк А. Р. Реалізація стратегії національно-патріотичного виховання на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 12–13.

66. Бондаренко В. В., Русанівський С.В., Шумко Я.В. Використання навчально-рольових ігор під час опанування майбутніми правоохоронцями практичних дисциплін. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Харків, 25 берез. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 9–12.

67. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І. Практичні аспекти формування професійної компетентності працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 29–35. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI 10.31392/NPU-ps.series.15.2020.5(125).05

68. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.

69. Бондаренко В. В., Худякова Н.Ю., Шумко Я.В. Національно-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Актуальні питання правового і патріотичного виховання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану*: матеріали наук.-теорет. конф., присвяч. Дню науки та пам'яті С. М. Леґуші (Київ, 19 трав. 2022 р.). Київ: НАВС, 2022. С. 27–32.

70. Бондаренко В., Бикова Г., Русанівський С. Управлінська компетентність сучасного керівника в галузі правоохоронної діяльності. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2021. Вип. 2 (27). С. 7–14.

71. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: <http://surl.li/dhsqn>

72. Бондаренко В., Пронтенко К., Пліско В., Грибан Г. Stages of formation of professional preparedness of patrol and security police employees. *Вісник Черкаського університету*. 2019. Вип. 2. С. 99–104. (Серія «Педагогічні науки»).

73. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).

74. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90.

75. Бондаренко В.В., Мартишко А.Ю., Козенко С.М. Засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських і визначення їх ефективності в умовах службової діяльності. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних единоборств*: матеріали XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 147–152.

76. Бондаренко В.В., Мартишко А.Ю., Козенко С.М. Засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських і визначення їх ефективності в умовах службової діяльності. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних единоборств*: матеріали XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 147–152.

77. Бондаренко В.В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих*

вчених (Кропивницький, 16 верес.2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС 2022 . С. 219–222.

78. Бондаренко В.В., Решко С.М., Дідковський В.А. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

79. Бондаренко В.В., Решко С.М., Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05

80. Бондаренко В.В., Решко С.М., Островерхов Д.Ю. Професійне самовдосконалення поліцейських у системі відомчої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НАОУ, 2021. С. 277–280.

81. Бондаренко В.В., Русанівський С.В. Оцінювання рівня професійної підготовленості працівників Національної поліції. *Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Херсон, 28 трав. 2021 р.). Херсон: Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ. С. 229–233.

82. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків. С. 311–314.

83. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахрамович П. П. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 148–152.

84. 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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

85. 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.

86. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

87. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: навч.-метод. посіб. / С.Е. Бутов, Д.П. Кисленко, О.І. Ємчук, С.М. Решко К. : Національна академія внутрішніх справ, 2014. 69 с.

88. Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.

89. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

90. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2008. 122 с.

91. Грибан В. Г. Фізіологічні основи фізичної підготовки поліції. *Науковий вісник ДДУВС*. 2016. № 2. С. 281 – 286.

92. Давигора Ю. І, Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Тактика дій працівників правоохоронних органів під час вогневого контакту із суспільно небезпечними особами в умовах населених пунктів. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 139–143.

93. Дідковський В. А. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, С. В. Буряк, І. М. Гриньов, О. А. Арсененко, С. С. Чорний. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2013. 108 с.

94. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника: метод. рек. К. : Київський національний університет внутрішніх справ, 2008. 28 с.

95. Дідковський В. А., Запорожанов О. В., Кузенков О. В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: навч.-метод. посіб. / Заг. ред. О. Ф. Гіди. – Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.

96. Дідковський В. А., Кузенков О. В. Силове затримання неозброєного правопорушника. навч. посіб. Київ : УкрДІПІ, 2014. 104 с.

97. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2(10). С. 121–125. Мартишко А. Ю. Професійне становлення особистості працівника поліції в умовах воєнного стану. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 174–175.

98. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 21. Кн. 3. Т. I (75). 2017. С. 74–80.

99. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

100. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

101. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

102. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

103. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.

104. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника : метод. рек. / [В.А. Дідковський; В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 63 с. URL: <http://surl.li/dhsrq>

105. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

106. Захист від нападу та силове затримання незброєного правопорушника : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 108 с. URL: <http://surl.li/dhssh>

107. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, О. А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.

108. Магльований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

110. Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М., Хробуст О. В., Бобрик К. Ю., Мичка І. В. Динаміка розумових процесів у курсантів під впливом занять фізичною підготовкою та спортом *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 99–102. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

112. Монастирський В. М. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2007. 20 с.

113. Плisko В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.

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

115. Плisko В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.

116. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник [В.М. Романчук, О.М. Боярчук, Г.П. Грибан, О.Д. Гусак]. Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. 148 с.

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

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

119. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>

120. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

121. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201–208. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>

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

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

124. Ростислав Радзівський, Валерій Пліско, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. *Наука і освіта*. № 3. 2020. С. 109–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-16>

125. Сокурєнко В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 9–11.

126. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

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

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

129. Черней В. В. Перспективи подальшого реформування органів досудового розслідування в системі Національної поліції України. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 3. С. 5–18.

130. Чичкан О. А., Гнип І. Я., Музика Б. Ю., Червоношапка М. О. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 40 с.

131. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4(166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105. <https://actabalneologica.eu/04-2021/>

132. Bondarenko V., Okhrimenko I., Piaskovskiy V., Antoshchuk A., Marchuk A. (2022). Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11 (2), 687-695. doi: 10.11591/ijere.v11i2.21987. Available from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4889/1/%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%201987-48296-1-PB.pdf>

133. Bondarenko V., Okhrimenko I., Bilevich N., Rohovenko M., Tsurkan O., Holyk V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4(170), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115

134. Bondarenko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Didukh M., Hrebenuik M., Levenets O. (2022). Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*, 1(167), 39-43. doi: 10.36740/ABAL202201108

135. Bondarenko V., Prontenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2017.02120).

136. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorchuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019.

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

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

139. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020.

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

141. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchik V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159) / Available from: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>

142. Kyslenko D., Shynkaruk O., Kryshevych O., Yukhno Y., Korotun I., Bondarenko V., Holovanova N. Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. № 20 (Supplement issue 1). P. 378–384. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2020.s105) / Available from: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>

143. Okhrimenko, I., Kobernyk, O., Husarevych, O., Krykun, V., Kalashnik, N., Pavlenko, V., Samokish, I., Biruk, N., Butok, O., Bondarenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2020). The lack of future officers' methodical competence in physical training as a pedagogical problem. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020.

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ЯГОДЗІНСЬКИЙ Віталій Петрович,
ПРОНТЕНКО Василь Віталійович та ін.

ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

Методичні рекомендації

Підписано до друку 27.04.2023. Формат 60х90/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офс. Ум. друк. арк. 4,42.
Наклад 300 прим.

Надруковано у друкарні «ФОП Кндиба Т.П.»
Вул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 5263 від 20.12.2016.

E-mail: diz18@ukr.net

Тел.: 067 231-02-86

099 912-31-22

099 120-25-24