



В. А. ДІДКОВСЬКИЙ, В. В. БОНДАРЕНКО, О. В. КУЗЕНКОВ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

В. А. ДІДКОВСЬКИЙ, В. В. БОНДАРЕНКО, О. В. КУЗЕНКОВ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Навчальний посібник

Київ
2019

УДК 351.74(477):796.015.132](075)
Д444

*Рекомендовано вченою радою
Національної академії внутрішніх справ
(протокол № 10 від 28 травня 2019 року)*

Рецензенти:

Манько В. М. – головний науковий співробітник науково-організаційного центру Національної академії Служби безпеки України, доктор педагогічних наук, професор;

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

Дідковський В. А.

Д444 Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
ISBN 978-617-7523-39-9

У навчальному посібнику узагальнено та подано вимоги чинних нормативних документів, що регламентують організацію фізичної підготовки працівників Національної поліції України. У доступній формі надано матеріал, який стане в нагоді під час навчальних і самостійних занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, формування спеціальних умінь і навичок, що забезпечують якісне виконання службових завдань, пов'язаних із застосуванням заходів фізичного впливу в умовах силового протистояння з озброєними та неозброєними правопорушниками.

Видання призначене для здобувачів закладів вищої освіти МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, науково-педагогічних, педагогічних працівників та інспекторів відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції України.

УДК 351.74(477):796.015.132](075)

ISBN 978-617-7523-39-9

© Національна академія внутрішніх справ, 2019
© Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В., 2019
© Кандиба Т. П., обкладинка, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	7
1.1. Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України.....	7
1.2. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських.....	9
1.3. Мета й завдання фізичної підготовки поліцейських.....	11
1.4. Форми організації занять фізичною підготовкою.....	13
2. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	15
2.1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки працівників Національної поліції України.....	15
2.2. Оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейського.....	19
2.3. Умови та зміст загальної фізичної підготовки.....	21
2.4. Умови та зміст занять з тактики самозахисту й особистої безпеки.....	23
2.5. Організація спортивно-масової роботи.....	25
3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	28
3.1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття про адаптацію.....	28
3.2. Методичні принципи фізичної підготовки.....	30
3.3. Параметри фізичного навантаження.....	35
3.4. Засоби та методи фізичної підготовки.....	36
4. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ.....	42
4.1. Гігієна занять.....	42
4.2. Заходи щодо попередження застудних захворювань.....	45
4.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.....	46
4.4. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять фізичною підготовкою.....	48
5. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	50
5.1. Поняття про фізичні якості та закономірності їх розвитку.....	50
5.2. Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку.....	51
5.3. Поняття сили. Засоби та методи її розвитку.....	52
5.4. Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку.....	54
5.5. Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку.....	55
5.6. Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку.....	56
6. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ.....	61
6.1. Поняття фізичного впливу.....	61
6.2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу.....	61

6.3. Поняття больового впливу. Характеристика вразливих ділянок тіла людини.....	63
6.4. Загальна характеристика стійок і способів пересування в стійках	64
6.5. Загальна характеристика ударів і захисних дій від них.....	65
6.6. Загальна характеристика больових і задущливих прийомів.....	66
6.7. Загальна характеристика кидків.....	67
6.8. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень та обхоплень.....	68
6.9. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози холодною зброєю.....	68
6.10. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю.....	68
6.11. Загальна характеристика кайданків і способів їх надягання.....	69
6.12. Загальна характеристика та правила проведення поверхневої перевірки.....	70
6.13. Загальна характеристика захисних та атакуючих дій з гумовим (пластиковим) кийком.....	71
7. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ	
ПРИЙОМІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ.....	74
7.1. Структура практичного заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки.....	74
7.1.1. Організація та структура підготовчої частини заняття.....	74
7.1.2. Організація та структура основної частини заняття.....	76
7.1.3. Організація та структура заключної частини заняття.....	77
7.2. Методика навчання прийомів фізичного впливу.....	77
7.2.1. Традиційна методика навчання.....	78
7.2.2. Динамічна методика навчання.....	80
7.3. Навчально-тренувальні поєдинки.....	81
7.4. Попередження та виправлення помилок під час опанування прийомів фізичного впливу.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	94

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	–	артеріальний тиск
ГУНП	–	Головне управління Національної поліції
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
КСВ	–	комплексна силова вправа
ЛФК	–	лікувальна фізична культура
МВС	–	Міністерство внутрішніх справ
МТОНП	–	Міжрегіональні (територіальні) органи Національної поліції
НАВС	–	Національна академія внутрішніх справ
НПУ	–	Національна поліція України
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Професійна підготовка кадрів для Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких: реформування правоохоронного відомства, зміна концепції діяльності Національної поліції, застосування нових форм добору кандидатів на службу в поліцію, оптимізація структури та змісту службової підготовки поліцейських. Зазначене вимагає оновлення методичного забезпечення освітнього процесу.

Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави констатувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками застосування поліцейських заходів примусу. У закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ (далі – МВС) України формування такого правоохоронця покладено на спеціальну фізичну підготовку, яка є навчальною дисципліною, у практичних підрозділах – на фізичну підготовку, яка є складовою системи службової підготовки поліцейських.

У навчальному посібнику систематизовано та подано вимоги чинних нормативних документів, які регламентують організацію та проведення занять із фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України; у доступній формі надано основи методики розвитку та вдосконалення фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок застосування заходів фізичного впливу. Значна частина матеріалу присвячена методиці вивчення прийомів самозахисту з урахуванням правових підстав їх застосування.

Автори, використовуючи системний підхід, структурували навчальний матеріал, подавши його окремими розділами. Вдалим рішенням є перелік питань для самоконтролю в кінці кожного розділу.

Пропонований навчальний посібник не надає вичерпні відповіді стосовно всіх напрямів фізичної підготовки працівників Національної поліції України. Втім, автори сподіваються, що поданий матеріал буде корисним і стане в нагоді викладачам закладів вищої освіти МВС України, інструкторам і працівникам відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції України та поліцейським, які самостійно працюють над підвищенням рівня особистої фізичної підготовленості.

1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛADOVA СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

1.1. Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України

Національна поліція України (далі – НПУ) – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки та порядку.

Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, вразі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань.

Нова концепція діяльності Національної поліції України вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. За таких умов, підвищення рівня професійної готовності поліцейського – ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти МВС України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції.

Грунтовний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки поліцейських дає підстави констатувати, що у кожній країні склалися власні підходи до вирішення проблеми службової підготовленості поліцейських кадрів.

Згідно чинних нормативних документів **службову підготовку** трактують як систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь і навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності.

Основними завданнями службової підготовки є:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок і професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;
- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;
- удосконалення керівним складом органів (закладів, установ) поліції навичок управління поліцейськими.

У системі службової підготовки поліцейських виокремлено такі види:

- функціональна підготовка;
- загально профільна підготовка;
- тактична підготовка;

- вогнева підготовка;
- фізична підготовка.

Залежно від категорії поліцейських річний обсяг навчального навантаження у системі службової підготовки різниться (рис.1.1). Це також стосується розподілу годин за видами підготовок (додатку А). Співвідношення видів службової підготовки для поліцейських другої категорії зображено на рис.1.2.

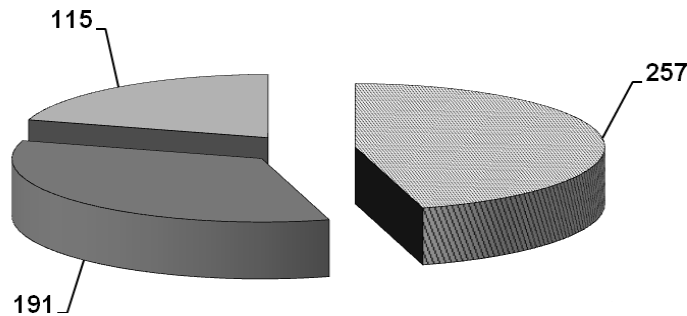


Рис. 1.1. Співвідношення річного обсягу навчального навантаження у системі службової підготовки працівників Національної поліції України (згідно з наказом МВС України №50 від 26 січня 2016 р.), години

-  – працівники першої категорії (257 годин)
-  – працівники другої категорії (191 година)
-  – працівники третьої категорії (115 годин)

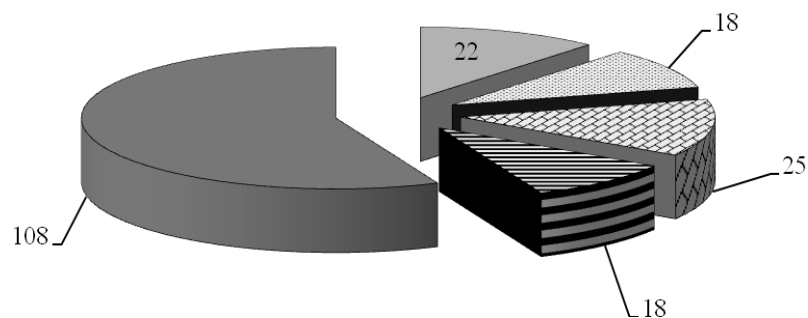


Рис. 1.2. Співвідношення видів службової підготовки для поліцейських другої категорії (згідно з наказом МВС України №50 від 26 січня 2016 р.), години

-  – фізична підготовка (108 годин)
-  – функціональна підготовка (22 години)
-  – тактична підготовка (18 годин)
-  – загальнопрофільна підготовка (25 годин)
-  – вогнева підготовка (18 годин)

1.2. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Фізична підготовка має плановий та системний характер.

До системи фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка (далі – ЗФП);
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту);
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з фізичної підготовки (рис. 1.3) передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

– рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

– витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;

– навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

– практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.



Рис. 1.3. Складові та завдання фізичної підготовки працівників Національної поліції України

ЗФП опановується поліцейськими самостійно. Заняття з тактики самозахисту проводяться в навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах. Окремі елементи ЗФП, а саме фізичні вправи, що сприяють швидкій адаптації поліцейського до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

Навчання повинно бути практично спрямованим (не менше 90 відсотків загального навчального часу з цього виду підготовки).

Заняття з фізичної підготовки проводять:

- у апараті НПУ, апаратах Міжрегіональних (територіальних) органів Національної поліції (далі – МТОНП), Головного управління Національної поліції (далі – ГУНП), територіальному підрозділі, тренінговому центрі – працівники підрозділу професійного навчання, інструктори;

- у закладі (установі) – педагогічний та науково-педагогічний склад профільних кафедр (циклів).

У разі відсутності в органі (закладі, установі) поліції інструктора, заняття з фізичної підготовки проводить поліцейський, який:

- володіє методикою проведення занять з фізичної підготовки;
- має спортивне звання та/або посвідчення інструктора з прикладних видів спорту;
- має досвід педагогічної діяльності в цій галузі (за фахом).

З метою забезпечення належного стану фізичного здоров'я працівників та рівня їх фізичної підготовленості особовий склад підрозділів Національної поліції України поділяють на категорії та вікові групи, з урахуванням яких здійснюється організація занять з фізичної підготовки.

Категорії:

- Перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення.
- Друга – поліцейські територіального підрозділу.
- Третя – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи).

Вікові групи:

- I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;
- II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;
- III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;
- IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;
- V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;
- VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;
- VII – чоловіки віком понад 50 років.

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

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

Поліцейські, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять з фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі – ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень для поліцейських цієї групи здійснюється згідно з довідкою, яку видає медична установа. Окрім ЛФК, вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для опанування навчального матеріалу (використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї), необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Поліцейські, які несуть службу в зоні відчуження та безумовного (обов'язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи, складають заліки лише із тактики самозахисту.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для:

- *першої категорії* – не менше 144 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень);

- *другої категорії* – 108 годин на рік (не менше 3 академічних годин на тиждень);

- *третьої категорії* – 72 години на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

Заняття та складання заліків з фізичної підготовки проводяться в спортивній формі одягу або однострої залежно від теми заняття, що визначається особою, яка їх проводить.

Під час проведення занять, передбачених тематичним планом для певної категорії поліцейських, змагань та тренувань використовується єдина смуга перешкод.

Організація спортивно-масових заходів в органах (закладах, установах) поліції здійснюється на підставі відповідних нормативно-правових актів, які регулюють цей напрям діяльності, та згідно з календарними планами, положеннями і правилами змагань з видів спорту.

Органам (закладам, установам) поліції дозволяється планувати власні спортивно-масові заходи, які не введені до календарних планів Національної поліції України.

1.3. Мета й завдання фізичної підготовки поліцейських

Мета фізичної підготовки поліцейських – збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Завдання фізичної підготовки висвітлюють і конкретизують її мету. При цьому кожне завдання передбачає відповідну частину цільової настанови.

Під час формулювання завдань враховуються специфічні функції фізичної підготовки, конкретні вимоги до фізичного стану поліцейського та низка інших умови.

Під час фізичної підготовки працівників Національної поліції України вирішуються загальні та спеціальні завдання.

Загальні завдання :

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

Спеціальні завдання:

- формування спеціальних знань, вмінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують публічному правопорядку, особистій безпеці громадян та поліцейських;
- забезпечення особистої безпеки працівників НП під час виконання службових обов'язків;
- формування навичок долаття природних і штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- формування вмінь виконання спеціальних вправ;
- формування та вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);
- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо);
- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження під час службової діяльності);
- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих умовах професійної діяльності (за умов високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, під час тривалого перебування у приміщенні, автомобілі, літаку, засобах індивідуального захисту, в умовах служби в нічний час, роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо);
- формування професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо.

1.4. Форми організації занять фізичною підготовкою

Фізична підготовка працівників НП організовується та проводиться впродовж усього періоду навчання та здійснюється в таких формах: навчальні та позанавчальні заняття.

Навчальні заняття (теоретичні та практичні) – основна форма підготовки поліцейських до виконання оперативно-службових завдань, пов'язаних із силовим затриманням правопорушника (злочинця).

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з особовим складом у службовий час. Їх зміст визначається метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням категорій та вікових груп поліцейських.

Навчальні заняття з фізичної підготовки поділяються на теоретичні і практичні. *Теоретичні* – здійснюється у формі лекцій, семінарських занять, консультацій та надання теоретичних відомостей під час практичних занять.

Лекції складають основу теоретичної підготовки і викладаються за темами, передбаченими програмою. Мета лекції – надати систематизовані основи наукових знань з фізичної підготовки, висвітлити стан і перспективи її розвитку, зосередити увагу на найбільш складних та ключових питаннях.

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

Основною формою навчальних занять із фізичної підготовки – є *практичні заняття*. Практичні заняття можуть бути комплексної або вибіркової спрямованості. На заняттях вибіркової спрямованості вирішуються навчальні завдання у межах одного розділу чи теми, комплексної – завдання з різних тем та розділів програми.

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

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

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

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

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

Ранкова фізична зарядка спрямована на зміцнення здоров'я та загартування організму, збереження фізичної та розумової працездатності, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Тренування перед заступанням на службу проводиться з працівниками НП, курсантами та слухачами, які заступають на службу по охороні публічного порядку, а також готуються до участі в навчаннях і відпрацюванні спеціальних операцій, під час інструктажів добових нарядів. Мета тренувань – закріплення навичок застосування прийомів самозахисту, володіння гумовим (пластиковим) кийком, швидкісного приготування до стрільби тощо.

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

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

Питання для самоконтролю

1. Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України.
2. Система та зміст фізичної підготовки працівників Національної поліції України.
3. Категорії та вікові групи для організації занять із фізичної підготовки.
4. Мета та загальні завдання фізичної підготовки поліцейських.
5. Спеціальні завдання фізичної підготовки.
6. Форми організації занять фізичною підготовкою.
7. Види навчальних занять з фізичної підготовки.

2. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

2.1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки працівників Національної поліції України

Фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поліцейських. Організація службової підготовки працівників Національної поліції України здійснюється відповідно до наказу МВС України №50 від 26 січня 2016 р. Службова підготовка (рис. 2.1) містить сукупність організаційних складових, видів, форм підготовок і контролю рівня службової (у тому числі фізичної) підготовленості поліцейських.

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

- наказ керівника органу (закладу, установи) поліції про організацію службової підготовки на навчальний рік;
- тематичний план зі службової підготовки;
- розклад занять зі службової підготовки;
- графік проведення навчальних зборів.

Організація службової підготовки в органі (закладі, установі) поліції здійснюється відповідно до письмового наказу його керівника, в якому:

- визначаються завдання на новий навчальний рік;
- здійснюється розподіл поліцейських за навчальними групами з урахуванням специфіки службової діяльності;
- визначається день тижня, час та місце проведення занять, керівники навчальних груп, інструктори (у тому числі позаштатні) з особистої безпеки;
- затверджується склад комісії з перевірки рівня службової підготовленості поліцейських перед призначенням їх на вищі посади та вогневої підготовки перед закріпленням за ними вогнепальної зброї.

Тематичний план розробляється з урахуванням:

- особливостей та специфіки несення служби, оперативної обстановки в регіоні обслуговування, професійної майстерності поліцейських;
- розподілу годин за видами службової підготовки;
- орієнтовної тематики за видами службової підготовки;
- орієнтовну тематику з тактичної, загальнопрофільної, вогневої і фізичної підготовок розробляє підрозділ професійного навчання апарату НП та разом з відповідним методичним забезпеченням направляє її до МТОНП, ГУНП, закладів (установ);
- підрозділу професійного навчання апаратів МТОНП, ГУНП при розробленні тематичних планів з тактичної та фізичної підготовки дозволяється змінювати до 30 відсотків тем, передбачених орієнтовною тематикою з цих видів підготовки;
- тематичні плани з тактичної, загальнопрофільної, вогневої та фізичної підготовок розробляються підрозділом професійного навчання апаратів НП,



Рис. 2.1. Система службової підготовки працівників Національної поліції України

МТОНП, ГУНП, відповідальним працівником закладу (установи) та направляються до відповідних структурних (у тому числі територіальних) підрозділів;

– тематичні плани зі службової підготовки затверджуються керівником: відповідного структурного підрозділу апаратів НП, ГУНП або його заступниками; апарату МТОНП (територіального підрозділу) або його заступниками; закладу (установи) або його заступниками.

Збільшення кількості годин на теоретичну підготовку за рахунок зменшення кількості годин на проведення практичних занять не допускається.

Розклад занять зі службової підготовки щокварталу розробляється керівником навчальної групи і розміщується на стендах для вільного ознайомлення з ним поліцейських. Під час його розроблення забезпечується принцип послідовного вивчення тематики кожного виду підготовки.

Розклад занять зі службової підготовки затверджує керівник органу, територіального підрозділу, закладу (установи) поліції або його заступники.

Графік проведення навчальних зборів розробляється щокварталу підрозділом професійного навчання апаратів МТОНП, ГУНП спільно з відповідним тренінговим центром (закладом, установою) та заінтересованими структурними підрозділами апаратів МТОНП, ГУНП.

Обліковою документацією в системі службової підготовки є:

– журнал обліку відвідування та успішності поліцейських зі службової підготовки;

– журнал обліку результатів здачі заліків зі службової підготовки перед призначенням поліцейських на вищі посади та з вогневої підготовки перед закріпленням за поліцейськими вогнепальної зброї;

– картка обліку професійного навчання поліцейського;

– контрольно-наглядова справа з організації службової підготовки.

Результати успішності кожного поліцейського обов'язково заносяться у відповідний розділ *журналу обліку відвідування та успішності* поліцейських зі службової підготовки, який зберігається у особи, відповідальної за ведення обліково-планової документації (особи, яка виконує її обов'язки).

Журнал обліку результатів здачі заліків зі службової підготовки перед призначенням поліцейських на вищі посади та з вогневої підготовки перед закріпленням за поліцейськими вогнепальної зброї ведеться підрозділом професійного навчання, де й зберігається.

Результати підготовленості поліцейського за підсумком навчального року відображаються в *картці обліку* професійного навчання, яка зберігається в його особовій справі. Інформація до неї заносяться працівником підрозділу кадрового забезпечення відповідно до даних, поданих підрозділом професійного навчання.

Відомості, що містяться в картці, обов'язково враховуються при атестуванні, направленні поліцейського до тренінгового центру (закладу, установи), просуванні по службі.

Контрольно-наглядова справа з організації службової підготовки ведеться підрозділом професійного навчання (відповідальним працівником) апаратів

МТОНП, ГУНП (закладу, установи) з метою упорядкування планової та звітної документації зі службової підготовки, яка включає:

- копії наказів про організацію службової підготовки на навчальний рік апаратів МТОНП, ГУНП (закладу, установи) та територіальних підрозділів;
- тематичні плани з усіх видів службової підготовки;
- графіки проведення навчальних зборів;
- графік проведення занять з тактичної підготовки в територіальних підрозділах;
- графіки проведення занять з вогневої та фізичної підготовки в апараті МТОНП, ГУНП (закладі, установі) та територіальних підрозділах;
- рапорти та узагальнені довідки про стан службової підготовки в апараті МТОНП, ГУНП (закладі, установі) та територіальних підрозділах;
- результати (відомості) підсумкової перевірки рівня службової підготовленості поліцейських апаратів МТОНП, ГУНП (закладу, установи) та територіальних підрозділів за підсумками навчального року;
- копії протоколів оперативних нарад керівництва апаратів МТОНП, ГУНП (закладу, установи), щодо розгляду питань професійного навчання поліцейських;
- звітна документація.

Звітною документацією в системі службової підготовки є:

- звіт за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки;
- звіт за результатами навчання поліцейських на навчально-перевірочних (навчально-тренувальних) зборах;
- звіт про кількість осіб, які за результатами першого та другого етапів підсумкової перевірки зі службової підготовки отримали загальну оцінку «незадовільно»;
- довідка за результатами навчання поліцейських органу (підрозділу) поліції протягом навчального року.

Звіт за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки в органах (закладах, установах) поліції шокварталу до 5 числа наступного за звітним періодом місяця надсилається підрозділом професійного навчання апаратів МТОНП, ГУНП (відповідальним працівником) до апарату НП.

Звіт за результатами навчання поліцейських на навчальних зборах готує підрозділ професійного навчання апаратів МТОНП, ГУНП та надсилає до апарату НП:

- щороку до 15 квітня (на навчально-перевірочних зборах);
- двічі на рік до 05 липня та до 05 січня (на навчально-тренувальних зборах).

За результатами навчання поліцейських органів (закладів, установ) поліції протягом навчального року підрозділ професійного навчання (відповідальний працівник) готує довідку, у якій відображається стислий аналіз рівня службової підготовленості поліцейських за навчальний рік, зазначаються недоліки, які мали місце в навчанні, та пропозиції щодо їх усунення.

Навчальний рік у системі службової підготовки розпочинається 15 січня та закінчується 15 вересня. Після завершення навчального року в органах (закладах,

установах) поліції організовується проведення підсумкової перевірки рівня службової підготовленості поліцейських (далі – підсумкова перевірка).

В органах і підрозділах поліції заняття з фізичної підготовки проводить *інструктор з особистої безпеки*, у тому числі позаштатний (далі – інструктор), а у навчальних закладах – педагогічний та науково-педагогічний склад відповідних кафедр, циклів.

Інструктор зобов’язаний:

- спільно з керівниками навчальних груп та/або самостійно проводити практичні заняття із тактичної, вогневої та фізичної підготовки;
- надавати керівникам навчальних груп пропозиції до розкладу занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки;
- проводити додаткові практичні заняття в навчальних групах за видами підготовки;
- організовувати та проводити індивідуальні заняття з поліцейськими, які з об’єктивних чи суб’єктивних причин не засвоїли викладений на занятті матеріал;
- інформувати керівництво органу (підрозділу) поліції про стан організації занять з вогневої, тактичної і фізичної підготовки та вносити пропозиції щодо покращення цього напрямку діяльності;
- надавати керівникам структурних підрозділів пропозиції стосовно поліцейських, які мають низький рівень службової підготовленості, для прийняття рішення щодо першочергового направлення їх на навчальні збори;
- брати участь у підготовці збірних команд органів та підрозділів поліції з професійно-прикладних видів спорту;
- готувати звіти за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки.

2.2. Оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейського

Оцінка поліцейського з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту, та становить:

- «відмінно», якщо отримано оцінки 5, 5;
- «добре», якщо отримано оцінки 5, 4; 4, 4; 5, 3;
- «задовільно», якщо отримано оцінки 4, 3; 3, 3;
- «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Оцінка з фізичної підготовки поліцейським, які несуть службу в зоні відчуження та безумовного (обов’язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи та/або які віднесені до групи ЛФК, виставляється на основі отриманої ними оцінки із тактики самозахисту.

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії визначається за результатами виконання чотирьох контрольних вправ:

- комплексна силова вправа (далі – КСВ);
- підтягування на перекладині;
- біг на 100 метрів;

- біг на 3000 метрів.

Для чоловіків та жінок цієї категорії контрольні вправи із загальної фізичної підготовки та їх нормативи однакові.

Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорій визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- КСВ (для чоловіків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);

- біг на 100 метрів (для жінок і чоловіків);

- біг на 1000 метрів (для жінок і чоловіків).

При температурі повітря від -1 до -10°C :

- замість контрольної вправи біг на 100 метрів виконується вправа човниковий біг (10 x 10 метрів);

- діє полегшення нормативу для контрольної вправи біг на 1000 метрів (10 с), біг на 3000 метрів (30 с).

Поліцейські (чоловіки) всіх категорій віком понад 45 років замість КСВ виконують згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Оцінка з *тактики самозахисту* визначається за результатами практичного розв'язання поліцейським трьох ситуативних завдань із застосування заходів примусу.

Види та опис завдань:

- **перше завдання** – комплексні дії поліцейського під час силового затримання особи будь-яким способом (больовий або задушливий прийом, кидок тощо) з переходом до затримання, надягання кайданків, поверхнева перевірка, конвоювання;

- **друге завдання** – комплексні дії поліцейського з використанням спеціальних засобів (захисні та атакуючі дії, затримання, звільнення від захоплень і охоплень з використанням гумового кийка (тонфи), надягання кайданків, проведення зовнішнього огляду особи, у тому числі під загрозою застосування вогнепальної зброї);

- **третє завдання** – комплексні дії поліцейського під час нападу правопорушника (звільнення від захоплень та охоплень, нанесення ударів руками, ногами, підручними засобами, протидія загрозі вогнепальною або холодною зброєю).

Поліцейському, який отримав оцінку «незадовільно» за виконання хоча б одного із завдань, з тактики самозахисту виставляється оцінка «незадовільно».

Техніка та тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу оцінюється так:

- 5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

- 4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

- 3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

- 2 – «незадовільно», якщо при виконанні завдання було допущено більше двох помилок або поліцейський відмовився від його виконання.

Помилками під час розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу слід вважати:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- проведення дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування із порушенням правових підстав.

Оцінка органу (закладу, установи) поліції, його структурного (у тому числі територіального) підрозділу з фізичної підготовки складається із оцінок поліцейських за фізичну підготовку і визначається:

- 5 – «відмінно», якщо не менше 80 відсотків поліцейських, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку «відмінно»;
- 4 – «добре», якщо не менше 75 відсотків поліцейських, які складала заліки, мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку не нижче «добре»;
- 3 – «задовільно», якщо не менше 70 відсотків поліцейських, які складала заліки, отримали позитивні оцінки;
- 2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках.

2.3. Умови та зміст загальної фізичної підготовки

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

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

ЗФП працівників поліції складається з комплексу гімнастичних та легкоатлетичних вправ. *Заняття з гімнастики* проводяться задля розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації в просторі, стройової виправки.

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

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

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

Вимоги до виконання вправ із ЗФП.

Комплексна силова вправа. Обладнання: секундомір, рівний майданчик.

Вправа проводиться протягом 1 хвилини.

За командою «Вправу починай!» перші 30 секунд поліцейський виконує максимально можливу кількість нахилів вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою «Час!» поліцейський займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!».

Результатом виконання вправи є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Під час виконання нахилів уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли поліцейський повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

Підтягування на перекладині. Обладнання: горизонтальний брус або перекладина, розміщена на такій висоті, щоб поліцейський у положенні вису не торкався ногами поверхні.

Поліцейський стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Вправу починай!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки в поліцейського вистачить сил.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна з умов.

Заборонено розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Виконання вправи припиняється, якщо поліцейський робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш як 2 рази підряд.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Обладнання: рівна поверхня (підлога).

Поліцейський приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп

опираються на поверхню. За командою «Вправу починай!», поліцейський починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми поверхні. Не дозволяється торкатись поверхні стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Вправи з бігу на дистанції 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів. Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).

Ці вправи виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для безпечного виконання вправ і дозволяє об'єктивно визначити результати. Біг на 100 метрів проводиться виключно на біговій доріжці, яка розділена на окремі смуги.

Вихідне положення – високий чи низький старт.

Вправа з бігу на 100 метрів

За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо.

За сигналом стартера «Руш!» поліцейський повинен якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Вправи з бігу на 1000, 3000 метрів

За командою «На старт!» поліцейський стає за стартову лінію і стоїть нерухомо.

За сигналом стартера «Руш!» він починає біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправ з бігу є час із точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1000 та 3000 метрів.

Човниковий біг (10 x 10 метрів). Обладнання: секундомір, що фіксує соті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець (стартовий пістолет).

Ця вправа виконується на майданчику з рівною та неслизькою поверхнею, на якій помічені лінії старту та розвороту.

За сигналом стартера «Руш!» поліцейський пробігає 10 метрів, перетнувши лінію повороту, торкається рукою поверхні, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.

2.4. Умови та зміст занять з тактики самозахисту й особистої безпеки

Заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують публічний порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи: рукопашного бою, боротьби самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу та інших види єдиноборств.

Виконання будь-якого прийому завершується затриманням «порушника», надяганням кайданків або, оглядом та конвоюванням.

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

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

Орієнтовна програма навчання працівників поліції прийомам самозахисту та фізичного впливу

1. Правомірність застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу працівниками Національної поліції України. Відповідальність за їх незаконне застосування.

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

3. Підготовчі та спеціальні вправи.

Стійки: основна, фронтальна, бойова.

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

4. Удари та захисти від них.

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

Захист від ударів руками.

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

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

Захист від ударів ногами.

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

5. Кидки та прийоми боротьби лежачи.

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

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

6. Больові та задушливі прийоми затримання правопорушника.

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

7. Захисні дії в разі погрози холодною зброєю.

Захист в разі удару ножем (палицею, багнетом, сокирою тощо) зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту. Взаємодопомога та взаємодія під час виконання захисних дій в разі погрози холодною зброєю.

8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.

Обеззброєння та затримання порушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку). Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею. Захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів. Способи затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо. Взаємодопомога та взаємодія під час виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю.

9. Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту. Взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та обхоплень працівника поліції.

10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.

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

11. Захисні та атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком.

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

Вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового або пластикового кийка. Комбінації захисних дій і контрударів. Звільнення від захоплень, охоплень та задушливих прийомів за допомогою гумового кийка. Взаємодія під час застосування гумового або пластикового кийка.

2.5. Організація спортивно-масової роботи

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

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

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

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

Для підготовки до змагань в підрозділах поліції організовуються та проводяться *навчально-тренувальні збори* з найбільш підготовленими спортсменами.

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

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

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

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

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

Результати змагань фіксуються в протоколах.

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

Спортивно-масова робота передбачає низку облікових документів серед яких:

- план-календар спортивно-масових заходів;
- кошториси витрат на спортивно-масові заходи;
- протоколи змагань;

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

Питання для самоконтролю

1. Основні документи по плануванню службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах Національної поліції України.
2. Основні документи, які передбачають планування службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах Національної поліції України.
3. Зміст перевірок фізичної підготовки особового складу Національної поліції України.
4. Порядок визначення індивідуальної оцінки із загальної фізичної підготовки.
5. Порядок визначення індивідуальної оцінки з тактики самозахисту.
6. Зміст загальної фізичної підготовки.
7. Умови виконання вправ «підтягування на перекладині» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».
8. Умови виконання комплексної силової вправи.
9. Зміст занять з тактики самозахисту та особистої безпеки.
10. Умови виконання прийомів самозахисту та фізичного впливу.
11. Організація спортивно-масової роботи в органах і підрозділах Національної поліції України.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

У науковій літературі виокремлюють два типи адаптації – *термінову*, але швидкоплинну, та *довготермінову*, відносно стабільну.

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

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

Термінові адаптаційні реакції зумовлені, з одного боку, величиною подразника, тобто навантаження, а з іншого – станом тренуваності особи. Так, на стандартне дозоване навантаження реакції організму менш тренуваної людини

будуть більш вираженими, ніж у людини, що постійно займається фізичними вправами.

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

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

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

Слід наголосити, що довготермінова адаптація виникає лише у випадку достатньої тривалості та інтенсивності тренуючих впливів і використанням їх із певною періодичністю.

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

Зберігати досягнутий рівень довготермінової адаптації можливо завдяки постійному використанню підтримуючих навантажень. За умов припинення тренування або різкого зниження навантажень, зміни в організмі, набуті під час регулярних занять фізичними вправами, зникають дуже швидко. Наприклад, повне припинення занять після двомісячної напруженої силової підготовки призводить до помітного зниження показників сили вже через 1,5-2 тижні, а через 2-3 місяці вони вже не відрізняються від початкових. Подібний феномен спостерігається також при тренуванні витривалості.

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

Які ж зміни відбуваються в організмі людини у процесі тренування? Перш за все – це зміни у м'язах: вони стають більш еластичними, підвищується їх тонус

і маса. Так, у людини, яка не займається фізичними вправами, мускулатура складає 35-40 % маси тіла, в той час, як у тренуваної людини – до 50 %. Під час м'язової роботи збільшується кількість капілярів, що створює кращі умови для кровопостачання і, відповідно, живлення м'язів. Крім цього, підвищується кількість енергетичних речовин у м'язовій тканині.

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

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

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

3.2. Методичні принципи фізичної підготовки

Сучасна дидактика, трактуючи навчання як процес передавання, засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності, у цьому контексті розглядає й систему його принципів. У сучасній дидактиці принципи навчання розглядають у двох аспектах: 1) як спосіб побудови, організації та аналізу освітнього процесу; 2) як спосіб регуляції діяльності учнів у процесі засвоєння ними знань, умінь і навичок на різному рівні їх пізнавальної активності. Відомий педагог М. М. Фіцула трактує принципи навчання як основні положення, що визначають зміст, організаційні форми й методи навчальної роботи. На думку вченого, принципи відтворюють фундаментальні закономірності навчання, які об'єктивно наявні в реальному педагогічному процесі.

Необхідною умовою ефективного проведення занять із фізичної підготовки 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 фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються.

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

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

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

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

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями працівників (курсантів), відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. 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 якостей.

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 слухача (курсанта).

Від розмірів і пропорцій тіла залежать також і особливості вияву фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та ін. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час тренування фізичних якостей. Оптимальна відповідність вимог можливостям забезпечується тільки при індивідуальному підході.

Загальні й індивідуальні особливості слухачів (курсантів) постійно змінюються. Змінюється фізіологічний та психічний стан протягом одного заняття і, отже, змінюється ступінь доступності того чи іншого завдання та вимоги. Змінюються особливості та можливості впродовж багаторічного процесу фізичної підготовки. У зв'язку з цим постійно повинна переглядатися доступність засобів і

методів навчання та виховання. Необхідно брати до уваги також особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки. Оцінювання їхньої доступності визначається двома складовими:

- по-перше, оцінювання їх без урахування контингенту осіб, що займаються;
- по-друге, співставленням цієї оцінки з факторами, пов'язаними загальними й індивідуальними особливостями слухачів (курсантів) в їхній динаміці.

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

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

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

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

Наступний методичний шлях реалізації доступності й індивідуалізації полягає у вимозі поступовості. Поступовість у підвищенні 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 слухачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, переробка яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень при розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко привести до помітного росту результатів. Але такий «успіх» оманний. Далі відбудеться зупинка в розвитку якості, а потім зниження результатів через розлад у діяльності різних систем організму. Не можна впадати в іншу крайність — занадто знижувати темп підвищення вимог, безпідставно стримувати ріст можливостей. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність **принципу безперервності та регулярності** розкривається в наступних основних положеннях.

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

Реалізація цього положення в процесі 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 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 вищі фізичні навантаження, ніж ті, до яких організм звик.

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

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

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у слухачів (курсантів) – підвищення складності завдань і збільшення навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруги, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і

граничні навантаження щоб уникнути перенапруги тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат та ін. Варто відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

В основі вдосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають, щораз, вимогам мінливих умов формування навичок. Отже, основною умовою для створення цих систем повинна бути систематична зміна й ускладнення вимог і завдань для вдосконалення рівня сформованості рухових дій.

Успішне і тривале удосконалення рухових навичок зазначеним шляхом неможливе без забезпечення певної міри міцності їхньої основи та поетапного закріплення досягнутих зрушень. Тут ми зіштовхуємося з діалектичною єдністю таких суперечливих тенденцій, як мінливість з метою вдосконалення, збереження та стабільності досягнутого без забезпечення надійності рухової навички в його використанні. В умінні правильно вирішити це протиріччя і полягає майстерність викладача.

Таким чином, принцип поступовості підвищення навантаження, передбачає планомірне збільшення та відновлення завдань у бік їхнього ускладнення, збільшення обсягу й інтенсивності навантаження в міру зростання функціональних можливостей організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки виходить із цілісності 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 рукопашного бою або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

Взаємозв'язок методичних принципів

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності одного й того самого процесу, який, по своїй суті, єдиний і лише умовно може бути представленим в аспекті окремих принципів.

Принцип свідомості та активності формулює загальну передумову реалізації всіх інших принципів фізичної підготовки, так як свідоме та активне відношення осіб до справи обумовлює доступність навчального матеріалу, міцність знань, умінь і навичок, зв'язок попереднього з наступним, настанову на подальший прогрес і т. ін. З іншої сторони, активна діяльність курсантів (слухачів) тільки тоді може вважатись по-справжньому свідомою, і лише тоді веде до поставленої мети, коли вона узгоджується з вимогами, які витікають з принципів наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, прогресування. Такий само міцний зв'язок об'єднує й інші принципи. Так, без урахування принципу доступності та індивідуалізації неможливі ні вибір раціональної послідовності занять, ні

прогресування навантажень. Своєю чергою, межі доступного розширюються на основі реалізації принципів систематичності і прогресування.

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

3.3. Параметри фізичного навантаження

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

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

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

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

Навантаження, спрямоване на вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки характеризується наступними компонентами:

- а) характером вправи;
- б) інтенсивністю при їх виконанні;
- в) тривалістю роботи;
- г) тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами;
- д) кількістю повторень вправи.

Співвідношення цих компонентів визначає величину і спрямованість впливу навантаження на організм людини.

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

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

Періодичність навантаження – кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування, значно впливає як на величину навантаження, так і на

характер реакції організму на тренувальну роботу і на її спрямованість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне удосконалення окремих механізмів ресинтезу АТФ, розвитку рухових якостей.

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

3.4. Засоби та методи фізичної підготовки

Для фізичної підготовки характерна комплексність у використанні засобів. До засобів фізичної підготовки належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори. Специфічними засобами фізичної підготовки є ті, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні вправи.

Фізичні вправи – це такі види рухових дій (та і їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичної підготовки та підпорядковані його закономірностям.

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

Фізичні вправи, що застосовують у освітньому процесі з фізичної підготовки, поділяються на три основні групи:

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

2. *Спеціальні вправи* – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних та формування вольових якостей стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі та імітаційні вправи.

Вправи «на техніку» звичайно становлять якийсь елемент, частину руху або ланцюг декількох рухів основної вправи. Наприклад, у спортивній боротьбі спеціальною вправою буде відпрацювання з партнером техніки певного кидка або навіть окремого його елемента, у боксі – відпрацювання техніки прийомів захисту, атаки, або їх комбінацій і т. ін.

Спеціальні вправи для розвитку фізичних та вольових якостей завжди більшою або меншою мірою пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару в боксі чи карате – цей удар виконують з

додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з вольовою установкою на максимальну швидкість руху.

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

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

У системі заходів фізичної підготовки велике значення надається використанню корисного впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини *природних факторів зовнішнього середовища*, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище.

Є два шляхи введення цих факторів у процес фізичної підготовки:

1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря);

2) організація спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

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

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

Методи у навчанні – це способи (шляхи) взаємопов'язаної діяльності педагога та учнів, які спрямовані на вирішення завдань навчання. Усі методи

фізичної підготовки курсантів та слухачів закладів вищої освіти системи МВС доповнюють один одного. Під час проведення занять, зазвичай, методи використовуються комплексно. У випадках, коли дії викладача (інструктора) ще не забезпечують кінцевого педагогічного результату, вони є методичними прийомами навчання.

Вибір методів і методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту освітнього процесу, підготовленістю слухачів і курсантів, конкретними зовнішніми умовами. Певною мірою вибір методів обумовлений рівнем методичної та технічної підготовленості викладача (інструктора).

За формою керування освітнім процесом, виокремлюють словесні методи та наочні методи. Під час опанування технікою застосовують практичні методи.

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

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

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

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

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

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

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

інших дій. Особливістю наказу є його короткість, точність і владність. Різновидом наказу є *команда*.

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

В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або ким-небудь з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Показ досягає мети у тому випадку, якщо той рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно усім тим, хто займається, завдяки попередньо організованій та вибірково спрямованій уваги присутніх.

Для того щоб слухачі (курсанти) ясно бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи. 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 слухачів (курсантів) загальне вірне 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 багатьох випадках, для того щоб попередити помилки, які найчастіше зустрічаються, доцільно продемонструвати і неправильні способи виконання дії, однак зловживати цим прийомом не слід.

Одним з різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). До аналізу ілюстрованого матеріалу повинні залучатися і самі учні. Організуючи демонстрацію, необхідно задавати питання у такій формі, щоб у матеріалі, який пред'явлений для перегляду увага зверталась на головне. Також великі можливості для більш повного і точного сприймання рухів відкриває показ навчальних фільмів.

Практичні методи. У теорії та практиці фізичної підготовки термін «*вправа*» відбиває два різних поняття:

а) *засіб фізичної підготовки*, іншими словами – спеціально організована рухова дія, наприклад стрибок, переверти, само страхівка та ін.;

б) *метод*, або *спосіб застосування засобів*, суть якого міститься у навмисному повторенні визначених рухових дій з метою або відпрацювання рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей. Залежно від конкретної педагогічної задачі це повторення організується по-різному.

Якщо основне педагогічне завдання на заняттях, наприклад з кросової підготовки, – розвиток загальної витривалості, то циклічні дії повторюються багато разів без зміни координаційної структури кроку. При цьому, повторення може бути як з перервами, так і безперервним. Якщо завдання полягає в тому, щоб

навчити слухачів (курсантів) техніці бігу, то кожне повторення повинне бути спрямоване на усування помилок, які були допущені у попередньому виконанні. У цьому випадку успішність методів вправ буде залежати від виконання низки умов.

Найважливішими з них є такі:

- усвідомлення слухачами (курсантами) результату своїх дій. Якщо учню важко оцінити виконану вправу, то зробити це повинен викладач. Причому, чим швидше слідує інформація, тим вище ефективність навчання. Важно відзначати і позитивно оцінювати будь-які успішні дії осіб. Оцінка не тільки орієнтує їх про те, як вони виконали вправу, але й мобілізує їх на подальше подолання труднощів. Окрім знання кінцевого результату вправи суттєве значення має безперервна («надтермінова») інформація, яка здійснюється чуттєвою системою сигналів, що виходять від органів рухів. Досвідчені педагоги часто дають потрібну інформацію, використовуючи зовнішні орієнтири: підвішений боксерський мішок, предмети у спортивному залі або на стадіоні, предмети у своїх руках та ін.;

- висока увага слухачів протягом усього періоду виконання вправи. Усі завдання повинні виконуватись старанно при максимальному зосередженні уваги. При цьому велике значення мають вказівки відносно того, на що потрібно спрямовувати увагу, щоб виконати дію правильно. При спробах одночасно вирішити декілька рухових завдань увага розсіюється і ефективність засвоєння знижується;

- вправи повинні являти собою систему. Іншими словами, розташовувати їх потрібно у такій послідовності, при якій кожне нове завдання спирається на руховий досвід і раніше накопичені вміння та навички. Якщо передбачається сформувати не один, а низку нових навичок, рекомендується починати навчання з так званих фундаментальних вправ – таких, які містять деякі загальні та подібні компоненти з іншими вправами. Так, у рукопашному бою навчання починають з вивчення стійок і пересувань, які використовуються у подальшому, під час вивчення складніших елементів.

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

Основними методами засвоєння рухової дії є її вивчення в цілому та за 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 (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, яка складається з ряду проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення тільки у системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків та ін.). У складних діях окремі рухи об'єднані зв'язками в єдине ціле і впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент, значною мірою залежить від попередньої

фази і впливає на наступну (виведення противника з рівноваги у боротьбі залежить від захоплення, кидок – від підвороту).

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

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

Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Зазвичай допоміжна вправа застосовується для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. При дуже складній техніці рухів застосовують цілу систему допоміжних вправ.

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

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

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

Питання для самоконтролю

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

4. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ

4.1. Гігієна занять

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять фізичною 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), вологості повітря (у залах 35 – 65%, закритих басейнах – 40 – 70%), наявності штучної вентиляції.

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 з фізичної підготовки, як під час планових заняттях, так і у позанавчальний час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять з окремих видів спорту.

Треба також враховувати, що спортивний одяг має відповідати кліматичним умовам і не заважати 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. Одяг повинен бути еластичним і не спричиняти подразнення шкіри. 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 намулювання.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2.8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється.

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

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

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

Рубильники електромережі повинні бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках – зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні застібки.

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

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

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

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

Зрештою гігієнічні заходи та заняття фізичною культурою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартуваності, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності працівників НП 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, регулярний прийом їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання ряду гігієнічних заходів.

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

Раціональний розпорядок дня дає можливість краще планувати свій час, привчає учнів до свідомої дисципліни.

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Вночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. 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 підвищуючись у ранкові години. Вона досягає високого рівня о 10-13 год., а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год. поступово знижується.

Кращий час для занять з фізичної підготовки – з 10 год. до 13 год та з 16 год. до 20 год.

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

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

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

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

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

Спортивний одяг належить постійно тримати чистим, для чого він підлягає регулярному пранню. Частота прання предметів спортивного одягу залежить від його особливостей, умов тренування та ін. Футболки, труси, купальні костюми перуть після кожного тренувального заняття.

Для збереження форми, виду і гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття треба очистити і просушити у вентильованому приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, тому що від цього взуття коробиться і псується. Після висушування шкіряне взуття слід змащувати жиром, що надасть йому м'якості та еластичності.

Важливе значення має догляд за шкарпетками. Шкарпетки треба регулярно прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, здатних викликати потертості стопи.

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

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

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

При курінні в організм разом з тютюновим димом надходить велика кількість отруйних речовин: нікотину, окису вуглецю, синильної кислоти, смолистих речовин, що є сильними канцерогенами. Куріння тютюну спочатку викликає збудження кори головного мозку, потім змінюється її пригніченням.

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

Куріння є перешкодою у спортивному тренуванні та підвищенні спортивної майстерності.

Не менш негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Постійний прийом алкогольних напоїв ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороб серця, шлунка, печінки та інших органів. Навіть дуже малі дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюючи їх життєдіяльність.

Особливо високу чутливість до алкоголю має головний мозок. Функції центральної нервової системи порушуються, навіть якщо ввести в організм всього 7-8 г алкоголю. При цьому змінюється психіка, працездатність, фізичні якості людини. Алкоголь значною мірою знижує ефективність тренувальних занять і може призвести до нещасних випадків.

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

4.2. Заходи щодо попередження застудних захворювань

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом підвищують стійкість організму до інфекцій. Заняття із застосуванням загартовуючих процедур і дотриманням правил особистої гігієни збільшують захисні сили організму.

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

Загартовування спрямоване на підвищення опірності організму не лише до даного фактору. Ефект загартовування виявляється значно ширше: підвищується опірність і до деяких несприятливих дій – нестачі кисню, надмірних фізичних навантажень і навіть до впливу на організм окремих отруйних речовин (на виробництві).

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

1. *Поступовість*. Починати загартовування треба з порівняно слабких подразників, поступово підвищуючи їх силу. Загартовування ефективніше за умови посилення інтенсивності процедур, а не їх тривалості.

2. *Систематичність*. Загартовування слід здійснювати систематично, щоденно для напрацювання умовного рефлексу. Слід пам'ятати, що стан загартованості дуже нестійкий та досить швидко зникає після припинення занять загартовуванням.

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

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

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

4.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами

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

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

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

Обговорюючи зазначені складові, будемо вважати, що мета самостійних занять – підвищення 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 можна вважати те, що досить важко дозувати величину навантаження.

При доборі типу фізичних вправ слід надавати перевагу таким, що викликають позитивні емоції.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень довели, що оптимальною частотою є 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять і поступово довести до 5 занять на тиждень, за умови, що м'язова діяльність дає задоволення та добре переноситься.

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

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з ЧСС у діапазоні 140-160 ударів за хвилину. 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 уде 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, вагу 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 секунд та множать це значення на кисть. 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 зробити необхідну корекцію.

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

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

4.4. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять фізичною підготовкою

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

Спортивні травми – це пошкодження або патологічні зміни, які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях з фізичної підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

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

Також причинами, що 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 травм можуть бути допуск 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 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 (прийом їжі безпосередньо перед заняттями, прихід на заняття у стомленому стані тощо).

Одним із заходів попередження травм є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичною підготовкою, само організованість і дисциплінованість.

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

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони викликають 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 слухачів хронічних вогнищ інфекції;

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

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

Для попередження випадків травмування на заняттях з фізичної 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.

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

Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

Одним із заходів профілактики травм є регулярне *загартовування організму* до дій низьких і високих температур, сонячної інсоляції тощо. З метою профілактики спортивних травм використовують спеціальні захисні засоби.

Питання для самоконтролю

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

2. Правила особистої гігієни.

3. Попередження простудних захворювань.

4. Самоконтроль та його показники.

5. Спортивні травми та основні причини їх виникнення.

6. Попередження випадків травматизму.

5. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

5.1. Поняття про фізичні якості та закономірності їх розвитку

Рухові можливості людини реалізуються в певних рухах, які різняться та визначаються низкою кількісних і якісних характеристик. Так, наприклад, вияву різних фізичних якостей потребують спринтерський та марафонський біг, які ставлять до людини різні вимоги.

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

Рівень розвитку фізичних якостей у людини визначається не лише функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, але й психічними факторами, зокрема вольовими рисами. Вольові риси визначають, наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості.

Незалежно від конкретного виду руху, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси. Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей залежить від утворення умовно-рефлексивних зв'язків у ЦНС, але для фізичних якостей вагомішого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі в цілому.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще попереднього виконання. Але це покращення протікає нерівномірно. У більшості випадків на початку навчання спостерігається доволі швидке покращення виконання нових рухів. Але згодом можливі затримки у зростанні результатів і, навіть, їх зниження. Такі затримки розвитку фізичних якостей пояснюються різноманітними причинами: перебудова структури окремої навички, втома, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах, або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи тощо. Але існує й інший напрям розвитку фізичних якостей, коли, на початку розвиток проходить повільно, а потім прискорюється.

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

У складному, неперервному процесі формування нової навички умовно виділяють три фази:

- фаза генералізації;
- фаза концентрації гальмівно-збуджуючих процесів;
- фаза автоматизації та стабілізації рухової навички.

Фаза генералізації визначається тим, що слухач спочатку реагує не лише на істотні, для даної фізичної якості, подразники, але і на інші, особливо не схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих півкуль головного мозку, має тенденцію іррадувати.

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

Причинами зайвої скутості можуть бути різні емоційні переживання (боягузтво, сором'язливість, невпевненість тощо), які слід розглядати як вияв зворотного рефлексу.

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

У наступній стадії формування фізичної якості виникає *автоматизація* способів виконання рухів, іншими словами, зниження контролю над ними з боку іншої сигнальної системи.

Автоматизація ніякою мірою не обмежує рухових можливостей людини, навпаки, вона робить можливим розвиток якісно нових форм рухової та психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у єдиноборстві).

5.2. Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку

Під **швидкісними якостями** розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу.

Розрізняють елементарні форми вияву швидкісних якостей та комплексні.

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

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

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

Елементарні та комплексні форми вияву швидкісних якостей суворо специфічні і, зазвичай, незалежні одне від одного.

Це вимагає диференційного підходу до вдосконалення як елементарних, так і комплексних форм вияву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують:

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

Особливості цього методу:

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

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

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

г) відпочинок між вправами повинен носити активний характер.

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

3. *Змагальний метод* – дозволяє досягти таких показників швидкості, які, зазвичай, складно продемонструвати під час звичайних занять.

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

- біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;
- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки;
- човниковий біг, біг за лідером, біг з «гандикапом»;
- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя);
- вправи для розвитку часу реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом);
- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених та ускладнених умов виконання;
- рухливі та спортивні ігри, естафети;
- біг під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки;

5.3. Поняття сили. Засоби та методи її розвитку

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

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

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

Виокремлюють такі основні види сили:

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

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

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

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

Швидкісну силу, що виявляється за умови значного опору, прийнято визначати як вибухову (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу що виявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову (виконання ударів руками та ногами).

- **Силова витривалість** – здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Значна роль належить силовій витривалості в гімнастиці та різних видах боротьби.

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

Основні методи розвитку силових якостей:

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

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

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

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

5.4. Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку

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

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

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

З практичною метою витривалість можна поділити на загальну та спеціальну.

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

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

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

Застосовуючи інтервальний метод, необхідно керуватися низкою принципів, які ґрунтуються на фізіологічному підході:

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

В разі застосування безперервного методу – робота виконується не лише в рівномірному, а й у змінному режимах.

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

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

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

Якщо тривалість окремих вправ не значна, то інтервали відпочинку між ними повинні забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

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

5.5. Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку

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

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідальний суглоб.

Пасивна гнучкість – це здатність до досягнення найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил.

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

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

Засоби розвитку гнучкості поділяються на вправи, що розвивають пасивну й активну гнучкість.

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

Активну гнучкість розвивають вправи як з обтяженням так і без них. Це різного роду махові і пружні рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери тощо)

підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення ефективності рухів завдяки використанню інерції.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програму окремого заняття. Але найчастіше їх планують під час комплексних занять.

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

Максимальному вияву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки.

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

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендується виконувати в окремому занятті таку кількість рухів: хребет (90-100); тазостегновий (60-70); плечовий (50-60); променево-зап'ястний (30-35); колінний (20-25); гомілкоступеневий (20-25). Така кількість досягається виконанням серії підходів по 10-12 активних рухів.

Під час виконання статичних вправ тривалість роботи у підході – 6-12 с, махових рухів – 1-15 с, пасивних вправ – 10-20 с.

Під час розвитку рухливості в суглобах бажаний невисокий темп рухів. У такому разі м'язи більшою мірою розтягуються, збільшується тривалість дії на відповідні суглоби. Повільний темп є також надійною гарантією запобігання травмам м'язів і зв'язок.

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

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

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

5.6. Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку

Під спритністю та координаційними здібностями людини розуміють здатність швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо, інакше кажучи, найбільш досконало вирішувати рухові завдання (особливо складні та такі, що виникають раптово).

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно відзначити:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

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

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

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

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короточасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- під час виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

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

- використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі та основні вправи;

- навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;

- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

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

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності виявляються в тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно вдосконалюється спритність. Своєю чергою, вибіркове удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Для комплексного розвитку спритності та координаційних здібностей використовуються вправи, що визначаються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань:

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

При організації роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів (75-90% від максимального рівня); інтенсивність роботи (коливається від невисокої на початкових етапах до граничної на етапах удосконалення); тривалість окремої вправи, підходу, завдання (коливається в широкому діапазоні, що обумовлено

завданням); кількість повторень однієї вправи, підходу, завдання (при нетривалій роботі до 5 с кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується та може не перевищувати 2-3); тривалість і характер пауз між вправами (від 1 до 2-3 хв – для забезпечення відновлення працездатності та психологічного налаштування на ефективне виконання наступного завдання. Відпочинок між вправами може бути активним або пасивним).

Питання для самоконтролю

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

6. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

6.1. Поняття фізичного впливу

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

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

6.2. Правові підстави застосування фізичного впливу

Згідно статті 42 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські, під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважені застосовувати такі заходи примусу:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї.

2. Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників.

Спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу – це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (у тому числі від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин.

Поліцейський за жодних обставин не може застосовувати заходи примусу, не визначені цим Законом.

Не є заходом примусу використання поліцейським засобів індивідуального захисту (шоломів, бронежилетів та іншого спеціального екіпірування).

Поліцейський зобов'язаний негайно зупинити застосування певного виду заходу примусу в момент досягнення очікуваного результату.

Крім того ст. 36-39 КК України: («Необхідна оборона», «Уявна оборона», «Затримання особи, що вчинила злочин», «Крайня необхідність»). Відповідальність за незаконне застосування прийомів боротьби передбачена

КК України ст. 118. «Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця» та ст. 124. «Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця».

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

Характеру правопорушення:

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

Обставини, що склалися під час правопорушення:

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

Фізичний стан правопорушника:

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

Психічний стан та особливості поведінки:

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

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

6.3. Поняття больового впливу. Характеристика вразливих ділянок тіла людини

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

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

Чутливим місцем називається частина тіла людини, натискання або удар по якій викликає гострий біль, але не спричиняє тяжких наслідків.

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

Наявність у поліцейського інформації стосовно знаходження вразливих точок на тілі людини сприяє ефективнішому самозахисту при найменшому застосуванні надлишкового зусилля.

Необхідність використання впливу на уразливі місця виникає у випадках, які пов'язані з виконанням атакуючих дій злочинцем, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, у випадку безпосередньої загрози життю. Це дозволяє в найкоротший проміжок часу нейтралізувати злочинця.

Основні вразливі точки тіла людини:

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

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

Коротко охарактеризуємо місця і напрямки нанесення ударів, характерні наслідки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Якщо немає серйозної небезпеки, уникайте бити в горло!

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

Больовий вплив на суглоби здійснюється:

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

6.4. Загальна характеристика стійок і способів пресування в стійках

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

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

Стійки очікування визначаються звичайним положенням тіла. У такому положенні тіло розслаблено, але перебуває наготові для будь-якого руху. Стійки очікування дозволяють швидко прийняти будь-яке положення, яке необхідне для виконання атакуючих і захисних дій.

Ефективність **бойової стійки** забезпечується вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. Вибір бойової стійки обумовлений необхідністю дотримання правила – сильна рука повинна знаходитися позаду. Якщо прав нога стоїть попереду, це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є лівостороння (правостороння) бойова стійка.

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

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

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

6.5. Загальна характеристика ударів і захисних дій від них

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

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

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

Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, спрямований на враження супротивника.

Зустрічний удар – удар, що виконується назустріч, безпосередньо під час атакуючих дій супротивника.

Випереджуючий удар – удар, що виконується в момент, який передую атакуючим діям супротивника.

Удар у відповідь – удар, що виконується у відповідь на атакуючі дії супротивника, після виконання захисних дій.

Також, ефективними в умовах фізичного протистояння із супротивником є серії ударів, які передбачають швидке послідовне виконання декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

Володіння технікою захисних дій від ударів значною мірою визначає результат фізичного протистояння із супротивником. Для успішного здійснення захисних дій важливим є дотримання дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару та виконати ефективні захисні дії.

Існує декілька способів захисних дій від ударів:

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

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

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

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

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

6.6. Загальна характеристика больових і задушливих прийомів

В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує супротивника припинити опір та виконувати вимоги працівника поліції під час проведення спеціальних дій (поверхневий огляд, надягання кайданків, супровід тощо). Важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу залежно від поведінки супротивника, рівня його фізичного розвитку, емоційного стану, тактики двобою тощо. Під час виконання прийому больовий вплив здійснюється завдяки виконанню важелів, дотисків, вузлів в області одного або одночасно декількох суглобних сполучень.

Важіль – дія, що пов'язана з перегинанням кінцівки в суглобах у бік, який протилежний природному згинанню.

Дотиснення – дія, що пов'язана з надмірним згинанням у ділянці суглобів у бік природного згинання.

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

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

Задушливі прийоми зазвичай використовуються під час: надання допомоги працівнику поліції; затримання правопорушників; надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки; посадки затриманого та вилучення водія й пасажирів з транспортного засобу; примушування виконувати законні вимоги поліцейського, протидії активному опору з боку супротивника. Задушливі прийоми виконуються шляхом стискання сонних артерій, що призводить до затримування доступу крові до мозку, або перетисканням гортані, що спричиняє уповільнення доступу повітря у легені. Для якісного проведення удушення важливо навчитися щільно притискати до шиї супротивника вилоги одягу та руку.

Правильно виконані задушливі прийоми спричиняють короточасну втрату свідомості, що триває близько п'яти секунд і є безпечними для здоров'я людини.

Щоб привести до тями людину після задушливого прийому, необхідно, стоячи позаду неї, взяти під плечі, і різко натискуючи коліном хребет, розвести руки у сторони.

6.7. Загальна характеристика кидків

Кидок – це складна в технічному виконанні група прийомів, які використовуються під час фізичного протистояння на близькій дистанції, зазвичай без чисельної переваги супротивників. Кидками не досягається кінцева мета двобою, а лише створюються найсприятливіші умови для її подальшого вирішення шляхом нанесення ударів і застосування больових і задушливих прийомів. На відміну від спортивного поєдинку перемога у реальній сутичці з супротивником ефективніше досягається тоді, коли останній опиниться на землі, чим ускладнюється його активна протидія працівникові поліції.

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

Застосування кидків пов'язане з обов'язковим виконанням правильного захоплення та виведенням супротивника з рівноваги, перенесенням ваги його тіла на одну ногу.

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

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

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

6.8. Загальна характеристика способів звільнень від захоплень та обхоплень

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

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

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

Прийоми звільнення можна поділити на: прийоми звільнення від захоплень та обхоплень спереду та ззаду.

Загальною умовою успішного виконання больових, задушливих прийомів та кидків під час звільнення від захоплень та обхоплень є відволікаючі удари в уразливі місця супротивника. Такі дії значно полегшують виконання прийомів і підвищують їх ефективність.

6.9. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози холодною зброєю

Різновидами холодної зброї є ніж, шило, голка, заточка, сокира тощо. Під час захисту від нападу з використанням різних видів холодної зброї використовуються зазвичай такі ж прийоми, що й при захисті від нападу з ножем. Передувати захисним діям повинна миттєве візуальне оцінювання параметрів холодної зброї (призначення, довжини, форми бойової частини), можливих способів застосування, а також одягу правопорушника, його фізичного та психічного стану.

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

Непрофесійний напад визначається тим, що порушник не маскує свої дії оманливими рухами, атакує з середньої та дальньої дистанції, наносить глибокі та прямолінійні удари. Такий вид нападу вимагає насамперед визначення способу захоплення ножа. За положенням зброї, характером дій можна визначити його наміри та реальний напрямок удару.

В разі *професійного* нападу, правопорушник виконує оманливі рухи, змінює напрямок атакуючих дій, перехоплює ніж з руки в руку, використовує фехтувальну техніку тощо. У цій ситуації необхідно за допомогою пересувань та ударів в уразливі місця тримати супротивника на безпечній відстані та намагатися створити умови для власних активних дій: нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення озброєної руки, застосування больового прийому чи кидка.

Комплекс дій під час виконання захисту від нападу з ножем і подальшим обеззброєнням супротивника складається з низки взаємопов'язаних елементів: психологічних дій; захисту шляхом пересувань; відбивів і підставок; різних комбінацій з використанням ударів, больових прийомів і кидків. Під час виконання захисних дій, трапляються ситуації, які не передачають виконання всіх елементів захисних дій, а лише до окремих із них.

6.10. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю

Виконання прийомів захисту та обеззброєння при загрозі вогнепальною зброєю залежить від наступних факторів: агресивності правопорушника, його місця розташування, напрямку наведення зброї (голова або тулуб, спереду, ззаду

або збоку), розташування зброї в лівій або правій руці тривалості зіткнення між працівником поліції та правопорушником, відстані між ними тощо.

Умовно дії озброєного правопорушника можна поділити на **професійні** та **непрофесійні**.

Професійні дії визначається двома основними умовами:

- дотримування безпечної дистанції;
- приховане розміщення зброї.

У разі наявності однієї з цих умов, застосування прийомів обеззброєння недоцільне, тому що правопорушник має перевагу та час для виконання пострілу.

Під час *непрофесійних* дій правопорушника існують варіанти для його обеззброєння. Прийоми обеззброєння доцільно виконувати у випадку погрози зброєю впритул, не дотримуванні безпечної дистанції тощо.

Підвищення ефективності обеззброєння досягається завдяки використанню сприятливих моментам, або моментам, які тактично створюються для виконання основного руху. Сприятливі моменти слід використовувати так, щоб супротивник не встиг змінити свою поведінку і тактику дій та передчасно не спровокувати до непередбачених дій. Реалізація сприятливого моменту залежить від уміння орієнтуватися, швидкості реакції і від заздалегідь визначеного позиційного розташування.

Результативність обеззброєння залежить від здатності відчувати дистанцію, позиції руки тощо. Вагому роль при цьому відіграє швидкість руху. Навіть якщо сприятливий момент атакуючих дій обрано тактично правильно, повільні рухи працівника поліції можуть спровокувати супротивника і надати йому можливість реагувати у відповідь – здійснити постріл ще до фізичного контакту.

Для досягнення позитивного результату під час обеззброєння необхідною умовою є зміщення з лінії ведення вогню з одночасним захопленням та блокуванням озброєної руки супротивника для виконання прийому обеззброєння, або з одночасним вибиванням або вилученням зброї. Слід враховувати, що озброєний супротивник має переваги та може влучити в працівника поліції. Тому відхід з лінії ведення вогню під час виконання прийомів обеззброєння є обов'язковою умовою.

6.11. Загальна характеристика кайданків і способів їх надягання

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

БР-С – пристрій, який складається з двох кілець та з'єднувального ланцюжка. Кожне кільце браслетів утворюють два напівкільця, одне з яких рухоме та має регулюючі зубці, а друге статичне, до якого кріпиться з'єднувальний ланцюжок. Статичне напівкільце має також фіксуючий пристрій з замком, фіксатором та отвором для ключа. Ключ, окрім зуба для відмикання, має внутрішній отвір, в який входить вісь, запресована в статичне напівкільце. Тому

вісь захищає наручники від несанкціонованого відмикання сторонніми предметами. БР-С витримують розривне зусилля до 200 кг.

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

Існує два основних тактичних варіанти надягання кайданків, за умови, кои працівник поліції самостійно здійснює затримання:

- надягання кайданків після проведення прийому фізичного впливу під больовим контролем;
- надягання кайданків під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання кайданків здійснюється на заблоковану руку супротивника, не послаблюючи больового впливу, та подаючи усні команди. В разі ігнорування правопорушником усної команди – посилити больовий вплив на кінцівку та примусити його команду виконати.

6.12. Загальна характеристика та правила проведення поверхневої перевірки

Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу.

Поліцейський для здійснення поверхневої перевірки особи може зупиняти осіб та/або оглядати їх, якщо існує достатньо підстав вважати, що особа має при собі річ, обіг якої заборонено чи обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю такої особи або інших осіб.

Поверхнева перевірка здійснюється поліцейським відповідної статі. У невідкладних випадках поверхневу перевірку може здійснити будь-який поліцейський лише з використанням спеціального приладу або засобу.

Поліцейський може здійснювати поверхневу перевірку речі або транспортного засобу:

- 1) якщо існує достатньо підстав вважати, що в транспортному засобі знаходиться правопорушник або особа, свобода якої обмежується в незаконний спосіб;
- 2) якщо існує достатньо підстав вважати, що в транспортному засобі знаходиться річ, обіг якої заборонено чи обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю такої особи або інших осіб;
- 3) якщо існує достатньо підстав вважати, що річ або транспортний засіб є знаряддям вчинення правопорушення та/або знаходиться в тому місці, де може бути скоєно кримінальне правопорушення, для запобігання якого необхідно провести поверхневу перевірку.

Поверхнева перевірка речі або транспортного засобу здійснюється шляхом візуального огляду речі та/або транспортного засобу або візуального огляду салону та багажника транспортного засобу. Поліцейський під час здійснення поверхневої перевірки має право вимагати відкрити кришку багажника та/або двері салону. Під час поверхневої перевірки речі або транспортного засобу особа повинна самостійно показати поліцейському вміст особистих речей чи транспортного засобу.

6.13. Загальна характеристика захисних та атакуючих дій з гумовим (пластиковим) кийком

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

Застосування названих спеціальних засобів передбачає використання типових для рукопашного бою стійок: очікувальних і бойових. Бойові стійки, залежно від способу утримання спеціального засобу, поділяються на захисну й атакуючу. Такий поділ стійок досить умовний, оскільки виконувати атакуючі та захисні дії можливо з будь-якої з них.

Утримання кийка може бути прямим – довша частина його спрямована від великого пальця, або зворотнім – довша частина спрямована від мізинця.

Усі удари кийком або тонфою можуть бути однойменними або різнойменними та, залежно від дистанції, виконуються на місці, з випадом, з кроком уперед або назад, з поворотами на 90 та 180 градусів – координація рухів при цьому така ж як у рукопашному бої.

Удари можуть завдаватись двома способами:

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

Захисні дії з гумовим кийком або тонфою виконуються у бойовій захисній стійці та передбачають значну кількість прийомів, характерних для рукопашного бою: захист пересуваннями (відхід назад та з лінії атаки), захист тулубом (пірнання, ухили тощо), а також захист безпосередньо кийком – підставки та відбиви. Техніка дій спеціальним засобом базується на техніці рукопашного бою, і вивчення її слід розпочинати лише після засвоєння основних навичок останнього – стійок, пересувань, ударів і захисних дій.

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

Для ознайомлення з кінематичними та динамічними властивостями спеціальних засобів, та поліпшення координаційних здібностей слухачів (працівників), доцільно використовувати в вступній частині кожного заняття спеціальні підготовчі вправи.

Удари спеціальними засобами доцільно вивчати та відпрацьовувати в такій послідовності:

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

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

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

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

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

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

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

Питання для самоконтролю

1. Поняття про фізичний вплив.
2. Умови та межі застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї.
3. Поняття необхідної оборони.
4. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу.
5. Поняття больового впливу. Характеристика вразливих ділянок тіла людини.
6. Стійки, їх види та способи пересування у стійках.
7. Класифікація ударів та їх характеристика за напрямком руху і тактичною доцільністю.
8. Характеристика захисних дій від ударів.
9. Види больових прийомів та їх характеристика.
10. Загальна характеристика кидків.
11. Загальна характеристика звільнення від захоплень та обхоплень.
12. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози холодною зброєю.
13. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю.
14. Загальна характеристика кайданків та способів їх надягання.
15. Правила здійснення поверхневої перевірки й огляду.
16. Спеціальні засоби ПР-73 та КПФ-02 (тонфа). Послідовність вивчення техніки виконання.

7. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

7.1. Структура практичного заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки

Заняття з тактики самозахисту та особистої безпеки проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують громадський порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників поліції та спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативності та впевненості у власних силах.

Кожне заняття складається з *підготовчої, основної та заключної частини*. Цей поділ заняття має важливе педагогічне значення, оскільки орієнтує педагога на створення оптимальних умов для адаптації, виконання основної роботи та її завершення. Такий поділ заняття з фізичної підготовки значною мірою визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини (курсанта) на навантаження, що виконуються під час заняття. Особливості інтенсивної рухової діяльності вимагають підготовчої роботи організму, що дозволяє в подальшому поступово підвищувати навантаження та сприяти впрацьовуванню організму.

7.1.1. Організація та структура підготовчої частини заняття. За спостереженнями фізіологів праці, під час виконання фізичного навантаження працездатність людини проходить чотири фази:

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

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

Передробочі зрушення визначаються загальною мобілізацією сил, що пов'язано зі свідомими намірами виконати роботу, психологічними переживаннями та з предметною орієнтацією на наступну діяльність.

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

Впрацьовування визначається тим, що в цій фазі відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей виконання роботи, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем, які забезпечують роботу. Головна роль при цьому належить ЦНС. Впрацьовування виявляється в поступовому знаходженні правильного ритму роботи, узгодженості дій та діяльності внутрішніх органів і систем організму.

Практично на вступно-підготовчу частину заняття з фізичної підготовки відводиться від 15 до 25 хв.

Завданнями підготовчої частини заняття є:

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

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

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

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

За їх допомоги формується правильна постава, досягається зосередження уваги курсантів. Крім того, завдяки застосуванню стройових вправ у курсантів виховується: організованість, дисциплінованість, відчуття ритму і темпу, а також нормуються навички сумісних дій. У першій частині заняття стройові вправи сприяють помірному розігріванню організму курсантів, підвищенню загального обміну речовин.

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

Під час розминки здійснюється також і психічна підготовка, «налаштовування» на виконання програми заняття.

Розминка передбачає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається із загальної та спеціальної частин. Мета загальної частини – створення оптимальної збудливості ЦНС і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимальної збудливості тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть брати участь у виконанні фізичних вправ. З метою попередження стомлення м'язів під час розминки дається навантаження не тільки на м'язи, які повинні виконувати основну роботу під час змагань, а й на ті, які не будуть навантажені. Навантаження під час розминки, повинне бути суворо індивідуальним.

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

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

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

Основні правила побудови розминки:

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

7.1.2. Організація та структура основної частини заняття. Основна частина заняття спрямована на вирішення його головних завдань завдяки виконанню різноманітних вправ, що забезпечують поліпшення різних сторін загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

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

На початку основної частини заняття, зазвичай, вирішуються завдання, що потребують найбільшого зосередження уваги. На одне заняття необхідно планувати вивчення і удосконалення не більш як двох-трьох прийомів.

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

Визначальними рисами *фронтального методу* організації курсантів є:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх;
 - синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.
- Фронтальний метод дозволяє викладачу утримувати в полі зору всіх одночасно; без зайвих витрат часу управляти поведінкою курсантів, сприяти виробленню навичок колективної поведінки.

Груповий метод організації курсантів передбачає поділ навчальної групи на підгрупи, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. Цей метод доцільно використовувати за таких умов:

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

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

Індивідуальний метод полягає в тому, що кожний слухач отримує окреме завдання та працює під наглядом викладача. Зазвичай, індивідуальні заняття призначені для курсантів, які значно відрізняються від основного складу групи за рівнем підготовленості, здібностями, або за станом здоров'я. Основним варіантом організації індивідуальної навчальної діяльності є самостійне виконання завдання, але за планом викладача. Більш цінними є завдання, які вимагають від учнів самостійної розробки та творчого виконання плану.

Тривалість основної частини складає 50-55 хв.

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

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

Тривалість заключної частини заняття 10-15 хв.

7.2. Методика навчання прийомів фізичного впливу

Формування в поліцейських навичок застосування заходів фізичного впливу, відбувається під час навчальних занять з фізичної підготовки, які зазвичай мають комплексну спрямованість та передбачають виконання прийомів після значних фізичних навантажень, формування вмінь долати смуги перешкод та виконувати спеціальні вправи тощо. Заняття такої спрямованості передбачають виховання у працівників сміливості, рішучості, наполегливості, психічної стійкості.

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

На перших заняттях, спрямованих на вивчення прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту необхідно, перш за все, оволодіти базовими технічними діями (стійками, пересуваннями, ударами руками, ногами та захистами від них,

больовими та задушливими прийомами, кидками), на базі яких здійснюється подальше вдосконалення техніки і тактики комплексних технічних дій (звільнення від захоплень, обеззброєння, затримання, надягання кайданків, поверхнева перевірка, конвоювання), які застосовуються у ситуаціях фізичного протистояння працівника поліції з правопорушником.

На наступних етапах вивчаються та вдосконалюються технічні дії, які найбільш відповідають індивідуальним особливостям кожного працівника, а також складні прийоми, що вимагають тривалого відпрацювання.

Одночасно з оволодінням технікою прийомів фізичного впливу освоюють їх тактичну сутність. Безпосередньо під час їх вивчення працівник поліції з'ясовує для себе, як кожна технічна дія використовується у тій чи іншій ситуації оперативно-службової діяльності. Важливим є формування навички виконання одного прийому для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів для реалізації однієї тактичної схеми.

7.2.1. Традиційна методика навчання

Традиційна методика навчання прийомів фізичного впливу передбачає три етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Ключовим етапом є удосконалення, під час якого формуються рухові навички, на відміну від ознайомлення та розучування, які присутні на першій стадії навчання.

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

Демонстрація прийому у бойовому темпі складає чітке зорове уявлення стосовно нього, закріплює інтерес до оволодіння ним, слугує взірцем для наслідування у подальшому. Для того, щоб показ створив повне зорове уявлення про прийом, виконання його потрібно демонструвати як в одну, так і в іншу сторону, вказуючи, у яких ситуаціях зіткнення він може бути застосований. Ознайомлення з технікою виконання прийому повинно супроводжуватися показом у повільному темпі або за розділами, залежно від обраного метода.

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

Розучування способом цілісного виконання проводиться тоді, коли прийом простий і коли його виконати іншим способом неможливо. Сутність даного способу полягає в тому, що розучування прийомів проводиться завдяки багаторазовому повторенню спочатку в повільному, а потім – у поступово зростаючому темпі у стандартних умовах.

Розучування за розділами (частинами) застосовується тоді, коли прийом або дія складні, але їх можна виконати із зупинками, не порушуючи основну рухову структуру. Особливість його полягає у тому, що в під час розучування проводиться

послідовна фіксація окремих положень прийому або дії. Вона забезпечує правильну уяву про те, яке положення займають частини тіла на даний момент, а також дозволяє уточнювати деталі техніки виконання прийому. Необхідно пам'ятати, що поділ цілісного прийому слід здійснювати шляхом кваліфікованого аналізу техніки. Кожна частина повинна являти собою логічно закінчену, відносно самостійну структуру і не перетворюватись у дуже дрібні ізольовані рухи. Подальше об'єднання частин здійснюється послідовним приєднанням їх одна до одної або до основної рухової дії. Після відпрацювання прийому за розділами необхідно приступати до виконання його в цілому, спочатку у повільному темпі, постійно його пришвидшуючи.

Розучування за допомогою підготовчих (допоміжних) вправ використовується в разі, коли виконати прийом в цілому не можна із-за його складності, а розбити його на окремі частини неможливо, або якщо прийом складний і виникає необхідність попередньо відпрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до виконання прийому в цілому. При цьому способі розучування темп виконання прийому вибирається індивідуально, і постійно наближається до бойового.

Удосконалення полягає у багаторазовому виконанні вивченого прийому або дії у обстановці, яка постійно ускладнюється і у різноманітних умовах. Важливими завданнями є: доведення його виконання до автоматизму, формування рухової навички та забезпечення високого рівня розвитку спеціальних, фізичних і вольових якостей. У процесі удосконалення закріплюється сформований руховий стереотип, який лежить в основі навички, та разом із цим збільшується варіативність виконання прийому в різних умовах. Удосконалення, зазвичай, здійснюється у вигляді парних вправ, зміст яких передбачає обумовлені дії без опору або з незначним опором партнера. Ускладнення обстановки під час удосконалення досягається:

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

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

7.2.2. Динамічна методика навчання

Під час підготовки працівників Національної поліції до силового контакту з правопорушником (злочинцем) позитивно зарекомендувала себе динамічна методика навчання. Її теоретичні передумови опираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навичок, та психологічну основу процесу засвоєння знань, умінь і навичок, яка передбачає сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

Динамічна методика навчання передбачає чотири етапи: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий і ситуативний.

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

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається багаторазовим повторенням вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, в темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть використовуватися підготовчі вправи.

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

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

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану курсантів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо)
- виконання дії в умовах різного рівня фізичних і психічних зусиль.

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

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану курсантів (ступені втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо);
- виконання дії в умовах різного рівня фізичних і психічних зусиль.

Отже, окремі методики підготовки працівника поліції досилової сутички з правопорушником (злочинцем), досягнення ним відповідних видів готовності (фізичної, тактичної, психологічної) повинні будуватися на основних закономірностях педагогічної науки, її принципах навчання та виховання, з урахуванням дидактичних вимог до її методів.

7.3. Навчально-тренувальні поєдинки

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

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

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

В умовах реального двобою постійно виникають ситуації в яких доводиться зупиняти або змінювати попередню дію під час її виконання відповідно з характером протидій. У таких випадках необхідно перемикатись із попередньо запланованих на найбільш сприятливі дії, опираючись на ситуацію, що сталася, тобто діяти експромтом.

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

Повністю обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь обговорюються та чітко визначаються дії партнерів, а саме вид атакуючих дій одного та захисних та контратакуючих іншого.

Метою цього виду поєдинків є формування в курсантів правильної форми та ритму рухів, відчуття дистанції та контролю за власними діями в умовах, що моделюють двобій.

Повністю обумовлені поєдинки використовуються лише після того, як технічні дії, що становлять зміст теми, вивчені по розділах за окремими частинами, у цілому без партнера (якщо це можливо) або на допоміжному знарядді (борцівських манекенах, боксерських «лапах», боксерських мішках, макеварах тощо).

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи в яких заздалегідь обговорюються дії партнерів та додаткові умови, до яких належать різноманітні варіанти ускладнень та обмежень, а саме: обмеження в атакуючих діях, маневруванні, захисті та контратаці, поєдинок з несподіваним нападом.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки спрямовані на формування навичок до такого рівня, щоб вони стали звичними для кожного. Завдяки багаторазовому повторенню вправ, курсанти (слухачі) набувають широкого діапазону техніко-тактичних взаємодій із супротивником, результатом якого є здібності самостійно і творчо діяти в умовах силової сутички з правопорушником.

Вільні поєдинки – вища форма підготовки курсантів (слухачів) до силового контакту з правопорушником, при якій дії суперника попередньо не обумовлені. Вони є найкращим засобом вольової підготовки поліцейських, оскільки потребують сміливості, вміння долати біль, крайній ступінь втоми, інші негативні відчуття, що виникають під час двобою. Ці поєдинки доцільно використовувати як під час удосконалення окремої теми з тактики самозахисту та особистої безпеки, так і на завершальному етапі вивчення курсу, з використанням усього арсеналу технічних і тактичних дій, із застосуванням спеціальних та підручних засобів.

Безпосередньо техніка і тактика бою розвиваються, зростають та удосконалюються. Вони зазнають змін залежно від низки умов: місце поєдинку, одяг або спорядження супротивників, психологічне та моральне відношення до кінцевої мети сутички, загальної фізичної підготовленості опонентів. Зазначене є результатом повсякденного тренування, яке передбачає елементарне засвоєння техніки окремих дій, що поступово поєднуються в напрацьовані комбінації, майстерність застосування яких у поєдинках удосконалюється протягом всього періоду навчання, починаючи з уявних поєдинків і закінчуючи частково-обумовленими для відпрацювання на підсвідомому рівні звичної траєкторії рухів та інших навичок, які відповідають за рухову діяльність.

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

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

Проведення навчально-тренувальних поєдинків передбачає виконання складних рухових завдань на тлі значного фізичного та психічного навантаження, що може призвести до травмувань та навіть тяжких тілесних ушкоджень. Для запобігання цьому, при організації та проведенні поєдинків, викладач (інструктор) повинен вимагати від особового складу суворого дотримання правил безпеки.

Перш за все, необхідно підтримувати дисципліну на належному рівні та чітко організовувати поєдинки:

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

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

7.4. Попередження та виправлення помилок під час опанування прийомів фізичного впливу

Якісне та швидке опанування прийомами фізичного впливу передбачає попередження та своєчасне виправлення помилок.

Здебільшого основними причинами виникнення помилок є низький рівень знань курсантами техніки виконання прийомів і дій, порушення організації занять, низька дисциплінованість осіб. Також, помилки можуть виникати як наслідок недосконалої методики навчання, недооцінювання керівником заняття дидактичних принципів і методів навчання. Крім того, на початкових етапах навчання мають місце причини, які залежать від індивідуальних особливостей курсантів:

- недостатнє розуміння техніки виконання прийому;
- некоординованість рухів, із-за низького рівня фізичної підготовленості;
- недостатній розвиток уваги та самоконтролю;
- стан стомленості, при якому незвичні рухи виконуються з надмірним м'язовим і нервовим навантаженням.

Ураховуючи твердження, що будь-яку помилку легше попередити ніж виправити, необхідно на початкових етапах навчання, своєчасно упереджувати причини виникнення помилок та не давати змоги їм закріпитись, зосереджуючи увагу на правильній техніці виконання того чи іншого прийому чи дії. Для цього необхідно:

- дохідливо пояснювати та якісно демонструвати (у разі необхідності – додатково) прийом або дію;

- використовувати в процесі розучування відповідні підготовчі вправи;
- зосереджувати загальну увагу на виконання окремих рухів і дій;
- суворо дотримуватись оптимальної швидкості виконання та частоти повторень прийому або дії;
- додатково розвивати окремі фізичні якості.

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

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

Отже, для попередження виникнення помилок і швидкого їх усунення необхідно постійно враховувати виокремлені причини та шукати творчий підхід до застосування в процесі навчання вказаних рекомендацій.

Питання для самоконтролю

1. Підготовча частина заняття, її зміст і завдання.
2. Характеристика методів проведення основної частини заняття.
3. Завдання та структура заключної частини заняття.
4. Сутність традиційної методики навчання прийомів фізичного впливу.
5. Динамічна методика навчання прийомів фізичного впливу та її сутність.
6. Навчально-тренувальні поєдинки. Їх класифікація та характеристика.
7. Причини виникнення помилок під час навчання прийомів фізичного впливу. Попередження та виправлення помилок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохин П. К. Проблема центра и периферии в современной физиологии нервной деятельности. Горький, 1935. 61 с.
2. Ануфриєв 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.
3. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 226 с.
4. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1996. 288 с.
5. 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»).
6. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
7. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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)»).
12. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
13. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах

ризик. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.

14. 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.

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

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

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

18. 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.

19. 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»).

20. 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.

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

22. 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»).

23. 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)»).

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

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

26. 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.

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

28. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

29. Бондаренко В. В. Систематизированная модель профессиональной подготовки работников патрульной полиции Украины. *Актуальные вопросы современной науки. Бейсеновские чтения* : материалы дистанц. Междунар. науч.-практ. конф. (26 окт. 2018 г.). Караганда, 2018. С. 172–174.

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

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

32. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

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

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

37. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передуює нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної*

освіти : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.

38. 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)»).

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

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

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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»).

45. 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)»).

46. 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.

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

48. 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.

49. Бондаренко В. В., Решко С. М. Перспективні напрями вирішення проблем фізичної підготовленості працівників патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку військово-прикладної спрямованості спеціальної фізичної підготовки та водолазної підготовки* : матеріали наук. семінару (Київ, 20 квіт. 2018 р.). Київ, 2018. С. 22–24.

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

51. 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.

52. 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»).

53. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2014. 69 с.

54. 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.

55. 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.

56. 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.

57. Вогнева підготовка : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, Д. В. Лук'янов, І. М. Мазур та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2015. 320 с.

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

59. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко К. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

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

61. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2012. 37 с.
62. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (Тонфа). Техніка і тактика застосування : навч.-метод. посібник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.
63. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника : навч. посіб. Київ : УкрДГРІ, 2014. 104 с.
64. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рекомендації. К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. 37 с.
65. Дідковський В. А. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників Національної поліції 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* : матер. міжнарод. наук.-практ. конф. (Київ, 29-30 листоп. 2017 р.) / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУСУ, 2017. С. 226–228.
66. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2(10). С. 121–125.
67. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затримання правопорушника : метод. рек. Київ: Київський нац. ун-т внутр. справ, 2008. 28 с.
68. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Вип. 21. Кн. 3. Том I (75). Київ : –Гнозис, 2017. С. 74–80.
69. Дідковський В. А., Запорожанов О. В. Прийоми затримання правопорушників : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 34 с.
70. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.
71. Закорко І. П. Особливості відпрацювання психологічної стійкості у співробітників правоохоронних органів в процесі підготовки до ведення рукопашного поєдинку з озброєним злочинцем. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. 2000. № 5 С. 225–227.
72. Запорожанов О. В., Гречко В. Ф. Основи ударної техніки гумовим кийком : навч.-метод. посібник. К. : НАВСУ, 2002. 32 с.
73. 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)»).

74. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалий 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)»).

75. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : ФиС, 1991. 543 с.

76. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Текст] : метод. рек. / [Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І.]. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2014. 104 с.

77. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні правопорушників. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358.

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

79. Пліско 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.

80. Пліско В. І., Бутов С. Є., Ємчук О. І., Соловійов В. В. Застосування заходів фізичного впливу в умовах небезпеки : навч.-метод. посіб. Київ : Наук. Світ, 2012. 47 с.

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

82. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посібник. Київ, 2008. 504 с.

83. Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції : наказ МВС України від 16 лют. 2016 р. № 105. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0576-16>.

84. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

85. Про Концепцію розвитку системи Міністерства внутрішніх справ : Постанова Кабінету Міністрів України від 24 квіт. 1996 р. № 456. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/456-96-%D0%BF>.

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

87. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

88. Про організацію професійної підготовки осіб начальницького і рядового складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України від 13 квіт. 2012 р. № 318. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0728-12>.

89. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

90. Про професійний розвиток працівників : Закон України від 12 січ. 2012 р. № 4312-VI. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4312-17>.

91. Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена // Молода спортивна наука України. Львів, 2006. Вип. 10. т. 2. С. 350–353.

92. Пронтенко В. В. Зв'язок сили м'язів рук з результатом у ривку гирі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112. т. 1. С. 269–271.

93. Пронтенко В. В. Значення загальної витривалості у гирьовому спорті та шляхи її розвитку // Матеріали 5-ї Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів, 2006. С. 112–113.

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

95. Пронтенко К. В. Обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання та перевірка її ефективності // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 130–134.

96. Пронтенко К. В. Профілактика травм опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2013. Вип. 6. С. 199–204.

97. Пронтенко К. В., Безпалий С. М., Пронтенко В. В., Штома В. Д. Попередження спортивного травматизму за допомогою ізометричних вправ // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139. т. 1. С. 253–256.

98. Пронтенко К. В., Муравейник М. С., Безпалий С. М. Інноваційні засоби підвищення силових можливостей у спортсменів-гирьовиків // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 5 (75) 16 С. 95–98.

99. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гирями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.

100. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я. Оптимізація підготовки гирьовиків високого класу в умовах вищого військового навчального закладу // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ, 2014. С. 221–225.

101. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посібник / В. М. Романчук та ін. Житомир, 2012. 880 с.

102. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.

103. Сергієнко Ю. П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2002. № 5. С. 21–27.

104. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2013. 108 с.

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

106. Kyslenko D., Yukhno Yu., Zhukevych I., Radzievskii R., Bondarenko V. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (2). P. 1065–1071. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2018.s2159).

107. Plisko V., Doroshenko T., Prontenko K. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 17 (2). P. 1050–1054. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2018.s2156).

108. Prontenko K., Griban G., Bondarenko V. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s4217).

109. Prontenko K., Kyslenko D., Bondarenko V., 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).

110. Prontenko K., Andreychuk V., Bondarenko V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 540–545. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2016.02085).

111. Prontenko K., Klachko V., Bondarenko V. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (Supplement issue 1). P. 28–33. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s1005).

112. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the Use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (1). P. 447–451. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes. 2017.01067).

ДОДАТКИ

Додаток А

Розподіл годин за видами службової підготовки поліцейських

Категорія поліцейських	Усього годин	Вид службової підготовки					
		функціональна підготовка	тактична підготовка	Загальнопрофільна підготовка		вогнева підготовка	фізична підготовка
				безпека життєдіяльності	домедична підготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8
Поліцейські підрозділів поліції особливого призначення	257	22	30	10	15	36	144
Поліцейські територіальних відділів (відділень) поліції	191	22	18	10	15	18	108
Поліцейські підрозділів апарату центрального органу управління поліції, апаратів територіальних (міжрегіональних) органів поліції, закладів та установ, у тому числі навчальних закладів із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських	115	-	-	10	15	18	7

**Таблиці нормативів для перевірки рівня фізичної підготовленості
кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України та
поліцейських**

Додаток Б 1

Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України (згідно наказу МВС України від **17.01.2018 № 28** «Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України»)

№ з/п	Контрольна вправа	Нормативи, бали											
		5				4				3			
		Вікові групи											
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
		18 - 25	26 - 30	31 - 35	36+	18 - 25	26 - 30	31 - 35	36+	18 - 25	26 - 30	31 - 35	36+
Чоловіки													
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	55	50	45	40	50	45	40	35	45	40	35	30
2	Біг 100 м (с)	14.5	15.0	15.5	16.0	15.0	15.5	16.0	16.5	15.5	16.0	16.5	17.0
3	Біг 1000 м (хв., с)	3.50	4.00	4.10	4.20	4.10	4.20	4.30	4.40	4.25	4.35	4.45	4.55
4	Човниковий біг 10 х 10 м (с)	29.0	30.0	31.0	32.0	30.0	31.0	32.0	33.0	31.0	32.0	33.0	34.0
Жінки													
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	27	24	21	18	24	21	18	15	21	18	15	12
2	Біг 100 м (с)	18.0	18.5	19.0	19.5	18.5	19.0	19.5	20.0	19.0	19.5	20.0	20.5
3	Біг 1000 м (хв., с)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	5.10	5.20	5.30	5.30	5.40	5.50	6.00
4	Човниковий біг 10 х 10 м (с)	34.0	37.0	40.0	43.0	35.0	38.0	41.0	44.0	37.0	39.0	42.0	45.0
Кандидати на службу до підрозділів поліції особливого призначення													
1	Підтягування на перекладині (разів)	14	13	12	11	12	11	10	9	10	9	8	7
2	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	65	60	55	50	60	55	50	45	55	50	45	40
3	Біг 100 м (с)	13.2	13.6	14.0	14.4	13.6	14.0	14.4	14.8	14.0	14.4	14.8	15.2
4	Біг 3000 м (хв., с)	12.00	12.15	12.30	12.45	12.15	12.30	12.45	13.0	12.30	12.45	13.00	13.15
5	Човниковий біг 10 х 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	27.0	28.0	29.0	30.0	28.0	29.0	30.0	31.0

Додаток Б 2

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
(згідно наказу МВС України від 26.01.2016 року № 50 Про затвердження Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки							Чоловіки																Жінки					
			перша категорія							друга категорія								третя категорія								другої та третьої категорій					
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50		
1	Підтягування на перекладині, разів	5	16	15	14	13	12	11	10																						
		4	14	13	12	11	10	9	8																						
		3	12	11	10	9	8	7	6																						
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5						40	35						30	25					25	20	30	27	24	21	18	15			
		4						35	30						25	20					20	15	27	24	21	18	15	12			
		3						30	25						20	15					15	10	24	21	18	15	12	9			
3	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	5	70	65	60	55	50			60	55	50	45	40			55	50	45	40	35										
		4	65	60	55	50	45			55	50	45	40	35			50	45	40	35	30										
		3	60	55	50	45	40			50	45	40	35	30			45	40	35	30	25										
4	Біг на 100 метрів (сек.)	5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,5	15,0	16,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,5		
		4	13,2	13,6	14,0	14,4	15,0	15,5	16,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	20,0		
		3	13,6	14,0	14,4	14,8	15,8	16,0	17,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,5		
5	Біг на 1000 метрів (хв., сек.)	5								3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,50	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10		
		4								3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	5,05	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,40		
		3								4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10		
6	Біг на 3000 метрів (хв., сек.)	5	11,30	12,00	12,30	13,00	13,30	14,0	15,0																						
		4	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14,3	15,3																						
		3	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15,0	16,0																						
7	Човниковий біг 10 x 10 метрів (сек.)	5	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	33,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	31,0	34,0	37,0	40	43,0	46,0		
		4	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	32,0	35,0	38,0	31	44,0	47,0		
		3	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	35,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	33,0	36,0	39,0	32	45,0	48,0		
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)	5	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,30	1,35	1,40	1,45																		
		4	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	1,35	1,40	1,45	1,50																		
		3	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	1,40	1,45	1,50	1,55																		

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Навчальний посібник

Комп'ютерне верстання *В. А. Дідковський*

Художнє оформлення обкладинки Кандиба Т.П.
Технічний керівник Кандиба Т.П.

Підписано до друку 14.06.2019. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 6,25. Зам. № 485
Наклад 100 прим.

Видавець і виготовлювач «ФОП Кандиба Т. П.»
Вул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5263 від 20.12.2016.

Е-mail: diz18@ukr.net

Тел.: 067 231-02-86
099 912-31-22
099 120-25-24