

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



Н. Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, І. О. Донець

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»,
«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Методичні рекомендації



**Київ
2024**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Н. Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, І. О. Донець

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»,
«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Методичні рекомендації

Київ
2024

Укладачі:

Худякова Н. Ю. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

Донець І. О. – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичної підготовки Пенітенціарної академії України

Рецензенти:

Кисленко Д. П. – доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

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

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 21 лютого 2024 року (протокол № 2)

Матеріали подано в авторській редакції

Худякова Н. Ю.

Х982

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка» [Текст] : метод. рек. / [Н. Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, І. О. Донець]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. – 104 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка». Розглянуто методику проведення і тематичне наповнення самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки; визначено критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності самостійної роботи зі спеціальної фізичної підготовки та фізичної підготовки.

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

УДК 796.011.3(075.4)

© Національна академія внутрішніх справ, 2024

© Худякова Н. Ю., Бондаренко В. В., Донець І. О., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
1.1. Особливості самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	6
1.2. Закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки... ..	9
1.3. Види та форми самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	24
2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ... ..	27
2.1. Реалізація методичних принципів під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	27
2.2. Організація та структура самостійного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	30
2.3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки в умовах самостійної роботи здобувачів вищої освіти	35
2.4. Критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	37
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ... ..	45
3.1. Заходи безпеки, самоконтроль і запобігання травматизму на самостійних заняттях зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	45
3.2. Гігієнічні вимоги під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки	57

4. ТЕМАТИКА Й ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ...	60
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ	92

Умови воєнного стану змінили пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів діяльності, актуалізували питання підвищення рівня професійної підготовленості майбутніх працівників правоохоронних органів загалом і фізичної підготовленості зокрема. Високі вимоги, що ставлять до фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, значне психічне навантаження під час навчання посилюють роль самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти здійснюється у вільний від аудиторної роботи та виховних заходів час, передбачає підготовку до семінарських і практичних занять, самоосвіту. Самостійні заняття з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка» спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, підвищення індивідуального рівня спортивної майстерності, усунення недоліків у фізичній підготовленості, цілеспрямованому розвитку окремих фізичних якостей, підготовку до виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки, удосконалення техніки виконання прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту тощо.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка», зокрема особливості, види, форми та зміст самостійної роботи; закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності самостійної роботи; тематику й орієнтовний перелік завдань для самостійної роботи на заняттях зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Особливості самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Підготовка кваліфікованих фахівців з вищою освітою, здатних до компетентної та ефективної діяльності на рівні європейських і світових стандартів, потребує нових підходів до організації освітнього процесу в ЗВО.

В умовах воєнного стану, запровадження дистанційної та змішаної форм навчання змінилися пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів діяльності, відбувається його переорієнтація з лекційно-інформативної на індивідуально диференційовану й особистісно орієнтовану форми. Тобто самостійна робота набуває значної питомої ваги в організації освітнього процесу.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти ЗВО МВС (далі – здобувачів) зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки – це одна з форм організації освітнього процесу, що передбачає різноманітні види індивідуальної та колективної діяльності здебільшого під час позааудиторних занять, з огляду на індивідуальні особливості й пізнавальні можливості здобувачів, під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі. Під час самостійної роботи постійний зовнішній контроль замінюють самоконтролем, причому активну роль у цьому процесі відведено здобувачеві, що формує спрямованість його на безперервну самоосвіту, самовдосконалення, ведення здорового способу життя.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), здоров'я людини на 50–55 % залежить від способу її життя, більше ніж на 20 % – від стану довкілля, на 15–20 % – від спадковості, лише 10 % становить внесок медицини. В Статуті ВООЗ задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, а й стан повного соціального й духовного добробуту. Зазначене посилює роль самостійних занять здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки, оскільки вони спрямовані передусім на забезпечення належного рівня їхньої рухової активності з метою зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної працездатності, розвитку рухових здібностей. Крім цього, самостійна робота є особливим видом діяльності, що стимулює пізнавальну активність здобувачів, розвиває пошуковий інтерес, спрямована на підвищення кваліфікації, самоосвіти та в розрізі спеціальної фізичної та фізичної підготовки сприяє ефективнішому розвитку основних фізичних якостей, формуванню

умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу. Належно спланована самостійна робота розвиває в здобувачів ініціативність, навички самостійного виконання проблемних завдань і пошуку конструктивних рішень.

Самостійна робота зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки є важливим складником в опануванні програмних результатів навчання поряд з аудиторною роботою. Вона є основою підготовки здобувача як фахівця, забезпечує опанування методик розвитку фізичних якостей та формування професійно-прикладних рухових умінь і навичок, зокрема застосування поліцейських заходів примусу.

Обсяг і завдання самостійної роботи зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки визначений освітньою програмою, регламентований навчальним планом, а її зміст – робочою програмою навчальної дисципліни та навчально-методичними матеріалами до неї. Належна організація освітнього процесу в ЗВО потребує обґрунтування та розроблення якісного навчально-методичного супроводу.

Методологічну основу самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки становить діяльнісний підхід, спрямований на формування знань, умінь, навичок і компетентностей виконувати типові й нетипові завдання в реальних життєвих ситуаціях. Виконання самостійної роботи, за необхідності, передбачає отримання консультацій або допомоги викладача. Безпосередню організацію самостійної роботи, формування змісту, керівництво нею, контроль й оцінювання результатів її виконання здійснює викладач навчальної дисципліни, ураховуючи її зміст, завдання та специфіку, а також інтереси здобувачів.

Процес активізації самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки буде ефективнішим у разі дотримання низки умов, серед яких:

- забезпечення єдності освітнього, розвивального та виховного компонентів освітнього процесу;
- дотримання загальнопедагогічних і специфічних принципів навчання (спортивного тренування);
- забезпечення емоційності занять і створення позитивної атмосфери;
- належного облаштування залів (тренажерного, ігрового, борцівського тощо) і відкритих спортивних майданчиків (футбольного поля, гімнастичного містечка, бігових доріжок зі штучним покриттям тощо), смуги перешкод;
- орієнтованість здобувачів на систематичну самостійну роботу, забезпечення контролю та оцінювання їх успішності.

Активна самостійна робота здобувачів можлива лише за умов наявності стійкої мотивації. Для підвищення мотивації до систематичних самостійних занять фізичними вправами необхідно

надати повний обсяг інформації про засоби й методи спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Дослідження засвідчують, що найсуттєвішим мотиватором молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, поліпшення фізичного стану та форми тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості тощо. Крім оздоровчої функції, систематичне виконання фізичних вправ допомагає реалізувати виховні завдання, зокрема сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця. Мотивація та задоволення, які отримують здобувачі в процесі самостійного виконання фізичних вправ, поступово формують звичку до систематичних занять, що згодом трансформується в стійку потребу, що зберігається впродовж років. Здоровий спосіб життя є раціонально організованим, активним, трудовим, ґрунтується на принципах моральності, захищає від несприятливих впливів довкілля, дає змогу зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Ефективне проведення самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки передбачає наявність у здобувачів комплексу знань і навичок, зокрема:

- щодо необхідності дотримання здорового способу життя, усвідомленого ставлення до збереження власного здоров'я;

- основ організації та методики найефективніших видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;

- засад методики оздоровлення та фізичного вдосконалення засобами й методами спеціальної фізичної та фізичної підготовки;

- сформованих навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;

- щодо систематичних фізичних тренувань з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- стосовно виконання нормативів із загальної фізичної підготовки та заходів фізичного впливу зі спеціальної фізичної підготовки.

Важливо зауважити, що позитивного результату під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки можна досягти лише за умови їх систематичності.

1.2. Закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Фізичні якості – це елементи рухових можливостей людини, які різняться низкою кількісних і якісних характеристик.

Поняття «фізична якість» поєднує ті аспекти моторики людини, які виявляються в однакових параметрах руху й вимірюються тотожними способами – мають один і той самий вимір (наприклад, максимальну швидкість); мають споріднені фізіологічні та біомеханічні механізми й потребують вияву схожих властивостей психіки.

Виконання окремих видів фізичних вправ потребує належного рівня розвитку певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій. Слід акцентувати, що під час виконання будь-яких рухів жодна з цих якостей не розвивається ізольовано. Тому умовно виокремлюють фізичні вправи, що сприяють розвитку переважно однієї чи декількох рухових якостей. Наприклад, вправи зі штангою розвивають силу, біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) забезпечує розвиток швидкості, стрибки в довжину – силу та швидкість.

Оптимальний обсяг рухової активності є тим стимулювальним фактором, що зумовлює ефективне функціонування органів, тканин і систем організму та забезпечує належний стан здоров'я.

Перевищення обсягу рухової активності понад межі функціональних можливостей (максимум) може спричинити перенапруження окремих систем й органів, погіршити стан здоров'я та навіть призвести до захворювань. Це набуває особливої актуальності під час самостійних занять здобувачів.

Зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність, порушує стійкість організму до стресів і несприятливих факторів довкілля. Значне зниження рухової активності (повна гіподинамія) призводить до появи таких патологічних змін в організмі, як атрофія скелетних м'язів, зменшення кісткової маси через вимивання кальцію, погіршення діяльності центральної нервової системи (далі – ЦНС), ослаблення імунітету тощо. Ось чому так важливо визначити індивідуальний оптимум рухової активності, який, безперечно, для кожної людини має конкретні кількісні та якісні параметри.

В аспекті здоров'я найсуттєвішим фактором, що характеризує оптимум рухової активності, є фізичне навантаження, його *структура й інтенсивність* впливу на організм.

Рухову активність забезпечують фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей: загальної витривалості (аеробної потужності), силової витривалості (анаеробної потужності),

швидкості, сили, гнучкості, координації рухів, статичної та динамічної рівноваги тощо.

Комплексний розвиток фізичних якостей є головним методичним принципом організації занять з оздоровчої фізкультури. Тобто оздоровчий вплив фізичних навантажень буде найбільш вираженим за умови паралельного розвитку декількох рухових якостей. Лише в такому випадку формується тренувальний ефект широкого діапазону впливу на організм, що значно розширює межі адаптаційних можливостей людини. Навіть за умови вибіркового впливу на певну рухову якість слід ураховувати принцип комплексної дії на інші рухові якості. Це істотно підвищує ефективність тренувань.

Розвиток фізичних якостей відбувається за умови достатнього рівня фізичного навантаження. Фізичне навантаження дозують за низкою показників, серед яких найінформативнішими є:

- інтенсивність впливу на організм, тобто потужність навантаження;
 - обсяг виконаної роботи та координаційна складність вправ;
 - кількість занять у тижневому проміжку часу або тривалість інтервалів відпочинку між заняттями;
 - характер відпочинку (активний, пасивний).
- Потужність фізичного навантаження визначають за показниками:
- відносної потужності навантаження;
 - частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС);
 - самопочуття після фізичного навантаження (втома);
 - рівня соматичного здоров'я.

Визначення інтенсивності фізичного навантаження за показниками ЧСС ґрунтується на лінійній залежності між потужністю роботи та зрушеннями в організмі, що виникають під її впливом, і супроводжуються зростанням ЧСС. Водночас орієнтуються на абсолютні показники приросту пульсу під впливом навантаження або враховують його відносні значення, порівняно з вихідним чи максимально досягнутим рівнями.

Виокремлюють три різновиди показників абсолютних величин ЧСС, за якими визначають інтенсивність фізичного навантаження під час занять оздоровчо-тренувальної спрямованості.

Пікова ЧСС – найбільша частота пульсу, яку не можна перевищувати під час виконання фізичних вправ.

Порогова ЧСС – це найнижча частота пульсу під час виконання фізичних вправ, за якої досягають тренувального ефекту.

Середня ЧСС – цей показник обумовлює фізичне навантаження оптимальної інтенсивності, а його індивідуальні величини знаходяться в межах між пороговим і піковим показниками.

Пікову ЧСС для молодих, практично здорових людей визначають за формулою: від показника 220 віднімають вік у роках. Тобто для здобувачів цей показник знаходиться в межах 200.

Порогова ЧСС для здобувачів на заняттях зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки – у межах 130–150 уд./хв. Порівнюючи показники порогової та пікової ЧСС, визначають середню частоту пульсу, дотримання якої під час виконання фізичних вправ забезпечує максимальний тренувальний ефект.

Середня ЧСС на оздоровчо-тренувальних заняттях для молоді студентського віку має бути в межах 160–180 уд./хв. Допускається декілька нетривалих (1–1,5 хв) пікових показників пульсу за умови попередніх систематичних занять не менше ніж 2–4 тижні.

Дозування фізичного навантаження на підставі *суб'єктивних відчуттів*, що його безпосередньо супроводжують або виникають після завершення занять, ґрунтується на врахуванні низки показників, серед яких:

- вільне дихання;
- відсутність больових відчуттів під час виконання вправ;
- позитивний настрій та бажання продовжувати заняття;
- глибокий сон, гарний апетит тощо.

Встановлюючи показники, отримують загальну характеристику фізичного навантаження і доходять висновку щодо його відповідності функціональним можливостям організму, реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних завдань.

Під час самостійних занять методика розвитку будь-яких фізичних якостей має низку спільних положень (правил), дотримання яких може сприяти одержанню бажаних результатів. Послідовність дій, спрямованих на розвиток рухових якостей, передбачає такі етапи:

1. Обрання мети розвитку рухових якостей та визначення вихідного їх рівня на підставі тестування.

2. Вибір фізичних вправ та їх комплексів, які здатні забезпечити розвиток певних рухових якостей (жим штанги, стрибки, гімнастичні вправи, бігові навантаження тощо).

3. Визначення інтенсивності фізичних навантажень і періодичності занять у тижневому циклі.

4. Підбір тестових вправ для об'єктивного контролю за ефективністю обраної методики розвитку рухових якостей.

Під час самостійних занять методика розвитку певної фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху. Розвиток фізичних якостей, як і формування рухових навичок, залежить від утворення умовно-рефлекторних зв'язків у ЦНС, але для фізичних якостей важливішими є біохімічні та морфологічні перебудови в організмі загалом.

Швидкісними якостями вважають комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально стислий проміжок часу. Швидкість рухів ґрунтується на здатності нервових центрів швидко переходити від стану збудження до гальмування і навпаки. Виокремлюють елементарні та комплексні форми вияву швидкості.

Під час виконання найпростіших, доведених до автоматизму рухів реакція є миттєвою, а рух – швидшим. Тому, відпрацьовуючи техніку прийомів фізичного впливу в різних стандартних комбінаціях захисних та атакувальних дій, розв'язують проблеми пришвидшення ухвалення рішень і виконання цих дій.

Швидкісні якості досить специфічні. Тому, якщо необхідно підвищити швидкість виконання певних прийомів фізичного впливу, то слід тренуватися, переважно відпрацьовуючи швидкість виконання саме цих прийомів. Збільшення швидкості виконання поодиноких ударів майже не позначиться на частоті виконання їх серій або швидкості реагування на дії супротивника чи швидкості пересування. Тому надзвичайно важливо на тренуваннях удосконалювати всі можливі форми вияву швидкості, які необхідні для ефективного ведення фізичного протиборства із супротивником.

Роботу з удосконалення швидкості рухів не можна здійснювати в стані фізичного, емоційного чи сенсорного стомлення. Здебільшого розвиток швидкості поєднують з роботою з удосконалення техніки чи розвитком швидкісно-силових якостей, а подеколи – і з розвитком окремих компонентів швидкісної витривалості.

Під час самостійних занять для розвитку швидкісних якостей використовують такі *методи*:

1. *Метод суворо регламентованих вправ*, який передбачає повторне виконання рухових дій з максимальною швидкістю в кожному повторенні.

З-поміж особливостей цього методу слід виокремити такі:

– тривалість повторення вправи має запобігати зменшенню швидкості рухів через утому. Під час удосконалення елементарних форм вияву швидкості (наприклад, часу реакції, швидкості окремого руху) деякі вправи доволі нетривалі – менше ніж 1 с, а в разі кількох повторень – до 5–10 с. Нетривалими є вправи (до 5–10 с), спрямовані на вдосконалення швидкості виконання прийомів фізичного впливу та їх комбінацій. Під час розвитку швидкості бігу тривалість вправ може коливатися в ширших межах – від 5–10 с до 1 хв і більше;

– інтервали відпочинку під час повторення вправ мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дає змогу виконувати рухи з тими самими швидкісними параметрами, що й у попередній спробі. Наприклад, щоб повторно пробігти 30 м з максимальною швидкістю, необхідно відпочивати 4–5 хв, 60 м –

8–12 хв, 100 м – 12–15 хв. Повторення серій вправ швидкісної спрямованості здебільшого виконують за умови зниження ЧСС до 120 – 130 уд./хв;

– досконале опанування техніки швидкісної вправи (увагу та вольові зусилля спрямовувати не на техніку, а на швидкості виконання вправи);

– відпочинок між повтореннями має бути активним (ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, повільне, розслаблене та плавне виконання імітаційних вправ, ударів у повільному темпі, різних комплексів).

2. *Ігровий метод* передбачає використання рухливих і спортивних ігор, які ставлять високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

3. *Змагальний метод* дає змогу досягнути таких показників швидкості, що здебільшого складно продемонструвати в процесі звичайних занять.

Під час самостійних занять основними засобами розвитку швидкості є вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами).

Силою є здатність людини долати опір чи протидіяти йому завдяки роботі м'язів.

Сила може виявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів – без зміни довжини, а також в ізотонічному (динамічному) режимі, коли внаслідок напруження довжина м'яза змінюється.

Види силових якостей людини:

1. *Максимальна сила* – найвищі можливості, які людина здатна виявити під час максимального довільного скорочення м'язів.

2. *Швидкісна сила* – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально стислий час. Швидкісну силу, що виявляється в умовах доволі значних опорів, називають *вибуховою* (наприклад, під час виконання кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється під час протидії порівняно незначним і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як *стартову* (наприклад, виконання ударів руками й ногами).

3. *Силова витривалість* – здатність людини протягом тривалого часу підтримувати високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється в здатності долати втому, виконувати значну кількість повторів рухів або впродовж тривалого часу докладати зусиль в умовах протидії зовнішньому опору (прикладом вияву силовій витривалості може бути вправа «підтягування на перекладині»).

Спрямованість вправи на розвиток певного виду сили визначається компонентами навантаження і залежить від:

- сили навантаження або опору;
- кількості повторень вправи або часу ізометричного напруження м'язів;
- швидкості рухів;
- виду та характеру вправи;
- темпу виконання вправи;
- кількості підходів;
- тривалості та характеру відпочинку між підходами й серіями вправ;
- режиму виконання вправи.

Під час самостійних занять основним засобом розвитку сили є виконання фізичних вправ, що передбачають підвищене м'язове навантаження. Розвиток силових якостей здійснюють як із застосуванням загальнопідготовчих, так і з використанням спеціально-підготовчих вправ. Для розвитку силових якостей застосовують два види вправ – статичні й динамічні.

Виконання *статичних вправ* передбачає створення ізометричного напруження у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості здобувача (упори й утримання на певній висоті чи під певним кутом).

Динамічні вправи – це: а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидію партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори та джгути, еспандери); опір зовнішнього середовища (наприклад: біг глибоким снігом, водою); використання тренажерів.

Тренування, спрямовані на розвиток сили, слід розпочинати з помірних обважнювань. Необхідно одразу відмовитися від будь-якої вправи, що може завдавати принаймні незначного болю. У цьому випадку необхідно зменшити вагу на 25–30 % і здійснити спробу підняти снаряд знову, поступово нарощуючи його масу на подальших заняттях.

Поява слабого болю в м'язах після перших занять засвідчує, що вправи вплинули на м'язи, які до початку тренувань не працювали з необхідним напруженням, а після тренувань отримали стимул до розвитку. Для послаблення болю в м'язах після тренування рекомендують прийняти теплий душ, одягнути теплий одяг.

Під час самостійних занять, виконуючи вправи з обважнюваннями, важливо правильно дихати. У випадку затримання дихання під час напружень виникає ризик знепритомніти і травмуватися. Тому слід дотримуватися такого правила: здійснювати

вдих, коли опускається обважнювання, і видих – коли підіймається. Не слід робити перед виконанням силових вправ максимальний вдих, оскільки це може призвести до підвищення внутрішнього тиску й посилити зрушення, які виникають під час напружування. Вправи виконують плавно та ритмічно. Цілком розслаблюватися і напружувати м'язи необхідно під час повної амплітуди рухів.

На початкових етапах тренуватися потрібно тричі на тиждень (через день), за можливості – в один і той самий час. Поступово кількість занять можна збільшувати до 4–5 на тиждень. Ці рекомендації стосуються силових вправ загального впливу, які потребують функціонування найпотужніших груп м'язів. Працездатність зазначених груп м'язів відновлюється відносно повільно. У дрібних групах м'язів відновлення відбувається швидше, тому локальні силові вправи можна виконувати частіше.

Підґрунтя підвищення рівня тренуваності полягає в адаптації організму до тренувальних навантажень, яка відбувається швидше, якщо протягом певного часу навантаження лишається стандартним. У такому випадку до нього легше пристосуватися. З цих позицій слід обирати незмінний комплекс силових вправ і повторювати його протягом доволі тривалого часу. Слід зазначити, що використання постійного комплексу призведе до звикання та спонукатиме лише незначні адаптаційні зрушення. Водночас досягти значних зрушень у розвитку силових якостей можна лише шляхом збільшення обсягів роботи, що не завжди можливо та бажано. Слід урахувати, що виконання одних і тих самих вправ психологічно стомлює. Тому рекомендують у системі кількох суміжних занять використовувати один і той самий комплекс силових вправ, але періодично змінювати їх (зазвичай один раз протягом 2–6 тижнів).

Вправи для розвитку спеціальної сили та їх комплекси слід використовувати не менше ніж двічі на тиждень. На заняттях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, розвивати силові якості слід у другій половині основної частини заняття.

Витривалість – це фізична якість, яка пов'язана з можливістю виконувати роботу в заданому режимі, долаючи втому. Тобто витривалість – це здатність підтримувати високий рівень працездатності, попри відчуття втоми.

З огляду на важливість розвитку цієї рухової якості для поліпшення стану здоров'я, необхідно зазначити, що витривалість є однією з найінформативніших показників соматичного здоров'я. Вона має високий ступінь кореляції з такими критеріями здоров'я, як працездатність і стійкість до захворювань та стресів. Виняткова роль витривалості в забезпеченні високого рівня соматичного здоров'я обумовлена тим, що ця рухова якість є інтегральним показником ефективності енергетичних процесів в організмі, які протікають у зв'язку з м'язовою діяльністю,

показником функціонального стану фізіологічних систем організму, що беруть безпосередню участь у цій діяльності (серцево-судинна, дихальна, нейроендокринна, м'язова).

Розвиток витривалості тісно пов'язаний з фізичною втомою, вияв якої є типовою захисною реакцією організму на інтенсивне навантаження. Саме фізична втома як специфічний стан організму є тим пусковим механізмом, який забезпечує відновлення та підвищення енергетичного потенціалу.

Загальна витривалість – це здатність до довготривалого виконання різноманітних фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності із залученням різних груп м'язів.

Рівень розвитку та вияв загальної витривалості обумовлені низкою чинників:

- аеробними можливостями організму (максимальним споживанням кисню);
- ступенем економізації техніки виконання рухів (вправ);
- здатністю витримувати втому (рівнем вольової підготовленості).

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

Розвиток загальної витривалості (аеробних можливостей).

Розвиток загальної витривалості ґрунтується на вдосконаленні аеробних можливостей організму. Аеробні можливості ефективно розвиваються під час тривалого виконання циклічних вправ помірної інтенсивності, серед яких: кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді. Аеробні можливості не специфічні та не особливо залежать від виду виконуваної вправи. Що нижчою є інтенсивність роботи, то менше її результативність залежить від досконалості рухової навички та більше від рівня аеробних.

Під час використання інтервального методу підвищення рівня аеробних можливостей необхідно дотримуватися таких вимог: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1–2 хв; інтервали відпочинку повинні тривати 45–90 с; інтенсивність роботи – за частоти пульсу 170–190 уд./хв до завершення роботи та 120–130 уд./хв до завершення паузи відпочинку.

Інтервальне тренування спрямоване здебільшого на підвищення функціональних можливостей серця, яке лімітує рівень аеробної продуктивності.

Розвиток спеціальної витривалості. Під час самостійних занять необхідність розвитку спеціальної витривалості здебільшого зумовлена специфікою службової діяльності. Для розвитку й удосконалення спеціальної витривалості, що виявляється в здатності вести двобій із супротивником на рівні максимальної потужності,

використовують спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до конкретної рухової діяльності за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму. Здебільшого рекомендують використовувати «бій з тінню», виконувати серії ударів на боксерських снарядах, серій кидків, захисних й атакуючих дій, імітаційні вправи з партнером, багаторазове проведення навчально-тренувальних поєдинків з одним або кількома партнерами, проведення тренувальних поєдинків протягом часу, що перевищує реальний, тощо.

Під час самостійних занять визначальне місце в методиці розвитку спеціальної витривалості має відводитися підвищенню психічної стійкості під час переборювання відчуття надмірної втоми, що супроводжують тренувальні заняття та виникають в умовах протистояння із супротивником.

Дихання та витривалість. Хоча зовнішнє дихання не є ключовим чинником, що лімітує аеробні можливості, воно має важливе значення для витривалості особи. Крім того, постановка правильного дихання – це одне з основних оздоровчих завдань фізичної підготовки.

Під час помірного фізичного навантаження правильним є нечасте глибоке дихання через ніс. Водночас повітря, яке проходить повітряними шляхами носа, зігрівається та очищується (пил осідає на слизовій оболонці носової порожнини).

Під час напруженої фізичної роботи, коли необхідно забезпечити максимальну вентиляцію легень, правильним є часте, достатньо глибоке дихання через рот. За такого дихання не вдається досягнути граничних показників вентиляції легень. Дихання через рот під час напруженої м'язової роботи є нетривалим, тож не чинить несприятливого впливу. Під час дихання слід акцентувати на видиху, а не на вдиху. Тоді повітря, збагачене киснем, що потрапляє в легені, змішується з меншим об'ємом повітря, яке залишається в легенях, маючи низький вміст кисню та високий вміст вуглекислого газу.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Недостатній рівень розвитку гнучкості призводить до зниження рівня анатомічної рухливості в суглобах, що порушує кровопостачання тканин, які знаходяться навколо них, і підвищує витрати енергії на виконання фізичних вправ. Гнучкість – динамічна рухова якість, що порівняно швидко розвивається і так само швидко втрачається без систематичних тренувань.

Головним засобом розвитку гнучкості є фізичні вправи, які виконують з максимальною амплітудою рухів в усіх можливих для певного суглоба напрямках. Під час розвитку гнучкості слід дотримуватися обов'язкової методичної вимоги: кожне наступне

виконання вправи необхідно намагатися виконати з якомога більшою амплітудою.

Під час самостійних занять з метою розвитку гнучкості використовують спеціальні комплекси вправ, серед яких:

- *вправи для розтягування* – повільні рухи, махові та пружні вправи, пасивні вправи, статичне і примусове розтягування;
- *силові вправи* – активно-статичні й динамічні, які виконують з підвищеним м'язовим напруженням;
- *змішані вправи* – поєднання, наприклад, пружних і примусових розтягувань, активно-статичного та примусового розтягування тощо.

Під час використання різновидів розтягувальних вправ для розвитку гнучкості дотримуються низки методичних правил.

Повільні рухи виконують з максимальною амплітудою (згинальні, розгинальні рухи кінцівками, нахили, повороти, кругові рухи тулубом і головою). Вправи виконують серіями з 10–15 повторень для дрібних суглобів, 20–25 – для великих. Кількість серій у занятті – 2–3, інтервали відпочинку між ними – 2–5 хв (залежно від ступеня втоми).

Махові вправи виконують шляхом активного м'язового напруження, потім вони продовжуються за інерцією. Найвищий ефект мають вправи маятникоподібної структури, які виконують з мінімальним напруженням м'язів і значною амплітудою рухів. Корисно виконувати їх із попереднім замахом або одразу у двох напрямках – уперед і назад (ліворуч–праворуч).

Починають виконання махових вправ із невеликою амплітудою, поступово збільшуючи її до максимальної. Щоб досягти великої амплітуди рухів у суглобах, використовують незначні обтяження (0,5–1,5 кг).

Махові вправи також виконують серіями з 10–20 махів в одному напрямку. Кількість серій протягом заняття поступово доводять до 4–5. Посилює ефект розвитку гнучкості виконання цих вправ з якомога більшою швидкістю, без зменшення амплітуди рухів.

Пружні вправи – це рухи, які виконують послідовно, м'яко, невимушено. Вони травмонебезпечні, але завдяки динамічному чергуванню напруження та розслаблення позитивно впливають на кровопостачання, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин в організмі.

Такими вправами є:

- пружні рухи руками у фронтальній та сагітальній площинах із різних вихідних положень;
- пружні нахили вперед, у сторони, назад із положення стоячи або сидячи;
- пружні присідання з різним положенням ніг і стоп;

- пружні нахили назад із положення лежачи на животі з різним положенням рук (за головою, вздовж тулуба, спрямовані в сторони тощо);
- пружинні рухи вільною ногою в різних напрямках із положення стоячи на одній нозі.

Амплітуда рухів під час виконання пружних вправ має бути максимальною, але це досягається поступово завдяки еластичності м'язів.

Застосування обтяжень (гантелі, еспандери, гумові бинти тощо) дає змогу збільшувати амплітуду пружних вправ. Вправи на пружність виконують серіями по 3–4 рухи в кожній за порівняно значної кількості повторень окремої вправи (10–30 разів).

Пасивні статичні вправи та примусове розтягування виконують шляхом використання зовнішніх сил, спрямованих на допустиме розтягування м'язів й утримання досягнутого положення протягом певного часу. Поступове збільшення сили тяги в цьому положенні дозволяє ще більше розтягнути м'язи, тобто досягти їхнього примусового розтягування.

Кількість сеансів розтягування для одного м'язово-суглобового утворення має бути не більше ніж три в одному занятті. Тривалість одного сеансу на початковому етапі занять – 20–60 с з подальшим збільшенням до 3–3,5 хв. Інтервали відпочинку між сеансами розтягування становлять від 1 до 3 хв.

Розвитку гнучкості сприяють зокрема вправи, спрямовані на посилення рухливості поперекового та шийного відділів хребта. Щоденне виконання в домашніх умовах 8–10 спеціальних вправ (нахили голови і тулуба, обертальні рухи, повороти в сторону) у різних площинах із максимальною амплітудою надають можливість підтримувати гнучкість на належному рівні, запобігаючи розвитку остеохондрозу.

Рівень гнучкості передусім обмежується напруженням м'язів-антагоністів (м'язів протилежних за дією функціональних груп). Тому гнучкість безпосередньо залежить від здатності поєднувати напруження м'язів, що виконують рух, із розслабленням м'язів, що розтягуються. Рівень гнучкості зумовлюють такі основні фактори, як еластичність м'язів, зв'язок, сухожилля та сполучної тканини, стан нервової системи, ефективність нервової регуляції м'язового напруження, а також структура та форма суглобів, добові ритми життєдіяльності, психічний стан тих, хто тренується. Активну гнучкість визначають також рівнем розвитку сили й досконалості координації.

Надмірний об'єм м'язової маси може суттєво зменшити еластичність м'язової тканини та призвести до обмеження рухомості суглобів. Водночас за раціональної силової підготовки, необхідного обсягу роботи, що сприяє розвитку гнучкості та поліпшенню здатності

м'язів до розслаблення, великий об'єм м'язової тканини не перешкоджає вияву гнучкості.

Рівень гнучкості залежить також від статі людини, температури зовнішнього середовища й інших факторів. Зокрема, рівень гнучкості в жінок (передусім у тазостегнових суглобах) значно вищий, ніж у чоловіків. Гнучкість змінюється протягом дня: уранці, після сну вона може знижуватися, поступово збільшуючись, досягає граничних показників удень, а до вечора поступово знижується.

Спеціальна розминка (розігрівання до появи поту), різні види масажу, зігрівальні процедури (гаряча ванна, розтирання тощо) сприяють суттєвому збільшенню гнучкості, а тривалі паузи між вправами й утома, що прогресує, знижують її рівень, насамперед активної гнучкості.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування).

Розвиток гнучкості ґрунтується на використанні м'яких, повільних, із широкою амплітудою рухів, спрямованих на вдосконалення нервової регуляції м'язового напруження. Швидке розтягування м'язів і сухожилля зумовлює активну реакцію нервової системи у відповідь – подання стимулів до їх скорочення.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть бути складовою програми окремого заняття або елементом ранкової фізичної зарядки. Здебільшого їх виконання планують на комплексних заняттях.

Вправи на гнучкість активно використовують під час розминки в підготовчій частині заняття. Рівень рухомості, досягнутий за допомогою вправ на розтягнення, зберігається протягом порівняно нетривалого часу – за кімнатної температури близько 10 хв.

Тривалість часу, який щоденно слід витратити на розвиток гнучкості, може варіювати від 20–30 до 45–60 хв. Виконання цих вправ розподіляють протягом дня так: 20–30 % від їх загального обсягу вводять до ранкової зарядки та розминки перед тренувальними заняттями, 70–80 % – у тренувальні заняття.

Під час самостійних занять важливе значення має раціональне поєднання вправ на гнучкість із вправами іншого спрямування, насамперед силовими. На практиці застосовують різні поєднання, але не всі вони однаково ефективні. Одним із найпоширеніших є поєднання силових вправ із вправами на гнучкість. Це сприяє підвищенню ефективності силового тренування, але є неефективним для розвитку гнучкості, тому що призводить до значного зменшення амплітуди рухів – від повторення до повторення. Водночас вправи на гнучкість успішно можуть чергуватися з вправами, що потребують вияву швидкості, спритності, із вправами на розслаблення.

Важливим є послідовність виконання вправ, спрямованих на розвиток рухомості в суглобах. Лише після завершення виконання

вправ для розвитку рухомості в одному суглобі слід застосовувати вправи для іншого суглоба.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка визначає її здатність швидко опановувати складно координовані рухові дії, виконувати їх точно та перебудовувати діяльність залежно від ситуації. Складовою спритності є координаційні здібності.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час виконання конкретних рухових завдань. Координацію визначають здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати та регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати ритм і дотримуватися його;
- здатність довільно розслаблювати м'язи;
- здатність поєднувати рухи в рухові дії;
- координованість рухів (спритність).

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухову дію завжди виконують на підґрунті попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди є координаційною основою, на якій ґрунтується опанування нових рухових дій.

2. Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дає змогу успішно керувати силовими, часовими та просторовими параметрами рухів). Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції різних аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Засоби розвитку координаційних здібностей. Загальними засадами методики розвитку координаційних здібностей є виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують в умовах дефіциту простору та часу, недостатньої або надмірної інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доданням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри (передусім на майданчиках меншого розміру та більшою кількістю гравців) тощо. Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані із заплющеними очима; кидання м'яча в баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або

за штучно створеного надмірного шуму; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо.

Розвиток спритності. У цілісній руховій діяльності координаційні здібності виявляються у взаємодії, але в певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається передусім шляхом формування нових форм координації рухів. Спритність розвивають за допомогою певної вправи до тих пір, поки навичка не сформується, а потім доцільно оновлювати вправи, постійно підвищуючи рівень їх складності.

Вправи, що використовують під час самостійних занять для розвитку спритності (за умови, що вони мають елементи новизни):

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими самими кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидві сторони, обома руками й ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- зміна просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухових дій;
- щойно опановану вправу виконують у різних комбінаціях із раніше вивченими.

Розвиток рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу в статичних і динамічних умовах. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, які провокують її втрату (виконання вправи на рівновагу без зорового контролю в умовах втоми). Використовують такі ускладнені умови, а саме: зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект забезпечує застосування вправ, що розвивають спритність на початку основної частини заняття.

Здатність до збереження рівноваги. Розрізняють два механізми збереження рівноваги. Перший – у випадку, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. Підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що передбачає постійне її корегування. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози належать до складу рухів зі складною координацією та будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер, і є складовою програми рухової дії. Додаткова інформація надходить від зорового та вестибулярного аналізаторів. Найдоступнішими у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендують виконувати такі завдання:

- утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями та рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями та рухами ногами; різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній та двох ногах, із різноманітними положеннями й рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- обертання тулуба, стоячи на одній і двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій та рухомій опорах (колода, трос тощо);
- виконання завдань з раптовим припиненням рухової дії за сигналом зі збереженням пози;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень під час виконання вправ на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу в стані втоми.

Розвиток координованості рухів. З метою вдосконалення координованості рухів слід:

- використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі й основні вправи;
- відпрацьовувати значну кількість фізичних вправ на основі вдосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати вдосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми (коли здобувачі мають змогу контролювати та регулювати власну рухову діяльність).

Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей. Оскільки координаційні здатності виявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то майже всі зазначені недоліки в організації або методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травмування під час розвитку координаційних здібностей. Недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків і м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію її контролю та оцінювання рівня розвиненості. Визначення рівня її розвиненості здійснюють здебільшого шляхом виконання спеціального комплексу різноманітних вправ у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, уміння орієнтуватися в складних ситуаціях, здатності управляти динамічними та кінематичними характеристиками рухів, утримувати рівновагу тощо).

Високий рівень спритності та координаційних здібностей сприяє швидшому опануванню нових прийомів фізичного впливу, самозахисту, раціонально використовувати резерв набутих навичок і фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, забезпечує необхідну варіативність рухів відповідно до конкретних ситуацій фізичного протистояння із супротивником.

Удосконалення координаційних здібностей полягає в накопиченні значної кількості рухових навичок і відпрацюванні шляхів їх оперативного поєднання в комплексні рухові дії.

Ефективним для розвитку спритності є використання рухливих і спортивних ігор, елементів акробатики, спеціального устаткування та тренажерів для розширення діапазону рухових навичок. Здебільшого під час навчальних занять не проводять окремих занять, спрямованих на розвиток координаційних здібностей. Комплекси вправ, які сприяють їх удосконаленню, слід використовувати під час кожного тренувального заняття та ранкової фізичної зарядки.

Розвивати спритність і координаційні здібності найефективніше на початку основної частини заняття, коли здобувач готовий до зосередження уваги для подолання координаційних ускладнень під час виконання вправ. Але слід урахувати, що подолання втоми, яка виникає в процесі багаторазового відтворення складних рухів, є також важливим фактором для розвитку координаційної витривалості

1.3. Види та форми самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Форми самостійної роботи. Самостійну роботу здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки можна поділити на два види:

– самостійна робота в аудиторії (спортивному залі під час роботи секцій, самостійна робота за індивідуальними завданнями під керівництвом викладача, під час виконання якої здобувач може отримати методичну допомогу у вигляді консультацій щодо виконання роботи, причому консультації мають індивідуальний характер);

– позааудиторна робота, яку здійснює здобувач самостійно, без викладача, але під його керівництвом і контролем (на змаганнях, навчально-тренувальних зборах, тренувальних заняттях за межами закладу освіти, під час ранкової фізичної зарядки, тренування перед заступанням на службу, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, індивідуальні навчальні завдання, які передбачають створення умов для якнайповнішої реалізації творчих можливостей здобувачів і мають на меті подальший розвиток рухових якостей та формування професійно-прикладних навичок).

Одним із видів проведення індивідуальної та самостійної роботи зі здобувачами є використання сучасних технологій навчання, що запроваджують у закладах освіти. Одним із таких є модульне динамічне об'єктно орієнтоване середовище для навчання – MOODLE, яке ґрунтується на використанні сучасних інформаційних технологій та комп'ютерних засобів навчання.

Самостійна робота, яка не передбачена освітньою програмою (навчальним планом і навчально-методичними матеріалами), але сприяє повнішому висвітленню та конкретизації її змісту, може здійснюватися з ініціативи здобувача задля реалізації його власних навчальних і наукових інтересів.

Позанавчальні заняття є важливою запорукою належного фізичного розвитку здобувачів, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я та мотиваційним стимулом до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Позааудиторна самостійна робота – це форма навчання, яка реалізує освітні завдання в конкретній ситуації, формує в здобувача психологічну настанову на самостійне поповнення своїх знань, розвиток рухових здібностей та формування умінь і навичок під час виконання фізичних вправ, що є поштовхом просування до вищих рівнів розумової діяльності, є важливою умовою самоорганізації, самодисципліни, забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною, науковою діяльністю здобувача в процесі навчання.

Навчальний час, відведений для самостійної роботи, регламентований нормативними документами Міністерства освіти і науки України, навчальним (робочим навчальним) планом і знаходиться в межах від 1/3 до 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного для вивчення конкретної навчальної дисципліни. Співвідношення обсягів самостійної роботи й аудиторних занять визначають з огляду на специфіку та зміст конкретної навчальної дисципліни, її місця, значення та дидактичної мети в реалізації освітньо-професійної програми, а також питомої ваги в освітньому процесі.

Формування змісту самостійної роботи здобувачів передбачає:

- визначення та обґрунтування необхідного переліку, розділів, тем, питань, завдань, що винесені на самостійне опрацювання;
- визначення обсягу теоретичної навчальної інформації та практичних завдань із кожної теми, які винесені на самостійну роботу;
- добір методів і форм самостійної роботи відповідно до сучасних технологій навчання;
- визначення форм і методів контролю за самостійним виконанням завдань;
- розроблення критеріїв оцінювання результатів самостійної роботи.

Зміст самостійної роботи з кожної навчальної дисципліни визначено в її робочій програмі (силабусі) і методичних рекомендаціях, може передбачати такі види роботи:

- участь у спортивно-масових заходах, змаганнях академічного, всеукраїнського, міжнародного рівнів;
- участь у роботі секцій з видів спорту;
- робота з окремих тем, які згідно з робочою програмою навчальної дисципліни винесено на самостійне опрацювання;
- участь у науковій та науково-методичній роботі кафедри;
- підготовка до практичних занять і виконання практичних завдань протягом семестру;
- виконання тестових завдань здобувачами заочної форми навчання;
- підготовка до всіх видів контролю (підсумкових поточних).

Самостійна робота, яка не передбачена освітньою програмою (навчальним планом і навчально-методичними матеріалами), але сприяє повнішому висвітленню та конкретизації її змісту, може здійснюватися з ініціативи здобувача з метою реалізації його власних навчальних і наукових інтересів.

Продуктивність самостійної роботи здобувачів залежить від ефективності її організації та містить два етапи:

1) початкова організація – передбачає безпосередню участь викладача в діяльності здобувачів з визначенням завдань, контролю та аналізу результатів їх самостійної роботи;

2) самоорганізація – передбачає розвиток у здобувачів рухових здібностей та формування навичок застосування поліцейських заходів примусу завдяки самостійному опануванню тем навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка». Успішність самостійної роботи здобувачів безпосередньо залежить від умінь викладача організувати кожен з етапів.

Найсуттєвішою рисою сучасного підходу до розв'язання проблем підвищення якості правоохоронної освіти є підготовка особистості до самостійної, проблемно-пошукової діяльності, завдяки якій формуються професійна мобільність, необхідність самовдосконалюватися, набувати нові знання, розвивати фізичні якості, рухові уміння та навички.

Самостійна робота – це діяльність, що ґрунтується на педагогічних і психологічних закономірностях, детермінується змістом, методами організації навчання, індивідуально-типологічними особливостями здобувачів. Метою цієї діяльності є не лише формування в здобувачів умінь самостійно поповнювати свої знання, вільно орієнтуватися в потоці наукової інформації, а й активності та самостійності, здатності організовувати і реалізовувати свою діяльність без сторонньої допомоги. Головне завдання викладачів полягає в тому, щоб навчити здобувачів самостійно добирати й використовувати методики розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Реалізація методичних принципів під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

В основу формування навичок самостійної роботи зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки покладено певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання. Однак у зв'язку зі специфікою цих навчальних дисциплін педагогічні принципи набули змісту, притаманного фізичній культурі та спорту. Необхідною умовою ефективного проведення самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності й індивідуалізації; безперервності та систематичності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

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

Цей принцип, з одного боку, призупиняє перевищення можливостей здобувачів. З другого боку, це принцип руху вперед, оскільки йдеться про відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів під час інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями в здобувачів.

Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної та фізичної підготовки зумовлена різними факторами, які умовно можна поєднати в чотири групи. До першої групи належать фактори, що визначають загальні особливості здобувачів (групи, команди). Другу групу становлять індивідуальні особливості кожної особи. Третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних й індивідуальних змін у процесі спеціальної фізичної та фізичної підготовки. До четвертої групи належать особливості завдань, засобів і методів спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів, відіграють тим важливішу роль, що вищим є ступінь

процесу фізичного вдосконалення. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності й пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових рис.

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

Важливою методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Насамперед ідеться про дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від опанованого до неопанованого». Підвищення й ускладнення завдань має узгоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття і підвищення вимог.

Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичному правилу «від простого до складного». Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спершу доволі швидко привести до помітного зростання результатів. Однак такий «успіх» оманливий. Далі розвиток якості зупиняється, згодом погіршуються результати через розлади діяльності різних систем організму. Іноді з педагогічною метою доцільно йти не від простого до складного, а, навпаки, контрастний перехід від складного до простого іноді дає змогу істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

В умовах самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки сутність *принципу безперервності й систематичності* полягає в таких ключових положеннях:

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

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також потребують суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається внаслідок адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред'явленні

підвищених вимог до його функцій. Для цього використовують фізичні навантаження більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути тривалі перерви між ними з метою уникнення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами.

Під час виконання фізичних вправ ефект від проведеного заняття має накладатися на ефект попередніх занять для того, щоб зрештою відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями має бути оптимальною.

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

Під час самостійних занять розвиток фізичних якостей та формування навичок застосування заходів фізичного впливу можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, за надмірних вимог, до перевищення фізіологічних можливостей, зриву нормальної діяльності організму. Динаміка підвищення фізичних навантажень має узгоджуватися зі ступенем і характером неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції потребує необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовували обов'язково в тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для опанування та вдосконалення професійно-прикладних рухових навичок.

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі аспекти й закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представлений в аспекті окремих принципів. Тобто жоден із зазначених принципів не може бути реалізовано цілком, якщо ігнорують решту. Лише на основі єдності принципів досягають максимальної дієвості кожного з них.

2.2. Організація та структура самостійного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Організація самостійної роботи здобувачів – це система заходів цілеспрямованого навчання, контролю, стимулювання та методичного наповнення з метою забезпечення систематичності й ефективності роботи за навчальними дисциплінами, під час підготовки до рубіжного та семестрового контролів. З метою належної організації самостійної роботи здобувачів необхідно розробити документальне забезпечення, що регламентує і методично забезпечує самостійну діяльність здобувачів (методичні рекомендації для опрацювання окремих тем і розділів, перелік питань для виконання практичних завдань, інструкції до них тощо).

Перелік завдань для самостійної роботи зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки (обов'язкових для виконання та за вибором здобувача), форми її організації та звітності, терміни виконання кожного виду роботи визначено в робочій програмі навчальної дисципліни. Для належної організації самостійної роботи обов'язковим є визначення обсягу часу, відведеного на самостійну роботу, тематики занять, списку рекомендованих джерел, форми звітування. Під час визначення змісту й обсягу самостійної роботи здобувачів слід урахувати збалансованість самостійних занять з іншими видами навчальної роботи, щоб не перевищувати загальне тижневе навантаження.

Самостійна робота здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки може містити, крім обов'язкової складової, яка передбачає опанування програмного матеріалу дисципліни, ще й вибіркочу, що охоплює виконання завдань, які здобувач обирає з метою підвищення власного професійного рівня, особистого рейтингу.

Здобувачі, які розпочинають вивчення дисципліни, мають бути поінформовані викладачем щодо організації самостійної роботи з дисципліни, а саме: переліку й обсягу обов'язкових і вибіркочих завдань, термінів їх виконання та особливостей оцінювання; також отримати опис дисципліни, методичні вказівки й індивідуальні завдання для самостійної роботи.

Методика організації самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки залежить від структури, характеру й особливостей цих дисциплін, обсягу годин, розрахованих на її опанування, виду завдань для самостійної роботи, рівня підготовки здобувачів й умов освітньої діяльності.

Самостійна робота здобувача має бути забезпечена відповідними методичними матеріалами: робочою програмою (силабусом) навчальної дисципліни; тематичним планом;

друкованими й електронними підручниками, навчальними посібниками; тестами для самоконтролю та іншими видами тестування знань здобувачів; дистанційними курсами; методичними рекомендаціями до проведення навчальних занять.

Перед початком самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки здобувачам, які не мають досвіду їх проведення, необхідно отримати консультацію в науково-педагогічних працівників, визначити мету і першочергові завдання та скласти плани на тиждень, місяць, семестр, навчальний рік. Здобувачі, які мають тимчасові порушення стану здоров'я, повинні обов'язково проконсультуватися з лікарем стосовно обсягу, інтенсивності, періодичності, спрямованості самостійних занять, визначити обмеження щодо певних навантажень. Під час проведення самостійних занять необхідно зосереджувати увагу на тому, що, крім тренувального впливу фізичних вправ на організм, здійснюють суттєвий вплив й інші фактори (умови побуту, навчання, харчування, режим дня, спосіб життя тощо), які заздалегідь неможливо передбачити. Крім цього, можуть трапитися помилки в плануванні (недостатнє або надмірне навантаження, неправильне поєднання вправ, тренувальних програм, не враховано індивідуальні, психічні й фізичні особливості організму). Тому важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи в тренувальний процес.

Для належного розвитку фізичних якостей бажано починати займатися фізичними вправами тричі на тиждень у середньому по 30–40 хв, поступово підвищуючи рівень фізичної підготовленості, збільшувати тривалість тренувань до 60–90 хв, а їх кількість – до 4–5 разів на тиждень.

Самостійні заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки можна проводити індивідуально або в складі групи. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Не рекомендують проводити тренування і значним навантаженням вранці, одразу після сну, за 2–3 год перед сном, на теще.

На початкових етапах самостійні заняття мають бути комплексної спрямованості, тобто сприяти розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, удосконаленню прийомів фізичного впливу. Спеціалізовані заняття професійної спрямованості, прикладні види рухової діяльності (тактика самозахисту й особистої безпеки) рекомендовані для здобувачів з достатнім рівнем фізичної й технічної підготовленості.

Слід урахувувати, що без достатнього рівня загальної фізичної підготовленості неможливо досягти вагомих успіхів у всіх без винятку професійно-прикладних видах підготовки, зокрема опанувати прийоми фізичного впливу. Тому загальна фізична підготовка повинна бути ключовою складовою самостійних занять.

Самостійне заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки передбачає вступно-підготовчу, основну й завершальну частини, що зумовлено закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

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

Вступно-підготовча частина самостійного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки. У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми основної частини самостійного заняття. Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до роботи. Основною метою є розминка, під час якої здійснюють підготовку до відпрацювання прийомів фізичного впливу та розвитку фізичних якостей. Розрізняють загальну та спеціальну розминки. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

Під час спеціальної розминки застосовують здебільшого спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на приведення в оптимальний стан тих ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття, а також на посилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність. Завдання спеціальної розминки – підготовка тих суглобів, зв'язок, м'язів, ударних поверхонь, які зазнають найбільшого навантаження під час виконання прийомів фізичного впливу (розвитку фізичних якостей).

Під час розминки відбувається також психічна підготовка здобувачів. Перед заняттям необхідно продумати зміст розминки, її відповідність меті, завданням й умовам тренування. Якщо заняття проводять на вулиці, у холодну погоду, то рекомендують спочатку виконати пробіжку на 0,5–1,5 км, а потім комплекс загальнопідготовчих вправ. Якщо заняття проводять у спортзалі, то його також бажано почати з різних видів ходьби та бігу, виконання загальнопідготовчих вправ у русі й на місці, а закінчити спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування.

У додатку 1 наведено комплекс простих і достатньо ефективних загальнопідготовчих вправ для проведення розминки під час самостійного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

Під час основної частини самостійного заняття реалізують головні його завдання: виконують різноманітні вправи, що забезпечують поліпшення загальної фізичної підготовленості, вивчають і вдосконалюють техніку й тактику застосування прийомів фізичного впливу.

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

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

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

Другий варіант є поєднанням вправ, призначених для комплексного тренування, спрямованого на виконання одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням навичок самостійної роботи, прийомів фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення навичок фізичної підготовки, другий – розвитку фізичних якостей. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, оскільки він дає змогу поглиблено вивчати складні технічні елементи одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Третій варіант проведення самостійного заняття містить кілька (3–5) незначних комплексних блоків навантаження, у межах яких реалізують головне завдання – удосконалення прийомів фізичного впливу й додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках слід поєднувати вдосконалення прийомів фізичного впливу та вправи на гнучкість, швидко-силову підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини

заняття сприяє переключенню після відпрацьовування техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дає змогу уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини самостійного заняття становить 50–55 хв.

Заняття комплексного спрямування мають на меті:

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

Завершальна частина самостійного заняття. Мета завершальної частини – забезпечити перемикання функціональних систем організму на відновлюваний режим, тобто на пришвидшення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку запобігає можливим функціональним порушенням, що можуть виникнути під час раптового припинення напруженого тренування, передусім в осіб, які недостатньо треновані та не мають достатнього досвіду самостійних занять.

У межах завершальної частини заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконують у завершальній частині заняття, належать «струшування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Під час самостійного заняття для розслаблення м'язів можна використовувати такі вправи:

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

2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги у вертикальне положення, підтримуючи тулуб із боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя має впирається у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «струшування» м'язів. Тривалість завершальної частини заняття – 10–15 хв. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

2.3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки в умовах самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Самостійна робота здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки потребує застосування відповідних методів навчання. Методи навчання умовно поділяють на дві основні групи:

1) методи, спрямовані переважно на опанування та вдосконалення техніки рухових дій, тобто формування рухових дій і навичок;

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, їх застосовують нерозривно, вони забезпечують ефективне виконання завдань спеціальної фізичної та фізичної підготовки здобувачів. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту, тактики фізичного протиборства з правопорушником, формування інших професійно-прикладних навичок.

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

Процес опанування заходів фізичного впливу відбувається відповідно до основних закономірностей, притаманних процесу формування рухових навичок, і поділяється на три основні етапи: ознайомлення, розучування й удосконалення. Ознайомлення передбачає утворення попереднього та правильного уявлення про рухову дію, чіткого розуміння її структури. У процесі самостійних занять ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях із фізичної та спеціальної фізичної підготовки, під час консультації з викладачем, шляхом вивчення техніки виконання прийому за

літературними джерелами, перегляду відео чи кінофільмів, відвідування змагань з рукопашного бою.

Розучування здійснюють з метою формування вміння виконувати прийом загалом або в деталях, дотримуючись правильної форми та ритму. У процесі самостійних занять розучування здійснюють за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та загалом з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки прийомів шляхом планомірного опанування простіших, зі спорідненою координаційною структурою вправ. До них належать: різні махи ногами, виконання окремих фаз удару в положенні лежачи або з положення сидючи, підіймання коліна в положенні, з якого виконують удар ногою, тощо. До цієї групи належать також вправи на гнучкість.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура базових прийомів, водночас забезпечують умови, що полегшують опанування техніки їх виконання. Під час самостійних занять імітаційні вправи використовують як у процесі розучування прийому, так і під час удосконалення технічної майстерності. Частинами розучують складні прийоми, виконання яких можливо розділити на порівняно самостійні частини з паузами.

Метод загалом завершує весь процес розучування: підвідні й імітаційні вправи, виконання деталей техніки частинами. Якщо прийом нескладний, то його можливо розучувати одразу цілком. У межах методу цілісної вправи використовують різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно, з пришвидшенням, з напруженням, розслаблено, з фіксацією в кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок і в поєднанні з різноманітними переміщеннями.

Методи загалом і частинами можна використовувати також під час виконання імітаційних вправ. На етапі початкового вивчення прийому важливе значення мають підвідні й імітаційні вправи, а також метод частинами. Вивчення необхідно проводити на початку заняття, одразу після розминки, коли організм перебуває в оптимальному функціональному стані. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторень, темп) визначають передусім можливістю повторювати дії з незначним поліпшенням їх якості або її погіршення. Інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб було забезпечено оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії). Не слід прагнути на кожному занятті розучувати щораз нові прийоми, оскільки тривалі перерви у виконанні конкретного прийому призводять до забування отриманої про нього рухової інформації та втрати умовно-рефлекторних зв'язків. Отже, на етапі початкового розучування постійно

необхідно повертатися до повторення прийому на кожному наступному занятті, а самостійні тренування проводити систематично.

На етапі поглибленого вивчення основне місце посідає метод загалом. Залежно від результатів цілісного виконання прийому використовують й інші методи, але тільки як допоміжні, що надають можливість поліпшити деталі техніки. Частота виконання прийому в межах окремого заняття, загальний обсяг й інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятима та більшою кількістю повторень доводять до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання має бути недопущення помилок. Інтервали відпочинку забезпечують відновлення працездатності. Не слід форсувати швидкість і величину м'язового зусилля під час розучування прийому або технічної дії. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання прийомів і, головне, точності рухів.

2.4. Критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Основною формою контролю та оцінювання самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки є проведення контрольних заходів, які передбачають діагностування рівня знань, загальної фізичної підготовленості та сформованості навичок виконання прийомів фізичного впливу.

Діагностування рівня підготовленості здобувача здійснюють під час поточного та підсумкового (семестрового) контролів. Крім цього, Положення про організацію освітнього процесу в ЗВО зазвичай передбачають контрольні додаткові заходи у формі вступного контролю; контролю залишкових знань; ректорського контролю; контрольних зрізів знань.

Поточний контроль здійснюють систематично на практичних заняттях для оцінювання рівня теоретичних знань, розвитку фізичних якостей, сформованості рухових умінь і навичок з тактики самозахисту й особистої безпеки згідно з тематикою конкретного навчального заняття або пройденого раніше навчального матеріалу в таких формах: вибіркове усне опитування, виконання ситуативних завдань, виконання контрольних вправ. Поточний контроль проводять для оцінювання рівня навчальних досягнень під час практичних занять і якості виконання самостійної та індивідуальної роботи. Його здійснюють протягом навчального року, він передбачає:

– оцінювання рівня розвитку окремих фізичних якостей та загальної фізичної підготовленості загалом (виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки);

– вибіркове опитування на практичних заняттях з метою визначення рівня опанування окремих прийомів фізичного впливу (практичне виконання контрольних вправ, оцінювання техніки виконання прийомів фізичного впливу);

– контрольно-перевірочні заняття;

– перевірку й оцінювання науково-дослідної роботи;

– участь у спортивно-масових заходах.

Семестровий (рубіжний) контроль здійснюють для оцінювання рівня теоретичних знань і практичних навичок, набутих здобувачем після опрацювання окремої частини навчального матеріалу або теми. Рубіжний контроль передбачає атестацію здобувачів з кожної навчальної теми, оцінювання виконаної самостійної роботи (практичне виконання прийомів фізичного впливу та контрольних вправ із загальної фізичної підготовки). До виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу допускають здобувачів, які постійно відвідували практичні заняття, ознайомлені з правилами безпеки та порядком виконанням вправ. Здобувачі, які були тимчасово звільнені від занять зі спеціальної фізичної або фізичної підготовки за станом здоров'я, або такі, які не виконали нормативи із загальної фізичної підготовки чи не опанували вправи, що передбачені навчальною програмою, допускаються до заліку лише після відпрацювання цих вправ в індивідуальному порядку на додаткових заняттях.

Підсумковий контроль проводять у формі заліку (за частиною дисципліни, вивченої в цьому академічному періоді) або екзамену (в повному обсязі програми на випускному курсі) у періоди, визначені робочим навчальним планом. Під час заліку (екзамену) оцінюють рівень загальної фізичної підготовленості та практичні навички здобувача з тактика самозахисту й особистої безпеки. Перелік питань і практичних завдань надано в додатку 2.

Самостійну роботу здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки можуть оцінювати за:

– підготовку до практичних занять, самостійне опрацювання тем загалом чи окремих питань, що не ввійшли до лекційних і практичних занять з дисципліни;

– написання доповідей (участі в конференціях, круглих столах за тематикою навчальних дисциплін кафедри);

– участь у спортивних змаганнях всіх рівнів;

– участь в організації спортивно-масових заходів;

– відвідування навчально-тренувальних занять у спортивних секціях, що функціонують у ЗВО тощо.

Контроль самостійної роботи здійснюють залежно від її виду та передбачає такі форми:

- тестування;
- контрольно-перевірочні зрізи знань після вивчення кожної навчальної теми;
- участь у наукових конференціях різного рівня;
- звіти про участь у змаганнях, роботи в спортивних секціях, протоколи участі в змаганнях;
- звіти щодо виконаної роботи у відеоформаті.

До засобів самоконтролю належать: виконання нормативів за темами, передбаченими робочими програмами навчальних дисциплін; опанування спеціальних знань, формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами; формулювання висновків на основі пройденого матеріалу; робота з літературою з метою уточнення та доповнення фактичного матеріалу.

Бали, отримані здобувачами за результатами самостійної роботи, викладач виставляє в журнал звітності аудиторної роботи.

Завдання для контролю/самоконтролю повинні сформувати (поглибити) інтерес здобувача до дисципліни; спонукати до набуття нових умінь і навичок; сприяти усвідомленню міждисциплінарних зв'язків; формувати компетентність майбутнього фахівця тощо.

Основними критеріями, що визначають рівень компетентності здобувача під час оцінювання результатів поточного й підсумкового контролів, є такі:

- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина та характер знань навчального матеріалу за змістом дисципліни, що міститься в основних, додаткових рекомендованих нормативних і доктринальних джерелах;
- уміння аналізувати явища, які вивчають, у їх взаємозв'язку та розвитку;
- уміння застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

Трансформація національної оцінки у шкалу ECTS відбувається за таблицею 1. Виставляють середній бал у лінійці, що відповідає оцінці. Трансформація результатів заліків у період, у який не виставляли бали (національна шкала оцінювання), за шкалою ECTS здійснюють шляхом виставлення середнього балу шкали оцінювання за екзамену в період екзаменаційної сесії.

Таблиця 1

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90–100	відмінно	A	відмінне виконання
85–89	добре	B	вище від середнього рівня
75–84		C	загалом хороша робота
66–74	задовільно	D	непогано
60–65		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
35–59	незадовільно	FX	необхідне перескладання
1–34		F	необхідне повторне вивчення курсу

Критерії оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості та виконання заходів фізичного впливу визначають згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з роботи (аудиторна та самостійна робота) і рейтингу компетентності з підсумкового контролю (контрольні заходи), що відповідає пропорції за 100-бальною шкалою: максимальний рейтинг з навчальної роботи – 60 балів (мінімальний – 30 балів), максимальний рейтинг з підсумкового контролю – 40 балів.

Якщо здобувач не отримав мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності становить менше ніж 60 балів, його вважають таким, що має академічну заборгованість.

Рейтинг з навчальної роботи здобувача складається з аудиторної роботи та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності здобувача з навчальної роботи передбачає оцінювання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки (додатки 3–7) та оцінювання рівня володіння заходами

фізичного впливу згідно з вимогами нормативних документів за такою схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

Оцінювання з цих розділів проводять у межах рубіжного контролю, тобто наявність оцінок на кожному занятті не є обов'язковою вимогою.

Водночас викладач може на кожному навчальному занятті оцінювати якість виконання здобувачем завдань (вправ загальної фізичної підготовки, подолання смуги перешкод і виконання заходів фізичного впливу) з виставленням балів (4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»). Максимальна кількість балів за заняття – 5 («відмінно»).

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначають шляхом встановлення середньоарифметичного балу, отриманого на практичних заняттях, самостійної роботи та під час рубіжних контролів протягом опанування навчальної дисципліни, помноженого на коефіцієнт 12.

Оцінки (бали), отримані здобувачами за виконання різних видів самостійної роботи, виставляють у журналі обліку успішності академічної групи, вони належать до складу суми балів, що здобувач отримує за опанування відповідної навчальної дисципліни. Однак у разі зарахування додаткових балів за результатами самостійної роботи загальний рейтинг компетентності здобувача з навчальної дисципліни не може перевищувати 100 балів. Середній бал, набраний здобувачем за виконання завдань із самостійної роботи, ураховують під час визначення підсумкової оцінки за семестр.

Середньоарифметичний бал здобувача визначають, округлюючи результат до десятих. У разі коли середньоарифметичний бал здобувача менший ніж 2,6, то вважається, що він має академічну заборгованість і не допускається до підсумкового контролю.

Залік з перевірки компетентності зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки передбачає виконання та оцінювання вправ із загальної фізичної підготовки та заходів фізичного впливу.

Із загальної фізичної підготовки виконують вправи: біг на 100 м, біг на 1000 м, комплексну силову вправу. Заходи фізичного впливу виконують за білетами підсумкового контролю, які містять три ситуативні завдання.

Загальну оцінку із загальної фізичної підготовки та заходів фізичного впливу визначають згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Рейтинг з підсумкового контролю здобувача за результатами складання заліку встановлюють шляхом додавання

оцінок за загальну фізичну підготовку та заходи фізичного впливу, помножених на коефіцієнт 8 з округленням результату до цілого числа.

Якщо здобувач під час підсумкового контролю не отримав мінімальної кількості балів (24), то його вважають таким, що має академічну заборгованість.

Оцінювання компетентності з навчальної та самостійної роботи здобувача зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки здійснюють шляхом встановлення відповідного рівня підготовленості та виставлення балів від 2 до 5. У разі перевищення 100 бальної шкали, рейтинг зменшують на ту кількість балів, які її перевищують. Наприклад, рейтинг компетентності з навчальної роботи (аудиторна робота та самостійна робота) – 55 балів, рейтинг компетентності з підсумкового контролю (контрольні заходи) – 35 балів, рейтингові бали за самостійну роботу – 20 балів, сума $55+35+20=110$, загальний рейтинг компетентності курсанта (слухача, здобувача) – 100 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи. Для оцінювання самостійної роботи під час практичних занять можливе проведення стислих контрольних тестувань чи контрольньо-перевірочних завдань, спрямованих на перевірку рівня опанування здобувачами окремих тем, групи тем чи окремого розділу навчальної дисципліни, що віднесені до самостійного опрацювання.

Їх оцінювання здійснюють за трибальною системою.

Оцінку «5» виставляють, якщо: виконано методично правильно ситуативні завдання; складено на «відмінно» нормативи із загальної фізичної підготовки; відповіді на теоретичні питання викладено термінологічно правильно, очевидним є повне розуміння сутності.

Оцінку «4» виставляють, якщо: відповіді на теоретичні питання правильні, але виклад є недостатньо чітким; виконано всі ситуативні завдання, але наявні незначні помилки; нормативи із загальної фізичної підготовки складено на «добре».

Оцінку «3» виставляють, якщо: відповіді на теоретичні питання нечіткі, з недоліками, пояснення загалом відтворюють зміст відповіді на питання, але подані хаотично, без належної логіки відповіді; ситуативні завдання виконано, але є суттєві недоліки.

Оцінювання компетентності здобувача під час підсумкового контролю здійснюють шляхом встановлення відповідного рівня знань за кожне питання. Виставляючи рівень компетентності, науково-педагогічний працівник має його обґрунтувати, керуючись логікою та наявними критеріями (табл. 2).

Таблиця 2

Критерії оцінювання рівня компетентності здобувача
за самостійну роботу зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Бали	Рівень компетентності	Оцінка	Критерії оцінювання компетентності
5	Творчий	Відмінно	1. Здобувач має системні знання, глибоко та повно опанував навчальний матеріал, у якому вільно орієнтується, володіє категорійно-понятійним апаратом, пов'язує теорію з практикою, виконує практичні завдання. 2. За передбаченими темами або розділами навчальної дисципліни здобувач отримав відмінну оцінку (<i>ситуативні завдання виконано методично правильно, без помилок</i>). 3. Виконано на «відмінно» нормативи із загальної фізичної підготовки (<i>які не є обов'язковими</i>). 4. Здобуто призове місце на змаганнях міжнародного, всеукраїнського, академічного рівнів (<i>протоколи змагань</i>). 5. Участь у наукових конференціях, круглих столах тощо (<i>написання тез за тематикою навчальних дисциплін кафедри</i>). 6. Публікування статті за тематикою навчальної дисципліни, у наукових виданнях, журналах, збірниках (<i>друкована праця</i>). 7. Здобувач є членом збірної команди академії з видів спорту.
4	Конструктивно-варіативний	Добре	1. Здобувач має ґрунтовні знання навчального матеріалу, але під час відповіді припускається незначних помилок. Використовує знання для виконання практичних завдань. Під час відтворення знань застосовує продуктивний тип мислення. 2. За передбаченими темами або розділами навчальної дисципліни здобувач отримав оцінку «добре» (усі ситуативні завдання за передбаченими темами або розділами навчальної дисципліни виконано, але під час виконання прийому затримання чи ситуативного завдання із застосування заходів примусу було допущено одну помилку (<i>порушення послідовності виконання; невиконання складових елементів; проведення дії із зупинками; пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю тощо</i>)). 3. Нормативи із загальної фізичної підготовки виконано на «добре» (<i>які не є обов'язковими</i>). 4. Здобувач є членом збірної команди інституту (з видів спорту), членом спортивних секцій (журнали роботи секції, протоколи змагань). 5. Здобувач бере активну участь в організації спортивно-масових заходів (<i>звіт про проведення спортивно-масових заходів</i>).

3	Репродуктивний	Достатньо 1. Здобувач має базові знання з навчальної дисципліни. Під час їх відтворення застосовує репродуктивний тип мислення, однак бракує системності викладу навчального матеріалу. Не вміє обґрунтовувати свої судження. 2. За передбаченими темами або розділами навчальної дисципліни здобувач отримав оцінку «задовільно» (всі ситуативні завдання за передбаченими темами або розділами навчальної дисципліни виконано, але під час виконання прийому затримання та ситуативного завдання із застосування заходів примусу допущено дві помилки). 3. Нормативи із загальної фізичної підготовки складено на «задовільно» <i>(які не є обов'язковими)</i>. 4. Усна доповідь за темами, передбаченими навчальними дисциплінами.
---	----------------	---

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Заходи безпеки, самоконтроль і запобігання травматизму на самостійних заняттях зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Під час проведення самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки необхідно дотримуватися заходів запобігання травматизму. Комплекс заходів безпеки полягає в:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- належній організації та методиці проведення самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, передусім під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подолання смуги перешкод;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, реакцією організму на фізичні навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки;
- дотриманні вимог лікарського контролю;
- дотриманні режиму занять фізичними вправами (не вживати їжу безпосередньо перед заняттями, не відвідувати заняття у стані перевтоми тощо).

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

Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають внутрішні чинники, серед яких:

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

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

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

4) тривалі перерви в заняттях фізичними вправами (відрадження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Також для запобігання травмування важливе значення має якісна розминка перед виконанням фізичних вправ. Її проводять за будь-яких погодних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише одним аспектом складного процесу підготовки рухового апарату організму до фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, активізації газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює загальне робоче тло, на якому можна ефективніше виконувати фізичні вправи. Раціонально побудована розминка не спричиняє стомлення організму та зайвого збудження.

Самоконтроль під час самостійних занять. Для самостійного нагляду за змінами в стані здоров'я та фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, необхідно систематично використовувати прості прийоми самоконтролю. Під час організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири ключові складові:

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

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

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

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від його

інтенсивності. Між цими параметрами є зворотнопропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю чинять позитивний вплив на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму роботу слід виконувати з ЧСС у межах 140–160 уд./хв. Водночас унаслідок підвищення рівня підготовленості для досягнення зазначених величин ЧСС необхідно буде виконувати інтенсивнішу роботу.

Підрахунок ЧСС проводять уранці, лежачи в ліжку. У процесі розвитку тренуваності має відбуватися закономірне зменшення ЧСС із 65–75 до 48–56 уд./хв. У разі якщо виникнуть значні (понад 8–10) і стійкі відхилення або якщо показники день у день будуть раптово змінюватися, необхідно проконсультуватися з лікарем. Важливо контролювати ЧСС і в процесі занять. У добре тренуваних людей навіть після значних та інтенсивних навантажень ЧСС звичайно не перевищує 180–200 уд./хв, а тривалість відновлення пульсу після фізичних навантажень слугує важливим показником функціонального стану організму.

Самоконтроль необхідно здійснювати систематично щодня у всі періоди тренування, а також під час відпочинку. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються в стані здоров'я, функціональному стані організму, а також слід упевнитися в правильності вибору методики тренувань.

Виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю. До об'єктивних показників належать: ЧСС, вага тіла, потовиділення, динамометрія кисті тощо. До суб'єктивних – самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

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

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

Незначна втома після заняття – нормальна реакція організму. Вона засвідчує, що навантаження було раціональним і відповідало

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

Самопочуття є інтегральним показником тренуваності та функціонального стану, що охоплює: наявність яких-небудь незвичайних відчуттів, болю; відчуття бадьорості або млявості, втоми. Воно може бути гарним, задовільним або поганим. У випадку появи незвичайних відчуттів необхідно зазначити їх характер, локалізацію, можливу причину виникнення.

Працездатність залежить від загального стану організму, а також настрою, ступеня відновлення від попереднього тренування, її оцінюють як високу, середню і низьку. Тривала відсутність бажання тренуватися може бути ознакою перетренованості.

Нормальний сон відновлює працездатність ЦНС, забезпечує бадьорість і гарний настрій. Поява безсоння або підвищеної сонливості, неспокійного сну нерідко свідчить про перевтому. Сон має тривати не менше ніж 7–8 год, а в разі значного навантаження – 9–10 год. Необхідно реєструвати як кількість сну, так і його якість – міцний, погане засинання, часте й раннє прокидання, сновидіння, безсоння тощо.

Систематичні спостереження за своїм станом і постійний його аналіз допоможуть краще диференціювати відчуття, які виникають у процесі виконання фізичних навантажень, і допоможуть під час планування індивідуальних тренувань. Високі показники самоконтролю та функціонального стану засвідчують адекватність навантажень і режиму тренування.

Якщо виявляються несприятливі зміни, не спостерігається позитивна динаміка або функціональний стан не відповідає завданням і періоду підготовки, необхідно ретельно проаналізувати режим тренування, порадитися з викладачем фізичної підготовки, лікарем і внести необхідні зміни. Це стосується характеру, обсягу й

інтенсивності навантажень, їх чергування з відпочинком, тривалості та характеру останнього, введення або виключення яких-небудь вправ, частоти та зміни умов занять, загального режиму життя.

Попри важливість самоконтролю, він не спроможний замінити контроль лікаря. Тому обов'язково двічі на рік необхідно проходити огляд у лікаря та суворо дотримуватися його порад.

Запобігання травматизму в процесі розвитку фізичних якостей.

Травмування опорно-рухового апарату й порушення роботи функціональних систем організму трапляються насамперед унаслідок організаційних недоліків і методичних помилок під час занять фізичними вправами.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

– несприятливі метеорологічні й санітарні умови (спричиняють від 2 до 6 % усіх спортивних травм). Існують затверджені межі температури повітря, за яких дозволяють проведення занять. Неврахування метеорологічних умов і температурних режимів (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань нерідко є причиною травмувань.

Також причинами 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, недостатня вентиляція в закритих спортивних спорудах й освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах; порушення орієнтування із-за променів сонця, що засліплюють під час занять на відкритих спортивних майданчиках;

– порушення вимог лікарського контролю (спричиняють від 4 до 6 % усіх спортивних травм). Причинами травмування можуть бути: допущення осіб, які не пройшли лікарський огляд, до спортивних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення в стані здоров'я (швидше виникає стомлення та погіршується координація рухів); значне навантаження без урахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості;

– недисциплінованість осіб. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил, становлять 4–6 % від загальної їх кількості. Аналіз засвідчує, що причиною значної кількості випадків травмування є недостатній рівень опанування техніки (деякі особи прагнуть компенсувати низький рівень технічної підготовленості застосуванням сили та грубих, заборонених прийомів), унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності виконання прийому, вправи або дії;

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

Заходи запобігання травмуванню під час виконання силових вправ:

1. Додаткову вагу і загальний обсяг силового навантаження необхідно підбирати відповідно до рівня фізичної підготовленості, збільшувати їх поступово, передусім на початкових етапах занять.

2. Необхідно обережно визначати величину обважнювання в кожній новій вправі. Спершу слід добре опанувати її техніку з незначними та помірними обважнюваннями.

3. Необхідно гармонійно розвивати всі м'язи, насамперед на початкових етапах силової підготовки. Для цього використовують різнобічні силові вправи з різних вихідних положень.

4. Не слід затримувати дихання під час виконання силових вправ з вагою, яка не є граничною (можна знепритомніти й одержати серйозну травму під час падіння).

5. Робити вдих необхідно, коли обважнювання опускається, і видих – коли воно підіймається.

6. Не слід робити перед виконанням силових вправ максимальних вдихів, тому що це призведе до підвищення внутрішньогрудного тиску та посилить ті зрушення, які виникають під час напружування.

7. Для уникнення шокowego стану внаслідок перетинання сонних артерій м'язами шиї при жимах штанги не можна опускати підборіддя вниз. Голову необхідно тримати прямо, не нахиляючи її вниз.

8. Щоб уникнути надмірного навантаження на хребет, слід використовувати спеціальний важкоатлетичний пояс. В інтервалах відпочинку між силовими вправами необхідно розвантажувати хребет, виконуючи виси на перекладині, гімнастичних кільцях, гімнастичній стінці.

10. Необхідно систематично укріплювати м'язи живота й тулуба з метою запобігання травм хребта.

11. Під час виконання всіх вправ, які навантажують хребет, його слід утримувати прямим. У цьому положенні він найміцніший.

12. Необхідно систематично зміцнювати м'язи підосви за допомогою вправ локального впливу. Це сприяє підвищенню пружності стопи, допомагає уникнути травмування опорно-рухового апарату.

13. З метою запобігання травмуванню рук необхідно у вправах з предметами застосовувати різні хвати.

14. Під час виконання присідів з обважнюваннями підбирають таке вихідне положення стоп, яке забезпечує найвищу рухливість у колінних суглобах.

15. Не слід зловживати глибокими присідами з надмірною вагою з метою запобігання травмування колінних суглобів. Розвивати силу м'язів ніг можливо в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах.

16. Вправи з граничною та майже граничною вагою слід використовувати лише на жорсткій підлозі та у взутті, яке міцно фіксує гомілкостопний суглоб.

17. Не слід робити глибокий вдих, щоб не перенапружувати серцево-судинну систему. Оптимальним буде напіввдих або 60–70 % глибокого вдиху.

18. Слід уникати тривалих натужувальних.

19. За максимального напруження з натужуванням слід заплющити очі, щоб не пошкодити судини очей.

20. Вправи на розтягування в інтервалах відпочинку між силовими правами не слід виконувати зі значним напруженням. Амплітуда рухів повинна бути на 10–20 % меншою від максимальної у відповідному суглобі.

21. У випадку відчуття болю або поколювання в м'язах, зв'язках, сухожиллях або суглобах слід негайно закінчити виконання відповідної вправи.

Запобігання травмуванню опорно-рухового апарату й перенапруження функціональних систем організму під час розвитку витривалості. Вправи для розвитку витривалості найефективніше позначаються на вдосконаленні роботи вегетативних систем організму та зміцненні здоров'я. Але якщо тренувальні навантаження не відповідають індивідуальним можливостям людини, то вони можуть призвести до функціональних порушень у роботі деяких органів і навіть патологічних змін у них. Найуразливішою ланкою є серцево-судинна система.

Для запобігання виникненню негативних явищ необхідно спершу виконувати вправи помірної інтенсивності (ЧСС у межах 120–150 уд./хв) методом безперервної стандартизованої вправи. Тривала робота помірної інтенсивності сприятиме підвищенню потужності й економічності роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Водночас значно покращуються функціональні можливості серця, знижується імовірність дистрофії міокарда, утворюються сприятливі умови для формування периферійних судинних реакцій та поліпшення кровообігу в м'язах, які виконують основне навантаження. Щоб запобігти негативному впливу одноманітного

об'ємного навантаження на діяльність ЦНС, необхідно використовувати різноманітні вправи, проводити заняття в мальовничій місцевості, використовувати ігровий метод тренування.

Надалі переходять до використання безперервного варіативного й інтервального методів тренування.

Запобігання травматизму під час розвитку швидкості. Понад 25 % загальної кількості травмувань під час виконання швидкісних вправ виникає в підготовчій частині заняття. Це, очевидно, свідчить про порушення принципу поступовості підвищення працездатності організму, помилки у виборі засобів розминки тощо. Перед виконанням швидкісних вправ необхідно ретельно проводити розминку з використанням вправ, які відповідають тренувальним, як за формою, так і за змістом. Інтенсивність виконання підготовчих вправ слід підвищувати поступово. Саме якісна розминка є важливою передумовою профілактики травмувань і високих досягнень у швидкісних вправах.

Не слід виконувати швидкісні вправи на тлі втоми, тому що накопичення в м'язах недоокислених продуктів і порушення координації роботи м'язів може призвести до травмування.

У випадку виникнення болю або судом у м'язах виконання вправи необхідно припинити, оскільки це може бути пов'язане з деструктивними змінами в м'язах і порушеннями їх іннервації. Подальше виконання швидкісних вправ у такому стані може призвести до травмування.

Запобігання травматизму під час розвитку гнучкості. Однією з ключових умов запобігання травматизму під час розвитку гнучкості є ретельна розминка рухового апарату. Перш ніж розпочати виконання вправ, слід добре розігріти м'язи за допомогою загальнорозвивальних вправ і зберігати їх у розігрітому стані протягом усього заняття з розвитку гнучкості. Суб'єктивною ознакою достатності розігрівання організму є незначне спітніння.

Виконання вправ для розвитку рухомості в кожному суглобі слід починати з плавних рухів. Амплітуду рухів збільшують поступово. Темп виконання рухів у першій серії вправ – повільний.

Найвищого тренувального ефекту в розвитку гнучкості досягають шляхом використання вправ з максимальною амплітудою. Проте встановити межі розтягування м'язів і м'язових сполучень доволі складно. Передусім це стосується вправ з примусовим розтягуванням м'язів, махових і різких пружних рухів з додатковою вагою. Суб'єктивною ознакою надмірної амплітуди рухів може слугувати біль у тканинах, які піддаються розтягуванню. Біль свідчить про утворення мікротравми. Тому у випадку виникнення легких больових відчуттів

інтенсивність вправ знижують (амплітуду рухів, величину додаткових обважнювань). За значних больових відчуттів необхідно негайно припинити вправи та повертатися до них лише після повного відновлення функціональних можливостей тканин. Для пришвидшення відновлення м'язів доречно робити легкий, але тривалий масаж, теплові процедури, вправи в довільному розслабленні відповідних м'язів.

Для підвищення тренувального ефекту вправ на розвиток гнучкості й запобігання травмуванню доцільно по чергово виконувати вправи на розтягування і вправи з довільним розслабленням м'язів. Недоцільно виконувати махові та різкі пружні рухи на розтягування м'язів на тлі втоми після значних навантажень з розвитку сили й витривалості. Після цих навантажень погіршуються міжм'язова координація та еластичність м'язів, що знижує ефект тренування в розвитку гнучкості й може призвести до ушкоджень.

Надто тривалі інтервали пасивного відпочинку між вправами (понад 8–10 хв) призводять до погіршення еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату, що також може стати причиною їх травмування.

Причиною травмування суглобів під час розвитку гнучкості можуть бути недостатній розвиток сили м'язів, які їх оточують, і недостатня міцність зв'язок і суглобних сумок. Тому фізично недостатньо підготовленим здобувачам слід поєднувати розвиток гнучкості із силовими вправами, які спрямовані на різнобічне зміцнення опорно-рухового апарату.

Запобігання травматизму під час розвитку координаційних здібностей. Перед виконанням вправ на розвиток координації необхідно ретельно проводити розминку з використанням вправ, які схожі на тренувальні як за формою, так і за змістом.

Швидкість виконання вправ, їх амплітуду слід підвищувати поступово, як в одному занятті, так і в системі суміжних занять.

Під час виконання вправ з додатковою вагою необхідно узгоджувати їх величину з індивідуальними можливостями здобувачів. Не слід виконувати недостатньо опановані вправи з високою інтенсивністю, використанням ігрового та змагального методів на тлі втоми.

З метою запобігання травмування під час відпрацювання прийомів фізичного впливу необхідно:

1. Дотримуватися правил і постійно вдосконалювати прийоми самострахування під час падіння на бік, спину, уперед. Не слід розпочинати вивчення техніки кидків й інших прийомів, пов'язаних із падіннями, без розвинених навичок самострахування під час падіння.

Після неправильно виконаного падіння може відбутися травма голови, зап'ястного або ліктьового суглобів.

2. Пам'ятати, що больові та задушливі прийоми, вилучення зброї слід розпочинати швидко, а закінчувати плавно, без ривкових рухів і лише з поступовим наростанням сили, яка є достатньою для подолання протидії партнера; дозування болю не має перевищувати меж, яких вимагають обставини тренувального заняття чи фізичного протистояння з правопорушником.

3. Після подачі партнером сигналу (голосом «Є!», хлопком долоні по партнеру чи килиму) про надмірні больові відчуття негайно припинити виконання прийому.

4. Ураховувати, що під час виконання задушливих прийомів захоплення партнер може втратити свідомість уже за кілька секунд і, зрозуміло, не зможе подати сигнал про небезпечне положення.

5. Під час виконання ударів їх слід лише «відмічати» (зупиняючи кінцівку або навчальну зброю на відстані 5–15 см від цілі), а для тренування сили та швидкості використовувати боксерські лапи, мішки й інше допоміжне знаряддя. Виконання ударів по предметах (мішки з піском, маківари тощо) призводить до змін захисного характеру, наприклад, ущільнення шкіри, утворення мозолів на суглобах пальців, що спричиняє дискомфорт, а в окремих випадках призводить до інфекційних захворювань.

6. З метою запобігання переломів, вивихів під час завдання ударів необхідно слідкувати за правильним формуванням ударної поверхні руки чи ноги.

7. Під час тренування зі зброєю використовувати тільки дерев'яні палки або гумові макети без гострих кутів. Перед роботою в парах необхідно тренувати точність ударів, дозування сили на спеціальних пристроях, а також навчитися зупиняти удар, укол чи поріз зброєю перед ціллю.

8. Під час виконання кидків пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його за одяг або за руку в момент падіння. Утримання руки страхує того, хто падає, від удару спиною чи потилицею.

9. Проводити кидки або інші технічні дії так, щоб запобігти спираю на партнера рукою або головою в килим чи підлогу.

10. Виконувати падіння так, щоб не «втратитися» головою або не спиратися випростаною рукою в килим чи підлогу.

11. Під час відпрацювання кидків, больових прийомів слідкувати за тим, щоб партнер не розслаблював м'язи захопленої кінцівки та м'язи шиї.

12. Проводити прийоми (передусім недостатньо вивчені), виконавши міцне захоплення партнера.

13. Перед виконанням кидка або іншої технічної дії добре зорієнтуватися в обстановці й оцінити дії сусідніх пар.

14. Кидки, больові прийоми проводити в один бік або в напрямку від середини до краю килима.

15. Не здійснювати кидок партнера в бік пари, що тренується поруч, або того, хто лежить на килимі поруч.

16. Не виконувати кидок на місце, на яке в цей час також може впасти один з тих, хто тренується поруч.

17. Не проводити на одному килимі одночасно відпрацювання кидків у стійці та прийомів боротьби лежачи.

18. Опинившись у положенні лежачи на килимі чи підлозі після кидка або іншої технічної дії партнера, якнайшвидше підвестися, якщо поряд працює інша пара.

19. Не здійснювати кидки або інші технічні дії, перебуваючи в безпосередній близькості від опалювальних батарей, стін, дзеркал, спортивних снарядів та інших небезпечних предметів (ближче ніж 1,5–2 м).

20. Під час роботи в парах особа, яка атакує, у разі необхідності, має припинити атакувальні дії та попередити партнера про перешкоду позаду – стіну, спортивний тренажер, іншу пару тощо.

21. Не проводити дії та прийоми, запропоновані викладачем, за межами ділянки на килимі, відведеної для занять окремої пари.

22. Припинити одразу виконання прийому та вжити заходів для виведення партнера з небезпечного положення, якщо він у певний момент виконання прийому опинився в небезпечному положенні, що загрожує травмуванням або надмірними больовими відчуттями.

23. Уникати падінь на партнера, а в разі переплетення ніг під час падіння не сідати на них.

24. Під час тренування у парі не мати на тілі чи одязі предметів, які можуть травмувати партнера (ланцюжки, персні, паски з металевими пряжками, значки), мати коротко обрізані нігті.

25. Під час проведення партнером больових прийомів не розслаблювати м'язи захопленої руки, ноги або шиї.

26. Не виконувати в стані сильної втоми прийоми та дії, які потребують значного рівня вияву сили або високої координованості рухів.

27. Проводити навчально-тренувальні поєдинки рукопашного бою (повністю обумовлені, частково обумовлені, вільні сутички) згідно з обсягом вивченої програми в ретельно перевіреному, справному захисному спорядженні й тільки з дозволу та під наглядом викладача.

28. Змінити партнера, якщо під час проведення навчально-тренувальних поєдинків виявиться, що сили партнерів нерівні та є ймовірність, що неможливо буде виконувати дії (прийоми) з оптимальною силою.

29. Змінити партнера, якщо під час навчально-тренувального поєдинку він втрачає самоконтроль, починає нервувати, не володіє собою.

30. У разі надто сильного больового відчуття своєчасно подавати сигнал (голосом «Є!», хлопком долоні по партнеру чи килиму) тому, хто виконує прийом.

31. З метою запобігання травмуванню кисті та стопи бути обережним під час відпрацювання ударів на мішках з піском, маківарах тощо.

32. Під час групових тренувань кожен здобувач повинен уважно стежити за діями своїх колег і в разі виникнення небезпечної ситуації надати їм допомогу.

Під час проведення самостійних занять на відкритому спортивному майданчику або стадіоні:

1. Виконувати вправи на безпечній відстані від парканів, стін, лавок тощо.

2. Не виконувати вправи на мокрій від дощу чи роси траві, мокрому ґрунті, на похилих ділянках, недалеко від урвищ, біля дерев і кущів, через які можна травмуватися.

3. Не проводити заняття в одязі та взуття, які не відповідають погодним умовам.

Під час проведення самостійних занять на смугі перешкод:

1. Не проводити долаття смуги перешкод у разі, якщо споруди мокрі від дощу чи роси, присипані снігом або несправні.

2. Не відпрацьовувати техніку подолання смуги перешкод без страхування (допомоги) товариша або викладача.

3. Проводити долаття смуги перешкод з максимальною швидкістю тільки після набуття міцних навичок долаття окремих перешкод.

4. Дотримуватися заходів безпеки під час долаття окремих перешкод.

Увага! Під час самостійних занять забороняється виконувати складні й недостатньо опановані акробатичні елементи та гімнастичні вправи (перевороты, кульбіти, підйом уперед в упор ззаду після спаду назад, підйом назад в упор ззаду, оберти на перекладаціні, складні підйоми, стійки, зіскоки на брусах тощо).

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

3.2. Гігієнічні вимоги під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки

Дотримання гігієнічних вимог, що висувають до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки, є вкрай необхідним. Спортивні споруди мають відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд з розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше ніж 150–200 люксів на підлозі). У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої домедичної допомоги в разі травм і пошкоджень.

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

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

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

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

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

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правила, серед яких:

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

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

Вагоме значення для здоров'я здобувачів набуває гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на корисний вплив фізичних вправ, поєднаних із зовнішніми умовами їх виконання, на організм.

Гігієнічні заходи на самостійних заняттях зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки мають спільні завдання: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності здобувачів до високопродуктивної праці та виконання професійних обов'язків.

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

За умови правильного режиму формується злагоджений ритм діяльності, в організмі утворюється динамічний стереотип нервових процесів, який визначають як урівноважену систему умовних рефлексів. Несформованість постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршують працездатність і негативно позначаються на здоров'ї.

Раціональний розпорядок дня надає можливість краще планувати час, дисциплінує здобувачів.

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

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

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

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

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

Волосся необхідно своєчасно та коротко підстригати й мити в м'якій теплій воді із засобами для миття не рідше ніж раз на тиждень. Жирне або сухе волосся потребує спеціального догляду. Догляд за порожниною рота не лише сприяє збереженню цілісності зубів, а й запобігає різним захворюванням, оскільки хворі зуби є осередком інфекції.

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

Для збереження форми, виду та гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідним є ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття слід очистити та просушити у вентильованому приміщенні за кімнатної температури. Не рекомендують сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно псується.

Важливе значення має догляд за шкарпетками – їх слід систематично прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, що можуть спричинити потертості стопи.

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

4. ТЕМАТИКА Й ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 1. Фізична підготовка як складова службової підготовки працівників Національної поліції України. Правомірність і підстави застосування заходів фізичного впливу

Перелік питань

Нормативні документи, що регламентують організацію службової та фізичної підготовки в підрозділах поліції. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки. Організація і форми спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки працівників поліції відповідно до посадових категорій. Обов'язки керівника з організації фізичної підготовки в підрозділі поліції. Підсумкова перевірка й оцінювання фізичної підготовленості поліцейських. Контрольні вправи з фізичної підготовки для працівників поліції, слухачів і курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Планування фізичної підготовки та спортивно-масової роботи. Облік і звітність у фізичній підготовці. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників поліції, перспективні напрями її вдосконалення.

Завдання для самостійної підготовки

Мета, зміст, контрольні вправи й нормативи із загальної фізичної підготовки працівників Національної поліції України. Роль держави в розвитку фізичної культури в Україні. Значення фізичної культури в сучасному суспільному житті. Формування здорового способу життя. Мета, спеціальні та загальні завдання фізичної підготовки. Організація фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України. Форми занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Медико-вікові групи та категорії працівників поліції для занять і складання нормативів із фізичної підготовки. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу в службовій діяльності працівників поліції. Правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції. Організація, зміст і форми фізичної підготовки поліцейських, перевірка й оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських.

Тема 2. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму

Перелік питань

Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження. Види, засоби й методи фізичної підготовки. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Засоби, методи та контроль розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності). Зміст і класифікація заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів: кайданків, гумового (пластикового) кийка. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових умінь і навичок. Методика вивчення й удосконалення заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів. Структура навчального, навчально-тренувального, практичного заняття; організація та методика проведення окремих його частин.

Завдання для самостійної підготовки

Поняття «фізична якість» і «рухова активність». Оптимальний обсяг рухової активності людини. Поняття адаптації. Види адаптацій. Адаптаційний поріг. Функції скелетних м'язів людини. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Основні дидактичні принципи спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Засоби й методи спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Організація самостійного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Поняття швидкості. Форми вияву, засоби та методи розвитку. Поняття сили. Види силових якостей, засоби та методи їх розвитку. Поняття витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Засоби та методи розвитку. Поняття гнучкості. Види гнучкості, засоби та методи розвитку. Поняття спритності. Форми вияву, засоби й методи її розвитку. Поняття про техніку фізичних вправ і формування рухових навичок. Методика вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу і прийомів застосування спеціальних засобів. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки, організація і методика проведення окремих його частин: вступно-підготовчої, основної, завершальної. Правила особистої гігієни. Самоконтроль і його показники. Спортивні травми й основні причини їх виникнення.

Тема 3. Розвиток фізичних якостей

Перелік питань

Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обважнюваннями, кросовий біг, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі й спортивні ігри. Біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10×10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа, тест Купера.

Завдання для самостійної підготовки

Для розвитку швидкості та підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 100 м використовують спеціально-підготовчі вправи (біг з високим підійманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо) і фізичні вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами):

1) пришвидшений, спринтерський біг на короткі дистанції 20–60 м з граничною швидкістю прямою та кривою, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском з різними кутами, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції й навпаки;

2) біг зі старту з різних вихідних положень, зокрема сидячи, лежачи обличчям униз чи вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний від напрямку бігу бік;

3) човниковий біг;

4) рухливі та спортивні ігри;

5) естафети.

Вправи необхідно виконувати з максимальною швидкістю в кожному повторенні. Тривалість вправи має запобігати зниженню швидкості рухів через утому. Інтервали відпочинку під час повторення вправи мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дає змогу виконувати рухи з тими самими швидкісними параметрами, що в попередній спробі. Наприклад, щоб повторно пробігти 30 м з максимальною швидкістю, необхідно відпочивати 4–5 хв, 60 м – 8–12 хв, 100 м – 12–15 хв. Повторення вправ швидкісної спрямованості здебільшого проводять за зниження ЧСС до 120–130 уд./хв;

Техніка швидкісної вправи має бути добре опанована, щоб увагу та вольові зусилля зосередити не на техніці, а на швидкості її виконання.

Відпочинок між повтореннями має бути активним (ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, повільне, розслаблене та плавне виконання імітаційних вправ, ударів у повільному темпі, різних зв'язувань чи формальних комплексів).

Для розвитку сили та підготовки до виконання контрольних вправ із підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексної силової вправи рекомендовано виконувати фізичні вправи, що передбачають підвищене м'язове навантаження. Такі вправи можуть бути статичними й динамічними.

Виконання *статичних вправ* передбачає створення ізометричного напруження у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості того, хто займається (упори й утримання на певній висоті чи під певним кутом).

Динамічні вправи: а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидія партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори та джгути, еспандери); опір зовнішнього середовища (наприклад, біг глибоким снігом); тренажерні пристрої.

Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. З вихідного положення упор лежачи, ноги поставити якомога ширше, прогнутися в попереку, опустивши таз якомога нижче. Не згинаючи прямих ніг і рук, ривковим рухом зігнути в тазостегнових суглобах до максимуму, після чого повернутися у вихідне положення.
3. З положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, згинання тулуба в положенні сидячи кутом. Під час згинання торкнутися піднятих пальців ніг пальцями рук, після чого повернутися у вихідне положення.
4. Те саме, але поперемінно повертати тулуб ліворуч і праворуч.
5. Із вихідного положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, підняти ноги вгору та опустити їх за голову, торкнутися носками підлоги.
6. З вихідного положення лежачи на спині, кисті в замку на потилиці, ноги ледве зігнуті в колінах (можуть бути закріплені), підняти тулуб і нахилитися вперед, потім повернутися у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати з гантеллю чи диском від штанги, тримаючи їх у руках (за головою).
7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Можна виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи, прогнувшись у попереку, чи зігнувшись, з підтягнутими до грудей колінами, захопивши руками бруси хватом ізсередини. Якщо відчувається легкість у віджиманні понад 15 разів, то можна підвісити до пояса додаткове обважнювання.
8. Підтягування на перекладині середнім, вузьким чи широким хватом руками зверху та знизу.
9. Підйоми силою та переворотом на перекладині.

10. Підіймання прямих ніг до перекладини.
11. Стрибки на одній нозі з підійманням другої, зігнутої в коліні, до грудей чи через сторону до плеча.
12. Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей.
13. Стрибки з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук пальців ніг.
14. Стрибки в присіді поперемінно на лівій і правій ногах, протилежна нога одночасно з підскоком рвучко випрямляється вперед.
15. Стрибки з одночасним розведенням прямих ніг у шпагат.
16. Стрибки на підвищення.
17. Зістрибування з підвищення висотою 70–100 см з подальшим миттєвим підстрибуванням вгору.
18. Багаторазові стрибки через перешкоду (гімнастичні лави, повалені дерева) прямо, боком, назад, з обертаннями на 90°, 180° і 360°.

Вправи із зовнішнім опором. Метання та штовхання снарядів (набивних м'ячів, ядер, важких каменів) виконують обома руками вперед із-за голови, назад через голову, вперед знизу, збоку, від грудей, однією чи двома руками тощо.

Вправи з використанням опору пружних предметів, що передбачають зростання напруження в кінці руху. Якщо поставлено завдання розвивати силу, яка виявляється однаково протягом усього руху, то необхідно використовувати тугу гуму чи довгий еспандер. Якщо поставлено завдання сконцентрувати зусилля в кінці руху, слід обирати податливу, але коротку гуму.

Вправи з обважнюваннями та вправи на тренажерних пристроях зручні завдяки універсальності: за допомогою них є можливість впливати як на малі, так і на великі групи м'язів. Ці вправи нескладно дозувати.

Для розвитку силових якостей з використанням обважнювання використовують ізометричні й ізотонічні методи.

Ізометричний метод передбачає напруження м'язів без зміни їх довжини за нерухомого положення суглоба з порівняно невеликою кількістю повторів (до 10–15), тривалістю від 5–6 до 10–12 с – за розвитку максимальної сили, від 10–15 до 30–40 с – за розвитку силовій витривалості. Відпочинок після кожного напруження – 30–60 с.

Техніка дихання: глибокий вдих перед вправою, затримання дихання на кілька секунд під час вправи, повільний видих у завершальній частині вправи.

Ізотонічні методи (повторних, максимальних, динамічних зусиль) передбачають виконання динамічних вправ за постійної величини обважнювання та поєднання роботи переборювального й поступального характеру:

– метод повторних зусиль – фізичні вправи з вагою, нижчою від граничної (30–70 % від рекордної), до відчутної втоми;

– метод максимальних зусиль – фізичні вправи з максимально великою вагою (90–100 %) та підійманням її один–три рази;

– метод динамічних зусиль – фізичні вправи з вагою, нижчою від граничної (до 30 % від рекордної) і підійманням її з якомога вищою швидкістю.

Для підвищення витривалості й підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 1000 м використовують безперервний та інтервальний методи. Роботу виконують як у рівномірному, так і перемінному режимах.

Безперервний метод тренування сприяє вдосконаленню майже всіх основних властивостей організму, що забезпечують надходження, транспорт й утилізацію кисню. Безперервну роботу здійснюють за ЧСС від 145 до 175 уд./хв, тривалістю від 10 до 60–90 хв.

Для розвитку загальної витривалості використовують циклічні вправи, які виконують до появи відчутної втоми. Найпоширенішими серед вправ цієї групи є: безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг пересіченою місцевістю, твердим, м'яким, слизьким ґрунтом, з подоланням природних перешкод; плавання, біг на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри. У різних видах спорту для розвитку витривалості використовують «фартлек» – кросовий біг, що проводять переважно в лісі. Під час «фартлеку» рівномірний біг чергують (залежно від самопочуття) з пришвидшенням на відрізках з різною довільною довжиною та швидкістю.

Для ефективнішого розвитку загальної витривалості рекомендують виконувати систематичну ранкову фізичну зарядку, що передбачає 20-хвилинний біг, поєднаний з подальшим 10-хвилинним виконанням найпростіших силових вправ: віджимання в упорі лежачи, підтягування на перекладині, присідання з обважнюванням, робота з гантелями, гириями тощо. Займатися фізичною зарядкою за такою схемою можна в будь-який час року, підбираючи одяг відповідно до погодних умов.

У додатку 8 наведено варіанти проведення ранкової фізичної зарядки, які можна чергувати.

Залежно від рівня фізичної підготовленості можна також рекомендувати щоденний біг (або двічі чи тричі на тиждень) на дистанцію від 2–3 до 5–6 км у рівномірному темпі зі швидкістю від 6 до 4,5 хв на один кілометр. Що вищим є рівень загальної витривалості, то вищою може бути й швидкість бігу. Один раз на два–три тижні, найкраще у вихідний день, можна пробігти й довшу дистанцію – до 10–15 км у рівномірному темпі. Періодично можна пробігати дистанцію з вищою швидкістю (1 км за 3–4 хв). Раз на місяць слід проводити крос на 6–10 км. Бігове тренування можна доповнювати

плаванням у басейні чи у відкритому водоймищі тривалістю до 30 хв, а в зимовий період – бігом на лижах до 1–2 год.

За інтервального методу підвищення рівня загальної витривалості (аеробних можливостей) необхідно керуватися такими критеріями: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1–2 хв; інтервали відпочинку мають тривати 45–90 с; інтенсивність роботи – за ЧСС 170–190 уд./хв до кінця роботи і 120–130 уд./хв до кінця паузи відпочинку. Інтервальне тренування спрямовано переважно на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи, яка лімітує рівень аеробної продуктивності.

Для розвитку гнучкості рекомендують виконувати вправи з підвищення амплітудою рухів (вправи на розтягування):

1) розтягувальні – махові, пружні, плавні рухи, пасивні статичні вправи, вправи з примусовим розтягненням;

2) силові – динамічні в долаючому й уступаючому режимах, активні статичні вправи;

3) змішані – плавні рухи з прийняттям статичних поз у крайніх точках руху, пружні рухи з примусовим розтягуванням.

Махові рухи виконують з великою амплітудою, шляхом напруження м'язів у першій частині руху та їх розслаблення наприкінці, за рахунок сили інерції (наприклад, махи ногою, спираючись на стіну).

Пружні рухи – виконання серії рухів з неповною та повною амплітудою (наприклад, на рахунок «один, два, три» – пружинисті нахили вперед, на рахунок «чотири» – випрямлення).

Плавні рухи (відведення рук чи ніг у різні боки, нахили тощо) виконують з порівняно меншою амплітудою, ніж махові чи пружні, але вони мають триваліший вплив на м'язи та зв'язки (наприклад, на рахунок «один» – нахил уперед, на рахунок «два» – випрямитися).

Статичні вправи передбачають збереження нерухомого положення тіла в умовах максимальної амплітуди. Під час виконання пасивних статичних вправ поза людини в певному положенні зберігається за рахунок зовнішніх сил, наприклад, утримання ноги партнером, під час виконання активних статичних вправ – за рахунок сили м'язів, що розміщені навколо суглоба.

Вправи з примусовим розтягуванням м'язів і зв'язок дають змогу досягти найбільшої амплітуди рухів. Для цього використовують обважнювання, примусове розтягування м'язів за допомогою партнера чи з використанням самозахоплення, наприклад, під час нахилу вперед руками обох стоп з подальшим притисканням тулуба до випрямлених ніг.

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендують виконувати на окремому занятті таку кількість рухів: хребет – 90–100;

тазостегновий – 60–70; плечовий – 50–60; променезап'ястковий — 30–35; колінний – 20–25; гомілковостопний – 20–25.

Цієї кількості досягають виконанням серії підходів до 10–12 активних рухів. Амплітуду рухів збільшують від серії до серії. Під час виконання статичних вправ тривалість роботи в підході – 6–12 с, махових рухів – 10–15 с, пасивних вправ – 10–20 с.

Інтервали відпочинку між окремими вправами мають забезпечувати повне відновлення працездатності (зазвичай від 10–15 с до 2–3 хв).

На занятті вправи виконують до появи слабого больового відчуття, що є сигналом до припинення роботи з розвитку гнучкості.

Для розвитку спритності й підготовки до виконання контрольної вправи з човникового бігу 10×10 м рекомендують виконувати складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю ухвалення миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з уведенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості й темпу рухів, дзеркальним виконанням, зміною стандартного виконання, ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, уведенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію, з використанням природних і штучних умов довкілля для розширення варіативності рухових навичок.

Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакувальні дії

Перелік питань

Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.

Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією.

Дистанції: бойова дистанція, ближня, дальня, середня.

Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, з розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки.

Комбінації ударів руками.

Захист від ударів руками: рухом руками – підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки.

Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнання ліворуч, праворуч.

Пересуванням: розривання дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.

Комбінований захист: удари ногами; прямий удар уперед, убік; бокові удари; удари знизу, назад; удари коліном.

Комбінації ударів ногами.

Захист від ударів ногами: підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбив передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом.

Завдання для самостійної підготовки

1. Ставати в певні стійки з довільного вихідного положення з повільною швидкістю – виконувати по 10–12 разів для кожної стійки.

2. Ставати в окремі стійки з довільного вихідного положення з максимальною швидкістю – виконувати по 10–12 разів для кожної стійки.

3. Протягом тривалого часу перебувати в стійці з напруженням усіх м'язів тіла.

4. Упродовж тривалого часу перебувати в стійці, поперемінно (з нетривалими інтервалами) напружуючи та розслаблюючи всі м'язи.

5. Переходити з однієї стійки в іншу на місці та в русі.

6. Виконувати пересування в бойовій стійці з обов'язковою зміною способів, напрямку пересування та обертаннями на 90^0 і 180^0 («бій з тінню») – виконувати раунди, тривалість яких поступово подовжувати від 1 до 2–3 хв; кількість раундів за заняття – 4–6.

7. Вправи з партнером для відпрацювання техніки пересувань:

а) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція – дальня, на кожен рахунок один виконує пересування кроком уперед, другий – зберігає дистанцію, пересуваючись кроком назад (10–20 разів). Те саме виконують на середній дистанції;

б) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція – середня. На кожен рахунок один пересувається ліворуч, другий зберігає дистанцію, пересуваючись випадом або підскоком у той самий бік. Вправу виконують 10–20 разів.

8. Вправи для відпрацювання прямих ударів рукою:

а) різко, одночасно повернути обидві витягнуті вперед руки (кулаки стиснуті, пальці повернуті вниз) у положення на рівні поясу пальцями вгору.

б) по чергово приводити руки з кінцевого у вихідне положення для удару. Різко привести праву руку у вихідне положення, можливо, з поворотом тулуба на 15° – 30° у напрямку руху руки, повільно повернути її в кінцеве положення під час виконання удару. Повторити вправу лівою рукою;

в) повільно, напружено виконувати удар, чітко контролювати форму руху, злитість і синхронність роботи всіх частин тіла. Вправу виконувати у фазі видиху;

г) повільно, напружено виконати першу фазу удару (до зустрічі кулаків) і різко акцентовано його закінчити;

д) швидко, розслаблено виконати удар з акцентом у кінцевій фазі.

9. Вправи для відпрацювання ударів ногами:

а) підіймати коліно вперед і вгору (виконання прямих ударів);

б) підіймати коліно дугою, спрямовуючи його вперед угору з обертом гомілки в горизонтальне положення й обертанням на опорній нозі (бокові удари);

в) виконувати удари сидячи, опершись руками ззаду (прямі удари);

г) виконувати удари лежачи на боку, опершись на ліктьовий суглоб (бокові удари, удари убік);

д) виконувати удари лежачи на спині (удари вперед дугою);

е) виконувати удари сидячи: одну ногу витягнути вперед, другу, що виконує удар, зігнути в коліні та відвести вбік назад (бокові удари);

ж) виконувати удари з положення стоячи на одному коліні;

з) виконувати удари повільно, напружено;

и) виконувати удари повільно, розслаблено, з фіксацією або акцентом у кінцевій фазі;

к) виконувати удари швидко, напружено, з фіксацією або акцентом у кінцевій фазі;

л) виконувати удари швидко, розслаблено, з фіксацією або акцентом у кінцевій фазі;

м) виконувати удари в бойовому темпі;

н) виконувати удари з різних стійок ногою, що знаходиться попереду, і ногою, що знаходиться позаду;

о) виконувати удари з різних стійок, поєднуючи з пересуваннями;

п) завдавати удару в ціль через 40–50-сантиметрову перешкоду.

10. Виконувати удари ногами, спираючись на гімнастичну драбину:

а) на чотири рахунки: 1 – підняти коліно; 2 – розігнути ногу та зафіксувати її; 3 – зігнути ногу в колінному суглобі та повернути її в положення 1; 4 – повернутися у вихідне положення;

б) на три рахунки: 1 – підняти коліно; 2 – виконати хльосткий удар з поверненням стопи; 3 – повернутися у вихідне положення.

11. Відпрацювати удари руками й ногами «у повітря», поєднуючи з пересуваннями та захисними діями (можна перед дзеркалом). Вправи доцільно виконувати в такій послідовності: поодинокі удари; комбінації ударів на місці; комбінації ударів з

пересуваннями; комбінації ударів з пересуваннями, поєднані із захисними діями.

Увага! Самостійне проведення навчально-тренувальних поєдинків суворо забороняється. Можливі лише індивідуальні заняття під керівництвом викладача або у відповідній спортивній секції.

Методичні рекомендації

1. Під час вивчення стійок уникати зайвого напруження м'язів; вагу тіла розподіляти рівномірно на обидві ноги.

2. Під час вивчення пересувань намагатися досягти збалансованого положення тулуба, раціонального дихання, розслаблення м'язів верхніх кінцівок, шиї та обличчя.

3. Вивчення ударів проводити одночасно з відпрацюванням стійок і пересувань.

4. Слідкувати за збереженням рівноваги й опори в момент удару.

5. Дотримуватися послідовного залучення в рухи великих м'язових груп і максимальної концентрації зусиль у момент удару.

6. Супроводжувати удар активним видихом.

7. Слідкувати за узгодженістю дій рук і ніг.

8. Під час роботи з партнером удари необхідно лише «позначати», а для тренування сили та швидкості використовувати боксерські лапи, мішки й інше допоміжне знаряддя.

9. Самостійне відпрацювання прийомів допускається тільки на спеціальному знарядді.

Тема 5. Больові та задушливі прийоми

Перелік питань

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті.

Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна.

Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий та за допомогою одягу.

Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників.

Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.

Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати *больові й задушливі прийоми* за розподілами: а) захоплення з виконанням дії, що відвертає увагу; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Усі дії виконувати в повільному темпі, зосереджуючи увагу на правильній формі рухів: по 8–10 разів з кожної руки.

2. Виконувати прийоми в повільному темпі: по 8–10 разів з кожної руки.

3. Виконувати прийоми у швидкому темпі: по 10–12 разів з кожної руки.

4. Виконувати прийоми у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180°, перекиду, долання перешкоди тощо): по 3–4 рази з кожної руки.

5. Додати виконання завершальних дій: вдягання кайданків – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10–12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Під час виконання прийомів намагатися досягти повного контролю за партнером завдяки больовому впливу.

2. Больовий вплив має бути суворо дозований, для запобігання травмуванню за першим сигналом партнера больовий вплив необхідно негайно послабити.

3. Що більше плече важеля, то менше затрачається фізичних зусиль для його виконання.

4. Полегшує виконання больового прийому захоплення кінцівки супротивника обома руками.

5. Швидкість виконання больового прийому, силу ривкового руху можна підвищити завдяки кількох рухів в одному напрямку, тобто задіювати всі групи м'язів.

6. Вивчення задушливих прийомів необхідно поєднувати з вивченням способів надання першої медичної допомоги в разі удушення.

Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень

Перелік питань

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби.

Звільнення від обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками й ногами; кидків, больових і задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту.

Звільнення від захоплень та обхоплень з переходом на затримання правопорушника.

Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати *прийоми звільнення від різних варіантів захоплень та обхоплень* частинами, де це можливо: а) вплив, що відвертає увагу; б) розривання захоплення або обхоплення; в) больовий вплив або кидок; г) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Усі дії виконувати в повільному темпі (де це можливо), зосереджуючи увагу на правильній формі рухів: по 8–10 разів з кожної руки.

2. Виконувати *прийоми* в повільному темпі: по 8–10 разів з кожної руки.

3. Виконувати *прийоми* у швидкому темпі: по 10–12 разів з кожної руки.

4. Виконувати *прийоми* у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180°, перекиду, долання перешкоди тощо): по 10–12 разів з кожної руки.

5. Додати виконання завершальних дій: вдягання кайданків – поверхнева перевірка – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10–12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Виконання прийомів звільнення необхідно починати з дії, що відвертає увагу.

2. Після виконання будь-якого прийому необхідно перейти до затримання та конвоювання партнера.

Тема 7. Прийоми самострахування

Перелік питань

Прийоми самострахування в разі падіння вперед, назад, на бік.

Прийоми самострахування під час долання перешкод.

Прийоми самострахування під час виконання прийомів фізичного впливу.

Взаємодія та страхування партнера під час виконання прийомів фізичного впливу.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати перекиди вперед, вперед через праву та ліву руки, після стрибка, з місця та з розгону через партнера (партнерів) або різні перешкоди, а також перекиди назад.

2. Виконувати перекати на спині, падіння на спину з присіду, падіння з напівприсіду, падіння з положення стоячи, падіння через партнера, який стоїть навколішки.

3. Виконувати падіння на бік з положення сидячи, руки вперед, з упору присівши, присіду, з положення стоячи на одному коліні, стоячи.

4. Виконувати падіння на бік через партнера.

5. Виконувати перекати із живота на груди в положенні лежачи.

6. Виконувати падіння вперед з колін з перекатом із живота на груди.

7. Виконувати падіння вперед з колін.

8. Виконувати падіння вперед з положення стоячи з перекатом із живота на груди.

9. Виконувати падіння вперед з положення стоячи.

10. Виконувати падіння в усіх напрямках із самострахуванням, поступово ускладнюючи вихідне положення (повний присід – напівприсід – стійка очікування – бойова стійка – у русі) – по 10–12 разів кожний варіант. Спочатку вправи виконувати на спеціальному покритті (борцівський килим), потім поступово переходити до жорсткіших поверхонь (земля, дерев'яна підлога тощо).

11. Виконувати перекиди в усіх напрямках з поступовим ускладненням вихідного положення (повний присід – напівприсід – стійка очікування – бойова стійка – у русі) й умов вправ (збільшення довжини перекидів, долаття перешкод під час перекидів тощо) – по 10–12 разів кожен варіант. Спочатку вправи виконувати на спеціальному покритті (борцівський килим), потім поступово переходити до жорсткіших поверхонь (земля, дерев'яна підлога тощо).

Методичні рекомендації

1. Прийоми самострахування вивчати тільки під керівництвом викладача.

2. Під час падіння слід, за можливості, згрупуватися, запобігаючи травмуванню.

3. Намагатися розподілити силу удару об землю на більшу площу контакту із землею, переважно лише на м'які тканини тіла.

4. За можливості, змінювати поступальний рух падіння в обертальний завдяки скручуванню тілом навколо будь-якої осі обертання (хребет, плечі тощо).

5. У момент падіння та удару об землю робити видих.

6. Запобігати падінню на плече, лікоть, голову.

7. Під час падіння на спину чи бік своєчасно згрупуватися.

Тема 8. Кидки, прийоми боротьби лежачи

Перелік питань

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.

Прийоми боротьби лежачи: утримання збоку, верхи, збоку голови та звільнення від них.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати кидки повільно, зі статичного положення і без опору партнера, потім за незначного опору партнера, коли він рухається вперед або назад.

2. Виконувати кидки під крок, рухаючись різними напрямками, з незначним опором партнера.

3. Виконувати кидки після перекидів, падінь, після визволення від захоплень, захисту від ударів рукою, ногою, ножем тощо.

4. Додати виконання завершальних дій: вдягання кайданків – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10–12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Обов'язковою підготовкою до виконання кидка є виконання дій, що відвертають увагу, і виведення супротивника з рівноваги.

2. Після виконання будь-якого кидка необхідно перейти на затримання та конвоювання партнера.

Тема 9. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)

Перелік питань

Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання нападника за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та вразливим точкам на тілі правопорушника.

Захист від ударів ножем обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

Захист у разі погрози ножем упритул спереду, зі спини.

Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій у разі загрози холодною зброєю.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати за розподілами захист й обеззброєння за різних варіантів нападу з холодною зброєю: а) захисна дія; б) захоплення з дією, що відвертає увагу; в) больовий вплив і звалювання (якщо доцільно); г) фіксація партнера. Усі дії виконувати в повільному темпі по 8–10 разів з кожної руки.

2. Виконувати ці дії в повільному темпі: по 8–10 разів з кожної руки.

3. Виконувати ці дії у швидкому темпі: по 10–12 разів з кожної руки.

4. Виконувати ці дії у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після обертання, долання перешкоди тощо): по 10–12 разів.

5. Додати виконання завершальних дій: вдягання кайданків – поверхнева перевірка – підймання партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10–12 разів з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Під час виконання прийомів захисту необхідно відступити з умовної лінії руху руки супротивника.

2. Під час захоплення руки супротивника зі зброєю необхідно міцно затискати його кисть, щоб не дати можливості повернути її та не дозволити лезом поранити руку.

3. Захист та обеззброєння необхідно виконувати так, щоб уникнути торкання лезом відкритих і вразливих ділянок власного тіла (обличчя, шия, зап'ястя, пах).

4. Усі прийоми на самостійних заняттях виконувати з макетами холодної зброї.

Тема 10. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.

Обеззброєння та силове затримання правопорушника

Перелік питань

Обеззброєння та затримання порушника в разі погрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задущливих прийомів, кидків.

Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею.

Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо.

Взаємодія під час виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю.

Завдання для самостійної підготовки

1. Відпрацювати за розподілами *обеззброєння за різних варіантів погрози вогнепальною зброєю*: а) відхід з лінії вогню із захопленням руки (зброї) або вибивання зброї; б) відволікаючий удар, коли доцільно; в) больовий вплив; г) фіксація партнера з больовим контролем. Усі дії виконувати в повільному темпі, зосереджувати увагу на правильних і доцільних формах рухів: по 8–10 разів з кожної руки.

2. Виконувати ці дії в повільному темпі: по 8–10 разів з кожної руки.

3. Виконувати ці дії у швидкому темпі: по 10–12 разів з кожної руки.

4. Виконувати ці дії у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долаття перешкоди тощо): по 3–4 рази.

5. Додати виконання завершальних дій: вдягання кайданків – поверхнева перевірка – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 3–4 рази з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Усі прийоми обеззброєння виконувати лише в разі, коли супротивник здійснює «непрофесійну» погрозу.

2. Під час виконання прийомів обеззброєння обов'язковим є відхід з лінії вогню.

3. Слід завжди контролювати вільну руку супротивника, тому що він може перехопити нею зброю.

4. Під час відведення руки з вогнепальною зброєю її слід спрямовувати вгору або донизу для запобігання нещасному випадку з особами, які перебувають поруч.

5. Усі прийоми на самостійних заняттях виконувати з макетами вогнепальної зброї.

Тема 11. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника

Перелік питань

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті.

Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна.

Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий, задушливий за допомогою одягу. Використання больових

і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби. Звільнення від обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками й ногами; кидків, больових і задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.

Завдання для самостійної підготовки

1. Виконувати прийоми за розподілами: а) захоплення з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Усі дії виконувати в повільному темпі, зосереджуючи увагу на правильну форму рухів: по 8–10 разів з кожної руки.

2. Виконувати прийоми в повільному темпі: по 8–10 разів з кожної руки.

3. Виконувати прийоми у швидкому темпі: по 10–12 разів з кожної руки.

4. Виконувати прийоми у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після обертання на 180°, перекиду, додання перешкоди тощо): по 3–4 рази з кожної руки.

Методичні рекомендації

1. Під час виконання прийомів намагатися досягти повного контролю щодо партнера завдяки больовому впливу.

2. Больовий вплив має бути суворо дозований, для запобігання травмуванню за першим сигналом партнера больовий вплив слід негайно послабити.

3. Що більше плече важеля, то менше затрачається фізичних зусиль для його виконання.

4. Полегшує виконання больового прийому захоплення кінцівки супротивника обома руками.

5. Швидкість виконання больового прийому, силу ривкового руху можна підвищити завдяки кільком рухам в одному напрямку, тобто залучати всі групи м'язів.

Тема 12. Техніка і тактика надягання кайданків і поверхневої перевірки

Перелік питань

Зовнішній огляд у положенні стоячи – під впливом больового прийому.

Зовнішній огляд у положенні лежачи долілиць – під впливом больового прийому.

Зовнішній огляд у положенні стоячи на колінах – під впливом больового прийому.

Зовнішній огляд у положенні стоячи біля стіни – під впливом больового прийому.

Зовнішній огляд декількох осіб.

Надягання кайданків у положенні стоячи – під впливом больового прийому.

Надягання кайданків у положенні лежачи долілиць – під впливом больового прийому.

Надягання кайданків у положенні стоячи на колінах – під впливом больового прийому.

Надягання кайданків у положенні стоячи біля стіни – під впливом больового прийому.

Прийоми зв'язування в положенні стоячи, стоячи біля стіни, лежачи долілиць – під впливом больового прийому.

Завдання для самостійної підготовки

1. Відпрацювати за розподілами *способи поверхневої перевірки з погрозою застосування вогнепальної зброї*: а) підготовча фаза прийомів; б) зближення з порушником і його фіксація з больовим контролем; в) зовнішній огляд; г) переведення затриманого в стійку та супровід. Усі дії виконувати в повільному темпі, зосереджуючи увагу на методично правильному виконанні, – по 10–12 разів.

2. Відпрацьовувати прийоми загалом по 10–12 разів.

3. Відпрацювати за розподілами *способи поверхневої перевірки під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу*: а) зближення з порушником, застосування прийому фізичного впливу та його фіксація з больовим контролем; б) поверхнева перевірка; в) переведення затриманого в стійку та супровід. Усі дії виконувати в повільному темпі, зосереджуючи увагу на правильній формі рухів, – по 10–12 разів.

Методичні рекомендації

1. Під час проведення поверхневої перевірки необхідно створювати ситуацію, яка максимально ускладнює затриманому можливість агресивних дій проти працівника поліції.

2. Під час проведення поверхневої перевірки обов'язково здійснювати психологічний вплив на затриманого (командами або больовим впливом).

3. Для чіткого, без зволікання надягання кайданків необхідно ретельно відпрацювати правильне захоплення.

4. Під час надягання кайданків і проведення поверхневої перевірки необхідно створювати ситуацію, яка максимально ускладнює затриманому можливість агресивних дій проти працівника поліції.

Тема 13. Захисні й атакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком

Перелік питань

Стійки: очікувальні, бойові – захисна й атакувальна.

Удари зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг.

Захисні дії: відбиви, підставки, ухили, пірнання, під час ударів руками, ногами, холодною зброєю.

Комбінації захисних і контратакувальних дій.

Звільнення від захоплень, обхоплень і задушливих прийомів за допомогою гумового кийка.

Завдання для самостійної підготовки

1. Спеціальні вправи для ознайомлення з кінематичними й динамічними властивостями кийка:

а) утримуючи кийок посередині однією рукою, виконувати обертання кистю, руку спрямовують уперед, угору, убік;

б) утримуючи кийок за рукоятку прямим затиском, лікоть притиснути до тулуба, передпліччя горизонтально, виконувати кругові рухи кийком у вертикальній площині вперед і назад;

в) утримуючи кийок прямим затиском, лікоть притиснутий до тулуба, виконувати кругові рухи кийком уперед у вертикальній площині по чергову праворуч і ліворуч від себе;

г) така сама вправа, але виконувати кругові рухи кийком назад;

д) така сама вправа, але кийок утримувати зворотним затиском;

е) утримуючи кийок прямим затиском, виконувати рукою рухи, що за траєкторією схожі на «вісімку» (перед собою, з обох боків і над головою);

ж) махи кийком прямим у горизонтальній та вертикальній площинах з «поверненням» його від плеча, тулуба, стегна.

2. Відпрацювання форми ударів стоячи на місці.

3. Відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці.

4. Відпрацювання координації рухів під час виконання ударів одночасно з пересуваннями й обертаннями.

5. Відпрацювання швидкості ударів, поєднаних із пересуваннями й обертаннями.

6. Відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі, за допомогою партнера тощо).

7. Відпрацювання форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями).

8. Відпрацювання захисних дій у парах.

9. Відпрацювання комбінацій захисних і контратакувальних дій у парах, з поступовим підвищенням швидкості від повільної до реальної.

Методичні рекомендації

1. Атакуючі дії з гумовим кийком слід виконувати потужно, з максимальною амплітудою.

2. Захисні дії з гумовим кийком необхідно виконувати надійно, їх обов'язково слід завершувати контратакувальними діями.

Тема 14. Подолання смуги перешкод

Перелік питань

Способи пересування.

Опорні й безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки в глибину й довжину.

Перелізання через перешкоди, підлізання, пролізання.

Пересування по вузькій і нестійкій опорах на висоті.

Пересування в особливих умовах.

Подолання окремих штучних і природних перешкод з моделюванням штатних ситуацій службової діяльності.

Завдання для самостійної підготовки

1. Долання окремих перешкод у повільному темпі з дотриманням заходів безпеки (по 4–8 разів кожен).

2. Долання окремих перешкод у швидкому темпі з дотриманням заходів безпеки (по 4–8 разів кожен).

3. Долання окремих ділянок (2–3 перешкоди по 2–3 рази кожен комбінацію).

4. Долання всієї смуги перешкод, поєднане з бігом.

Методичні рекомендації

На початку самостійного заняття за цієї темою виконувати загальнопідготовчі вправи: ходьба та біг різними способами (прямо, пригнувшись, боком, спиною вперед, з поворотами на 180–360°, з

пришвидщенням, підстрибуваннями, доланням простих перешкод), вправи на місці й у русі для всіх груп м'язів.

В основній частині самостійного заняття слід відпрацьовувати техніку додання природних, штучних перешкод і спеціальної смуги перешкод. Вивчення техніки додання смуг перешкод починається з розучування способів додання окремих перешкод спершу в повільному, а потім – у швидкому темпі з дотриманням заходів безпеки (по 4–8 разів кожному). Наприкінці основної частини заняття проводять подолання окремих ділянок (2–3 перешкоди по 2–3 рази кожному комбінацію) або всієї смуги перешкод, поєднуючи з бігом.

Опорні та безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки в довжину та глибину відпрацьовують під час кросів, дотримуючись заходів безпеки.

Техніку перелізання через перешкоди, пересування по вузькій та нестійкій опорах на висоті відпрацьовують з обов'язковим страхуванням партнера чи викладача.

Удосконалення техніки додання перешкод необхідно здійснювати з максимальною швидкістю, дотримуючись заходів безпеки.

ВИСНОВКИ

Належний рівень фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Розвиток фізичних якостей та формування умінь і навичок із застосування заходів фізичного впливу передбачає використання комплексу форм, методів і засобів спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

У методичних рекомендаціях висвітлено особливості організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка». Схарактеризовано закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок під час самостійних занять; окреслено методичні принципи та структуру самостійного заняття зі спеціальної фізичної підготовки. Розглянуто низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять із зазначених навчальних дисциплін; обґрунтовано критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності самостійної роботи з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка», зокрема розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами.

У додатках запропоновано комплекси вправ для самостійного проведення розминки, варіанти проведення ранкової фізичної зарядки, завдання для самостійної роботи, нормативи із загальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості формування психологічної готовності поліцейських до застосування поліцейських заходів примусу в умовах воєнного стану. *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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Київ : НАОУ, 2023. С. 393–396.
2. Бондаренко В., Сушкови О., Дідковський В., Арсененко О., Рябуха О. Особливості патріотичного виховання здобувачів вищої освіти під час навчальних занять з фізичної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 13 (32). С. 16–26.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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»).
7. 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.
8. Бондаренко В. В. Педагогічні умови ефективного формування професійних умінь у майбутніх працівників патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 листоп. 2019 р.). Київ : НАОУ, 2019. С. 21–23.
9. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
10. 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.

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

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

13. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України. Scientific and pedagogic internship “Pedagogical and psychological education as component of the education system in Ukraine and the EU countries” : Internship proceedings, August 3 – September 11, 2020. Wloclawek : Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. С. 37–40

14. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04.

15. Бондаренко В. В., Бикова Г. В., Сушков О. О., Корнійчук Ю. М., Рябуха О. С., Маргара Д. В. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності майбутніх офіцерів поліції різних курсів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2023. № 11 (157). С. 57–61. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).11).

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

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

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

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

20. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукресв П. В. Сформованість спеціальних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців на

етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 20–27. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

21. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу професійного становлення. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2021. Вип. 13 (169). С. 21–24. (Серія «Педагогічні науки»).

22. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю. Застосування інноваційних педагогічних технологій під час опанування майбутніми правоохоронцями тактики самозахисту. *Інноваційні освітні та інформаційні технології неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28–29 квіт. 2023 р.). Київ : Укр. держ. ун-т ім. М. Драгоманова, 2023. С. 18–21.

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

24. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Слободянюк П. А. Мотиваційна складова самостійних занять фізичними вправами майбутніх правоохоронців в умовах воєнного стану. *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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Київ : НАОУ, 2023. С. 390–393.

25. Бондаренко В. В., Нікітенко О. В., Русанівський С. В., Слободянюк П. А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 11 (171). 2023. С. 29–33. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

27. 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.

28. 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»).

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

30. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

31. 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.

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

33. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92.

34. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кринець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

37. Бондаренко В. В., Решко С. М., Вдовика В. О. Фізична активність майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 26 трав. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 362–366.

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

39. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кузенков О. В., Тихий О. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 20 (176). С. 176–182. (Серія «Педагогічні науки»).

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

41. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05.

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

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

44. Бондаренко В. В., Решко С. М., Хмелюк А. Р. Реалізація стратегії національно-патріотичного виховання на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 12–13. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16265>.

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

46. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіон. наук.-практ. конф. молодих вчених* (Кропивницький, 16 верес. 2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС 2022. С. 219–222.

47. Бондаренко В. В., Русанівський С. В. Оцінювання рівня професійної підготовленості працівників Національної поліції. *Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика* :

матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Херсон, 28 трав. 2021 р.). Херсон : Херсон. ф-т Одес. держ. ун-ту внутр. справ, 2021. С. 229–233.

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

49. Бондаренко В. В., Хасанов М. Х., Рябуха О. С. Психологічна готовність майбутніх правоохоронців до застосування поліцейських заходів примусу в умовах екстремальних ситуацій. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських у процесі здійснення стабілізаційних заходів на деокупованих територіях: вимоги сьогодення* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 14 квіт. 2023 р.). Одеса: ОДУВС, 2023. С. 11–14.

50. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І. Практичні аспекти формування професійної компетентності працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 29–35. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.5(125).05.

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

52. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Кринець О. І., Арсененко О. А. Порівняльний аналіз індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 1 (88). С. 44–50. URL: <http://otr.ioid.gov.ua/images/pdf/2023/1/6.pdf>.

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

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

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

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

57. Бондаренко В., Пронтенко К., Пліско В., Грибан Г. Stages of formation of professional preparedness of patrol and security police employees.

Вісник Черкаського університету. 2019. Вип. 2. С. 99–104. (Серія «Педагогічні науки»).

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

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

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

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

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

63. Давигора Ю. І., Худякова Н. Ю., Бондаренко В. В. Гуманістичний аспект формування професійної компетентності майбутніх правоохоронців у контексті нової концепції діяльності Національної поліції України. *Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 7th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 172-177. URL: <https://sci-conf.com.ua/vii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-20-22-sentyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv/>.*

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

65. Дідковський В. А., Плєва К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

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

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

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

71. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 108 с.

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

73. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалій С. М., Бондаренко В. В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у процесі занять гирьовим спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2 (83). С. 78–82. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

74. Мартишко А. Ю. Професійне становлення особистості працівника поліції в умовах воєнного стану. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 174–175.

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

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

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

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

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

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

81. Радзівський Р., Пліско В., Бондаренко В. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 109–117.

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

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

84. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 75 с. URL :<http://surl.li/nmcpi>.

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

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

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

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

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

90. Bondarenko V., Okhrimenko I., Piaskovskyi V., Antoshchuk A., Marchuk A. (2022). Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11 (2), 687-695. DOI: 10.11591/ijere.v11i2.21987.

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

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

ДОДАТКИ

Додаток 1

Комплекс вправ для самостійного проведення розминки

Вправи	К-ть разів	Примітка
1.1. В.П. – руки на поясі. Оберти головою праворуч, ліворуч.	4–6	Виконувати на місці, утримувати рівновагу.
1.2. В.П. – руки на поясі. Колові рухи головою (праворуч, ліворуч) на чотири рахунки.	4–6	Виконувати повільно.
1.3. В.П. – руки донизу. Колові рухи руками вперед і назад на чотири рахунки.	4–6	Виконувати з максимального амплітудою.
1.4. В.П. – руки в сторони. Колові рухи всередину та назовні на чотири рахунки.	4–6	Під час виконання руки не опускати.
1.5. В.П. – руки перед собою. Колові оберти кистями рук в одну та в другу сторони, потім те саме в ліктьових суглобах.	4–6	Виконувати повільно.
1.6. В.П. – руки на поясі. Колові рухи тулубом праворуч і ліворуч.	4–6	Виконувати повільно.
1.7. В.П. – руки на поясі. Випади праворуч і ліворуч, уперед та назад на чотири рахунки.	4–6	Не відривати п'ят від підлоги.
1.8. В.П. – ноги разом, руки на колінах. Колові рухи в колінних суглобах (праворуч і ліворуч), на чотири рахунки.	4–6	Виконувати повільно.
1.9. В.П. – руки на поясі. Встати на носки, руки вгору, прогнутися.	4–6	Лікті притиснути до тулуба, плечі відвести назад.
1.10. В.П. – руки на поясі. Нахили тулубом праворуч, ліворуч. З цього положення нахил уперед, назад.	4–6	Виконувати повільно.
1.11. В.П. – ноги на ширині плечей, руки в «замку» за головою, лікті відведені в різні боки. Дістати правим коліном до лівого ліктя та навпаки.	4–6	Виконувати повільно.
1.12. В.П. – ноги на ширині плечей, руки перед собою в сторони. Почергові махи лівою та правою ногами вперед, доторкнутися до протилежної руки.	4–6	Виконувати динамічно.

**Перелік питань і завдань
з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка»,
«Фізична підготовка»**

1. Складові та завдання фізичної підготовки працівників Національної поліції України.

2. Категорії поліцейських, вікові групи, кількість годин для організації навчальних занять з фізичної підготовки.

3. Організація занять з фізичної підготовки для поліцейських, які тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою. Порядок оцінювання рівня їх фізичної підготовленості.

4. Порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості поліцейського. Складові оцінки фізичної підготовленості поліцейського.

5. Контрольні вправи й оцінювання загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії.

6. Контрольні вправи й оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорій.

7. Види завдань і порядок оцінювання тактики самозахисту поліцейського.

8. Основні помилки під час виконання ситуативного завдання із застосування заходів примусу.

9. Оцінювання органу поліції, його структурного підрозділу з фізичної підготовки.

10. Обов'язки інструктора з особистої безпеки.

11. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.

12. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження (обсяг, інтенсивність, періодичність і спрямованість).

13. Види, засоби та методи фізичної підготовки.

14. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

15. Поняття сили. Засоби, методи та контроль її розвитку.

16. Поняття витривалості. Засоби, методи та контроль її розвитку.

17. Поняття швидкості. Засоби, методи та контроль її розвитку.

18. Поняття гнучкості. Засоби, методи та контроль її розвитку.

19. Поняття спритності. Засоби, методи та контроль її розвитку.

20. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.

21. Поняття про поліцейські заходи примусу. Правомірність застосування поліцейських заходів примусу й відповідальність за незаконне застосування прийомів боротьби.

22. Фактори, які визначають особливості застосування поліцейських заходів примусу правоохоронцями.

23. Загальна характеристика стійок і способів пересування в стійках.

24. Загальна характеристика больових прийомів.

25. Загальна характеристика задушливих прийомів.

26. Загальна характеристика кидків.

27. Загальна характеристика протидії поліцейського в разі погрози холодною зброєю.

28. Загальна характеристика протидії поліцейського в разі погрози вогнепальною зброєю.

29. Загальна характеристика ударів і захисних дій від них.

30. Характеристика вразливих ділянок тіла людини.

31. Загальна характеристика кайданків і способів їх застосування. Заходи безпеки під час надягання кайданків.

32. Загальна характеристика способів проведення поверхневої перевірки особи. Заходи безпеки під час здійснення поверхневої перевірки.

33. Методика вивчення та вдосконалення поліцейських заходів примусу.

34. Структура практичного заняття з фізичної підготовки, організація та методика проведення окремих його частин.

35. Заходи безпеки й запобігання травматизму на заняттях із спеціальної фізичної та фізичної підготовки.

Практичні вимоги

1. Силове затримання особи загином руки за спину під час підходу спереду ривком. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

2. Силове затримання особи загином руки за спину під час підходу спереду замком. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

3. Силове затримання особи загином руки за спину під час підходу ззаду поштовхом. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

4. Силове затримання особи важелем руки усередину під час підходу збоку. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

5. Силове затримання особи важелем руки назовні під час підходу збоку. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

6. Силове затримання особи під час підходу ззаду шляхом захоплення та дотиснення кисті («під ручку»). Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

7. Силове затримання особи під час підходу ззаду з використання удушення плечем і передпліччям з переходом до загину руки за спину. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

8. Звільнення від захоплення зверху за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання.

9. Звільнення від захоплення знизу за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання.

10. Звільнення від захоплення однією рукою однойменної руки. Силове затримання особи, конвоювання.

11. Звільнення від захоплення однією рукою різнойменної руки. Силове затримання особи, конвоювання.

12. Звільнення від захоплення двома руками однієї руки. Силове затримання особи, конвоювання.

13. Звільнення від захоплення за волосся на голові спереду. Силове затримання особи, конвоювання.

14. Звільнення від захоплення волосся на голові ззаду. Силове затримання особи, конвоювання.

15. Звільнення від захоплення одягу на грудях (руки правопорушника прямі). Силове затримання особи, конвоювання.

16. Звільнення від захоплення одягу на грудях (руки правопорушника зігнуті). Силове затримання особи, конвоювання.

17. Звільнення від обхоплення тулуба спереду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.

18. Звільнення від обхоплення тулуба спереду без рук. Силове затримання особи, конвоювання.

19. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.

20. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду без рук. Силове затримання особи, конвоювання.

21. Звільнення від захоплення за шию ззаду плечем і передпліччям (спроба удушення). Силове затримання особи, конвоювання.

Ситуативні завдання практичного спрямування

1. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет у працівника з кобури під час підходу спереду.

2. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет у працівника з кобури під час підходу ззаду.

3. Кидок «передня підніжка», затримання та конвоювання.

4. Кидок «задня підніжка», затримання та конвоювання.

5. Кидок через стегно, затримання та конвоювання.

6. Кидок через плече, затримання та конвоювання.

7. Кидок із захопленням ніг супротивника під час підходу спереду, затримання та конвоювання.

8. Кидок із захопленням ніг супротивника під час підходу ззаду, затримання та конвоювання.

9. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника зігнуті), затримання та конвоювання.

10. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.

11. Звільнення від захоплення за горло спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.

12. Звільнення від захоплення за шию плечем і передпліччям ззаду, затримання та конвоювання.

13. Звільнення від обхоплення тулуба з руками спереду, затримання та конвоювання.

14. Звільнення від обхоплення тулуба під руками спереду, затримання та конвоювання.

15. Звільнення від обхоплення тулуба з руками ззаду, затримання та конвоювання.

16. Звільнення від обхоплення тулуба під руками ззаду, затримання та конвоювання.

17. Звільнення від захоплення ніг спереду, затримання та конвоювання.

18. Звільнення від захоплення передпліччя однойменної руки, затримання та конвоювання.

19. Звільнення від захоплення передпліччя різнойменної руки, затримання та конвоювання.

20. Звільнення від захоплення за волосся на голові спереду, затримання та конвоювання.

21. Захисні дії від погрози ножем упритул, затримання та конвоювання.

22. Захисні дії від удару ножем зверху, затримання та конвоювання.

23. Захисні дії від удару ножем знизу, затримання та конвоювання.

24. Захисні дії від удару ножем тиком, затримання та конвоювання.

25. Захисні дії від удару ножем навідліг, затримання та конвоювання.

26. Захисні дії від удару ножем збоку, затримання та конвоювання.

27. Захисні дії від удару предметом зверху, затримання та конвоювання.

28. Захист від прямого удару рукою в голову, затримання та конвоювання.

29. Захист від удару рукою збоку в голову, затримання та конвоювання.

30. Захист від прямого удару ногою в живіт, затримання та конвоювання.

31. Захист від удару ногою збоку в тулуб, затримання та конвоювання.

32. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у тулуб, затримання та конвоювання.

33. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у тулуб, затримання та конвоювання.

34. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у голову, затримання та конвоювання.

35. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у голову, затримання та конвоювання.

36. Обеззброєння від погрози пістолетом з однойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

37. Обеззброєння від погрози пістолетом з різнойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

38. Обеззброєння під час спроби дістати пістолет із-за пояса, затримання та конвоювання.

39. Обеззброєння під час спроби дістати пістолет із кобури прихованого носіння, затримання та конвоювання.

40. Комбінації ударів руками й ногами на спеціальному знарядді в поєднанні із захисними діями та пересуваннями.

41. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні лежачи після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

42. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні стоячи біля стіни після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
для здобувачів ступеня вищої освіти *бакалавра* (курсанти, чоловіча стать)**

№ з/п	Контрольні вправи	1-й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів)*	13	11	9	14	12	10	16	14	12	16	14	12
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
3.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)*	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
4.	Біг 100 м (с)*	13.5	14.0	14.5	13.3	13.7	14.2	13.0	13.5	14.0	13.0	13.5	14.0
5.	Біг 1000 м (хв, с)*	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50	3.25	3.35	3.45	3.25	3.35	3.45
6.	Човниковий біг 10×10 метрів (с)*	28.0	29.0	30.0	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0	26.0	27.0	28.0
7.	Біг 3000 м (хв, с)**	12.50	13.20	14.00	12.40	13.10	13.40	12.30	13.00	13.30	12.30	13.00	13.30

* – обов’язковий норматив

** – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

Додаток 4

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
для здобувачів ступеня вищої освіти *бакалавра* (курсанти, жіноча стать)**

№ з/п	Контрольні вправи	1 –й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*	25	22	19	27	24	21	30	27	24	30	27	24
2.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)*	35	30	25	40	35	30	45	40	35	45	40	35
3.	Біг 100 м (с)*	16.5	17.0	17.5	16.0	16.5	17.0	15.5	16.0	16.5	15.5	16.0	16.5
4.	Біг 1000 м (хв, с)*	4.15	4.45	5.05	4.10	4.40	4.55	4.05	4.30	4.50	4.05	4.30	4.50
5.	Човниковий біг 10×10 метрів (с)*	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0	29.0	30.0	31.0
6.	Підтягування на перекладині (кількість разів)**	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
7.	Біг 2000 м (хв, с)**	9.30	10.00	10.30	9.20	9.50	10.20	9.10	9.40	10.10	9.00	9.30	10.00

* – обов'язковий норматив

** – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
(студенти)**

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи та оцінки							
		Чоловіки				Жінки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	50	45	40	35	25	21	18	15
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	14	12	11	10				
3.	Стрибок у довжину з місця (см)					210	200	185	165
4.	Біг 100 м (с)	13.2	14.0	14.3	15.0	14.8	15.5	16.3	17.0
5.	Біг 2000 м (хв, с)					10.30	11.15	11.50	12.30
6.	Біг 3000 м (хв, с)	13.0	13.3	14.2	15.3				
7.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	60	55	50	45	40	35	25	20
8.	Стрибки на скакалці (кількість разів за 1 хв)	140	110	80	70	140	110	80	70
9.	Човниковий біг 4×9 м (с)	9.0	9.6	10.0	10.4	10.4	10.8	11.3	11.6
10.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	13	11	9	6	20	18	16	9

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТУ КУПЕРА (БІГ 12 ХВ І КОМПЛЕКС СИЛОВИХ ВПРАВ)

**Тест Купера для визначення рівня фізичної підготовленості
здобувачів вищої освіти (біг 12 хв)**

Стать/ оцінка	«5»	«4»	«3»
Чоловіки	2900+ м	2400–2899 м	2200–2399 м
Жінки	2300 + м	2000–2299 м	1800–1999 м

Тест Купера (силова витривалість)

Умови виконання:

1. В.П.: упор лежачи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи **(10 разів)**.
2. В.П.: упор лежачи, упор присівши, упор лежачи **(10 разів)**.
3. В.П.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки зчеплені за головою: піднімання тулуба до торкання ліктьовими суглобами колінних суглобів **(10 разів)**.
4. В.П.: стоячи, руки за головою: випади стрибками по чергово на кожен ногу з обов'язковим торканням коліном ноги, що стоїть позаду, підлоги **(10 разів)**.

Час виконання – **3 хв**. Кількість повторень:

«5» – 4 повторення;

«4» – 3 повторення;

«3» – 2 повторення.

Загальна оцінка визначається за двома частинами: 5, 5 – «5»; 5, 4 – «4»; 5, 3 – «4»; 4, 4 – «4»; 4, 3 – «3»; 4, 2 – «3»; 3, 3 – «3»; решта комбінацій – «2».

Додаток 7

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
(згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до 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	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+					
1.	Підтягування на перекладині, к-ть 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, к-ть разів	5						40	35						30	25						25	20									15	12		
		4						35	30						25	20					20	15								12	9				
		3						30	25						20	15					15	10								9	6				
3.	Комплексна силова вправа, к-ть разів за 1 хв	5	70	65	60	55	50			60	55	50	45	40			55	50	45	40	35			35	32	29	26	23							
		4	65	60	55	50	45			55	50	45	40	35			50	45	40	35	30			32	29	26	23	20							
		3	60	55	50	45	40			50	45	40	35	30			45	40	35	30	25			29	26	23	20	17							
4.	Біг на 100 метрів (с)	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	19,0	19,5	19,0	19,5	20,0		
		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	19,5	20,0	20,5				
		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	20,0	20,5					
5.	Біг на 1000 метрів (хв, с)	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	5,00	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	5,30	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	6,00	6,10					
6.	Біг на 3000 метрів (хв, с)	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 10×10 метрів (с)	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	49					
		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	41	44,0	47,0	50					
		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	42	45,0	48,0	51					
8.	Долання єдиної смуги перешкод (хв, с)	5	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50											2,00	2,05	2,10	2,15	2,20						
		4	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55											2,05	2,10	2,15	2,20	2,25						
		3	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00											2,10	2,15	2,20	2,25	2,30						

Варіанти проведення ранкової фізичної зарядки

Варіант 1

Силові тренування

1. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
 2. Біг 500 м – **3 хв.**
 3. Загальнорозвивальні вправи на місці для м'язів плечового поясу – **3 хв.**
 4. Силові вправи (**20 хв**):
 - підтягування на перекладині 4×8 разів;
 - згинання та розгинання рук в упорі на брусах – 4×8 разів;
 - піднімання ніг до перекладини – 3×8 разів;
 - присідання – 3×25 разів;
 5. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
- ЗАГАЛОМ: 30 хв.**

Варіант 2

Пришвиджене пересування

1. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
 2. Загальнорозвивальні вправи на місці для м'язів ніг і плечового поясу – **5 хв** (стройовий плац).
 3. Біг 2500 м – **21 хв.**
 4. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
- ЗАГАЛОМ: 30 хв.**

Варіант 3

Комплексне заняття

1. Повільний біг – 3 хв, вправи в ходьбі – 3 хв, бігові вправи – 3 хв.
 2. Загальнорозвивальні вправи на місці – 6 хв.
 3. Човниковий біг 10×10 м – 2 повторення.
 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 12–18 разів.
 5. Вистрибування з підтягуванням колін до грудей – 15–20 разів.
 6. Вправи для м'язів черевного преса – 15–20 разів.
 7. Вистрибування з повного присіду – 15–20 разів.
- Комплекс виконати 2–4 рази, відпочинок між комплексами – 2–3 хв.
- ЗАГАЛОМ: 30 хв.**

Варіант 4

Загальнорозвивальні вправи

1. Ходьба 60–80 м – 1 хв.
2. Біг 800 м – 5 хв; ходьба 60–80 м – 1 хв.
3. Загальнорозвивальні вправи для м'язів:
 - шиї – 1 хв;
 - рук, плечового поясу й тулуба – 4 хв;
 - ніг – 1 хв;
 - усього тіла – 3 хв.

Навчальне видання

ХУДЯКОВА Наталія Юріївна,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ДОНЕЦЬ Ігор Олексійович

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»,
«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Методичні рекомендації

Підписано до друку 06.03.2024. Формат 60х90/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офс. Ум. друк. арк. 4,42.
Наклад 300 прим.

Надруковано в друкарні «ФОП Кандиба Т.П.»
Вул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 5263 від 20.12.2016.
E-mail: diz18@ukr.net
Тел.: 067 231-02-86
099 912-31-22
099 120-25-24