

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Кафедра військової та фізичної підготовки

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчально-методичний посібник

для індивідуальних, групових і самостійних занять
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності К9 «Правоохоронна діяльність»



Одеса
«Юридична література»
2026

У навчально-методичному посібнику пропонується сучасний підхід до розвитку фізичних якостей та спеціальних фізичних навичок у студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Наголошується на важливості високого рівня фізичної підготовки для забезпечення професійної готовності майбутніх фахівців цієї галузі.

Посібник містить методичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення індивідуальних рухових здібностей студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Структура видання охоплює два основні розділи. Перший розділ висвітлює історичні аспекти, визначає мету фізичної підготовки, особливості її організації за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» і включає аналіз відповідних досліджень. Другий розділ присвячений практичним рекомендаціям: організації та проведенню занять, структурі й наповненню навчального матеріалу, а також завданням з загальної та спеціалізованої фізичної підготовки майбутніх фахівців у правоохоронній сфері.

Цей посібник може бути корисним для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти як у рамках основного навчального процесу, так і при організації додаткових занять.

Матеріал посібника викладено у логічній послідовності, що сприяє зручності його використання.

Укладачі:

Т. О. Барсукова, відповідальна за спортивний напрямок роботи кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>;

Ж. І. Антіпова, старший викладач кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

Рецензенти:

Г. Кучеренко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»;

О. Форостян, завідувач кафедри, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології і фізичної реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Рекомендовано навчально-методичною радою Національного університету «Одеська юридична академія» (*протокол № ... від 27 листопада 2025 р.*)

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2026
© Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І.,
укладання, 2026

ISBN 978–966–419–469–0

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	
Тема 1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) в системі професійної підготовки майбутніх правоохоронців.....	6
Тема 2. Засоби, методи та принципи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.....	12
Тема 3. Організація занять із фізичної підготовки.....	16
Тема 4. Розвиток фізичних якостей, засобами загальнорозвиваючих вправ	18
4.1. Поняття швидкості.....	21
4.2. Поняття сили.....	22
4.3. Поняття витривалості.....	23
4.4. Поняття гнучкості.....	25
4.5. Поняття спритності.....	26
Тема 5. Легка атлетика, як основа загальнофізичного розвитку майбутніх фахівців.....	30
Тема 6. Фітнес-технології в системі фізичної підготовки правоохоронців.....	35
6.1. Тренування по системі Табата.....	36
6.2. Кросфіт.....	43
6.3. Воркаут.....	43
Тема 7. Фітнес програми аеробного спрямування.....	46
Тема 8. Тренування з вправами Берпі у фізичній підготовці правоохоронця.....	49
Тема 9. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.....	53
Тема 10. Самоконтроль, заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять фізичними вправами.....	60
Тема 11. Оцінка фізичної працездатності правоохоронця та методи самоконтролю за фізичними навантаженнями.....	64
РОЗДІЛ 2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	
Тема 1. Основні завдання та цілі дисципліни «Фізичне виховання», зміст занять, вимоги, інструктаж з техніки безпеки під час проведення занять, анкетування.....	65
Тема 2. Загальнорозвиваючі вправи.....	69
Тема 3. Легка атлетика.....	71
Тема 4. Ігрові види спорту.....	73
РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	
Завдання для самостійної роботи.....	75
РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Професія правоохоронця є однією з найбільш важливих, відповідальних та небезпечних професій у світі. Здійснюючи службово-трудову діяльність, правоохоронці виконують низку важливих завдань у галузі правоохоронної діяльності, що обумовлює високий рівень вимог до їх професіоналізму. Сучасна концепція діяльності вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. Так, за умов підвищення рівня професійної готовності правоохоронця – ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти, що вимагає від фахівців пошуку оптимізованих, ефективних педагогічних засобів, систем, технологій, спрямованих на забезпечення максимальної ефективності освітнього процесу. Сучасний правоохоронець повинен бути здатним забезпечити безпеку людей, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи; розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки правоохоронця здатна виконувати лише людина, яка має високий рівень відповідальності за результати власної службової діяльності, володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис.

Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність правоохоронця до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань. Аналіз специфіки службової діяльності, особливо в умовах воєнного стану, дає підстави констатувати, що сучасний правоохоронець повинен володіти не лише знаннями законодавчої бази, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками застосування заходів примусу. Фахівці стверджують, що основою для формування та розвитку професійно значущих психофізичних якостей майбутнього правоохоронця є фізична підготовка, максимально наближена до реальних умов службової діяльності, яка здатна забезпечити високий рівень готовності до ефективних дій в екстремальних умовах [3].

Належний рівень фізичної підготовленості правоохоронців обумовлює здатність переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, що стоять перед органами поліції, що є обов'язковою умовою забезпечення успішної професійної діяльності. Важливість забезпечення високого рівня фізичної підготовленості майбутнього правоохоронця зумовлюється не лише специфічною службовою діяльністю, але

й загальними вимогами до зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного гармонійного розвитку молоді. Тому фізична підготовка в закладах вищої освіти не обмежується лише вихованням професійно дієвої особистості, але і є ефективним засобом зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління. Вирішення цього питання є тим більш актуальним, що, як зазначають науковці, процес підготовки сучасного спеціаліста в закладах вищої освіти супроводжується значними розумовими та психологічними навантаженнями.

Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації інтенсифікують навчальну діяльність здобувача вищої освіти, і вона стає напруженішою. Відповідно, зростає і значення раціонально організованої рухової активності як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності здобувача освіти протягом усього періоду навчання [3; 6]. На теперішній час ситуацію ускладнює загарбницька війна РФ проти України, що призвела до поширення ознак емоційної нестабільності та чисельних випадків ПТСР серед населення, включаючи здобувачів вищої освіти, що зумовлює зниження якості їх життя та негативно впливає на стан здоров'я. Науковці зазначають, що в умовах воєнного часу особливо актуальним питанням стає проблема збереження психологічного здоров'я людей та студентської молоді зокрема.

Здобувачі вищої освіти є особливо вразливою групою з психологічної точки зору через високі академічні вимоги, соціальний тиск, стрес та інші фактори, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Сприяти вирішенню цієї проблеми можуть регулярні заняття фізичними вправами, застосування здобувачами вищої освіти засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що пришвидшує процес адаптації до несприятливих умов життєдіяльності та дозволяє протистояти негативним наслідкам стресу. Особливо гостро проблема збереження фізичного та психологічного здоров'я здобувачів у складних умовах сьогодення постає для закладів освіти, які здійснюють підготовку кадрів для правоохоронних органів, у зв'язку з високим рівнем вимог до їх випускників, що обумовлюються специфічними умовами професійної діяльності та потребують високого рівня фізичних кондицій і психоемоційної стійкості.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи фізичної підготовки

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ЗФП) В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Під впливом ЗФП зміцнюється здоров'я молоді, підвищується працездатність, поліпшуються пристосувальні реакції організму до навантажень різної спрямованості і здатність їх переносити, підвищується рівень рухових якостей.

Під час роботи з молоддю можна орієнтуватися на зразкову програму ЗФП, що містить у собі основні групи вправ. Керуючись нею, можна скласти свою програму ЗФП, в основі якої будуть загально-розвиваючі вправи без предметів, з предметами, у парах, на гімнастичних снарядах.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення високого рівня психофункціональної та фізичної підготовленості фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Це передбачає здатність ефективно виконувати оперативно-службові завдання, демонструючи високу стійкість до фізичного та нервово-емоційного навантаження.

Важливо також опанування прикладних навичок і спеціальних вмінь, необхідних для вирішення професійних завдань у сфері забезпечення безпеки й правопорядку.

Основним завданням вивчення дисципліни є:

- підвищення рівня працездатності для виконання службових завдань;
- формування умінь та навичок практичних дій в умовах виконання службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку;
- вдосконалення та розвиток професійно важливих фізичних якостей;
- виховання психічної стійкості, сміливості, впевненості у своїх силах, що сприятиме безпеці під час виконання службових обов'язків.

Основна мета – підвищення працездатності і збільшення м'язової маси.

Завдання:

- а) підвищення здатності виявляти силу;
- б) підвищення силової витривалості;
- в) поліпшення еластичності м'язів і рухливості в суглобах;
- г) виправлення дефектів статури і постави.

Засоби.

Вправи зі штангою, гириями та іншими навантаженнями: жим, поштовх, ривок, присідання, нахили, повороти і т. п. Виконуються до значної м'язової втоми (доти, поки не порушиться правильність рухів) у 1–3 підходи з інтервалом

відпочинку 2–5 хв. Інтенсивність вправи – 50–70 % від максимальної. Ці вправи включаються в основні заняття 3 рази на тиждень.

Вправи, спрямовані на подолання власної маси тіла (віджимання в упорі лежачи, підтягування на перекладині, присідання на одній нозі «пістолетом» тощо). Те ж саме на гімнастичних снарядах (гімнастичній стінці, гімнастичній лаві, перекладині). Вправи виконуються «до відмовлення» в 1–3 підходи з інтервалом відпочинку 1–3 хв.

Вправи зі стрибками з просуванням уперед (з ноги на ногу, на одній нозі, на двох ногах) виконуються «до відмовлення». Повторюються 1–2 рази з інтервалом відпочинку 1–3 хв і включаються в основні заняття 2–3 рази на тиждень.

Основна мета – розвиток здатності виявляти силу поштовху ногами (ногою) в русі або під час стрибка з місця.

Завдання:

- а) виховання волі до вияву максимальних зусиль;
- б) підвищення здатності концентрувати увагу і зусилля
- в) підвищення швидкості рухів.

Засоби.

Вправи зі штангою – присідання з поступовим збільшенням ваги, стрибком з обтяженнями тощо. Виконуються кілька разів у 2–3 підходи. Інтервал відпочинку – 2–3 хв. Включаються в основні заняття 2 рази на тиждень.

Ті самі вправи зі штангою, інтенсивність виконання прискорена, інтервал відпочинку збільшений. Включаються до основних занять 2 рази на тиждень. Ізометричні (статичні) вправи (віджимання, підтягування, скручування тощо). Виконуються однократно, з максимальною напругою протягом 6–8 с у 2–4 підходи з інтервалами 1–2 хв. Включаються до основних занять 2 рази в тиждень. Вправи зі стрибками з предметною спрямованістю (дотягнутися до підвішеного предмета, стрибнути з місця на гімнастичну лаву, перестрибнути через перешкоду, подолати відрізок 30 м стрибками за найкоротший час або з найменшою кількістю стрибків тощо). Інтенсивність максимальна. Включаються в основні заняття 2 рази на тиждень.

Метання снарядів (набивного м'яча, гранати, ядра, каменя тощо) у ціль, відстань до якої поступово збільшується. Інтенсивність максимальна. Виконувати на занятті 20–30 кидків 2 рази на тиждень.

Основна мета – підвищення загальної швидкості рухів.

Завдання:

- а) поліпшення координації рухів;
- б) підвищення спритності;
- в) підвищення загальної витривалості.

Засоби.

Загальнорозвиваючі вправи, при цьому кожна вправа виконується з якомога більшою швидкістю. Комплекс із 4–5 вправ виконується в 2–3 підходи серіями по 10 с. Проводяться на 3–4 основних заняттях.

Біг 20–50 м з ходу, зі старту, естафетний, з подоланням перешкод і гандикапом. Виконується кількаразово з інтервалами 2–3 хв.

Спортивні й рухливі ігри (баскетбол, волейбол, хокей, футбол на зменшеному полі, боротьба за м'яч тощо). Грати за правилами. Час гри може бути скорочено. Ігри проводяться як спеціальне заняття або в основному занятті замість розминки або наприкінці заняття.

Основна мета – розвиток загальної витривалості.

Завдання:

- а) виховання волі, адаптація до перенесення навантажень;
- б) зміцнення м'язів, суглобів і зв'язок;
- в) вироблення уміння розслаблюватися.

Засоби.

Біг у рівномірному темпі при ЧСС (частоті серцевих скорочень) 130–150 уд / хв під час основного заняття 2 рази на тиждень з поступовим збільшенням часу бігу, починаючи з 10–15 хв. Біг можна замінити, їздою на велосипеді, роботою на велотренажері та ін.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами (гантелями, скакалками, набивним м'ячем, палицею та ін.) і без них. Безперервне виконання комплексу вправ поточним і круговим методом із середньою інтенсивністю протягом 5–15 хв включається до основних занять 3 рази на тиждень після розминки.

Біг виконується, якщо це можливо, без зупинок з малою і середньою інтенсивністю протягом 5–15 хв, включається в розминку під час основних занять.

Основна мета – розвиток загальної гнучкості, координації.

Завдання:

- а) підвищення еластичності м'язів;
- б) поліпшення координації рухів.

Засоби.

Вправи з великою амплітудою у всіх суглобах і у всіх напрямках (нахили, повороти, перевороти, згинання, розмахування і т. п.) на снарядах, з предметами і без них. Кожна вправа виконується у вигляді серії з 4–6 повторень з дедалі зростаючою амплітудою, 2–3 серії з інтервалами відпочинку 10–20 с. На усі вправи відводиться 8–10 хв.

Основна мета – подальше удосконалювання координації рухів і розвиток спритності.

Завдання:

- а) розвиток здатності до прояву «вибухової» сили;
- б) виховання сміливості і рішучості;

- в) розвиток гнучкості;
- г) підвищення еластичності м'язів;
- д) зміцнення мускулатури.

Засоби.

Акробатичні вправи (перекиди, перевороти, сальто та ін.). Вправи на гімнастичних снарядах (опорні стрибки, розмахування, перевороти, підйоми на перекладині). Виконувати повторно з інтервалами відпочинку 1–2 хв, витрачаючи 15–30 хв на усі вправи. Включати в основні заняття 3 рази на тиждень.

Рекомендації: ефективніше використовувати час занять. Зокрема, під час відпочинку можна виконувати вправи, що вимагають менших зусиль (наприклад, стискання тенісного м'яча кистю) або іншої спрямованості (наприклад, відпрацювання техніки якого-небудь освоєного руху або розучування нового).

Розвиток сили.

Під силою людини слід розуміти її здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. М'язова сила залежить від фізіологічного поперечника й еластичності м'язів, біомеханічних процесів, що відбуваються в них, енергетичного потенціалу і рівня володіння технікою рухів. Провідну роль у вияві сили відіграє діяльність центральної нервової системи (ЦНС) і концентрація вольових зусиль людини.

Сила проявляється в динамічному або статичному (ізометричному) режимі. При цьому динамічна робота м'язів здійснюється в напруженому або розслабленому режимі. У першому випадку під час зусилля м'язи скорочуються і коротшають (наприклад, під час жиму штанги), у другому – перебуваючи у напруженому стані, вони розтягуються і подовжуються (наприклад, при амортизаційному згинанні ніг у момент приземлення після стрибка).

Крім того, динамічна робота може відбуватися з різною швидкістю, а також з рівномірним виявом сили, тобто в ізотонічному режимі. У статичному режимі напружені м'язи не змінюють своєї довжини (наприклад, при утриманні «хреста» на кільцях).

Розрізняють силу абсолютну і відносну. Абсолютна сила – це вияв максимальної сили (динамічної і статичної) під час виконання тих або інших рухів. Відносна сила – вияв максимальної сили в перерахуванні на 1 кг ваги тіла спортсмена – показник здатності виявляти силу. Ці показники відіграють важливу роль у контролі за ходом підготовки допризовної молоді.

Сила, що виявляється в різноманітних рухах, називається загальною і є органічною частиною ЗФП. Спеціальна ж сила розвивається за допомогою вправ, що за характером і структурою найбільш схожі з рухами цілеспрямованої підготовки, передбаченої програмою, а також з деякою їх частиною або одним елементом. Поділ сили на загальну і спеціальну досить умовний, але він підкреслює спрямованість процесу розвитку сили і визначає вибір вправ.

Для розвитку загальної сили використовуються різноманітні за координацією і зусиллями вправи – від елементарних до складних. Найбільше значення мають вправи з навантаженням (гантелями від 2,5 кг, мішком з піском до 10–15 кг, набивними м'ячами 2–5 кг, поясом 5–6 кг, жилетом 5–8 кг, манжетами 1–2 кг, гириями 16 і 32 кг, штангою, важким каменем та ін.), а також вправи з подолання власної ваги тіла (стрибки, присідання, підстрибування, підтягування тощо) і вправи з опором партнера (боротьба та ін.).

Крім того, використовуються різні тренажери для загальної силової підготовки, вправи на снарядах. протягом 10 с, 20 с і 30 с.

Вправи з навантаженнями (вага навантажень визначається фізичною підготовленістю – вправи з гантелями):

В. п. – о. с. Піднімання й опускання рук з гантелями у лицьовій і бічній площинах.

В. п. – руки вперед. Згинання і розгинання рук. Околишні рухи прямими руками. Повороти тулуба ліворуч і праворуч, руки в боки. Рухи руками назад. Нахили уперед і назад, руки в боки.

Вправи з гириями і штангою:

В. п. – стійка «ноги нарізно», гиря на підлозі. Почергове піднімання гирі до рівня плеча лівою та правою рукою.

В. п. – стійка «ноги нарізно», гиря утримується обома руками за головою. Нахили ліворуч, праворуч, уперед.

В. п. – стійка «ноги нарізно», руки з гириями до плечей. Почергове піднімання рук догори.

В. п. – стійка «ноги нарізно», штанга на плечах за головою. Повороти тулуба ліворуч, праворуч, нахили вперед.

В. п. – стійка «ноги нарізно», штанга в руках. Згинання і розгинання рук.

Вправи з опором.

Партнери стоять обличчям один навпроти одного, їх руки з'єднані. Почергове згинання і розгинання рук з доданням опору партнера.

Тримаючись за руки або за гімнастичну палицю, партнери перетягують один одного за проведеному на підлозі ризику.

Партнери сидять на підлозі один навпроти одного, ногами упираються ступнями в ступні партнера, їх руки з'єднані. Перетягування партнера.

Виривання гімнастичної палиці, набивного м'яча з рук партнера.

Вправи з гумовим амортизатором:

В. п. – о. с. з амортизатором у руках (його середина під ступнями). Піднімання прямих рук уперед, догори, у боки, назад (одночасно, по черзі, послідовно).

В. п. – те ж. Кругові рухи руками в лицьовій і бічній площинах (по черзі, одночасно, послідовно).

В. п. – те ж. Згинання і розгинання рук, долаючи опір амортизатора.

Вправи на гімнастичних знаряддях (вправи на перекладині, гімнастичній стінці):

В. п. – вис на перекладині (гімнастичній стінці). Вис зігнувшись – вис ззаду – вис зігнувшись – вис. Вис зігнувшись виконувати, згинаючи ноги.

В. п. – те ж. Вис зігнувши ноги – вис кутом.

В. п. – те ж. Підтягування зігнувши ноги та у висі кутом.

В. п. – те ж. Вис прогнувшись – вис прогнувшись на зігнутих руках.

Вправи для м'язів тулуба і шиї (вправи без предметів):

В. п. – упор лежачи на зігнутих руках (грудями торкаючись підлоги) – упор присівши – повернення у в. п.

В. п. – лежачи на спині, руки догори. Різким рухом сід у групуванні – повернення у в. п.

В. п. – стійка «ноги нарізно – руки в боки». Повороти тулуба праворуч і ліворуч з одночасними рухами руками в різних площинах.

В. п. – стійка «ноги нарізно – руки в боки». Нахили вперед, назад, праворуч, ліворуч, торкаючись носків рукою, з енергійним поворотом тулуба.

В. п. – о. с. Кругові рухи головою (тулуб нерухомий) вліво-вправо.

В. п. – те ж. Торкання підборіддям грудей з наступним максимально можливим, але плавним відведенням голови назад. Тулуб нерухомий, м'язи шиї і плечового пояса напружені.

В. п. – те ж. Повільні повороти голови ліворуч і праворуч. Тулуб нерухомий, м'язи шиї і плечового пояса напружені.

В. п. – стійка «ноги нарізно». Нахил уперед з розслабленням м'язів тулуба і шиї.

В. п. – стійка «ноги нарізно», нахил уперед. Напружування і наступне розслаблення м'язів тулуба і шиї.

В даний час тема використання методу кругового тренування на навчально-тренувальних заняттях стає все більш актуальною, так як на тренуваннях комплексно використовуються різні методи та прийоми, але перевага завжди надається метод найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей.

Вправи комплексів кругового тренування добре пов'язуються із матеріалом уроків, сприяють загальному фізичному розвитку. Дослідження підтвердили ефективність кругового тренування навіть за використання її у 50 % уроків. Там, де її впроваджено, значно підвищується рівень розвитку сили, зростає динамометрія правої та лівої кисті, збільшується станова сила. Аналіз змін фізичної підготовленості дозволяє відзначити ефективний вплив кругового тренування на покращення статичної силової витривалості та швидкості рухів.

ТЕМА 2. ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Фахівці зазначають, що формування і збереження високого рівня фізичної дієздатності досягається шляхом комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Таким, чином, одним з головних завдань професійної підготовки майбутніх правоохоронців є фізичне вдосконалення особистості, яке найуспішніше розв'язується в процесі фізичної підготовки.

Фізична підготовка, як і будь-який інший педагогічний процес, повинна здійснюватися на основі певних науково обґрунтованих і чітко сформульованих принципів, серед яких є найбільш загальні, педагогічні та специфічні. До специфічних принципів фізичної підготовки правоохоронців належать: доцільності (дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної мети при технічному та фізичному удосконаленні. комплексності (використання фізичних вправ з елементами техніко-тактичної підготовки); систематичності (дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму до навантажень); оптимальності (відповідність фізичних навантажень для ефективного виконання завдань фізичної підготовки); планомірності та поступовості (передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення майстерності. конкретності (чітка визначеність мети, завдань, форм, методів, структури, змісту занять, технологій контролю й оцінювання).

Названі вище специфічні принципи доповнюються принципами навчання, виховання, розвитку, згуртування, дотримання яких є також обов'язковим. Фізичні вправи характеризуються рядом специфічних функцій. Вони можуть задовольняти природну потребу людини в рухах. Впливають на вдосконалення морфо-функціональних систем організму людини.

Виходячи з теорії єдності фізичного і психічного в діяльності людини фізичні вправи можуть впливати на формування її особистості. Фізичні вправи це один з засобів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання і спортивного тренування.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення високого рівня психофункціональної та фізичної підготовленості фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Це передбачає здатність ефективно виконувати оперативно-службові завдання, демонструючи високу стійкість до фізичного та нервово-емоційного навантаження.

Важливо також опанування прикладних навичок і спеціальних вмінь, необхідних для вирішення професійних завдань у сфері забезпечення безпеки й правопорядку.

Основним завданням вивчення дисципліни є:

- підвищення рівня працездатності для виконання службових завдань;
- формування умінь та навичок практичних дій в умовах виконання службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку;
- вдосконалення та розвиток професійна важливих фізичних якостей;
- виховання психічної стійкості, сміливості, впевненості у своїх силах, що сприятиме безпеці під час виконання службових обов'язків.

Незважаючи на те, що фізичні вправи як рухові дії виділилися з прикладних рухів і можуть мати з ними подібні зовнішню форму та фізіологічний механізм, їх не слід ототожнювати. Виробничі рухові дії спрямовані на предмет праці, на його перетворення, надання йому форми і змісту, які необхідні для задоволення потреб людини. Фізичні ж вправи, як спеціально організовані рухові дії, спрямовані на саму людину, на її фізичний і духовний розвиток. Фізичні вправи є довільними рухами, тобто такими, які людина виконує свідомо, з метою власного вдосконалення.

Фізичні вправи відрізняються від інших рухових дій специфічними ознаками:

За допомогою фізичних вправ вирішуються педагогічні задачі з фізичного вдосконалення людини. Тобто дія фізичних вправ спрямована безпосередньо на людину, на її особисте вдосконалення. Інші рухові дії застосовуються для досягнення прикладного ефекту продуктивності виробничої, військової чи побутової діяльності. В цих видах діяльності, як правило, не створюється, а практично експлуатується руховий потенціал організму людини з метою досягнення найвищої продуктивності.

Фізичні вправи виконуються у відповідності до закономірностей вирішення педагогічних задач. У виробничій руховій діяльності людина виконує рухи у відповідності з вимогами виробництва. Саме фізичні вправи є основним і специфічним засобом фізичного виховання та спортивного тренування взагалі і розвитку рухових якостей зокрема.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від ряду факторів. Від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості від виконання попередньої вправи тощо).

Від того, як виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку між повтореннями тощо).

Від мотивації і емоційного стану. Коли вправа виконується свідомо, з задоволенням, її позитивний вплив на організм людини більш глибокий. Коли ж без зацікавленості, примусово вона швидко викликає втому.

Від того, в яких умовах виконується вправа: температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила і напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо. Врахування всіх факторів обумовлює позитивний, а неврахування негативний ефект застосування фізичних вправ. Отже, немає тільки корисних чи ефективних, як і тільки не ефективних чи шкідливих фізичних вправ. Можуть бути педагоги, які добре або недостатньо знають свою справу, бо саме від них залежить добір і застосування відповідних фізичних вправ для певних людей. Слід пам'ятати, що виконання будь-якої фізичної вправи завжди пов'язане з проявом ряду рухових і психічних якостей. Навіть елементарне присідання на одній нозі вимагає прояву сили, гнучкості, рівноваги, витривалості тощо. Тому кожна вправа здійснює різноманітний вплив на організм того, хто її виконує. Але, поряд з тим, різні вправи ставлять неоднакові вимоги до прояву тих чи інших рухових якостей. Це дозволяє застосовувати фізичні вправи у відповідності з їх переважним впливом на прояв тієї чи іншої рухової якості. Наприклад, за допомогою вправ з обтяженнями в найбільшій мірі розвивається сила, а за допомогою тривалого бігу, плавання, веслування-витривалість.

Таким чином, кожна фізична вправа може здійснювати досить широкий загальний вплив на організм людини і в той же час в найбільшій мірі сприяти вирішенню однієї або декількох суміжних педагогічних задач.

Зміст кожної вправи визначається його форматом. За формою фізичного навантаження розрізняють внутрішні і зовнішні структури. Внутрішня структура фізичної вправи визначається взаємодією, послідовністю і зв'язком різних процесів, які відбуваються в організмі під час виконання даної вправи.



Мал. 1

Загальноорозвиваючі вправи – це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, гантелями тощо). Ці вправи може виконувати кожний окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконати вправу, або перешкоджає.

Загальноорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язування різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики, їх застосовують для розвитку рухових здібностей, вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи чи наприкінці заняття, для розв'язування завдань лікувального характеру.

Допоміжними вправами можна вважати засоби, що сприяють підвищенню максимальної сили, силовій витривалості і гнучкості за умови роботи в залі, а також засоби, запозичені з інших видів спорту і спрямовані на поліпшення аеробних можливостей.

Спеціальні вправи займають центральне місце в системі тренування правоохоронців і охоплюють коло засобів, що включають елементи професійної діяльності і дії, наближені до них формою, структурою, а також за кількістю якостей, що проявляються під час виконання спеціальних вправ.

У системі засобів спеціальної фізичної підготовки вагомим значення набуває використання корисного впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини природних факторів зовнішнього середовища, серед яких: сонце, повітря і вода здоров'я і загартовує організм, підвищує працездатність правоохоронця.

ТЕМА 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основними формами організації фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, самостійні заняття фізичними вправами, індивідуальне фізичне тренування, що регламентується Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки та обов'язкові для здобувачів вищої освіти, які навчаються в ЗВО України.

Навчальні заняття проводяться у вигляді теоретичних і практичних занять.

Практичні заняття є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні. Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну і методичну спрямованість. Навчально-тренувальні заняття проводяться у складі навчальної групи (для навчального закладу рекомендовано не більше 15 осіб на одного керівника занять).

При виконанні фізичних вправ використовуються такі способи організації майбутніх правоохоронців:

індивідуальний – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

груповий – передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

фронтальний – одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

поточний – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

круговий – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;

змагально-круговий – передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Основним засобом фізичної підготовки є фізична вправа, виконання якої необхідно поєднувати із дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення високого рівня психофункціональної та фізичної підготовленості фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Це передбачає здатність ефективно виконувати

оперативно-службові завдання, демонструючи високу стійкість до фізичного та нервово-емоційного навантаження.

Важливо також опанування прикладних навичок і спеціальних вмінь, необхідних для вирішення професійних завдань у сфері забезпечення безпеки й правопорядку.

Основним завданням вивчення дисципліни є:

- підвищення рівня працездатності для виконання службових завдань;
- формування умінь та навичок практичних дій в умовах виконання службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку;
- вдосконалення та розвиток професійна важливих фізичних якостей;
- виховання психічної стійкості, сміливості, впевненості у своїх силах, що сприятиме безпеці під час виконання службових обов'язків.

Навчальні заняття для здобувачів освіти ЗВО зі специфічними умовами навчання проводяться науково-педагогічними працівниками, які мають відповідну освіту та кваліфікацію. Час проведення навчальних занять, їх завдання та зміст регламентуються навчальним планом підготовки здобувачів відповідних спеціальностей, робочими навчальними програмами (або силабусами) відповідних освітніх компонентів, розкладом проведення занять.

Фахівці неодноразово зазначали, що навчальних занять із фізичної підготовки недостатньо для забезпечення достатнього рівня розвитку фізичних якостей майбутніх правоохоронців і, навіть для досягнення належного рівня рухової активності, тому необхідно залучати здобувачів освіти до участі у спортивно-масовій діяльності в позанавчальний час. (Спартакіад, Чемпіонатів, турнірів тощо). Самостійний вибір здобувачем виду спорту (рухової активності) сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання. При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного здобувача, а також можливість удосконалюватися в обраному фізкультурно-спортивному напрямі.

ТЕМА 4. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ЗАСОБАМИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Загальнорозвиваючи вправи:

- вправи без предметів (нахили, присідання, випади, обертання);
- вправи з предметами (м'ячі, скакалки, палиці);
- вправи з партнером, що виконуються циклічно для підготовки навантажень.

КОМПЛЕКС ЗРВ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВІ

1. В. п. – упор лежачи, руки на лаві.
- 1: зігнути руки;
- 2: розігнути руки;
- 3: стрибком упор, присівши, руки на лаві;
- 4: в. п.
2. В. п. – упор лежачи, ноги нарізно, руки на лаві.
- 1: поворот направо, права рука в сторону;
- 2: упор лежачи, руки зігнуті;
- 3: поворот наліво, ліва рука в сторону;
- 4: в. п.
3. В. п. – сидючи вздовж лаві, руки в сторони.
- 1: піднімаючи праву, обхопити її до торкання лобом коліна;
- 2: в. п.;
- 3–4: те саме з лівої ноги.
4. В. п. – сидючи вздовж лави, руки вгору.
- 1: пружний нахил до торкання носків руками;
- 2: сід ноги нарізно з нахилом.
5. В. п. – сидючи, ноги нарізно, поперек лави, упор ззаду.
- 1–2: два пружні нахили до правої ноги;
- 3–4: два пружні нахили до лівої ноги;
- 5: лежачи, ноги нарізно, упор ззаду;
- 6: в. п.;
- 7: підняти прямі ноги вгору;
- 8: в. п.
6. В. п. – лежачи на животі вздовж лави, триматись за ближній край лави.
- 1: мах правою ногою назад;
- 2: в. п.;
- 3: мах лівою ногою назад;
- 4: в. п.
7. В. п. – те саме.

- 1–2: підняти голову, плечі (прогнутись);
 - 3–4: в. п.
 8. В. п. – упор, лежачи, руки на лаві.
 - 1: стрибком, упор, присівши,
 - 2: упор, стоячи зігнувшись (руки на лаві);
 - 3: упор, присівши;
 - 4: стрибком в. п.
 9. В. п. – сидючи поперек лави, ноги справа від лави, упор ззаду.
 - 1–2: підняти ноги;
 - 3–4: перенести через лаву і покласти зліва від лави.
 10. В. п. – стоячи поздовж на лаві.
 - 1–4: рівновага на правій нозі, руки в сторони;
 - 5–8: в. п. Те саме на лівій нозі.
 11. В. п. – стоячи в колоні, лава вгорі на прямих руках.
 - 1: лаву до правого плеча;
 - 2: в.п.;
 - 3: лаву до лівого плеча;
 - 4: в. п.
 12. В. п. – стоячи в шерензі, лава перед грудьми.
 - 1: випад прав ногою, лаву вперед;
 - 2: в. п.;
 - 3: випад лівою ногою, лаву вперед;
 - 4: в.п.
 13. В. п. – стоячи правим боком до лави.
- Стрибки через лаву з просуванням вперед.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

1. В. п. – м'яч внизу в правій руці.
 - 1–2: руки дугами назовні вверх, передати м'яч в ліву руку.
 - 3–4: руки вниз, м'яч в лівій руці.
- Повторити 4 рази.
2. В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.
 - 1: кинути м'яч вверх.
 - 2 : упор присівши.
 - 3 : встати і зловити м'яч двома руками.
 - 4: в. п.
- Повторити 8 раз.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.
- Нахил вліво, руки вверх, передати м'яч в ліву руку.
- В. п.
- 3–4: теж саме в іншу сторону.

4. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці.

1–2: прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку.

3–4: в. п., але м'яч в правій руці.

Повторити 6–8 раз.

5. В. п. – сид, руки в сторони, мяч в правій руці.

1: підняти праву вперед-вверх і передати м'яч під ногою в ліву руку.

2: в. п., але м'яч в лівій руці.

3–4: теж саме в іншусторону.

Повторити 8 раз.

6. В. п. – стійка на колінах, ноги злегка нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1: повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами.

2: в. п.

3: повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою.

4: в. п.

Повторити 8–10 раз.

7. В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1: кинути м'яч вверх, виконати хлопок в долоні за спиною.

2: піймати м'яч лівою рукою.

3–4: теж саме другою рукою.

Повторити 8 раз.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1: нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами.

2: в. п.

3: нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою.

4: в. п.

Повторити 8 раз.

9. В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1: кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360°.

2: спіймати м'яч.

Повторити 6–8 раз.

10. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг.

1: стрибком вліво перестрибнути через м'яч.

2: стрибок на місці.

3: стрибком вправо перестрибнути через м'яч.

4: стрибок на місці.

Повторити 8–10 раз.

11. Ходьба на місці.

12.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ

1. В. п. – скакалка складена удвоє позаду.

1–2: крок лівою, скакалку угору.

3–4: приставляючи праву, скакалку униз.

5–8: те ж саме виконуючи кроки назад.

2. В. п. – скакалка складена учетверо унизу.

1: упор присівши.

2: ліву назад на носок, скакалку вгору, прогнутися.

3: упор присівши.

4. В. п.

5–8: те ж саме відставляючи праву.

3. В. п. – стійка ноги нарізно на середині скакалки, хват за кінці унизу.

1–4: нахил уперед, накрутити скакалку на руки,

5–8: в. п.

4. В. п. – скакалка складена удвоє на плечах.

1: нахил уліво, скакалку вгору.

2: в. п.

3–4: те ж саме вправо.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена удвоє вгорі.

1: поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, праву – за голову.

2: в. п.

3–4: те ж саме направо.

6. В. п. – скакалка складена учетверо перед грудьми.

1: мах лівою уперед, скакалку уперед.

2: в. п.

3–4: те ж саме правою.

7. Скакалка внизу ззаду.

а) стрибки на двох з обертанням скакалки уперед

б) теж саме з просуванням уперед, назад, в сторону

в) стрибки з подвійним обертанням скакалки.

Ходьба на місці.

4.1. ПОНЯТТЯ ШВИДКОСТІ

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії за мінімальні для даних умов проміжки часу. Під загальною назвою «швидкість» поєднані швидкісні характеристики рухів і дій людини. У різноманітних видах рухової діяльності прояв швидкісних здібностей виступає в різних поєднаннях і в сукупності з іншими фізичними якостями та технічними діями, де виявляються комплексні швидкісні здібності (швидкість виконання цілісних рухових дій – біг, плавання, гребля), здатність якомога швидше набрати максимальну швидкість і здатність тривало її підтримувати. Здатність набирати максимальну швидкість

визначається за фазою стартового розгону або стартової швидкості, в середньому цей час складає 5–6 с.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій.

В іграх, єдиноборствах є ще один специфічний прояв швидкісних здібностей людини – швидкість гальмування, коли зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися і розпочати рух в іншому напрямку.

Швидкісні здібності на відміну від інших фізичних якостей менш за все підлягають вихованню і носять переважно характер вроджений (спадковості). Приклад тому – дуже повільне зростання результатів у спринті.

Розвиток швидкості та її подальше вдосконалення тісно пов'язані з силою м'язів, гнучкістю і здатністю до розслаблення, координацією і технікою рухів. Тому необхідно пам'ятати, що в умовах об'ємних силових вправ швидкість рухів зазвичай тимчасово знижується і може підвищуватися через 2–6 тижнів після того, як ці навантаження припиняються або зменшуються. У цей період використовують головним чином швидкісні вправи з неграничним обтяженням.

4.2. ПОНЯТТЯ СИЛИ

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

Відносна сила – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої ваги тіла. Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренуваності, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

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

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

Силовa витривалість – здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості

виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силовa витривалість належить до якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Значна роль належить силовій витривалості в гімнастиці та різних видах боротьби.

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

Основні методи розвитку силових якостей:

1. Ізометричний метод – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба, з відносно невеликою кількістю повторень (до 10–15 разів) тривалістю від 5–6 с до 10–12 с під час розвитку максимальної сили та від 10–15 с до 30–40 с у разі розвитку силової витривалості. Відпочинок після кожного напруження складає 30–60 с. Техніка дихання: глибокий вдих перед початком виконання вправи, затримання дихання на кілька секунд під час виконання вправи, повільний видих у заключній частині виконання вправи.
2. Ізотонічні методи (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ при постійній величині обтяження і поєднанні роботи переборюючого та поступаючого характеру.

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

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

4.3. ПОНЯТТЯ ВИТРИВАЛОСТІ

Під витривалість розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

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

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

З практичною метою витривалість можна поділити на загальну та спеціальну.

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

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

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

Застосовуючи інтервальний метод, необхідно керуватися низкою принципів, які ґрунтуються на фізіологічному підході: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1–2 хв; залежно від тривалості вправи, паузи відпочинку, зазвичай, знаходяться в межах 45–90 с; визначаючи інтенсивність вправи, слід враховувати, що ЧСС повинна бути в межах 170–180 уд/хв до кінця роботи і 120–130 уд/хв – до кінця паузи.

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

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

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

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до конкретної рухової діяльності, по формі, структурі і особливостям впливу на функціональні системи організму. Якщо тривалість окремих вправ не значна, то інтервали відпочинку між ними повинні забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

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

4.4. ПОНЯТТЯ ГНУЧКОСТІ

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

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

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

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

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

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

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

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

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

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програму окремого заняття. Але найчастіше їх планують під час комплексних занять. Вправи на гнучкість вводять у розминку під час проведення підготовчої частини заняття. Вони також складають значну частину ранкової фізичної зарядки.

Максимальному вияву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки. На початкових заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що утворює основу для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості.

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

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

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

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

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

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

4.5. ПОНЯТТЯ СПРИТНОСТІ

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

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

гнучкістю і навіть витривалістю; ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів; адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

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

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

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

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану відстань, пересування із заданою частотою кроків тощо);
- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття завдяки обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;
- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпів і ритмолідерів;
- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів і виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;
- варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

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

- утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

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

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

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

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

- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

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

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

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

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

При організації роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів (75–90 % від максимального рівня); інтенсивність роботи (коливається від невисокої на початкових етапах до граничної на етапах удосконалення); тривалість окремої вправи, підходу, завдання (коливається в широкому діапазоні, що обумовлено 60 завданням); кількість повторень однієї вправи, підходу, завдання (при нетривалій роботі до 5 с кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10–12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується та може не перевищувати 2–3); тривалість і характер пауз між вправами (від 1 до 2–3 хв – для забезпечення відновлення працездатності та психологічного налаштування на ефективне виконання наступного завдання. Відпочинок між вправами може бути активним або пасивним).

ТЕМА 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ЯК ОСНОВА ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

БІГ НА КОРОТКІ, СЕРЕДНІ І ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Біг на короткі (до 400м) дистанції.

Методика навчання

1. Ознайомлення з основами техніки бігу, періодами і фазами рухів за малюнками, відеоматеріалами, фотографіями.
2. Освоєння техніки бігу по прямій.
3. Навчання техніки бігу на повороті: біг по колу, багаторазові пробігання відрізків по прямій із входом у поворот, біг на повороті з виходом на пряму.
4. Освоєння техніки високого старту і стартового розбігу.
5. Освоєння техніки низького старту і стартового розбігу: випробування варіантів стартів з колодок; відштовхування від колодок з приземленням на руки; біг під планку або мотузку, що обмежує передчасне випрямлення; виконання низьких стартів і стартового розбігу без сигналів і за командою; низькі старту і розбіг з подоланням опору партнера та ін.
6. Навчання переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції: біг по інерції після розбігу, перехід до вільного бігу по інерції після старту, нарощування швидкості після вільного бігу по інерції і т. ін.
7. Освоєння техніки низького старту на повороті.
8. Вивчення фінішного кидка на стрічку.
9. Удосконалення техніки бігу в цілому; виконання спеціальних вправ –біг з високим підніманням стегна, біг підтюпцем, біг із закиданням гомілок назад, біг стрибками та ін.

Біг на середні (600–2000 м) і довгі (3000 м і більше) дистанції.

Виконати наступні завдання:

Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на середні і довгі дистанції.

Засоби.

1. Пояснення суті й особливостей техніки бігу на середні і довгі дистанції.
2. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на середні і довгі дистанції.
3. Демонстрація техніки бігу на середні дистанції (зразковий показ, розбір кінограм, кінокільцівок, схем, фотографій).
4. Виконання бігу на відрізках 60–80 м (2–3 рази).

Завдання 2. Навчити відштовхуватися під час бігу.

Засіб.

Біг стрибками з ноги на ногу.

Методичні вказівки. Руки рухаються, як і при звичайному бігу. Вправу виконують на відрізках 20–40 м, повністю випрямляючи поштовхову ногу.

Завдання 3. Навчити вільного бігу по прямій.

Засоби.

1. Біг вільним маховим кроком.

2. Біг з прискоренням.

3. Біг зі зміною темпу.

Завдання 4. Навчити бігу по повороту.

Засоби.

1. Біг по повороту стадіону.

2. Біг по повороту радіусом 10–15 м.

3. Біг по колу радіусом 10–15 м.

4. Біг по повороту стадіону з виходом на пряму.

5. Біг по прямій із входом у поворот.

Методичні вказівки. Біг виконується на відрізках 60–100 м. Стежити за положенням тулуба, поставленням стоп і рухами рук.

Треба, щоб тулуб був нахилений у сторону внутрішньої бровки, плечі розвернуті вліво, права рука рухалась до середини і з великою амплітудою. Першу вправу спочатку виконують на дальній доріжці стадіону (шостій–восьмій), потім на п'ятій, четвертій і т. д. По колу можн бігти в обох напрямках.

Завдання 5. Навчити положень для бігу з високого старту.

Засоби. Перший, другий і третій варіанти положень для початку бігу з високого старту.

Методичні вказівки. Спочатку треба виконувати дії за командою «На старт!», а потім — «Марш!»

Завдання 6. Навчити бігу з високого старту і стартового розбігу.

Засоби.

Біг з високого старту:

- 1) з прискоренням по прямій;
- 2) те саме, з переходом на біг по дистанції;
- 3) з прискоренням на повороті;
- 4) те саме, з переходом на біг по дистанції.

Методичні вказівки. Першу і третю вправи виконують на підрізках 25–30 м, другу і четверту — на 50–80 м.

В останніх двох вправах біжать по окремих доріжках. Спочатку біг з високого старту виконується індивідуально і без команди, потім — по одному за командою викладача і, нарешті, групами по три–п'ять чоловік.

У стартовому розбігу тулуб слід випростувати поступово, в міру збільшення швидкості.

Завдання 7. Навчити фінішного прискорення.

Засоби.

1. Біг на відрізках 100–150 м з прискоренням за 40–60 м до фінішу.

2. Біг на відрізках 300–400 м з прискоренням за 120–140 м до закінчення бігу.

Методичні вказівки. Під час фінішного прискорення збільшити частоту кроків, але рухи повинні залишатися вільними

Завдання 8. Удосконалення в техніці бігу.

Засоби. Завдання 2. Навчити відштовхування.

1. Спеціальні вправи.

2. Різні варіанти повторного і перемінного бігу.

3. Біг по пересіченій місцевості.

Методичні вказівки. Під час бігу дихати через рот і ніс, глибоко і ритмічно.

СТРИБКИ В ДОВЖИНУ.

Навчання вправ стрибків у довжину.

Виконати наступні завдання:

Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки стрибка в довжину виучуванням способом.

Засоби.

1. Пояснення суті й особливостей техніки стрибка у довжину.

2. Роз'яснення правил і організації змагань з стрибків у довжину.

3. Демонстрування техніки стрибка (зразковий показ виконання, розбір схем, фотографій, відеоматеріалів).

Методичні вказівки. Зосередити увагу на основних фазах стрибка, використавши для цього наочні посібники.

Засоби.

Завдання 1. З вихідного положення поштовхова нога попереду махової на 30–40.

Засоби.

Завдання 2. Навчити відштовхування см

на всій стопі руки вздовж тулуба винести зігнуту махову ногу вперед-угору й одночасно випрямити поштовхову ногу.

Вихідне положення те саме, тільки однойменна поштовховій нозі рука відведена назад, друга — винесена вперед; виконати попередню вправу, але руки повинні відповідно рухатись.

Завдання 3. З кроку поштовховою ногою виконати попередню вправу.

4. Те саме, з відштовхуванням вгору.

5. Те саме, з двох кроків розбігу.

Методичні вказівки. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально.

Під кінець руху маховою ногою поштовхова має бути повністю випрямленою. У момент відштовхування однойменна рука трохи відводиться в сторону з піднятим ліктем. При виконанні п'ятої вправи перший крок слід робити більшим на 20–30 см, ніж другий. Поштовхову ногу треба ставити якомога ближче до проекції ЗЦВ тіла на всю стопу або перекочуючи з п'ятки на носок.

При стрибках в довжину з місця треба відштовхуватись обома ногами одночасно. Студент стає обличчям до напрямку стрибка, стопи паралельні і на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба. Привстаючи на носки, він одночасно піднімає руки вгору дугою вперед, потім згинає ноги до напівприсіду і в цей же час відводить руки дугами вперед-униз-назад, відштовхується вперед-угору з різким рухом руками вперед-угору. У польоті виносить ноги вперед і згинає їх під час приземлення в яму для стрибків або на гімнастичні мати; руки в цей момент також простягає вперед.

Послідовність оволодіння стрибком у довжину з місця може бути такою:

1. Довільний стрибок з приземленням на обидві ноги.

2. Стрибок у довжину, відштовхуючись обома ногами одночасно.

3. Те саме, з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз).

4. Те саме, але руки, відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-вперед-угору, а в момент приземлення слід простягнути їх вперед.

Після цього починають удосконалюватися в техніці виконання стрибка.

Під час виконання стрибка у довжину найчастіше допускають такі помилки:

1) неправильно ставлять ногу на місце відштовхування;

2) недостатньо згинають махову ногу в момент відштовхування, внаслідок чого стегно мало піднімається вгору;

3) неповністю випрямляють поштовхову ногу в момент відштовхування. Щоб усунути першу помилку, треба розмітити дистанцію розбігу; другу — виконувати стрибки через стрічку, натягнуту поперек розбігу біля місця відштовхування (висота 10–15 см) або через набивний м'яч; третю помилку можна виправити, стрибаючи вгору, щоб дістати рукою підвішений предмет.

Спеціально-підвідними вправами до стрибка у висоту можуть бути:

– настрибування на м'яку перешкоду;

– стрибки у довжину через невисокі перешкоди;

– стрибки з діставанням рукою високо підвішених предметів (м'ячів).

Спочатку долають висоту 10–15 см з розбігу один-три кроки; поступово збільшують як висоту стрибка, так і довжину. Після оволодіння технікою стрибка на 40 см можна приступати до вдосконалення в техніці (також і на більшу висоту), орієнтуючись на виконання навчальних норм, а не на максимальний результат.

Техніка виконання стрибків.

Стрибки з місця мають прикладне значення, сприяють розвитку швидко-сило-вих якостей, а також застосовуються при оволодінні згрупованням в польоті і навчанні приземленню в стрибках у довжину.

Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання.

Початок польоту характеризується випрямленням тіла вперед-нагору. Потім ноги, згинаючи в колінних суглобах, підтягуються до грудей (згруповання). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносяться вперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги.

Основні вправи для самостійного виконання:

Стрибки в довжину з місця: Виконувати відштовхування двома ногами, одночасно роблячи мах руками вперед-вгору. У польоті зігнути ноги в колінах, підтягнути до грудей, приземлятися на обидві стопи.

Стрибки на одній нозі (скакання): Виконувати по 10–15 метрів на кожній нозі для зміцнення м'язів та розвитку вибухової сили.

Багатоскоки («олений біг»): стрибки з ноги на ногу з максимальною амплітудою, акцентуючи увагу на дальності кожного кроку.

Стрибки з 3–5 кроків з розбігу: відпрацювання відштовхування однією ногою, контролюючи швидкість та перехід з п'яти на носок.

Вистрибування з присіду: зігнути ноги, руки назад, різко вистрибнути вгору-вперед.

ТЕМА 6. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

Сучасний всесвіт надзвичайно швидкий, сповнений новітніми комп'ютерними та інформаційними технологіями, що є необхідною умовою розвитку будь-якого суспільства, але процес технологічності призводить до гіподинамії населення. Науковці відмічають різке зниження рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців, за рахунок зменшення рухової активності, що негативно впливає на повноцінний та гармонійний фізичний розвиток, стан фізичного та психологічного здоров'я.

Стандартом вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у загальних компетентностях майбутнього фахівця передбачено вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, а спеціальними (фаховими) компетентностями, зокрема, здатність ефективно застосовувати сучасні техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин].

Тому, всебічний і гармонійний фізичний розвиток, високий рівень фізичної підготовленості правоохоронця протягом навчання та виконання професійних обов'язків – важливий напрям діяльності. Одним з перспективних напрямів, який вирішить вищезначені питання є впровадження в процес підготовки сучасного правоохоронця нових різновидів фітнес-технологій [197].

Фітнес – це складне, багатокомпонентне поняття, що є аспектом здорового способу життя, сприяє гармонійному фізичному та психічному розвитку, пов'язане з культурою харчування та передбачає використання певних фітнес-технологій. Відтак, фітнес є платформою для забезпечення високої якості життя, цей феномен є мобільною системою, яка постійно оновлює засоби, методи, форми проведення занять, що відповідає запитам і потребам сучасного суспільства. Практичним проявом фітнес-технологій є різні фітнес-програми.

За результатами аналізу науково-методичної літератури у галузі фізичної культури та фізичного виховання основні види фітнесу, умовно, розподіляються на загальний та фізичний фітнес:

загальний фітнес – є системою занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також сприяє гармонійному, всебічному удосконаленню людини;

фізичний фітнес – є оптимальним станом показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Варто відзначити, що удосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу призводить до зниження кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та збільшує ризик розвитку основних захворювань.

Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);
- спортивно орієнтований, або руховий фітнес спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;
- спортивний, атлетичний фітнес, спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

На сьогоднішній день у науковій літературі класифікується понад 200 фітнес-спрямувань. Враховуючи необхідність різнобічного розвитку правоохоронця розглянемо, так, найбільш продуктивні й актуальні.

6.1. ТРЕНУВАННЯ ПО СИСТЕМІ ТАБАТА

Сутність цієї системи тренувань полягає у тому, щоб за мінімальний проміжок часу виконати максимальну кількість повторень певної вправи.

Тренування розраховано на 4 хвилини фізичної роботи, яка включає вісім інтервалів вправа-відпочинок, відповідно 20 секунд роботи + 10 секунд відпочинку. Перевагою методики є можливість виконання високоінтенсивного тренування без додаткового обладнання та спортивних приміщень, вправи можливо використовувати навіть на відкритому повітрі, виключно з власною вагою тіла. Але, якщо є змога тренуватися у спеціально обладнаних залах, з використанням додаткового інвентарю – ця методика має надзвичайно великий потенціал розширення та вдосконалення. Класичним варіантом тренування є використання 8 різних вправ, спрямованих на розвиток окремої м'язової групи або на тренування всього тіла, Так звана методика «full body».

Використовуючи тренування по системі табата необхідно звернути увагу на негативні та позитивні аспекти:

а) негативні:

- якщо маєте низький рівень фізичної підготовленості – почніть з менших навантажень, тренування розраховані на середній на високий рівні;
- якщо маєте захворювання серцево-судинної системи – обов'язково порадьтеся з лікарем;

– під час гострого або загострення хронічного захворювання – тренування протипоказані;

– тренування протипоказані особам з високим відсотком надлишкової ваги, підвищеним тиском, запамороченнями, серцевою недостатністю, вагітним;

б) позитивні:

– тренування сприяють збільшенню аеробної і анаеробної витривалості, вдосконаленню координаційних, швидкісних, силових показників;

мають високий рівень інтенсивності;

– стимулюють організм до прискореної адаптації, допомагають подолати ефект «плато»;

– дозволяють опрацювати практично всі м'язові групи за короткий проміжок часу;

сприяють зниженню ваги, прискорюють процеси схуднення.

Загальні рекомендації до проведення тренувань по системі табата:

– для початківців – 2–3 рази на тиждень один раунд тренування (8 хвилин);

– для середнього рівня підготовки – 4–5 разів на тиждень, 2–3 раунди;

– для високого рівня підготовки – щоденні тренування, 4–6 раундів;

– перед початком кожного тренування – обов'язкова розминка;

– активний відпочинок між раундами 1–2 хвилини;

– раціон щоденного харчування має бути збалансованим по білках, жирах, вуглеводах; останній прийом їжі – за годину до тренування;

– під час виконання вправ уважно слідкувати за диханням (на зусилля – вдих, розслаблення – видих) [9].

Основні вправи, які можна використовувати під час тренувань:

присіди;

випади;

стрибки;

віджимання;

планки;

махи, удари різновиди бігу на місці;

берпі;

вправи з гантелями;

вправи з гириями

тощо.

Приклад тренувань по системі табата:

а) для початківців – 8 вправ, один раунд;

вправа 1: присід з підніманням на носки, руки вгору; відпочинок 10 с;

вправа 2: випади на місці; відпочинок 10 с;

вправа 3: відведення ноги в сторону з положення напівприсід (права); відпочинок 10 с;

вправа 4: відведення ноги в сторону з положення напівприсід (ліва); відпочинок 10 с;

вправа 5: присід + удар (кік) правою, лівою ногою; відпочинок 10 с;

вправа 6: згинання-розгинання рук в упорі з колін; відпочинок 10 с;

вправа 7: скручування, ноги зігнуті в колінах; відпочинок 10 с;

вправа 8: «планка»; відпочинок 10 с.

б) для середнього рівня підготовки – 8 вправ, 2–3 раунди:

вправа 1: присід зі скресним махом правою, лівою ногою; відпочинок 10 с;

вправа 2: динамічна «планка», піднімання правої, лівої руки до плеча; відпочинок 10 с;

вправа 3: згинання-розгинання рук в упорі; відпочинок 10 с;

вправа 4: скручування з підтягуванням колін до грудей; відпочинок 10 с;

вправа 5: підйоми з колін в присід, руки вперед; відпочинок 10 с;

вправа 6: діагональна складка, упор на одну руку; відпочинок 10 с;

вправа 7: берпі з віджиманням; відпочинок 10 с;

вправа 8: стрибки на місці, коліна до грудей; відпочинок 10 с.

в) для високого рівня підготовки – 8 вправ, 4–6 раундів:

вправа 1: біг на місці з високим підніманням колін; відпочинок 10 с;

вправа 2: торкання стоп в зворотному мостику; відпочинок 10 с;

вправа 3: згинання-розгинання рук в упорі (вузька постановка рук); відпочинок 10 с;

вправа 4: бокові скручування з положення напівсидячи; відпочинок 10 с;

вправа 5: з упору присів, вистрибування руки в гору, коліна до грудей; відпочинок 10 с;

вправа 6: «планка» на передпліччях з підтягуванням колін через сторону; відпочинок 10 с;

вправа 7: згинання-розгинання рук в упорі (широка постановка рук); відпочинок 10 с;

вправа 8: берпі; відпочинок 10 с.

Таблиця 1.

	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи загальним хватом		Вправа для м'язів живота
	Присідання		Згинання-розгинання рук з упором ззаду від лавки

	Підтягування		Згинання-розгинання рук вузьким хватом
	Згинання-розгинання рук з підняттям тазу		Згинання-розгинання рук з підняттям однієї руки
	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з підніманням ніг		Віджимання на одній руці
	Підтягування із зусиллям на одну руку		Підтягування на кожну руку по чергово
	Підтягування з кутом 90°		Підтягування широким хватом за голову
	Підтягування широким хватом		Бокова планка
	Бокові скручування на поперечині		Глибокі підтягування
	Вертикальні віджимання на поперечині		Випади вперед на одній нозі
	Горизонтальне підтягування колін до грудей		Берпі
	«Негативні» віджимання з упором ніг на маленьку височину		«Пістолетик»
	Присідання на одній нозі з упору		Горизонтальна «планка»

	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на рівні живота		Згинання-розгинання рук горкою з низької платформи
	Згинання-розгинання рук горкою з високої платформи		Віджимання на одній руці
	Згинання-розгинання рук з плесканням в долоні		Згинання-розгинання рук в упорі лежачи при положенні ніг на височині
	Згинання-розгинання рук з упором на височині		Згинання-розгинання рук в упорі лежачи французьким хватом
	Підтягування колін до грудей		Піднімання ніг до поперечини
	Підтягування із зусиллями на одну руку стоячи на підлозі		Підтягування спини до поперечини у зворотньому висі
	Присідання біля стіни		Прогинання (неповні віджимання)
	Стрибки «Зірочка»		Випади у бік
	Вихід на поперечину силовим зусиллям		«Негативні» підтягування
	Віджимання на брусах		Віджимання широким хватом
	Підтягування вузьким хватом		Підняття тазу з бокової планки

	Піднімання на руках на брусах		Піднімання ніг на брусах
	Піднімання з перевертанням		Піднімання тазу з прогином
	Половина берпі		Стрибки з присіду
	Стійка на руках на брусах		Кут у висі
	Вертикальні віджимання в зворотньому висі		Випад на платформу
	Глибокі віджимання на брусах		Горизонтальні підтягування на низькій поперечині
	«Маятник»		«Міст» з положення планки
	Зворотня «планка»		Віджимання альпініста
	Віджимання зі зміною рук		Віджимання «супермена»
	Підтягування колін		Підтягування колін збоку
	Підтягування на брусах		Піднімання з упору в стійку на руках

	Піднімання у «прапор дракона»		Піднімання на кінчики пальців
	Піднімання на руці в бік		Піднімання ніг в горизонтальне положення у висі
	Піднімання ніг лежачи		Піднімання ніг збоку
	Піднімання ноги збоку		Стрибки на платформу
	Прес «щучка»		Стрибки на платформу
	Скручування на прес		Стійка «кут»
	Стійка кут з підтримкою		Біг на місці
	Нахили		Стрибки на скакалці
	Підстрибування з підтягуванням колін до грудей		«Човник»
	Негативні присідання		Віджимання з ліктя
	Перехресні витягування		Піднімання ніг стоячи

	Прес на ролику		Пересування впередназад на руках
	Скручування на прес в стойку		«Хвіст скорпіона»

6.2 КРОСФІТ

Кросфіт – напрям високоінтенсивних колових тренувань, просувається як система фізичних вправ, і як змагальний вид спорту.

Тренування з кросфіту складаються з інтенсивного, інтервального поєднання вправ важкоатлетичного, гімнастичного і кардіоспрямування. У якості спортивного знаряддя використовуються скакалки, гірі, штанги, перекладини, м'ячі набивні, веслувальні тренажери, гімнастичні мати, різновисотні платформи тощо. Тренування за цією методикою сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації, швидкості; підвищенню рівня загальної і спеціальної роботоздатності [10].

Тренування кросфіт включають три типи фізичних навантажень:

- метаболічні або кардіо – біг, вправи на велотренажері, веслування на тренажері, стрибки зі скакалкою і т. п.;
- гімнастичні – підтягування на перекладені, присідання, віджимання, лазіння по канату і т. п.;
- силові або важкоатлетичні – вправи з гирями, станова тяга, ривок, поштовх і присідання зі штангою тощо;

Tabata – інтервальне 4-хвилинне тренування.

Враховуючи високу інтенсивність тренувань, перед початком краще пройти обстеження у лікаря. Протипоказано займатися особам з: хворобами серцево-судинної системи; захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

6.3. ВОРКАУТ

Вправи, які використовуються у workout:

для початківців: всі види висів і підтягувань на турніку використовуючи дві та одну руку, розкрутки на турніку, скручування на прес, присідання, віджимання; базові вправи досвідчених: горизонт, прапорець, вихід принца, ластівка, вихід янгола, силовий вихід.

Приклади тренувань workout: тренування передбачає розминку на початку і вправи на відновлення наприкінці тренування. Кількість тренувань на тиждень – 3–4, тривалість – 60–90 хвилин.

Для початківців використовують такі вправи: підтягування на турніку, віджимання на брусах, вправи на прес, присідання. Кількість повторень, інтервали відпочинку, кількість серій підбирається індивідуально в залежності від рівня підготовленості.

Для досвідчених спортсменів програма тренувань складається в залежності від кількості опанованих базових вправ. Загальна рекомендація – опрацювання базових елементів workout починається після того, як ви з легкістю в одному підході зможете робити: 20 підтягувань, 50 згинань-розгинань в упорі лежачі, 30 віджимань на брусах, 5 віджимань у стійці біля стінки.

Для тренувань в домашніх умовах використовують вправи: віджимання з широкою постановкою рук, на табуретах, трикутником, на одній руці, зворотні віджимання; «планка» на прямих, зігнутих руках, з підніманням і розведенням ніг в сторони; різноманітні вправи на прес; підтягування звичайним, зворотнім і широким хватом; різновиди присідань, випадів.

Комплекси вправ для розвитку вибухової сили на тренуваннях з воркауту (бажано робити повні інтервали відпочинку; темп швидкий).

Комплекс 1.

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах – 20 р.;

Підтягування на перекладині до грудей (хват вузький, зверху) – 10 р.;

Згинання і розгинання рук в стійці на руках біля стінки (темп швидкий) – 5 р.;

Підтягування на перекладині за допомогою ривка (хват довільний) – 8 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (темп швидкий) – 15 р.;

Вистрибування з упору присівши вгору з випрямленням ніг – 10 р.;

Піднімання ніг в висі до перекладини (з погойдування) – 8 р.

Комплекс 2.

«Вибухові» підтягування на перекладині в неповну амплітуду (хват вузький, низу) – 8 р.;

Підтягування в висі лежачи до грудей – 12 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах за допомогою ривкових рухів (швидкий темп) – 20 р.;

Підтягування в висі лежачи до поясу – 10 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі на лаві зі сплеском в долоні у крайній верхній точці – 10 р.;

«Вихід із під перекладини» – 3 р.

Комплекс 3.

Підтягування на перекладині з обтяженням 6 кг (хват широкий, зверху) – 8 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах з обтяженням 10 кг за допомогою ривкових рухів – 15 р.;

«Пір'їнка» (підйом переворотом не торкаючи перекладини) – 2 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи зі сплеском в долоні спереду (темп швидкий) – 12 р.;

«Замок» (підйом махом назад) – 2 р.

Комплекс 4.

«Кроссфіт» вихід на дві руки з неповною амплітудою на перекладині – 6 р.;

«Вихід із під перекладини» – 2 р.;

Підйом розгином зі ставанням двома ногами на перекладину зверху (швидкий темп) – 3 р.;

«Вибухові» підтягування на перекладині (підтягування до грудей чи поясу; хват довільний) – 5 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи зі сплеском в долоні по ззаду спини – 10 р.

Комплекс 5.

Поворот на 360 градусів з упору на перекладині (хват середній, зверху) – 2 р.;

Підйом розгином на одну руку (на кожную руку по черзі) – 2 р.;

Поворот на 360 градусів з маху на перекладині – 2 р.;

«Замок» (підйом махом назад) – 3 р.;

«Пір'їнка» (підйом переворотом не торкаючи перекладини) – 2 р.

Комплекс 6.

«Кроссфіт» вихід на дві руки з обтяженням 4 кг – 4 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з просуванням вперед (темп швидкий, хват довільний) – 10 р.;

Підтягування на перекладині до грудей з погойдування – 10 р.;

Згинання і розгинання рук в упорі на лаві (темп швидкий) – 12 р.;

Піднімання ніг в висі до перекладини з погойдування – 8 р.;

ТЕМА 7. ФІТНЕС ПРОГРАМИ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Види фітнес-програм аеробного, силового спрямування [9; 10]:

- базова аеробіка складається з різновидів стрибків, бігу, загальнорозвиваючих вправ, гімнастичних вправ з використання музичного супроводу 120–160 акцентів на хвилину. Даний вид аеробіки спрямований на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи організму, розвиток загальної витривалості. Заняття високої інтенсивності з використанням бігу і стрибків має назву High Impact, низької інтенсивності з використанням ходьби, випадів, напівприсідань – Low Impact;
- TBW (Total Body Workout) інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;
- супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні бодібар (важка палиця), амортизаторів, гантелей. Використовуються вправи для розвитку плечового поясу, м'язів ніг і пресу;
- памп-аеробіка – танцювальна аеробіка з використанням перекладин, міні-штанги, гантелей. Інтервальний, коловий тренінг передбачає використання степ-платформ, у якості вправ використовуються жими, присідання, нахили, випаді, стрибки;
- TRX (Training Resist Exercises – тренувальні вправи з опором) – функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні;
- тренування з тросами TRX для початкового рівня. 3 раунди по 10 вправ (40 с робота + 20 с відпочинок), відпочинок між раундами 2–3 хвилини, кількість тренувань на тиждень 2–3. Обов'язкова 10-хвилинна розминка на початку тренування та 5–7 хвилин – вправи на відновлення, розтягування в кінці тренування. Музичний супровід за бажанням. Перелік вправ по черзі виконання: згинання ніг (в.п. – лежачі на спині, стопи упор на троси);
- статична «планка» на ліктях (стопи упор на троси);
- присідання (руки тримаються за троси);
- повороти корпусу стоячи (руки тримаються за троси);
- підйоми сідниць в бічній «планці» (стопи упор на троси, зігнута у лікті рука – упор на підлогу);
- горизонтальний біг (в. п. – лежачі на спині, стопи упор на троси);
- розведення рук в сторони (тулуб трохи під кутом);
- сідничний «міст» (стопи упор на троси);
- бічна «планка» на прямій руці;

– випад з підвішеною ногою (руки довільно).

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з використанням спеціальних тренажерів, різних видів обтяжень, спрямованих на розвиток силових здібностей і корекції форми тіла. Заняття переважно впливають на розвиток сили, але варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації; тренування з атлетичної гімнастики (бодібілдинг) для початкового рівня без обтяжень в домашніх умовах. У якості розминки (10–15 хв) використовуємо різновиди ходьби і бігових вправ (на місці або в русі, загальнорозвиваючі вправи на всі м'язові групи. Основне тренування – 10 вправ (15–20 повторень), кількість раундів 1–3, кількість тренувань на тиждень 3–4. Перелік вправ по черзі виконання:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачі (з колін, з «планки», зі зміною кута тулуба використовуючи підвищення для ніг або рук);
- підтягування в висі звичайним або зворотнім хватом;
- присідання з вузькою постановкою стоп (руки вперед або за голову);
- випад на праву/ліву ноги (на місці або в русі, руки довільно);
- скручування (ноги зігнуті в колінах стоять на підлозі, руки за голову);
- піднімання ніг до прямого кута (в.п. лежачі на спині, руки вздовж тулуба);
- зворотні віджимання (з упором на стілець або стіл);
- присідання на одній нозі (тримаючись за стілець або стінку);
- вистрибування руки в гору з в.п. упор присів;
- скручування (ноги зігнуті в колінах підняті під прямим кутом, руки за голову).

Калланетика – система вправ, спрямованих на активне навантаження глибоко розташованих груп м'язів. Використовуються вправи статичного та напівстатичного характеру в поєднанні з динамічними та силовими вправами;

Стретчинг – це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості суглобів. Вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі. Користь від занять стретчингом: заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи; завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи; вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи; сповільнюється процес старіння в організмі; тренування сприяють збереженню еластичності м'язів; знижується психічна напруга; тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

Приклади тренувань за деякими програмами:

Для тренування спеціальних спортивних навичок поєднують звичайні вправи з вправами, які найбільш часто використовують у обраному виді спорту. Наприклад, у легкій атлетиці використовують вправи на координаційній драбині

з бігу, стрибками та ін.; для тих, хто займається ігровими видами спорту – бокові рухи, рухливі вправи та ін. Для досягнення успіхів в спорті на заняттях з координаційною драбиною важливо використовувати поетапну систему розвитку вмінь. Від простого до складного, від більш загального до окремого, від повільних контрольованих рухів до швидких та вибухових. Тобто на перших етапах навчання слід звертати увагу на техніку виконання, вивчення базових вправ, а у подальшому працювати над удосконаленням фізичних якостей. Як і в більшій кількості вправ тут більш важлива правильність виконання, а не швидкість виконання.

ТЕМА 8. ТРЕНУВАННЯ З ВПРАВАМИ БЕРПІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАВООХОРОНЦЯ

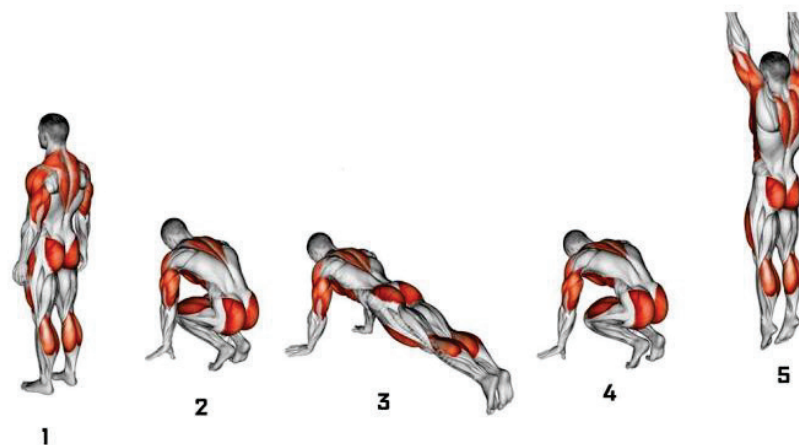
Вправа Берпі (названа за прізвищем автора вправи – Вигреє) – це функціональна вправа, яка поєднує в собі елементи присідань, планки, згинання-розгинання рук від підлоги і стрибків вгору. Берпі є ефективною силовою вправою з вагою тіла, яка не вимагає обладнання для тренувань і сприяє розвитку необхідних фізичних якостей для професійної діяльності правоохоронця. Вправа може використовуватися як чоловіками, так і жінками, але в різних варіаціях. При виконанні вправи Берпі максимальне навантаження отримують м'язи живота, ніг, грудей і верхньої частини спини. Крім цього, вона розвиває витривалість, вибухову силу і координаційні здібності. Найбільше навантаження отримують такі м'язові групи:

Квадрицепси, біцепси стегна, сідниці, ікри;

Великі грудні, трицепси;

Дельтовидні м'язи;

М'язи черевного пресу.



Мал. 2

Користь від виконання вправ Берпі полягає у поліпшенні здатності синхронізувати рухи, що дуже допомагає майбутньому правоохоронцю при опануванні спеціальних прийомів. Вправа сприяє зміцненню серцево-судинної системи, за рахунок збільшення постачання кисню до органів, а також покращує

м'язовий тонус і здатність підтримувати правильну постану. Також вправа Берпі є енергозатратною, де під час її виконання згорає максимальна кількість калорій. Дослідження науковців свідчать про те, що вправа Берпі спалює жир швидше, ніж класичне кардіотренування. Наприклад, у порівнянні з бігом відмічаються однакові показники VO_{max} і максимальної частоти серцевих скорочень, проте накопичення молочної кислоти при виконанні Берпі нижче, що дозволяє тренуватися значно довше.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості вправу необхідно виконувати протягом однієї хвилини. Більше 40 повторів – оцінюється як відмінний результат, 27–40 – добрий і нижче 27 – поганий відповідно. Вправа Берпі використовується в програмах функціонального тренінгу – перш за все, каланетика, кроссфіт. В цьому випадку нормативом для професійних атлетів є виконання 120 технічно правильних повторень за 7 хвилин. Також вправу використовують в колових тренуваннях, що спрямовані на зменшення жиру у м'язах згідно з протоколом Табата, в якості розминки перед виконанням силових вправ зі штангою тощо.

Виконання вправи необхідно починати з попередньої розминки і розігрівання м'язів. Спочатку рекомендується зробити декілька присідань з витягнутими вперед руками, потім два раунди планки по 30–40 секунд, декілька разів виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи, а завершити – стрибками зі скакалкою.

Правильна техніка вправи Берпі передбачає залучення в роботу м'язів живота, ніг і сідниць. Рухи повинні здійснюватися до кінця, без спроб спростити техніку. Особливу увагу необхідно приділити диханню, синхронізувавши його з фазами руху (на вдиху опускатися вниз, на видиху робите згинання і так далі).

Технічне виконання Берпі вимагає запам'ятовування послідовності з чотирьох рухів, які змінюються одне за іншим:

З положення стоячи, присісти і покласти обидві долоні на підлогу перед собою.

У стрибку витягнути ноги назад і зайняти позицію планки.

У стрибку знову зайняти вихідну позицію – присід.

Встати у вихідне положення.

По суті, кожна з чотирьох фаз рухів в Берпі має на увазі зміну вправи – спершу виконується стійка, потім присід, потім упор (планка на ліктях), віджимання, знову упор і стрибок. Берпі виконується в режимі підрахунку повторень за певну кількість часу. Саме швидкість виконання робить його таким ефективним.

Таблиця 2

Рівень підготовленості	Дозування навантаження	Відпочинок між раундами
Початковий	2–4 раундів по 1–2 хв кожен	не менше 1 хв
Середній	3–5 раундів по 2 хв кожен	не менше 1 хв
Високий	5–6 раундів по 3 хв кожен	не менше 1 хв



Мал. 3

Пропонуємо схему виконання вправи Берпі з урахуванням рівня підготовленості.

Через те, що Берпі виконуються у високому темпі, не всі зможуть провести швидко і ефективно тренування.

Тому розглядають деякі різновиди Берпі-тренування:

Низхідні сходи – підхід з 10 Берпі і відпочинок протягом однієї хвилини. Потім у кожному наступному підході кількість повторень зменшується на один, аж поки не досягне одного повторення за підхід, а відпочинок також триває хвилину.

Двохвилинний Берпі – встановити таймер на дві хвилини і зробити якомога більше повторень за відведений час.

Низхідні сходи Берпі зі спринтом – виконувати вправу за нисхідним сходом, як було зазначено вище, однак замість хвилинного відпочинку пробіжіть 50-метровий спринт.

100 Берпі-челлендж – зробити 100 повторів за одне тренування настільки швидко, наскільки це можливо.

Модифікації Берпі – безліч варіантів виконання класичного Берпі, більшість з яких спрямовані на ускладнення цієї вправи шляхом додавання декількох додаткових рухів до вже існуючих. Наприклад, можна додати високий стрибок вгору, віджимання, удар ногою в сторону, або замінити стрибок вгору стрибком на платформу. Проблема криється в тому, що ваша найслабша частина тіла через втому не дозволить як слід попрацювати вашій найсильнішій частині тіла. Наприклад, ноги можуть не витримати додаткового стрибка вгору, але це не означає, що вам також варто відмовитися і від додаткового згинання рук в упорі лежачи.

Тренувальні завдання полягають в тому, щоб робити вправу максимально швидко і точно у відведений часовий інтервал. Тривалість цього інтервалу залежить від фізичної підготовки правоохоронця і особливостей його тренувальної програми. Це може бути 20 секунд інтенсивного виконання з 10 секундними перервами на відпочинок, двохвилинні інтервали, переміжні хвилинні відпочинки тощо.

Берпі мають ряд переваг:

- не потрібне додаткове обладнання – можна тренуватися в залі, вдома, на вулиці, в готельному номері на відпочинку;
- вправа тренує дихальну і серцево-судинну систему, розганяє кров по всьому організму і прискорює перебіг обмінних процесів;
- вправа розвиває вибухову силу, швидкість, координацію і баланс;
- велика витрата калорій при виконанні вправи роблять її ідеальним інструментом у боротьбі із зайвими жировими відкладеннями;
- економія часу, що важливо для багатьох зайнятих людей.

Протипоказанням до виконання вправи є будь-які травми, хворобливі стани, проблеми з тиском, серцем або судинами.

ТЕМА 9. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Головна мета самостійних занять – досягти високої стабільності та раціональної варіативності, підвищити надійність і результативність дій в штатних та екстремальних умовах, пристосувати технічні прийоми та дії до індивідуальних особливостей. Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з об'яженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100м, біг на 1000м, човниковий біг 10х10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим – уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.

1. Приступаючи до фізичних занять по фізичному вихованню, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я, і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим викладачем по фізичному вихованню або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як дозувати навантаження.

2. Не прагнете до досягнення високих результатів у найкоротший термін. Поспіх може привести до перевантаження організму й перевтоми.

3. Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження і їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них. Не забувайте, що організм – це комплексна індивідуальна система й надмірне навантаження може ушкодити їй.

4. Пам'ятайте, що результат тренувань залежить від їхньої регулярності, тому що більші перерви (3–4 дня й більше) між заняттями зводять на кінець ефект

попередніх вправ. Тому навіть при дуже великій завантаженості, наприклад, під час підготовки до іспитів однаково знайдіть 10–20 хвилин дня проведення самостійних занять.

5. Для того щоб у вас збереглася висока активність і бажання займатися, міняйте місце проведення самостійних занять, частіше займайтеся на відкритому повітрі в парку, сквері, залучайте до тренування своїх товаришів, членів родини.

6. Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус і інтерес до тренування.

7. Намагайтеся дотримувати логічних принципів тренування: поступове збільшення труднощі вправ, обсягу й інтенсивності навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренуваності й перенесення навантажень. Більше важкі вправи зажадають більшої тривалості пауз між ними й меншим числом повторень.

8. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні її використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна й т. п.).

9. Якщо ви відчули які-небудь відхилення в стані здоров'я, перевтома, порадьтеся з викладачем фізичного виховання, тренером і лікарем. Планування самостійних занять повинне здійснюватися під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання. Залежно від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості здобувачі можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у навчальному закладі – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстра спорту України. Всі студенти повинні починати із багато комплексній підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів. У теж час планування самостійних занять фізичними вправами й спортом повинне бути спрямоване на досягнення однієї мети – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної й розумової працездатності. Найпоширенішими у вузах засобами організованих і самостійних самодіяльних занять є наступні фізичні вправи й види спорту: ходьба й біг, крос і естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба й атлетична гімнастика, спортивні й рухливі ігри, заняття на тренажерах.

Ходьба та біг.

Найбільш доступними й корисними засобами фізичного тренування є ходьба й біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язувань, суглобів. Ходьба поліпшує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю й тренуваністю організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При

визначенні фізичного навантаження варто враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короточасних зупинок під час ходьби й відразу після закінчення тренування протягом 10 с. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС у хвилину. Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6–8 хв. виконати гімнастичні вправи для рук, тулуба (повороти, нахили й ін.), ніг (махові рухи, присідання й ін.). Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5–10 хв ходьби ЧСС була на 10–15 уд/хв менше зазначеного в таблиці. Через 8–10 хв після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, що був до тренування. Збільшення дистанції й швидкості ходьби повинне наростати поступово.

Оцінка 100+100 у графах бігу й ходьби означає чергування 100 м перегони + 100 м ходьби. Чергування ходьби з бігом. При гарному самопочутті й вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування перегони з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати її в строгій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями й рекомендаціями лікаря. Тренувальні заняття рекомендується проводити на стадіоні або в парку, для чого необхідно в першому періоді тренування підготувати коло на 400 м з розбивкою на 100-метрові відрізки. Після виконання перегонів у чергуванні з ходьбою й при наявності гарного самопочуття можна переходити до безперервного бігу. Біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної тренуваності.

При заняттях бігцем відбуваються більше глибокі, чим при ходьбі, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу треба поступово, для чого рекомендується студентам ознайомитися з роботами авторів [10]. Обов'язковою умовою є постійність занять бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартуванню організму, підвищенню його опірності простудному й деякому інфекційному захворюванню. Починаючи заняття, треба дотримувати самої головної умови – темп перегони повинен бути невисокий і рівномірним, біг повинен робити приємність, «м'язову радість». Якщо навантаження є занадто високої, швидко настає стомлення, варто знижувати темп перегони або трохи скорочувати його тривалість. Темп і тривалість перегони можна збільшувати, коли фізичне навантаження переноситься легко й з'являється бажання й можливість бігати швидше й більше за часом. Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна по ЧСС. При бігу вона не повинна перевищувати 180 уд/хв мінус вік. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення перегони. Для цього визначається частота пульсу в перші 10 с після закінчення перегони, перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Гарною реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв на 20 %, через 3 хв –

на 30, через 5 хв. – на 50, через 10 хв. – на 70–75 % (відпочинок у вигляді повільної ходьби). Для зміцнення здоров'я й підтримки гарної фізичної підготовленості досить бігати щодня по 3–4 км або протягом 20–30 хв. Найбільш важливий не обсяг роботи, а регулярність занять.

Крос, естафети.

Крос – це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, й інших перешкод. Він прищеплює здатність до орієнтування й швидкого пересування на більші відстані по незнайомій місцевості, до подолання природних перешкод, умінню правильно оцінити й розподілити свої сили й т. д. Різні умови місцевості, по якій пролягає кросова траса, змушують бігуна змінювати техніку перегони. На твердому кам'янистому ґрунті крок небагато коротшає. Щоб уникнути струсів і забитого місць п'яти нога ставиться з передньої частини стопи. При бігу по м'якому ґрунті (по заболоченій місцевості, піску й т. п.), щоб менше грузнути, бігун також укорочує кроки, частота їх збільшується, нога ставиться на всю ступню; повне, різке відштовхування робити не рекомендується. По глинистому, сирому, слизькому ґрунті краще пройти швидким кроком, розставляючи стопи в сторони трохи ширше звичайного. На підйомах крок коротшає, стопа ставиться з передньої частини більше під себе. Нахил тулуба збільшується. При бігу під ухил тулуб, навпаки, трохи відхиляється назад, стопа ставиться з п'яти. На пологому схилі варто бігти широким кроком, зі збільшенням крутості крок коротшає. При крутих підйомах і спусках бігти треба не по прямій, а навскіс або зигзагами, але так, щоб не ухилитися вбік від траси.

При бігу в кущах потрібно стежити за напрямком траси перегони, за можливими змінами її напрямку, а також охороняти особа й тулуб від ударів гілок. Дрібні канави й струмки шириною до 2 м переборюються простим стрибком-кроком. Більші канави або яри краще пробігати по дну або обійти. Перешкоди невеликої висоти (50–60 см) у вигляді огорож, заборів, повалених дерев при гарному, твердому ґрунті переборюються без опори бар'єрним кроком. При поганому (м'якому, пухкому) ґрунті високі перешкоди переборюються або з настанням на них ногою, або з опорою на них одною рукою й різнойменною ногою. Місцем для занять може бути ліс або лісопарк. Для визначення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можна скористатися рекомендаціями, які дані по ходьбі й бігу.

Естафети – командний вид змагань, які можуть проводитися по різних видах фізичних вправ: ходьбі, бігу, біжу на лижах, плаванню, велосипедному спорту й іншим із включенням елементів гімнастики, спортивних ігор, вправ з вагами й т. п. Вони можуть бути по одному виді або комбіновані, що включають етапи по різних видах фізичних вправ. Естафети проводяться між командами, складеними із представників однієї підлоги або між змішаними командами, коли різні етапи переборюють юнаки й дівчини. Естафети відрізняються високою

емоційністю, учасники одержують більше фізичне й нервово-психічне навантаження, тому до участі в естафетах рекомендується залучати що займаються, що досягли певного рівня фізичної підготовленості.

Атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонічну статуру. Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

Вправи з гантелями (вага 5–12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, віджимання, присідання, опускання й піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на ослоні;

Вправи з гириями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однієї й двома руками, поштовх і віджимання однієї й двох гир, ривок, кидання гирі на дальність;

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах з положення коштуючи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей; Вправи з металевим ціпком (5–12 кг): ривок різним захопленням, віджимання коштуючи сидячи, із груди, через голову, згинання й випрямлення рук у ліктьових суглобах і ін.; Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; віджимання штанги лежачи на похилій площині, ослоні; поштовх штанги коштуючи, від грудей, те ж з підсідом; повороти, нахили, підскіки, вистрибування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх;

Різні вправи на тренажерах і блокових пристроях, включаючи вправи в ізометричному й режимах роботи, що уступає, м'язів. При виконанні вправ з вагами й на тренажерах, необхідно стежити, щоб не було затримки подиху.

Подих повинне бути ритмічним і глибоким. Кожне заняття варто починати з ходьби й повільного бігу, потім переходять до гімнастичних загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для плечового пояса рук, для тулуба й шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної постави. У заключній частині проводиться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення із глибоким подихом. Для забезпечення різнобічної фізичної й функціональної підготовки в заняття необхідно вставити рухливі й спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання), плавання, ходьбу й біг на лижах і т. п. Атлетична гімнастика корисна й жінкам. З її допомогою зміцнює опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевного преса й тазового дна. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики

й загально-розвиваючі вправи, можна забезпечити струнке, пропорційно розвинена статура, зменшити або збільшити масу тіла.

Щоб трохи зменшити масу тіла, треба виконувати вправи з легкими гантелями (жінки від 1 до 2 кг, чоловіка від 2 до 3 кг) енергійно, у швидкому темпі з більшою кількістю повторень за два-три підходи. Вправи виконуються в теплому костюмі: тренувальні штани, светр або вовняна кофта, щоб на заняттях пропотіти. Для тих, хто бажає збільшити масу тіла, обсяг м'язів рук або ніг, необхідно взяти гантелі поважче – для жінок від 2 до 3 кг, для чоловіків від 3 до 5 кг. Вправи виконувати в повільному темпі, з меншою кількістю повторень (8–10 разів), але більшому кількості підходів (5–8). Займатися атлетичною гімнастикою корисно щодня, але не рідше 2 разів у тиждень. Заняття можна проводити в будь-яку годину дня, але не раніше, ніж через 1,5–2 год після прийому їжі й не пізніше, ніж за 1,5–2 год до відходу до сну.

Спортивні й рухливі ігри Спортивні й рухливі ігри мають велике оздоровче значення. Вони характеризуються різноманітною руховою діяльністю й позитивними емоціями, ефективно знімають почуття утоми, тонізують нервову систему, поліпшують емоційний стан, підвищують розумову й фізичну працездатність. Колективні дії в процесі гри виховують моральні якості: товарищівість, почуття товариства, здатність жертвувати особистими інтересами заради інтересів колективу й ін. Особливо корисні ігри на відкритому повітрі. Рухливі ігри відрізняються нескладними правилами, і команди для їхнього провидіння можуть комплектуватися довільно. Можна рекомендувати такі рухливі ігри: «третій зайвий», «м'яч по колу», «м'яч у кошик», та ін. Спортивні ігри в порівнянні з рухливими вимагають більше високого оволодіння прийомами техніки конкретного виду гри й знання правил і суддівства, що визначають взаємини й поведження граючих. Найпоширенішими спортивними іграми у вишах є: волейбол, баскетбол, футбол, та ін. Спортивні ігри вимагають наявності спеціально обладнаних стандартних спортивних площадок або спортивних залів. Для ефективного використання в заняттях спортивних ігор необхідно провести навчання виконання ігрових прийомів, що займаються техніці, що здійснюється в чотири етапи: ознайомлення із прийомом гри, розучування прийому в спрощених умовах, розучування прийому в ускладнених умовах, удосконалювання прийому в грі. На етапі ознайомлення з кожним прийомом гри використовуються кількаразовий показ із поясненням техніки виконання прийому і його значення в ігровій діяльності. Після цього що займаються самостійно виконують даний прийом, прагнучи до його правильного виконання.

Спочатку розучування ігрового прийому відбувається в спрощених умовах при найбільш зручному вихідному положенні, зменшенні відстані, сили передачі м'яча, швидкості пересування й т.д. Виявляються й виправляються спочатку грубі помилки, а потім дрібні, другорядні. У необхідних випадках застосовуються

повторний показ, пояснення, виконання прийому повільно або розчленоване й т. д. Після засвоєння ігрових прийомів загалом їхнє розкручування триває в ускладнених умовах, при цьому потрібно домагатися не тільки правильного засвоєння елементів техніки гри, але й правильної взаємодії з партнером. Ускладнення умов досягається збільшенням швидкості виконання прийому, збільшенням відстані, сили, зміною напрямку польоту м'яча, ускладненням його траєкторії. Крім цього ускладнення може бути у вигляді виконання прийому на зменшеній площадці, збільшення кількості виконань за одиницю часу, підвищення вимог до точності або швидкості виконання ігрового прийому. Надалі прийом виконується при пасивному, а потім і при активній протидії одного або декількох партнерів. Остаточне вдосконалювання ігрових прийомів виробляється в процесі гри. Для цього використовуються ігрові вправи, навчальні ігри з певною установкою на виконання даного прийому при раптових змінах ігрових умов. Удосконалювання прийому в грі створює можливості для творчості, прояву ініціативи, виховання здатності швидко приймати оптимальні рішення. Здебільшого для оздоровчих цілей і активного відпочинку ігри проводяться за спрощеними правилами.

ТЕМА 10. САМОКОНТРОЛЬ, ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Існують суб'єктивні та об'єктивні методи самоконтролю. Суб'єктивні методи – це самоспостереження й контроль самопочуття, апетиту, сну, фізичної та розумової працездатності, настрою, адекватної реакції на побутові та соціальні фактори. Кращий і водночас достатньо точний показник відповідності навантаження фізичній підготовці людини – це її самопочуття. Проте самопочуття – поняття занадто широке, тому необхідно розглянути саме ті елементи, на які слід звертати увагу. Першим відчуттям людини, яка раніше ніколи не займалась фізичними вправами або мала велику перерву в заняттях, буде біль у м'язах. Такий біль – явище нормальне, заняття при цьому слід продовжувати. Через декілька днів біль сам по собі зникне, але це можна прискорити тепловими водними процедурами (ванна, душ, парна лазня) та масажем або самомасажем. Слід зазначити, що коли навантаження відповідає фізичній підготовці, то після тренування має виникати таке відчуття, яке передається виразом «приємна втома у м'язах». Існує певна залежність між фізичними навантаженнями і сном. Відомим є таке правило – не слід займатися фізичними вправами перед сном, щоб уникнути безсоння. Отже, помірні навантаження прискорюють засипання, поглиблюють сон, а надмірні, особливо, якщо вони повторюються, мають прямо протилежний ефект. Приблизно такий самий взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та апетитом. Їсти слід через 40–60 хвилин після тренування, в цей час апетит підвищується. Якщо відчувається дискомфорт, подразливість, в'ялість, порушення сну, коли виконання фізичних вправ не приносить задоволення, погіршується настрій, виникає головний біль та інші негативні явища, слід припинити вправи і звернутись до лікаря. До найбільш доступних об'єктивних методів самоконтролю належать: визначення динаміки зміни частоти серцевих скорочень, наслідки виконання ортостатичної проби та інші. За частотою серцевих скорочень оцінюють стан серцево-судинної системи та реакцію організму на фізичне навантаження. У здорового дорослого чоловіка пульс при стоянні дорівнює 6–80 за 1 хвилину, при лежанні – менше на 10–14. У жінок пульс є більшим у середньому на 10 %, ніж у чоловіків. Частота пульсу у спокої дозволяє зробити висновок щоденної рухової активності. Найповільнішим пульс у тих, хто займається вправами на витривалість, такими, як біг на довгі дистанції, ходіння на лижах, плавання тощо. Частота пульсу у цих людей є у середньому 50 за 1 хвилину, а в окремих спортсменів навіть 35–40. Контролюючи

навантаження за показниками пульсу, треба звернути увагу на якісні його характеристики – наповнення та ритми. Нарешті, найважливіший показник відповідності навантаження стану людини та рівню її натренованості – це швидкість відновлення пульсу після навантаження, тобто повернення частоти пульсу до рівня, який був у стані спокою. З цього приводу розроблені спеціальні дозовані навантаження. Наприклад, 20 присідань або 60 підстрибувань за 30 с. Сприятливою реакцією на таке навантаження вважається почастішання пульсу в межах 50–70 % порівняно з вихідним рівнем і відновлення його рівня протягом 2–3 хвилин. Особливе значення при самоконтролі за діяльністю системи дихання мають – проба Штанге і проба Генчі. Проба Штанге. У положенні сидячи зробити глибокий вдих, закрити рот, ніс зажати пальцями і затримати дихання. Зафіксувати час затримки дихання, який у здорових нетренованих людей може тривати до 40–45 с, а у більш підготовлених – до 60–90 с. Проба Генчі. Затримати дихання після видиху. Здорові нетреновані люди здатні витримати 25–30 с, а фізично натреновані понад 40–60 с. Показники самоконтролю дозволяють за динамікою результатів фізичних вправ своєчасно виявляти слабу підготовку в окремих видах вправ і підготовленість взагалі. Питання для самоконтролю

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

Головною метою в процесі фізичного виховання майбутніх правоохоронців є уникнення травматизму на заняттях. Травмою вважається ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, що викликане зовнішнім впливом. Спортивною травмою вважається це ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, що перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами і спортом. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), за величиною ушкодження (макротравми і мікротравми), а Також за важкістю впливу на організм (легкі, середні і важкі). Основною ознакою травми є біль.

При мікротравмах віна з'являється лише під час сильних навантажень або великих за амплітудою рухів. Легкими вважають травми, що не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної та спортивної працездатності;

середніми – травми з нерізко вираженими змінами в організмі та втратою загальної і спортивної працездатності (протягом 1–2 тижнів); важкими – травми, що викликають різко виражені порушення здоров'я, коли потерпілі мають потребу в госпіталізації або тривалому лікуванні в амбулаторних умовах. Під час фізичної підготовки необхідно пам'ятати, що унаслідок організаційних недоліків і методичних помилок в заняттях фізичними вправами можуть траплятися травмування опорно-рухового апарату і порушення в роботі функціональних систем організму.



Мал. 4

Частіше за все причинами травм стають Такі організаційні недоліки: порушення поведінки і правил безпеки на заняттях; неякісна екіпіровка, інвентар і оснащення; несприятливі санітарно-гігієнічні (недостатнє освітлення, дуже тверді або слизькі покриття, на яких виконуються вправи; значна загазованість повітря) і метеорологічні (дуже низька або висока температура навколишнього середовища, надмірна вологість) умови занять. Для запобігання травматизму при проведенні занять особливе місце необхідно приділяти підготовці місця тренування та підготовці організму здобувачів до виконання вправ, прийомів та дій. І тут велике значення необхідно приділити розминці, яка сприяє підготовці

організму до специфічних навантажень, за рахунок якої активізується нервова система, нервово-м'язовий апарат, посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Фахівці рекомендують включати до розминки комплекс фізичних вправ, який складається із загальної частини. Спеціальна частина направлена на активізацію роботи тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть приймати участь безпосередньо у виконанні запланованого фізичного навантаження. Навантаження дається з урахуванням індивідуального підходу до кожного здобувача. Для цього передбачається 2 викладачі на одну групу, тобто на одного викладача планується 10-14 здобувачів, з метою здійснення контролю кожної особи. Велика увага повинна приділятися розминці. Тривалість розминки рекомендується не більше 20 хвилин, після чого необхідно знизити темп та об'єм навантаження і тільки потім переходити до основної частини тренування. Здобувач повинен під наглядом викладача вести контроль частоти серцевих скорочень не тільки під час розминки, а і протягом основної частини заняття. На показники ЧСС впливають інтенсивність та ритм заданих завдань, що може привести особу як у стан бойової готовності, так і у стан апатії, втоми.

Науковцями доведено, травматизм прямопропорційно пов'язаний з втомою людини під час виконання роботи, що призводить до зниження уваги, швидкості рухів, зменшенню силових та координаційних здібностей. Отже виконання складних у технічному плані елементів необхідно виконувати тільки у першій частині заняття, щоб запобігти травмуванню здобувачів. При опануванні спеціальних прийомів важливим є виконання раціональних прийомів страхування та самострахування, що дозволить збільшити щільність заняття, підвищити якість навчання технічним прийомам. Самострахування – це застосування способів безпечного падіння. Оволодіння приймами самострахування повинно починатися з навчання м'якого приземлення після кидків та падінь. Відсутність таких навичок найчастіше є причиною відмови виконання таких вправ, особливо дівчатами. Отже викладач, який проводить заняття з фізичного виховання повинен володіти необхідними компетентностями, які передбачають: знання і врахування анатомо-фізіологічних, психологічних, вікових та статевих особливостей здобувачів; знання та дотримання санітарно-гігієнічних вимог до залу, оснащення та спортивної форми; знання основ техніко-тактичних прийомів та дій, правил їх застосування; знання правил безпеки та навички надання домедичної допомоги.

ТЕМА 11. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ ТА МЕТОДИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ

Основні методи оцінки фізичної працездатності правоохоронців:

Функціональні проби: Найчастіше використовуються субмаксимальні тести, які дозволяють визначити рівень працездатності без граничного напруження організму. Контрольні нормативи: Відповідно до наказів МВС, оцінка включає комплексну силову вправу, біг на 100 м (швидкість) та біг на 1000 м (витривалість).

Антропометричні вимірювання: Оцінка фізичного розвитку за показниками маси тіла, росту та окружності грудної клітки

Методи самоконтролю за фізичними навантаженнями:

Суб'єктивні методи: Оцінка самопочуття, активності, настрою, наявності болю, порушень сну та апетиту.

Об'єктивні методи:

Частота серцевих скорочень (пульсометрія): Контроль ЧСС у спокої, під час та після навантаження (вимірювання за 10-секундні інтервали).

Артеріальний тиск: Вимірювання до і після тренування.

Вага (вагова проба): Контроль змін маси тіла.

Динамометрія: Вимірювання м'язової сили.

Ведення щоденника самоконтролю: Запис результатів тренувань, ЧСС, загального стану та спортивних результатів для аналізу ефективності та своєчасного виявлення перевтоми.

Використання цих методів допомагає правоохоронцям адаптувати тренувальний процес, зберігати високий рівень професійної готовності та підтримувати здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 1. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА ЦІЛІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», ЗМІСТ ЗАНЯТЬ, ВИМОГИ, ІНСТРУКТАЖ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, АНКЕТУВАННЯ

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення високого рівня психофункціональної та фізичної підготовленості фахівців у сфері правоохоронної діяльності.

Це передбачає здатність ефективно виконувати оперативно-службові завдання, демонструючи високу стійкість до фізичного та нервово-емоційного навантаження.

Важливо також опанування прикладних навичок і спеціальних вмінь, необхідних для вирішення професійних завдань у сфері забезпечення безпеки й правопорядку.

Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти юридичного профілю є складовою загальної системи професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі права та спрямована на забезпечення всебічного фізичного, психічного й соціального розвитку здобувачів вищої освіти. Її зміст орієнтований на формування культури здоров'я, підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей і створення передумов для підтримання високої працездатності в умовах інтенсивної навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Основними завданнями дисципліни є:

- зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення рівня їх функціонального стану та опірності організму до несприятливих факторів середовища;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів;
- формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, необхідних для повсякденної життєдіяльності та активного відпочинку;
- виховання морально-вольових якостей, дисциплінованості, відповідальності, уміння працювати в команді;
- формування уявлень про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану та самостійну організацію рухової активності;

– зниження негативного впливу розумових і психоемоційних навантажень, пов'язаних з навчанням у юридичному закладі вищої освіти.

Зміст занять з дисципліни «Фізичне виховання» включає теоретичну, практичну та самостійну складові. Теоретична підготовка спрямована на ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами фізичної культури, принципами побудови тренувального процесу, правилами самоконтролю, профілактики перевтоми та травматизму. Практична підготовка передбачає виконання комплексу фізичних вправ загальної та спеціальної спрямованості, у тому числі занять ігровими видами спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей, координації рухів і психоемоційної стійкості. Самостійна робота студентів полягає у виконанні індивідуальних завдань, участі в руховій активності поза аудиторними заняттями та веденні елементів самоконтролю.

Вимоги до здобувачів вищої освіти під час вивчення дисципліни передбачають регулярне відвідування занять, активну участь у навчальному процесі, дотримання навчальної дисципліни та виконання вимог викладача. Студенти зобов'язані мати відповідну спортивну форму, дотримуватися правил особистої гігієни, повідомляти викладача про стан здоров'я та наявність медичних протипоказань до виконання окремих фізичних навантажень.

Важливою складовою організації занять є інструктаж з техніки безпеки, який проводиться на початку навчального року та безпосередньо перед виконанням нових або складних вправ. Інструктаж включає ознайомлення з правилами поведінки в спортивних залах і на спортивних майданчиках, вимогами до використання спортивного інвентарю, порядком виконання вправ, а також діями у разі виникнення нештатних ситуацій або травм. Дотримання вимог техніки безпеки є обов'язковою умовою збереження здоров'я здобувачів вищої освіти та ефективності навчального процесу.

З метою підвищення якості освітнього процесу та індивідуалізації фізичного виховання у дисципліні передбачається анкетування здобувачів вищої освіти. Анкетування дає змогу зібрати інформацію про рівень фізичної підготовленості, рухову активність, інтереси, мотивацію до занять фізичними вправами, стан здоров'я та психоемоційне самопочуття студентів. Отримані дані використовуються для коригування змісту занять, добору адекватних фізичних навантажень і створення оптимальних умов для реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань дисципліни «Фізичне виховання».

Анкетування також виконує важливу діагностичну та прогностичну функцію, оскільки дозволяє своєчасно виявити групи ризику за показниками фізичного або психологічного стану, визначити рівень адаптації здобувачів вищої освіти до навчального навантаження та умов освітнього середовища. На підставі результатів анкетування викладач може здійснювати диференційований підхід до організації занять, варіювати інтенсивність і спрямованість фізичних

навантажень, а також добирати ігрові види спорту з урахуванням інтересів і потреб студентів.

Особливе значення анкетування має для формування усвідомленого ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я та фізичного розвитку. Аналіз відповідей сприяє підвищенню рівня саморефлексії, формуванню навичок самоконтролю та відповідальності за власний фізичний стан. У подальшому це створює передумови для залучення студентів до регулярної рухової активності поза межами навчальних занять і підтримання фізичної форми протягом усього періоду навчання та професійної діяльності.

Таким чином, реалізація завдань і цілей дисципліни «Фізичне виховання», чітко структурований зміст занять, дотримання встановлених вимог і правил техніки безпеки, а також систематичне анкетування здобувачів вищої освіти забезпечують комплексний підхід до фізичного виховання у юридичному закладі вищої освіти. Це сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, а й формуванню їх психоемоційної стійкості, соціальної зрілості та готовності до майбутньої професійної діяльності в умовах високої відповідальності та інтелектуального навантаження.

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ:

1. Яке місце та роль дисципліни «Фізичне виховання» у системі професійної підготовки здобувачів вищої освіти юридичного профілю?
2. Якою є основна мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти та як вона реалізується в освітньому процесі?
3. Назвіть і охарактеризуйте основні завдання дисципліни «Фізичне виховання» для студентів юридичного вишу.
4. Які фізичні та психофізіологічні якості є найбільш важливими для майбутньої професійної діяльності юриста та якими засобами вони розвиваються?
5. У чому полягає значення ігрових видів спорту в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти?
6. Які компоненти (теоретичний, практичний, самостійний) входять до змісту занять з дисципліни «Фізичне виховання» та яка їх роль?
7. Які вимоги висуваються до здобувачів вищої освіти під час відвідування та виконання занять з фізичного виховання?
8. Чому дотримання правил техніки безпеки під час занять з фізичного виховання є обов'язковим та які наслідки їх порушення?
9. Який зміст має вступний і поточний інструктаж з техніки безпеки під час проведення занять з фізичного виховання?
10. З якою метою проводиться анкетування здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання»?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час опрацювання теми здобувачам рекомендується усвідомити значення дисципліни «Фізичне виховання» як важливої складової професійної підготовки майбутнього фахівця юридичної галузі та чинника збереження фізичного й психологічного здоров'я в умовах інтенсивної навчальної діяльності. Доцільно звернути увагу на взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з працездатністю, стресостійкістю та ефективністю навчання.

У процесі вивчення теоретичного матеріалу рекомендується опрацювати основні поняття, мету та завдання дисципліни, структуру занять і вимоги до їх виконання. Особливу увагу слід приділити правилам техніки безпеки під час проведення занять у спортивних залах і на відкритих майданчиках, а також вимогам до використання спортивного інвентарю та дотримання особистої гігієни.

Під час практичних занять здобувачам рекомендується дотримуватися вказівок викладача, поступово збільшувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей і стану здоров'я. Доцільно активно залучатися до виконання вправ та участі в ігрових видах спорту, зосереджуючись на правильності техніки рухів, координації дій і взаємодії з партнерами по команді.

Особливу увагу рекомендується приділяти самоконтролю за фізичним і психоемоційним станом під час та після занять. Здобувачам доцільно фіксувати показники самопочуття, рівень втоми, пульс та інші індивідуальні реакції організму на фізичне навантаження, своєчасно інформувати викладача про будь-які погіршення стану здоров'я або наявність медичних обмежень.

Під час проходження анкетування рекомендується надавати правдиву та повну інформацію щодо рівня рухової активності, інтересів, мотивації до занять фізичними вправами й стану здоров'я. Це сприятиме оптимальному добору засобів фізичного виховання та створенню безпечних і ефективних умов для занять.

У межах самостійної роботи здобувачам рекомендується планувати власну рухову активність поза навчальними заняттями, дотримуватися режиму праці та відпочинку, застосовувати елементи активного відновлення й здорового способу життя. Систематичне виконання фізичних вправ, участь у спортивно-оздоровчих заходах і відповідальне ставлення до власного здоров'я сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої потреби в регулярній руховій активності.

ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ:

1. Розкрийте сутність і значення загальнорозвиваючих вправ у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти юридичного профілю.
2. Яке місце загальнорозвиваючі вправи займають у структурі навчального заняття з фізичного виховання та з якою метою вони застосовуються?
3. Охарактеризуйте основні групи загальнорозвиваючих вправ (для м'язів верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок, вправи на координацію та гнучкість) і їх вплив на організм.
4. Які фізичні якості переважно розвиваються за допомогою загальнорозвиваючих вправ та як це впливає на працездатність здобувачів вищої освіти?
5. Поясніть значення загальнорозвиваючих вправ у профілактиці травматизму та перевантажень під час занять фізичними вправами й ігровими видами спорту.
6. Які методичні принципи необхідно враховувати під час добору та виконання загальнорозвиваючих вправ (послідовність, поступовість, доступність, варіативність)?
7. Як індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти (рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, функціональні можливості) впливають на вибір і дозування загальнорозвиваючих вправ?
8. У чому полягає роль загальнорозвиваючих вправ у підготовці організму до основної частини заняття та відновленні після фізичних навантажень?
9. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час виконання загальнорозвиваючих вправ у спортивному залі та на відкритому майданчику?
10. Яким чином загальнорозвиваючі вправи сприяють формуванню навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до фізичної активності?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час опрацювання теми здобувачам рекомендується усвідомити роль загальнорозвиваючих вправ як базового засобу фізичного виховання, спрямованого на всебічний розвиток організму, підготовку до більш інтенсивних фізичних навантажень і профілактику травматизму. Доцільно розглядати ці вправи не лише як обов'язкову частину заняття, а як ефективний інструмент підтримання фізичної працездатності в повсякденному житті.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ рекомендується дотримуватися правильної техніки рухів, контролювати положення тіла, темп і амплітуду виконання. Особливу увагу слід приділяти узгодженню рухів із диханням, уникаючи різких і неконтрольованих рухів, що можуть призвести до перевантаження або травм.

Здобувачам рекомендується виконувати вправи послідовно — від простих до складніших, від вправ малої інтенсивності до більш інтенсивних, з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості. Навантаження слід збільшувати поступово, орієнтуючись на самопочуття, частоту серцевих скорочень і рівень втоми.

Особливу увагу доцільно приділяти вправам для м'язів спини, черевного преса та плечового пояса, оскільки вони відіграють важливу роль у формуванні правильної постави та профілактиці негативних наслідків тривалого статичного навантаження, характерного для навчальної діяльності здобувачів юридичного профілю.

Під час занять необхідно суворо дотримуватися правил техніки безпеки, використовувати спортивний інвентар лише за призначенням і виконувати вправи на достатній відстані від інших учасників заняття. У разі появи болю, запаморочення або різкого погіршення самопочуття рекомендується негайно припинити виконання вправ і повідомити про це викладача.

У межах самостійної роботи здобувачам рекомендується включати загальнорозвиваючі вправи до щоденного режиму рухової активності як елемент ранкової гігієнічної гімнастики, активних перерв під час навчання або відновлювальних занять. Систематичне та свідоме виконання загальнорозвиваючих вправ сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності.

ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ:

1. Розкрийте зміст і значення легкої атлетики як базового розділу дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.
2. Яке місце займає легка атлетика в системі розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти юридичного профілю?
3. Охарактеризуйте основні розділи легкої атлетики, що використовуються у навчальному процесі (біг на різні дистанції, стрибки, метання), та їх спрямованість.
4. Які фізичні якості переважно розвиваються засобами легкої атлетики та в чому полягає їх прикладне значення?
5. Який вплив мають легкоатлетичні вправи на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем?
6. У чому полягає значення бігових вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості?
7. Охарактеризуйте техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції та основні вимоги до її виконання.
8. Які методичні особливості навчання техніки старту та фінішу в бігових вправах?
9. Які особливості виконання стрибкових вправ у межах навчальних занять з фізичного виховання?
10. Розкрийте значення металевих вправ для розвитку сили, координації та швидко-сило-вих якостей.
11. Які вимоги до дозування навантаження під час занять легкою атлетикою з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів?
12. Які типові помилки виникають під час виконання легкоатлетичних вправ і як їх попередити?
13. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час занять легкою атлетикою в спортивному залі та на відкритих майданчиках?
14. Які показники самоконтролю доцільно використовувати під час виконання легкоатлетичних вправ?
15. Яким чином заняття легкою атлетикою сприяють підвищенню працездатності та зниженню негативного впливу навчального стресу?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час опрацювання теми здобувачам рекомендується розглядати легку атлетику як універсальний засіб розвитку основних фізичних якостей і підтримання оптимального функціонального стану організму. Заняття легкоатлетичними вправами сприяють формуванню витривалості, швидкості, сили та координації рухів, що є важливим для підтримання високої працездатності в умовах інтенсивної навчальної діяльності.

На початковому етапі практичних занять рекомендується приділяти особливу увагу оволодінню раціональною технікою виконання бігових, стрибкових і металевих вправ. Виконання вправ слід розпочинати з помірної інтенсивності, поступово збільшуючи обсяг і складність навантаження. Важливо дотримуватися правильної постави, ритму рухів і узгодженості дихання з руховими діями.

Під час виконання бігових вправ здобувачам рекомендується контролювати довжину та частоту кроку, положення тулуба й роботу рук. Біг на середні та довгі дистанції доцільно виконувати в рівномірному темпі, орієнтуючись на власні функціональні можливості та показники самопочуття. Під час бігу на короткі дистанції особливу увагу слід приділяти техніці старту, прискорення та фінішу.

Виконуючи стрибкові вправи, рекомендується зосереджуватися на правильному відштовхуванні, координації рухів рук і ніг та безпечному приземленні. Навантаження у стрибках повинно бути дозованим, з урахуванням стану опорно-рухового апарату та рівня підготовленості здобувачів.

Під час виконання металевих вправ необхідно суворо дотримуватися правил техніки безпеки, забезпечувати достатню дистанцію між учасниками заняття та виконувати метання лише за сигналом викладача. Рекомендується звертати увагу на правильну техніку замаху, координацію рухів і контроль положення тіла.

Особливу увагу слід приділяти розминці перед виконанням легкоатлетичних вправ і відновлювальним вправам після основної частини заняття. Розминка має включати загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на підготовку м'язів і суглобів до навантаження, а заключна частина — вправи на розслаблення та розтягування.

Здобувачам рекомендується здійснювати постійний самоконтроль за фізичним станом, зокрема відстежувати частоту серцевих скорочень, рівень втоми та загальне самопочуття. У разі появи болю, запаморочення або надмірного перевантаження необхідно негайно припинити виконання вправ і повідомити про це викладача.

У межах самостійної рухової активності здобувачам доцільно використовувати легкоатлетичні вправи як доступний засіб підтримання фізичної форми, поєднуючи біг із вправами на розвиток сили та гнучкості. Систематичні заняття легкою атлетикою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості та формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

ТЕМА 4. ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ:

1. Розкрийте поняття «Ігрові види спорту» та їх місце у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти юридичного профілю.
2. Яке освітнє, оздоровче та виховне значення мають ігрові види спорту в умовах закладу вищої освіти?
3. Охарактеризуйте психофізіологічні особливості ігрової діяльності та їх вплив на організм здобувачів вищої освіти.
4. Які фізичні якості переважно розвиваються під час занять ігровими видами спорту та яким є їх прикладне значення для майбутньої професійної діяльності юриста?
5. У чому полягає роль ігрових видів спорту у формуванні командної взаємодії, лідерських якостей і відповідальності?
6. Охарактеризуйте основні ігрові види спорту, що використовуються у навчальному процесі (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо), та їх методичні особливості.
7. Які елементи техніки є базовими для більшості ігрових видів спорту та як відбувається їх опанування на практичних заняттях?
8. Яке значення мають рухливі та спортивні ігри для розвитку координації рухів і швидкості реакції?
9. Які методичні принципи необхідно враховувати під час навчання тактичних дій в ігрових видах спорту?
10. Як здійснюється дозування фізичного навантаження під час ігрової діяльності з урахуванням рівня підготовленості здобувачів?
11. Які типові помилки виникають у процесі навчання ігрових видів спорту та шляхи їх подолання?
12. Які вимоги техніки безпеки необхідно дотримуватися під час занять ігровими видами спорту в спортивних залах і на відкритих майданчиках?
13. Які показники самоконтролю доцільно використовувати під час ігрових занять?
14. Яким чином ігрові види спорту впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти та рівень навчального стресу?
15. Яку роль відіграють ігрові види спорту у формуванні стійкої мотивації до регулярної рухової активності?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час опрацювання теми здобувачам рекомендується розглядати ігрові види спорту як ефективний засіб комплексного фізичного, психоемоційного та соціального розвитку. Ігрова діяльність поєднує фізичне навантаження з елементами змагання, емоційної взаємодії та колективної відповідальності, що сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів у заняттях фізичним вихованням.

У процесі практичних занять рекомендується зосереджувати увагу на опануванні базових технічних елементів ігрових видів спорту, поступово переходячи до складніших вправ і тактичних дій. Навчання доцільно будувати від простих індивідуальних дій до групових і командних взаємодій, що дозволяє формувати навички ефективної комунікації та узгоджених дій у колективі.

Здобувачам рекомендується дотримуватися принципу поступовості під час збільшення інтенсивності ігрового навантаження, враховуючи власний рівень фізичної підготовленості та функціональні можливості організму. Під час ігрової діяльності важливо контролювати темп рухів, рівень втоми та дотримуватися раціонального чергування активних і відновлювальних фаз.

Особливу увагу слід приділяти дотриманню правил гри та вимог спортивної етики. Коректна поведінка на майданчику, повага до партнерів і суперників, дотримання рішень суддів або викладача сприяють формуванню морально-вольових якостей, самоконтролю та відповідального ставлення до спільної діяльності.

Перед початком ігрових занять рекомендується виконувати повноцінну розминку, що включає загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на підготовку м'язів, зв'язок і суглобів до динамічних навантажень. Після завершення заняття доцільно виконувати вправи на розслаблення та розтягування з метою прискорення відновлювальних процесів.

Під час занять ігровими видами спорту необхідно суворо дотримуватися правил техніки безпеки, використовувати спортивний інвентар відповідно до його призначення та підтримувати безпечну дистанцію між учасниками гри. У разі появи болю, запаморочення або надмірного перевантаження рекомендується припинити участь у грі та повідомити про це викладача.

У межах самостійної рухової активності здобувачам рекомендується залучатися до ігрових видів спорту як форми активного відпочинку та соціальної взаємодії. Регулярна участь у спортивних іграх сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню психоемоційного стану та формуванню стійкої потреби у систематичній руховій активності як важливій складовій здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання 1. Запобігання травматизму

<https://www.youtube.com/watch?v=c-ixae3reIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=7EEUQBglKo4>

Завдання 2. Розвиток координаційних здібностей та витривалості

https://youtu.be/57KosyqZgIQ?si=norcDj5shzZOO3_p

<https://youtu.be/BibnyLoUHfk?si=VklCsUbdeyK8X8lN>

Завдання 3. Опанування елементів фітнесу

https://youtu.be/9w-qgci0-Pk?si=9_NrKTIE287jgPEQ

<https://youtu.be/oWIDHu5Zp-o?si=IM-wxnVpzgZzh0AO>

Завдання 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

<https://www.youtube.com/watch?v=GTIfG7D2Zwc>

Завдання 5. Опанування елементів кросфіту

<https://youtu.be/fHI5pRWAXxM?si=69Vo7swY-tCZit2z>

https://youtu.be/VFWrXJ_fOao?si=x_QNKqrJycc1YoIA

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

Основні джерела література

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В. та ін. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. К. : НАВС, 2021. 108 с.
2. Біла В. М., Мох Т. П., Коломієць Ю. М. Сучасні способи вдосконалення фізичної підготовки майбутніх правоохоронців в Україні. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. С. 257–261.
3. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України : навч. посіб. К. : НАВС, ФОП Кандиба Т. П., 2022.
4. Чоботько І. І. Удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 268.
5. Кузьменко В. В., Петренко С. П. Окремі питання фізичної підготовки поліцейських. 2022.
6. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матер. V Міжнар. наук.-практ. Конф. (м. Київ, 25 листопада 2021 р.). К. : НУОУ, 2021. С. 114–115.
7. Тьорло О., Червоношапка М., Гнип І., Котов С. Методика табата, як ефективний напрямок тренування студентів та курсантів ЗВО МВС України. *Актуальні питання професійної підготовки майбутніх правоохоронців* : матер. круг. столу (м. Кривий Ріг, 20 жовтня 2023 року). Кривий Ріг : Арт Принт, 2023. С. 135–138.
8. Ананійчук Б. О. Застосування кросфіту під час викладання спеціальної фізичної підготовки курсантам як ефективний засіб збільшення їх фізичної підготовленості. *Science, innovations and education: problems and prospects : The 13 th International scientific and practical conference (July 28–30, 2022)*. Tokyo, Japan : CPN Publishing Group, 2022. Р. 534.
9. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
10. Муратова О. П., Сердюк І. С., Гордієнко І. А., Остренська О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів. К., 2024.

Ресурси відкритого доступу. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua> — Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського
2. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3> — Національний університет фізичного виховання і спорту
3. <https://mms.gov.ua/> — Міністерство молоді та спорту України

Фізична підготовка : навчально-методичний посібник для індивідуальних, групових і самостійних занять здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності К9 «Правоохоронна діяльність» / укл.: Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. ; Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». — Одеса : Юрид. літ., 2026. — 80 с.
ISBN 978—966—419—469—0

У навчально-методичному посібнику пропонується сучасний підхід до розвитку фізичних якостей та спеціальних фізичних навичок у студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Наголошується на важливості високого рівня фізичної підготовки для забезпечення професійної готовності майбутніх фахівців цієї галузі.

Посібник містить методичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення індивідуальних рухових здібностей студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Структура видання охоплює два основні розділи. Перший розділ висвітлює історичні аспекти, визначає мету фізичної підготовки, особливості її організації за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» і включає аналіз відповідних досліджень. Другий розділ присвячений практичним рекомендаціям: організації та проведенню занять, структурі й наповненню навчального матеріалу, а також завданням з загальної та спеціалізованої фізичної підготовки майбутніх фахівців у правоохоронній сфері.

Цей посібник може бути корисним для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти як у рамках основного навчального процесу, так і при організації додаткових занять.

Матеріал посібника викладено у логічній послідовності, що сприяє зручності його використання.

УДК 796.412:378.172(075.8)

Навчальне видання

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчально-методичний посібник

для індивідуальних, групових і самостійних занять
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності К9 «Правоохоронна діяльність»

Укладачі:

БАРСУКОВА Тетяна Олександрівна
АНТІПОВА Жанна Ігорівна

Збірник видано в авторській редакції
з готового оригінал-макета

Завідувачка редакції *Т. М. Забанова*
Дизайн обкладинки *О. А. Кунтарас*

Формат 60х90/16. Ум. друк. арк. 5,00.
Тираж 300 прим. Зам. № 26 (19).

Видавництво і друкарня «Юридична література»
65091, м. Одеса, вул. Разумовська 23/1
Тел.: (048) 777-48-79; 728-75-45

e-mail: astro_print@ukr.net; www.astroprint.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4284 від 23.03.2012 р.