

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ  
КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

## **КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

**з дисципліни «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Для здобувачів вищої освіти факультетів підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції, превентивної діяльності та органів досудового розслідування

**Дніпро – 2016**

Конспект лекцій підготували:

Викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки - **Ю.В. Герасимчук**

Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки кандидат наук з фізичного виховання і спорту, майстер спорту України - **Д.В. Петрушин**

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Крячун В.І.** – начальник відділу УКЗ ГУНП України в Дніпропетровській області, підполковник поліції.

**Лукіна О.В.** – доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Конспект лекцій обговорений та схвалений на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції, протокол № 16 від 21 липня 2016 року

**ТЕМА № 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ,  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ  
(2 години)**

**ПЛАН ЛЕКЦІЇ:**

ВСТУП.....	5
1. Основні методичні принципи фізичної підготовки.....	7
2. Поняття про адаптацію і тренувальні навантаження. Вплив фізичних вправ на організм людини.....	8
3. Структура, організація практичного заняття з фізичної підготовки та загальні правила проведення самостійних занять.....	14
4. Заходи безпеки під час занять, попередження травматизму та гігієна на заняттях з фізичної підготовки.....	24
ВИСНОВКИ.....	32

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

**- закони:**

Про Національну поліцію. Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII.

**- підзаконні акти:**

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

**Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

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

4. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет

внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

5. Гриньов І.М., Арсененко О.А. Техніка і тактика зовнішнього огляду: Методична розробка. – Навчально-науковий інститут підготовки фахівців для експертно-криміналістичних підрозділів НАВС, 2013. –17 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

7. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г. Бабенко, О.В. Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.

8. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб.– Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001.–240 с.

9. Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

10. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І. Осадчий, В.С. Плугатир, А.В. Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 104 с.

11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

12. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.– К.: УАВС, 2001.– 41 с.

13. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васільєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

14. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2001. – 240 с.

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

16. Спеціальна фізична підготовка: Навчально- методичний посібник / Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. – К.: Ін-т крим.-викон. служби, 2014. – 55 с.

17. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України / С.І. Жеваго, К.В. Пронтенко, С.М. Безпалый та ін.: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

### Інформаційні ресурси:

1. [www.naiou.kiev.ua](http://www.naiou.kiev.ua)
2. [www.uni-sport.edu.ua](http://www.uni-sport.edu.ua)
3. [zakon.rada.gov.ua](http://zakon.rada.gov.ua)
4. [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
5. [www.uaror.org.ua](http://www.uaror.org.ua)
6. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)

### МЕТА ЛЕКЦІЇ:

Опанування курсантами системи науково-практичних та спеціальних знань необхідних для розуміння ролі фізичної підготовки у забезпеченні професійної майстерності і самовдосконалення. Ознайомлення слухачів з новітніми засобами і методами фізичної підготовки в органах внутрішніх справ.

### ВСТУП

**Фізична підготовка особового складу Національної поліції України** — це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками.

Фізична підготовка в Національній поліції України спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь та навичок працівників, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

**Система фізичної підготовки** рядового і начальницького складу Національної поліції:

- **загальну фізичну підготовку** (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо);
- **спеціальну фізичну підготовку** (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ).

**Загальна фізична підготовка** спрямована на:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня загальної працездатності;
- оптимізацію фізичного та психічного стану;
- загартовування організму;
- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;
- усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо).

Загальна фізична підготовка є засобом залучення працівників Національної поліції до регулярних занять спортом, удосконалення спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

**Спеціальна фізична підготовка** як складова частина професійної підготовки сприяє досягненню об'єктивної готовності працівників поліції до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на:

- *формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних і психічних навантажень;*
- *формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;*
- *формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);*
- *формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);*
- *забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);*
- *підвищення витривалості організму працівника Національної поліції до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, літака, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища — правопорушниками тощо);*
- *формування професійних рис характеру, у першу чергу — сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо.*

Спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна, що викладається у закладах освіти МВС України зі специфічними умовами навчання, має на меті забезпечити підготовку працівників Національної поліції з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно виконувати оперативно-службові завдання, непохитно переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту.

Фізична підготовка працівників поліції організовується і проводиться у формі фізичних вправ у режимі дня (ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, тренування перед заступанням на службу по охороні громадського порядку), планових навчальних занять у службовий час (навчальний час у закладах освіти МВС України специфічними умовами навчання), самостійних занять, масових фізкультурно-спортивних заходів, занять у спортивних секціях

з прикладних та інших видів спорту.

Поняття *фізична підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка* можуть розглядатися також у вузькому розумінні.

*Фізична підготовка* у вузькому розумінні — це процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей людини. Вона поділяється на загальну та спеціальну.

*Загальна фізична підготовка* у вузькому розумінні спрямована на всебічний і, водночас, пропорційний розвиток різних фізичних якостей працівників поліції; *спеціальна фізична підготовка* — на розвиток їх фізичних якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою професійної діяльності.

## **I. ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Необхідною умовою ефективного проведення занять з фізичної підготовки є дотримання *основних методичних принципів*, іншими словами, загальних правил, якими слід керуватись при плануванні і проведенні занять.

До найголовніших методичних принципів належать такі: *доступності та індивідуалізації, безперервності та регулярності, поступовості підвищення навантаження, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки*.

*Принцип доступності та індивідуалізації* передбачає вибір вправ і характеру тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям тих, хто займається, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям.

Спроби виконати непосильну вправу можуть призвести до спотворення техніки, а надмірні фізичні навантаження — до негативних функціональних зрушень в організмі.

Суть принципу доступності та індивідуалізації полягає у дотриманні таких правил: від відомого до невідомого; від засвоєного до незасвоєного; від простого до складного; від легкого до важкого.

Вимоги принципу є наслідком обмеженості адекватних пристосувальних реакцій організму і вказують на необхідність урахування фізичних і психічних можливостей людини, її стану на конкретний момент.

*Принцип безперервності та регулярності* вимагає, щоб кожне заняття проводилось тоді, коли ще не зник ефект від попереднього тренування. Слід передбачати оптимальне чергування фізичних навантажень з відпочинком, щоб забезпечити накопичення тренувального ефекту окремих вправ і тренувальних занять.

*Принцип поступового підвищення рівня навантаження* виходить із властивості пристосування до стандартних навантажень, які перестають бути такими, що тренують. Принцип передбачає оптимальне і безперервне підвищення навантаження (обсягу та інтенсивності), інколи до межі функціональних можливостей організму.

*Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки* виходить із цілісності організму як складної системи, в якій максимальний прояв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку решти органів і систем. Принцип передбачає, щоб засоби загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково для закладення функціональної та координаційної бази з метою подальшої поглибленої спеціальної фізичної підготовки.

### **ВИСНОВКИ З ПЕРШОГО ПИТАННЯ:**

Саме завдяки цим принципам формується відмінна фізична підготовка в Національній поліції України спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь та навичок працівників поліції, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

## **II. ПОНЯТТЯ ПРО АДАПТАЦІЮ І ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Чітке уявлення про процеси, які відбуваються в організмі людини під час виконання фізичних вправ, допомагає найсвідоміше будувати процес фізичної підготовки.

Систематичні заняття фізичними вправами викликають адаптацію (специфічні пристосувальні зміни) організму людини до фізичних навантажень.

**Адаптація** — здатність організму людини доцільно змінювати свою діяльність (пристосовуватись) відповідно до характеру і сили зовнішніх впливів або відповідно до змін, що відбуваються у самому організмі.

Розрізняють два види адаптації: *термінову* і *довгострокову*.

*Термінова адаптація* — це пристосувальні зміни, що безперервно відбуваються в організмі людини і виникають як відповідь на постійну зміну умов зовнішнього середовища. Прикладом термінової адаптації відповідно до фізичної підготовки є реакція організму на виконання фізичної вправи або на одноразове навчальне або тренувальне заняття.

*Особливостями термінової адаптації є такі:*

- 1) пристосувальні зміни не супроводжуються стійкими, тривалими змінами і зникають після припинення дії зовнішніх подразників;
- 2) характер і величина пристосувальних реакцій точно відповідає характеру і силі зовнішнього впливу;
- 3) адекватними пристосувальними змінами організм спроможний відповідати на зовнішні подразники лише тоді, коли вони за своїм характером і силою не перевищують фізіологічних можливостей регуляторних і обслуговуючих систем організму людини.

Фізичні навантаження, що не відповідають за інтенсивністю і тривалістю терміновим адаптаційним можливостям організму, можуть призвести до небажаних порушень діяльності організму.

*Термінова адаптація* передбачає екстрену реакцію різних органів і



функціональних механізмів для компенсації впливу факторів зовнішнього середовища. Внаслідок систематичного напруженого тренування утворюються єдині функціональні системи, які відповідають за ефективне виконання конкретної м'язової роботи. Ефективність цієї системи обмежує інтенсивність і тривалість виконуваної роботи. Підвищення ефективності вимагає багаторазового прояву максимальних або близьких до них можливостей функціональної системи, у результаті чого і формується довгострокова адаптація.

*Довгострокова адаптація* — це пристосувальні зміни, пов'язані зі стійким підвищенням фізіологічних можливостей регуляторних, робочих і обслуговуючих систем організму, які виникають під впливом подразників, що повторюються досить часто. Прикладом довгострокової адаптації є зміни, які відбуваються в організмі як відповідь на серію занять з фізичної підготовки.

*Особливостями довгострокової адаптації є такі:*

1) пристосувальні зміни супроводжуються значними морфологічними і функціональними змінами на рівні клітин, структур і систем організму і мають відносно усталений характер, тобто набуті властивості зберігаються тривалий час після припинення тренувальних навантажень;

2) у процесі довгострокової адаптації організм підвищує свої функціональні можливості, накопичує "запас міцності" і дістає можливість виконувати роботу економніше, більшу за обсягом, складністю та інтенсивністю.

Адаптаційні зміни виявляються у поліпшенні різних функцій організму, які забезпечують м'язову діяльність і, як наслідок, у підвищенні рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Інтенсивність, величина і спрямованість перебігу адаптаційних процесів у організмі визначаються *характером, величиною та спрямованістю* фізичного навантаження. У теорії спортивного тренування за своїм характером навантаження розподіляють на *тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні*. Докладніше з особливостями різних за характером навантажень можна ознайомитися у спеціальній літературі.

Основним фактором, що визначає перебіг адаптаційних процесів у організмі людини, є величина навантаження, яке за величиною класифікується як *мале, середнє, значне та велике*.

*Малі навантаження* (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми) спрямовані на підтримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень, *середні* (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми) — на підтримання досягнутого рівня тренуваності, вирішення окремих завдань фізичної підготовки, *значні* (60-75% роботи, що виконується до настання явної втоми) — сприяють стабілізації і подальшому підвищенню тренуваності та *великі* (явна втома) — сприяють підвищенню тренуваності.

За спрямованістю навантаження розподіляються на такі, що сприяють розвитку окремих фізичних якостей: швидкості, сили, координації,

витривалості, гнучкості чи їх компонентів. Навантаження можуть бути також спрямовані на вдосконалення прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, психічної підготовленості.

Величина навантаження може бути *охарактеризована* як із зовнішнього, так і внутрішнього боку. Зовнішній бік навантаження може бути виражений *показниками сумарного обсягу виконаної роботи*: загальний обсяг тренування у годинах, кілометрах, кількість навчальних та тренувальних занять і змагань та *показниками його інтенсивності*: темп руху, швидкість виконання вправ, час подолання відрізків та дистанцій, величина обважнювання тощо.

Найповніше навантаження характеризується з внутрішнього боку, тобто з огляду на реакцію організму відносно виконаної роботи. Про величину навантаження при цьому можна судити не лише за різними фізіологічними та біохімічними показникам, що свідчать про ступінь активності функціональних систем організму: частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання, показники вентиляції легенів, обсяг кровообігу за хвилину, споживання кисню тощо, але й за такими відносно простими, проте досить об'єктивними, як колір шкіри, зосередженість і загальне самопочуття того, хто тренується.

Величина навантаження, спрямованого на вирішення завдань фізичної підготовки, регулюється:

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

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

У процесі спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ використовують різноманітні фізичні вправи. За своїм *характером* вони можуть бути поділені, головним чином, на вправи *загального, часткового і локального впливу*.

До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких беруть участь понад  $2/3$  загального обсягу м'язів, часткового — від  $1/3$  до  $2/3$  і локального — до  $1/3$  усіх м'язів. Більшість завдань фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ вирішується шляхом використання навантажень загального впливу. Проте, використовуючи вправи часткового та локального впливу, можна досягти таких зрушень у функціональному стані організму, які є неможливими при використанні навантажень загального впливу. Так, вони дозволяють вибірково активізувати діяльність основних груп м'язів, що визначає їх роль у підвищенні рівня силових якостей.

*Інтенсивність* виконання вправи характеризується ступенем напруженості діяльності різних функціональних систем організму при її виконанні. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних витрат за одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана із швидкістю

пересування, щільністю гри у спортивних іграх, поєдинках і схватках, двобоях. Найдоступнішим і поширенішим методом визначення інтенсивності є частота ЧСС.

*Тривалість* виконання окремої вправи може коливатись у широких межах — від частки секунди до 2—3 годин. Вибірково змінюючи тривалість вправ, можна сприяти розвитку тих чи інших якостей.

*Кількість повторень* вправ значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу та на її спрямованість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне вдосконалення окремих фізичних якостей.

Змінюючи *тривалість і характер пауз відпочинку* з урахуванням періоду відновлення після виконаних вправ, можна також досягти цілеспрямованого розвитку тих чи інших фізичних якостей, проводити засвоєння нових технічних прийомів або вдосконалювати раніше вивчені. При плануванні тривалості відпочинку за показниками працездатності слід розрізняти такі інтервали:

1) *повні* — тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку виконання чергової вправи (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів);

2) *неповні* — повторне виконання вправ здійснюється у момент, коли працездатність, хоча ще і не відновилась, але близька до того рівня, який був перед початком виконання попередньої вправи; неповні інтервали складають приблизно 60—70% часу, необхідного для відновлення працездатності (використовують для одночасного розвитку витривалості та швидкісних можливостей, а також при вдосконаленні технічних прийомів в умовах максимально наближених до реальних обставин оперативно-службової діяльності);

3) *скорочені* — повторне виконання вправи проводиться у фазі значного зниження працездатності (використовують для розвитку спеціальної витривалості, а також для вдосконалення технічних прийомів в умовах значної втоми);

4) *подовжені* — вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5—2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів).

Систематичне виконання фізичних вправ (тренування) викликає в організмі людини три основних позитивних тренувальних ефекти:

1) морфологічні й функціональні зміни, що спостерігаються у стані спокою;

2) посилення максимальних функціональних можливостей всього організму в цілому і його головних систем зокрема, що забезпечують виконання фізичної вправи;

3) підвищення ефективності (економічності) діяльності всього організму в цілому і його органів і систем при виконанні певного виду м'язової діяльності.

Перший ефект виявляється в тому, що під впливом тренування м'язи

стають еластичнішими, підвищується їх тонус і збільшується маса, зростає кількість капілярів, що сприяє кращим умовам кровопостачання та живлення м'язів.

Під впливом регулярних фізичних навантажень збільшуються розміри серця, поліпшується кровопостачання його м'язових волокон, знижується ЧСС. Підвищується життєвий обсяг легенів, знижується частота дихання, зростає його глибина.

У діяльності центральної нервової системи (ЦНС) спостерігається підвищення сили збуджувального і гальмівного процесів, тобто здатність нервових клітин витримувати надзвичайне напруження.

Про другий позитивний ефект систематичних тренувань свідчить збільшення максимальних фізіологічних показників, що реєструються при виконанні вправ максимальної інтенсивності.

Про третій ефект доводять зменшення функціональних зрушень у діяльності різних головних органів і систем організму при дії стандартного, не-максимального навантаження. Організм працює у економному режимі.

Тренувальні ефекти виникають лише тоді, коли тренувальні навантаження перевищують звичне (повсякденне побутове або тренувальне) навантаження та досягають оптимальної інтенсивності, тривалості й використовуються з певною періодичністю. Наприклад, гнучкість у суглобах краще вдосконалюється при щоденних заняттях. Розвитку максимальної сили та швидко-силових якостей щонайкраще сприяють заняття, які проводяться тричі на тиждень. Заняття для підвищення рівня витривалості має проводитися 3—5 разів на тиждень.

Тренувальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям людини у конкретний час та поступово збільшуватись з підвищенням рівня тренуваності.

Для досягнення тренувального ефекту навантаження має бути достатньо тривалим. Це стосується тривалості окремих вправ у навчальному або тренувальному занятті, власне, заняття та циклу занять у цілому. Наприклад, тренувальний ефект при розвитку витривалості виникає через 10—16 тижнів, при розвитку сили та швидкості — через 8—10 тижнів.

Інтенсивні фізичні навантаження протягом короткого часу здатні викликати значне підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. Так, за допомогою спеціального тренування можна збільшити масу м'язів протягом 2—3 місяців триразових щотижневих занять на 15—30% і більше, об'єм серцевого м'яза за два місяці регулярного тренування може зрости до 200 см<sup>3</sup>, обсяг максимального споживання кисню за такий же термін може бути збільшений на 10-15%.

У процесі як довгострокової, так і термінової адаптації організм прагне до максимальної відповідності пристосувальних змін до специфіки зовнішніх впливів, тобто підвищення результату у вправі, що тренується, та економічності її виконання. Відповідно до виду фізичного навантаження виникають специфічні адаптаційні реакції, обумовлені особливостями доцільної нервової

та гуморальної регуляції, ступенем активності різних органів, систем і функцій.

Необхідність ефективного пристосування до навантажень, що мають конкретні характеристики, вимагає об'єднання в єдиний комплекс нервових центрів, окремих органів і функцій, що належать до різних анатомічних структур людини, і є тією основою, на якій формуються термінові й довгострокові пристосувальні реакції.

Специфічність пристосувальних реакцій зростає із підвищенням рівня тренуваності. Так наприклад, на початкових етапах тренування в однакових видах діяльності (біг, плавання, лижі, їзда на велосипеді) виникає пряме перенесення фізичних якостей і функціональних можливостей, а вузькоспеціалізовані вправи сприяють формуванню різних фізичних якостей. Наприклад, тренування, спрямоване на підвищення швидкісних і координаційних якостей, сприяє зростанню витривалості, силових якостей та гнучкості. З підвищенням рівня тренуваності цього не відбувається.

Специфічність адаптації виявляється відносно рухових навичок, розвитку основних фізичних якостей, складу активних груп м'язів, умов зовнішнього середовища.

Існують вправи, які не відрізняються за характером прояву фізичних якостей, особливостями енергозабезпечення, координацією рухів, складом працюючих груп м'язів. Використання таких вправ може викликати загальний тренувальний ефект.

Наприклад, рівень загальної витривалості підвищуватиметься після занять ходьбою, бігом, плаванням, ходьбою на лижах, катанням на ковзанах, їздою на велосипеді.

Слід враховувати, що зрушення, які відбуваються в організмі людини у процесі термінової адаптації, можуть бути лише вихідним стимулом для формування довгострокових адаптаційних зрушень, які відбуваються і закріплюються як у процесі багаторазового виконання вправ, так і в інтервалах відпочинку між ними. Тому ефективність процесу адаптації прямо пов'язана з режимом тренувальних навантажень і відпочинку, раціональним плануванням і керуванням перебігом відновлювальних процесів.

Постійно використовуючи підтримуючі навантаження, можна утримувати досягнутий рівень довгострокової адаптації. Повне припинення тренування або різке і тривале зниження навантаження призводить до дезадаптації, яка виявляється в усуненні структурних і функціональних зрушень в організмі, що були наслідком адаптаційних перебудов. Процес дезадаптації охоплює всі сторони підготовленості і розвивається тим швидше, чим менш тривалим був період формування адаптації. У людей, які систематично займаються фізичними вправами, після припинення тренувань помітне зниження рівня тренуваності настає вже через два тижні, а через 3—8 місяців він знижується до рівня, який був перед початком тренувань. У тих, хто займається фізичними вправами протягом не дуже тривалого часу, більшість позитивних адаптаційних зрушень зникає через один-два місяці.

Повне припинення тренувань після двомісячної напруженої силової

підготовки призводить до помітного зниження силових можливостей вже через 1,5—2 тижні. Через два-три місяці після припинення занять спостерігається повернення силових якостей до рівня, що помітно не відрізняється від вихідного. Окремі компоненти витривалості після припинення двомісячного спеціального тренування можуть мати початковий рівень уже через 1,5 місяця, решта компонентів більш стабільна і згасають протягом п'яти-шести місяців.

Особливо швидко зменшується рівень довгострокової адаптації у перший період після припинення тренувань або після різкого зниження тренувальних навантажень. Після підвищення тренувального навантаження або відновлення тренувальних занять знову виникають позитивні адаптаційні зрушення.

Для раціональної організації фізичної підготовки слід уникати чергування процесів дезадаптації та реадаптації, а також тривалої адаптації до виключно напруженого навантаження.

Для збереження довгострокової адаптації (тренувальних ефектів) достатньо застосовувати менші та більш рідкі тренувальні навантаження, порівняно з навантаженнями, що застосовуються для підвищення її рівня.

У тих, хто систематично займається фізичними вправами, зниження частоти навчальних або тренувальних занять двічі на тиждень дозволяє підтримувати рівень фізичної підготовленості, а проведення занять один раз на тиждень лише затримує, але не припиняє зникнення позитивних тренувальних ефектів.

### **ВИСНОВКИ З ДРУГОГО ПИТАННЯ:**

Адаптація організму до фізичних навантажень виявляються у поліпшенні різних функцій організму, які забезпечують м'язову діяльність і, як наслідок, у підвищенні рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Постійно використовуючи підтримуючі навантаження, можна утримувати досягнутий рівень довгострокової адаптації. Повне припинення тренування або різке і тривале зниження навантаження призводить до дезадаптації, яка виявляється в усуненні структурних і функціональних зрушень в організмі, що були наслідком адаптаційних перебудов. Процес дезадаптації охоплює всі сторони підготовленості і розвивається тим швидше, чим менш тривалим був період формування адаптації.

### **ІІІ. СТРУКТУРА, ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.**

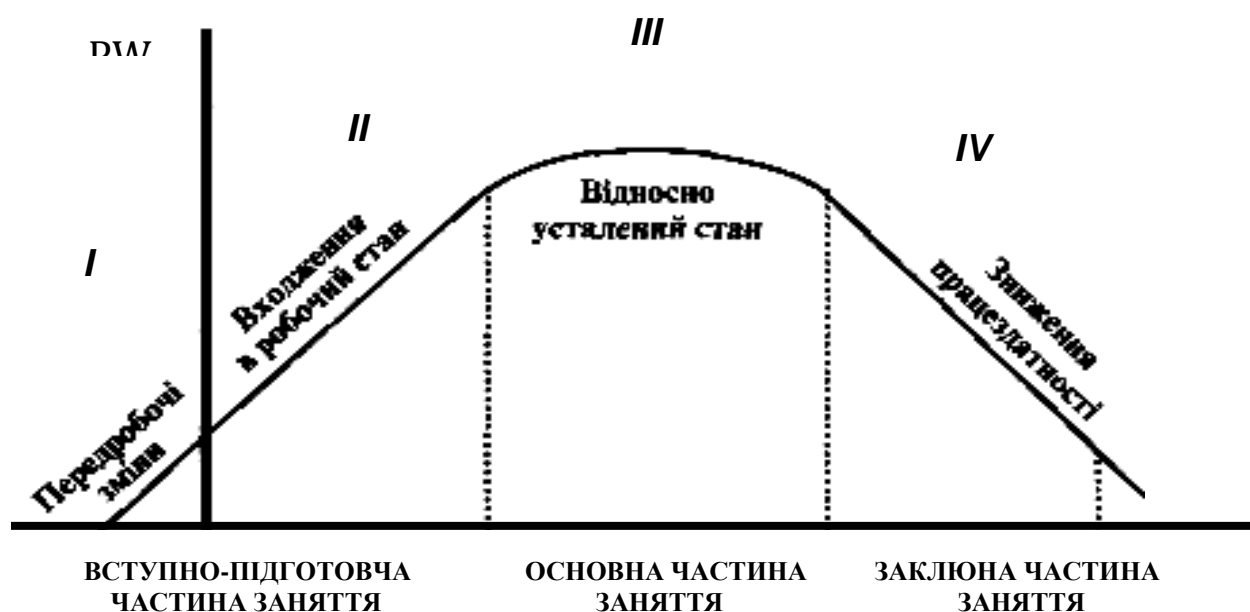
Кожне заняття з фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження (рис. 1).

Заняття може бути як вибіркової, так і комплексної спрямованості. Тобто

на занятті можна вирішувати лише одну пріоритетну задачу чи кілька сполучених.

Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, здібностей і фізичних якостей — швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування. Слід враховувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування.

Заняття комплексної спрямованості передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей — послідовний і паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій — для розвитку сили, у третій — для розвитку витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій — розвиваються фізичні якості, у третій — удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.



Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (як правило, не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей.

Комплексна спрямованість окремого заняття утруднює керування перебігом тренувального процесу. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто при нераціональній побудові заняття може відбуватися не поліпшення тренуваності, а її регрес. Необхідно

виключити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв'язання в рамках тижневого, місячного, річного етапу тренування (у навчальних закладах — протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

### ***Вступно-підготовча частина***

У цій частині (триває 15—20 хвилин) здійснюється безпосередня підготовка до виконання програми основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття починається із загального шикування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки.

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

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

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

Під час розминки проводиться і психічна підготовка тих, хто займається, при цьому відбувається їх "настроювання" на виконання наміченої програми заняття.

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

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

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

Слід наголосити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку та комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й в основному готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, зв'язки і суглоби не завжди бувають підготовлені до



виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, спрямованих на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, розминку можна провести за іншим варіантом. Приступити відразу до виконання спеціальних вправ — ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також включаючи у міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махи. Окремі підготовчі вправи, у тому числі махи і розтягування, рекомендується включати й в основну частину заняття, проводячи розминку перед виконанням ударів повної сили, блоків і комбінацій. Наприклад, махи ногами убік і поперечний шпагат — перед виконанням ударів у сторону і т. д.

Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовується рахування. Як правило, усі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які складаються з одного руху, можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

#### **Основна частина заняття**

У цій частині заняття розв'язуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, вивчаються та вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовується техніка подолання перешкод.

При визначенні методики побудови основної частини заняття слід вирішити два основних питання. Перше — визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, вивчення чи вдосконалення прийомів фізичного впливу, тактики їх застосування тощо), друге — обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ.

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

*Перший варіант* — заняття комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття складається з одного чи кількох послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості. Цей варіант застосовується при проведенні самостійних занять, у тому числі й у формі ранкової фізичної зарядки. Існує багато варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

- 1) вправи на швидкість — силова робота — розвиток витривалості;
- 2) розвиток координаційних здібностей — вправи на гнучкість — розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;
- 3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного

анаеробного характеру — розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

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

Якщо поставлено завдання вдосконалити вивчені прийоми фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності при прогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати у кінці основної частини заняття, після попереднього виконання великих обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Із збільшенням обсягу освоєних прийомів фізичного впливу і підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосувати третій варіант.

*Третій варіант* проведення заняття складається з кількох (3—5) невеликих комплексних блоків навантаження, в яких вирішується *головне завдання* — вивчення або вдосконалення прийомів фізичного впливу і *додаткове* — розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку та спеціальну витривалість. Як правило, в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникнути сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій керування рухами та істотно збільшити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу. При виконанні значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття дорівнює 50—55 хвилин.

#### ***Заключна частина заняття***

У цій частині заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим роботи, тобто на прискорення відновлюваних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо у тих,

хто недостатньо тренований.

У заключній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400—800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, можна віднести "струшування" та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Заняття з фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять як, *фронтальну, групову, індивідуальну, вільну*, а також *кругове тренування*.

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

**Групова** — навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах:

- 1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається;
- 2) відмінності навчальних завдань у підгрупах;
- 3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

**Індивідуальна** — кожен, хто займається, отримує окреме завдання і працює під наглядом викладача (наприклад, це може бути відпрацювання пропущених занять або індивідуальне тренування).

**Вільна форма** може використовуватися найпідготовленішими працівниками або спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, спеціальні знання і досвід.

**Кругове тренування** — форма, при якій за кожним з тих, хто займається, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконується конкретне навчальне завдання. Ті, хто займаються, послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

Перед початком самостійних тренувань треба отримати консультацію у фахівця з фізичної підготовки, визначити мету і першочергові завдання, скласти плани на тиждень, місяць, семестр, навчальний рік.

Якщо мають місце тимчасові відхилення у стані здоров'я, то обов'язково треба порадитись з лікарем відносно обсягу, інтенсивності, періодичності, спрямованості самостійних тренувань, визначити обмеження у використанні тих чи інших фізичних навантажень.

При проведенні самостійних занять слід брати до уваги, що, крім тренувального впливу фізичних вправ, на тих, хто займається, суттєво

впливають також й інші фактори (умови побуту та навчання, харчування, різні інфекції, порушення режиму життя тощо), які заздалегідь неможливо передбачити.

Крім того, іноді виявляються помилки у плануванні занять (недостатнє або надмірне навантаження, неправильне сполучення вправ, тренувальних програм), не враховуються індивідуальні психічні та фізичні особливості людини, її індивідуальна реакція на фізичне навантаження. Тому важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Починати займатись треба тричі на тиждень з тривалістю тренування у середньому по 30—40 хв., поступово, з підвищенням рівня фізичної підготовленості, слід збільшувати тривалість тренувань до 60—90 хв., а їх кількість до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

Найбільший ефект мають заняття тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад, у понеділок, середу, п'ятницю) і постійні години дня. Найсприятливішим часом для проведення тренувань є друга половина дня.

Тренування можна проводити індивідуально або у групі з трьох-п'яти чоловік. Індивідуальним тренуванням віддають перевагу інтроверти<sup>1</sup>, тоді як екстраверти<sup>2</sup> визнають за краще тренуватись з партнером. Індивідуальні тренування дають змогу діяти у повній відповідності до особистих потреб, тоді як партнери завжди мають робити відносно один одного певні поступки, проте вони можуть допомагати один одному правильно виконувати складні технічні прийоми і надати взаємну психологічну підтримку. Інколи партнери змушують один одного проводити заняття, яке при індивідуальних заняттях можна було б пропустити, працювати наполегливіше і підштовхнуть один одного до нових досягнень. Отже, враховуючи вищенаведене, вважаємо, що групове тренування є ефективнішим за індивідуальне.

Тренування можна проводити не раніше ніж за годину до прийняття їжі або через півтори-дві години після цього. Не рекомендується проводити тренування з великим навантаженням уранці, відразу після сну або за дві-три години перед сном чи натще.

На початкових етапах самостійних тренувань заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей і підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, покращенню і зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, вивченню та вдосконаленню прийомів фізичного впливу.

Без необхідного достатнього рівня загальної фізичної підготовленості неможливо досягти успіхів у всіх, без винятку, професійно-прикладних видах підготовки, у тому числі й в оволодінні прийомами фізичного впливу.

Після закінчення окремого тренування слід обов'язково прийняти душ,

<sup>1</sup> Інтроверт [фр. *introvert*] — людина, психічний склад якої характеризується зосередженістю на своєму внутрішньому світі, зверненого на самого себе, замкненістю.

<sup>2</sup> Екстраверт [англ. *extrovert*] — людина, психічний склад якої характеризується спрямованістю на зовнішній світ і діяльність у ньому, інтересом переважно до зовнішніх предметів.

насухо обтертися рушником, по можливості зробити самомасаж, переодягтися у чистий сухий одяг і взуття.

Для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, слід регулярно використовувати прості прийоми *самоконтролю*. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися у правильності вибору методики тренувань.

Самоконтроль слід здійснювати регулярно, щодня, у процесі тренування і під час відпочинку. Всі результати спостереження рекомендується заносити у щоденник самоконтролю.

Показники самоконтролю є об'єктивними і суб'єктивними. З об'єктивних показників найчастіше реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС) та вагу тіла.

У стані спокою (у положенні лежачи) ЧСС коливається у дорослої людини у межах 60—75 уд./хв. У процесі розвитку тренуваності відбувається закономірне зменшення ЧСС до 48—56 уд./хв.

ЧСС підраховують вранці, лежачи у ліжку. Якщо виникають значні (понад 8—10 уд./хв.) і сталі перевищення норми або коли показники день у день будуть різко змінюватись, то слід звернутися до лікаря. Важливо контролювати ЧСС і впродовж заняття. У добре тренуваних людей, навіть після дуже великих й інтенсивних навантажень ЧСС, як правило, не перевищує 180—200 уд./хв. Тривалість відновлення пульсу після фізичних навантажень також є важливим показником функціонального стану організму.

Визначати вагу достатньо один раз на тиждень рано-вранці натще, інколи необхідно перевіряти втрату ваги безпосередньо після занять фізичними вправами.

Вага тіла змінюється у процесі занять фізичними вправами. На початковому етапі занять вона звичайно знижується на 3—4%, а потім, через 20—30 днів, відновлюється і тримається на постійному рівні з невеликими коливаннями.

Динаміка зміни ваги тіла дозволяє визначити відповідність рухової активності, системи фізичних навантажень та режиму харчування (енергетичний баланс). Якщо існує рівновага між кількістю енергетичних витрат і калорійністю їжі, що споживається, то вага людини залишається без змін. Збільшення ваги свідчить про переїдання (надлишкову калорійність їжі) та недостатню рухову активність. Інтенсивне тренування, пов'язане з великими витратами енергії при недостатньому по калорійності харчуванні, призводить до втрати ваги.

Контроль ваги тіла необхідний також з естетичної точки зору та з точки зору збереження здоров'я людини. Надлишкова вага спотворює її зовнішній вигляд, призводить до підвищення ступеня ризику розвитку атеросклерозу, серцево-судинних захворювань (гіпертонії, інфаркту тощо), до значного зниження рівня фізичного стану, погіршення фізичної працездатності,

зниження адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища. Проте і сильна худоба (коли жирова тканина складає 3—5% ваги тіла) не є найкращою з естетичної точки зору і також може спричинити зниження фізичної працездатності.

Найточніше визначити нормальну вагу тіла можна з урахуванням зросту, віку, статі, конституції людини, її рухової активності, специфіки впливу занять тим чи іншим видом спорту. Для цього використовують численні формули, індекси, номограми та готові таблиці. Користуючись ними, слід завжди пам'ятати, що вони дають лише приблизні значення нормальної ваги і не повинні сприйматися як догма. Можливі індивідуальні відхилення ваги, які не свідчать про порушення фізіологічної норми. Наприклад, у добре тренованих спортсменів-важкоатлетів вага тіла перевищує норми за рахунок великого об'єму м'язів при нормальному відсотку жирової тканини. Вага тіла у людей ширококостих, з переважанням поперечних розмірів над поздовжніми та з добре розвиненими м'язами завжди більша. Таким чином, вага, що перевищує рекомендовані норми, не завжди свідчить про ожиріння. Елементарний огляд тіла інколи може свідчити про більше.

Для визначення ідеальної ваги тіла чоловіків відповідно до зросту і віку пропонується таблиця Шермана (табл. 1.1).

Для оцінювання ваги тіла використовують також різні вагово-зростові індекси, наприклад:

$$\text{а) Індекс Кетле} = \frac{\text{вага тіла, г}}{\text{зріст стоячи, см}}$$

Норма для чоловіків: 370 — 400 г/см; для жінок: 325 — 375 г/см;

б) індекс Брока:  $m = L - 100$  (при  $L = 155—165$  см);  
 $m = L - 105$  (при  $L = 165-175$  см);  
 $m = L - 110$  (при  $L$  понад 175 см),  
де  $m$  — належна вага тіла;  $L$  — довжина тіла, см.

Індекс Брока можна використовувати для визначення нормальної ваги чоловіків нормостенічної конституції та правильної будови тіла. Жінки повинні мати вагу трохи меншу.

Для спрощення розрахунків нормальної ваги тіла можна використовувати номограму (рис. 4).

## ВИЗНАЧЕННЯ ІДЕАЛЬНОЇ ВАГИ ТІЛА ЧОЛОВІКІВ

Зріст, см	Вік, роки					
	17-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59
160	55,8	59,9	62,6	63,9	65,3	65,8
162	57,2	61,3	63,7	65,4	66,7	67,2
164	58,7	62,5	64,8	66,8	68,2	68,6
166	60,1	63,5	66,0	68,2	69,6	70,0
168	61,6	64,6	67,3	69,7	71,1	71,5
170	62,9	65,7	68,4	71,1	72,9	73,3
172	64,3	67,1	69,8	72,5	74,3	74,8
174	65,8	68,5	71,2	73,9	75,8	76,2
176	67,2	69,9	72,6	75,5	77,3	77,8
178	68,6	71,4	74,1	77,3	79,1	79,6
180	70,1	72,8	75,5	78,7	80,5	81,3
182	71,8	74,5	77,2	80,4	82,2	83,1
184	73,4	76,1	79,0	82,0	83,8	84,7
186	74,8	77,5	80,8	83,5	85,3	86,2
188	76,2	79,0	82,6	85,3	87,1	88,0
190	77,7	80,4	84,0	87,1	88,9	89,8
192	79,1	81,5	85,4	89,2	91,0	91,9
194	80,5	82,6	86,9	91,3	93,1	94,0
195	81,2	83,2	87,6	92,4	94,2	95,1

На лівій шкалі знаходять точку, яка відповідає росту (Н), а на правій — окружності грудної клітки у сантиметрах (В). З'єднавши точки лінійкою, на середній шкалі знаходять належну вагу тіла (Р). Перевищення наведених норм свідчить про надлишкову вагу тіла.

Ступінь відхилення фактичної ваги тіла від належних норм дозволяє визначити раціональні способи її зниження. Якщо фактична вага тіла перевищує ідеальну на 15%, то її можна вважати такою, що знаходиться у межах норми. Якщо перевищення складає 16—30%, то для зменшення надлишкової ваги тіла ефективні фізичні вправи; якщо понад 30%, то для зниження ваги тіла фізичні вправи слід поєднувати з дієтою.

Найефективнішим засобом зниження ваги тіла вважається підвищення фізичної активності. Це пояснюється тим, що фізичні вправи, одночасно зі зменшенням кількості жиру, зміцнюють м'язи, вдосконалюють структурно і функціонально всі органи і системи людини, що взагалі сприяє поліпшенню її зовнішнього вигляду та стану здоров'я. Для зменшення ваги рекомендується плавати, займатися греблею або туризмом, грати у спортивні ігри, а також бігати кроси, їздити на велосипеді тощо. Якщо жир накопичився на окремих ділянках тіла (у чоловіків, найчастіше, — на животі та шиї), то необхідно щодня виконувати спеціально підібрані вправи для цих зон. Серед пасивних засобів зменшення ваги тіла найефективнішим вважається використання сауни та масаж.

Для збільшення ваги тіла необхідно використовувати силові вправи за методикою, спрямованою на збільшення маси м'язів, поєднуючи їх із споживанням продуктів харчування, які містять велику кількість білків (м'ясо, риба, ікра зерниста, творог нежирний, тверді сири, горох

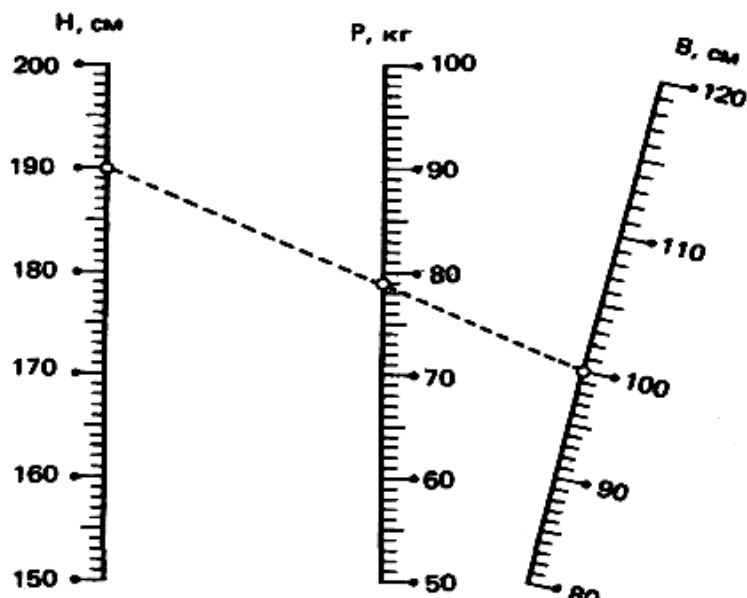


Рис. 4 Номограма для визначення ваги тіла

лушений тощо).

У випадках, коли вага перевищує норму на 20% і більше, необхідна консультація лікаря. Можливо надлишкова вага пов'язана із захворюванням серцево-судинної або ендокринної системи. Це потребує спеціального лікування. Питання використання фізичної активності у цьому разі вирішується індивідуально.

До суб'єктивних показників самоконтролю відносять і реєструють такі: стан самопочуття; працездатність; бажання тренуватись; якість сну; апетит; хворобливі і тривожні почуття тощо.

Самопочуття є інтегральним показником тренуваності й функціонального стану. Воно характеризується наявністю яких-небудь незвичних відчуттів, болю, бадьорості або млявості, втоми. При появі незвичних відчуттів необхідно занотувати їх характер, локалізацію, можливу причину виникнення.

Працездатність залежить від загального стану організму, а також настрою, ступеня відновлення після попереднього тренування. Тривала відсутність бажання тренуватись може бути ознакою перетренування.

Поява безсоння або підвищеної сонливості, неспокійного сну нерідко свідчить про перевтому. Відсутність апетиту або його погіршення вказує на втому або хворобливий стан.

У щоденнику самоконтролю важливо вести докладний запис виконуваної тренувальної роботи. Слід записувати дату, час, тривалість заняття, приблизну оцінку величини навантаження у відсотках від максимального (за станом самопочуття) і оцінку засвоєння прийомів фізичного впливу, що відпрацьовувались. Позитивні показники самоконтролю і функціонального стану свідчать про адекватність навантажень і режиму тренування.

Якщо проявляються негативні зміни, відсутня позитивна динаміка або погіршується функціональний стан організму, варто ретельно проаналізувати режим тренування, порадитись з викладачем, тренером або лікарем і внести потрібні корективи. Це стосується характеру, обсягу та інтенсивності навантажень, їх чергування з відпочинком, його тривалості й характеру, введення або виключення якихось вправ, частоти і зміни умов занять, загального режиму життя тощо.

Хоча самоконтроль і є важливим, але він не може замінити контроль лікаря. Тому обов'язково двічі на рік необхідно проходити огляд у лікаря і суворо дотримуватись його рекомендацій.

### **ВИСНОВКИ З ТРЕТЬОГО ПИТАННЯ:**

При проведенні занять слід брати до уваги, що, крім тренувального впливу фізичних вправ, на тих, хто займається, суттєво впливають також й інших факторів (умови побуту та навчання, харчування, різні інфекції порушення режиму життя), які заздалегідь не можливо передбачити. Тому важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи у тренувальний процес. Найбільший ефект мають заняття тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад, у вівторок, четвер, суботу) і у постійні години.



Самостійні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей і підвищенню рівня загальної фізичної підготовки та зміцненню здоров'я.

#### **IV. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ТА ГІГІЄНА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

При проведенні заняття з особовим складом з фізичної підготовки, необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- 1) роз'ясненні особовому складу заходів попередження травматизму;
- 2) правильній організації і методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- 3) забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо при відпрацюванні прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод та під час занять з плавання;
- 4) нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу і взуття;
- 5) дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов при проведенні занять;
- 6) контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості тих, хто займається, їх реакцією на фізичне навантаження;
- 7) контролі за дисципліною і дотриманням правил поведінки.

*Призвести до травм можуть такі організаційні й методичні помилки при побудові навчально-тренувального процесу:*

- недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості тих, хто займається;
- формування хибної техніки;
- відсутність необхідної послідовності у визначенні навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання;
- неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять;
- відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення;
- відсутність індивідуального підходу до тих, хто займається.

Перед початком занять по спеціальній фізичній підготовці курсанти, при необхідності, повинні повідомити викладача:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби;
- про погане самопочуття.

Про всі випадки несправності спортивного обладнання і про отримані травми під час занять фізичною підготовкою повідомляти викладача, який проводить заняття.

#### Вимоги до курсантів та слухачів.

1. Явка на заняття з необхідним інвентарем в спортивній формі, відповідній програмі заняття і погодним умовам.
  2. Особиста відповідальність за правильне розуміння завдання викладача.
  3. Виконання тільки тих рухових дій, які задані викладачем.
  4. Точне відтворення заданих параметрів завдання: форма рухів, інтенсивність їх виконання, кількість рухів, їх послідовність і ін.
  5. Виконання рухових завдань тільки по команді викладача (початок, закінчення).
  6. Знання і точне виконання правил рукопашного бою, спортивних ігор і інших видів спорту, включених в програму фізичної підготовки.
  7. Точне виконання вимог самостраховки і страховки.
  8. Точне виконання вимог викладача по організації заняття.
- При порушенні вказаних вимог відповідальність за своє здоров'я несуть курсанти та слухачі.

#### *Спеціальні вимоги профілактики травматизму.*

##### **Вимоги до курсантів та слухачів на заняттях з єдиноборств.**

1. Курсанти та слухачі несуть особисту відповідальність за знання, правильне розуміння і виконання:
  - загальних вимог техніки безпеки, визначених дійсною інструкцією;
  - правил ведення всіх сутичок з рукопашного бою.
2. Категорично забороняється:
  - виконання дій, явно сприяючих виникненню травми (акцентована атака в повністю незахищену з тієї або іншої причини голову, добивання супротивника в стані нокдауну, кидок супротивника за зоною безпеки, на канати рингу і т.і.);
  - виконання дій в режимі “неконтрольованої техніки” (непідготовлені, спонтанні дії без урахування обстановки бою, контролю траєкторії атаки, її цілі і ступеня ураження, розраховані на психологічне придушення супротивника і т.і.);
  - виконання ударів: рукою без боксерських рукавичок, відкритою рукавичкою, головою, в голову ліктем або коліном, в потилицю, в шию і горло, в хребет і поясницю, в пах і низ живота, в коліно і гомілку спереду, акцентованих ударів по лежачому супротивнику;

- виконання дій в захваті: кидків на голову, з падінням на супротивника всім тілом, упорів ліктем і коліном, стрибків на лежачого супротивника, больових прийомів на хребет і скручування шиї, больових прийомів на промежину, пальці, очі, вушні раковини, драпання, кусання, щипкових прийомів.

При порушенні вказаних курсанти та слухачі несуть відповідальність за виникнення травми.

### 3. Вимоги безпеки під час занять.

3.1. Починати виконання вправ на тренажерах і закінчувати їх тільки по команді викладача.

3.2. Не виконувати вправи на несправних, неміцно встановлених і ненадійно закріплених тренажерах.

3.3. Дотримуватись дисципліни, суворо виконувати правила використання тренажерів, враховуючи їх конструктивні особливості.

3.4. Уважно слухати і виконувати всі команди викладача, самовільно не робити ніяких дій.

3.5. Дотримуватись встановленого режиму занять і відпочинку.

### 4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

4.1. При виникненні несправності в роботі тренажера або його поломці, припинити заняття на тренажері, повідомити про це викладача. Заняття продовжувати тільки після усунення несправності тренажера.

4.2. При отриманні травми курсантом або слухачем, надати першу допомогу постраждалому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи, негайно повідомити про це керівника кафедри.

4.3. При виникненні пожежі негайно евакуювати курсантів та слухачів з тренажерного залу, повідомити про пожежу в найближчу пожежну частину і приступити до гасіння пожежі за допомогою первинних засобів пожежогасіння.

### 5. Вимоги безпеки після закінчення занять.

5.1. Привести в початкове положення всі тренажери, перевірити їх справність.

5.2. Провітрити тренажерний зал і провести вологе прибирання.

5.3. Перевірити протипожежний стан тренажерного залу і вимкнути світло.

## **Вимоги техніки безпеки на заняттях спортивними іграми.**

### 1. Загальні вимоги безпеки.

1.1. До занять по спортивними і рухомими іграми допускаються курсанти та слухачі, що пройшли медичний огляд і інструктаж по охороні праці

1.2. Курсанти та слухачі повинні дотримуватись правил використання тренажерів, встановленого режиму занять і відпочинку.

1.3. При проведенні занять з спортивних і рухомих іграх можлива дія наступних небезпечних чинників на курсантів та слухачів:

- травми при зіткненнях, порушенні правил проведення гри, при падінні на мокрій, слизькій підлозі або майданчику

1.4. Заняття спортивними і рухомими іграми необхідно проводити в спортивному одязі і спортивному взутті з неслизькою підошвою.

1.5. Під час проведення занять з спортивних і рухомих ігор повинна бути медична аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги при травмах.

1.6. Викладач (тренер) і курсанти та слухачі зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасінні. Кожен тренажер повинен бути забезпечений інструкцією по безпеці проведення занять.

1.7. Про кожен нещасний випадок потерпілий або очевидець нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити викладача, який повідомляє про нещасний випадок адміністрації установи і вживає заходи по наданню першої допомоги постраждалому.

1.8. Під час занять викладач (тренер) і курсанти та слухачі повинні дотримувати правила носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

1.9. Особи, що допустили невиконання або порушення інструкції по охороні праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності і піддаються позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

2. Вимоги безпеки перед початком занять.

2.1. Ретельно провітрити зал.

2.2. Надіти спортивний одяг і спортивне взуття з неслизькою підошвою.

2.3. Провести цільовий інструктаж на початку занять курсантів та слухачів по безпечних прийомах ведення гри.

3. Вимоги безпеки під час занять.

3.1. Починати виконання вправ при розминці і закінчувати їх по команді викладача.

3.2. Дотримуватись, суворо виконувати правила спортивних і рухомих ігор.

3.3. Уникати зіткнень з гравцями, поштовхів і ударів по руках і ногах гравців.

3.4. При падіннях необхідно згрупуватися щоб уникнути отримання травми.

3.5. Слухати і виконувати всі команди викладача (тренера).

#### 4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

4.1. При виникненні несправності в роботі спортивного обладнання і інвентаря, припинити заняття, повідомити про це викладача. Заняття продовжувати тільки після усунення несправності спортивного обладнання і інвентаря.

4.2. При отриманні травми курсантом або слухачем, надати першу допомогу постраждалому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи, негайно повідомити про це керівника кафедри.

4.3. При виникненні пожежі негайно евакуювати курсантів та слухачів із залу, повідомити про пожежу в найближчу пожежну частину і приступити до гасіння пожежі за допомогою первинних засобів пожежогасіння.

#### 5. Вимоги безпеки після закінчення занять.

5.1. Привести в початкове положення все спортивне обладнання і інвентар, перевірити їх справність. Здати спортінвентар.

5.2. Провірити спортивний зал і вимкнути світло.

### **Вимоги техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики**

#### 1. Загальні вимоги безпеки.

1.1. До занять легкою атлетикою допускаються студенти, що пройшли медичний огляд і інструктаж по охороні праці

1.2. При проведенні занять з легкої атлетики можлива дія на наступних небезпечних чинників:

- травми при падінні;
- травми при знаходженні в зоні кидка під час заняття по метанню;
- виконання вправ без розминки.

1.3. Заняття з легкої атлетики необхідно проводити в спортивному одязі і спортивному взутті з неслизькою підошвою.

1.4. При проведенні занять з легкої атлетики повинна бути медична аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги при травмах.

1.5. Про кожен нещасний випадок потерпілий або очевидець нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити викладача, який повідомляє про нещасний випадок адміністрації установи і вживає заходи по наданню першої допомоги постраждалому.

1.6. Під час занять керівник і курсанти та слухачі повинні дотримувати правил носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правил особистої гігієни.

1.7. Особи, що допустили невиконання або порушення інструкції по охороні праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності і піддаються позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

2. Вимоги безпеки перед початком занять.

2.1. Надіти спортивний костюм і спортивне взуття з неслизькою підошвою.

2.2. Ретельно розпушити пісок в прижковій ямі.

2.3. Протерти досуха спортивні снаряди для метання (диск, ядро, граната, спис).

2.4. Провести розминку.

3. Вимоги безпеки під час занять.

3.1. При груповому старті на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці.

3.2. Щоб уникнути зіткнень виключити різко «стопорячу» зупинку.

3.3. Не виконувати стрибки на нерівному, рихлому ґрунті, не приземлятися при стрибках на руки.

3.4. Перед виконанням вправ з метання подивитися, чи немає людей в секторі для метання.

3.5. Слухати і виконувати всі команди викладача (тренера).

3.6. Не подавати снаряд для метання один одному кидком.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

4.1. При отриманні травми курсантом або слухачем, надати першу допомогу постраждалому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи, негайно повідомити про це керівника кафедри.

5. Вимоги безпеки після закінчення занять.

5.1. Прибрати у відведене місце спортивний інвентар.

### **Вимоги техніки безпеки в процесі позанавчальних форм фізичної підготовки і спортивно-масових заходів**

Техніка безпеки при проведенні занять і змагань в групах спортивного вдосконалення регламентується:

- діючими правилами відповідних видів спорту;
- затвердженням “Положенням...” про проведення конкретних змагань або фізкультурно-оздоровчих заходів;

- загальними вимогами техніки безпеки, визначеними даною інструкцією.

Профілактика травматизму і патологічних станів в процесі самостійних занять забезпечується тим, хто займається особисто.

### **ГІГІЄНА ЗАНЯТЬ**

У процесі занять з фізичної підготовки необхідно дотримуватись гігієнічних вимог, що висуваються до місця занять, спортивного і спеціального знаряддя, спортивної форми тих, хто займається.

Спортивні споруди мають відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах — 4 м<sup>2</sup>), їх освітленості (не менше 150—200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35—65%, закритих басейнах — 40—70%), наявності штучної вентиляції.

У спортивних залах дозволяється тренуватися лише у спеціальній спортивній формі. Спортивне знаряддя та інвентар мають бути справними, добре закріпленими. Спортивну форму і одяг добирають індивідуально з урахуванням виду фізичної підготовки і умов заняття.

Треба враховувати, що спортивний одяг має відповідати кліматичним умовам і не заважати виконувати вправи. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої — не заважати тепловіддачі. Тканина, з якої виготовлено спортивний одяг, повинна пропускати повітря і вбирати піт або не заважати його випаровуванню. При низькій температурі й сильному вітрі слід вдягати куртку із цупкої тканини. Одяг повинен бути еластичним і не спричиняти подразнення шкіри. Спортивний одяг треба вдягати лише на заняття і прати після кожного інтенсивного тренування.

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

Для запобігання інфекційним захворюванням під час занять фізичними вправами необхідно дотримуватися правил особистої гігієни, загартовування організму, виконувати елементарні правила гігієни (затуляти рот при кашлі, чиханні тощо); провітрювати приміщення, не користуватись чужими речами (мочалкою, рушником, носками, взуттям тощо).

Особиста гігієна полягає у дотриманні раціонального добового режиму; належному догляді за тілом і порожниною рота; гігієною статевого життя; відмові від шкідливих звичок. Суворе дотримання правил особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню ефективності тренувальних занять. Особиста гігієна має не лише індивідуальне, але й соціальне значення— нехтування нею може призвести до розповсюдження у колективі різних захворювань.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності і відновлення організму, сприяє підвищенню фізичної працездатності. В його основі — правильне чергування праці та відпочинку. Виконання певної роботи в один і той же час сприяє формуванню в організмі динамічного стереотипу, і зменшує нервову напруженість. Режимом дня має бути передбачено різні види діяльності у суворо визначений час; чергування навчальної діяльності, тренувальних занять і відпочинку; регулярне харчування у один і той же час; вибір оптимального часу для тренувань; тривалий і повноцінний сон.

Підніматися вранці слід не пізніше сьомої години, відразу починати ранкову гімнастику, яка прискорює процес переходу від стану сну до активної життєдіяльності, тонізує ЦНС, активізує роботу всіх органів, створює добрий

настрій, позитивно впливає на самопочуття.

Оптимальним часом для фізичних навантажень вважається час з 10 до 13 та з 16 до 20 години. Протягом дня необхідно передбачити час активного і пасивного відпочинку, культурного дозвілля.

Особливу увагу треба приділяти сну — основному виду відпочинку. Нормальний сон відновлює працездатність ЦНС, забезпечує відчуття бадьорості і гарний настрій. Тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я та індивідуальних особливостей людини. Для дорослих людей сон має тривати не менше 7—8 годин, а при дуже великому навантаженні 9—10 годин. Систематичне недосипання викликає виснаження нервової системи, зниження працездатності, послаблення захисних сил організму.

Догляд за тілом передбачає різні гігієнічні заходи: догляд за шкірою, порожниною рота, руками, ногами, волоссям. Основа догляду за шкірою — регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою не менше одного разу у чотири-п'ять днів (душ, ванна, лазня). Після цього слід обов'язково змінити натільну білизну. Обличчя, шию, верхню частину тіла необхідно мити щодня вранці та ввечері. Після виконання різних робіт та перед їжею, після відвідування туалету руки обов'язково миють з милом.

Ноги необхідно мити щодня на ніч, після миття ніг необхідно насухо витирати ступні і проміжки між пальцями, кожного дня вдягати чисті шкарпетки. При появі сухих мозолів їх слід своєчасно видаляти за допомогою мозольного пластиру або мозольної рідини. Для профілактики епідермофітії слід користуватись тільки особистими речами. Перебуваючи у роздягальнях, туалетах, душових, треба користуватись індивідуальними гумовими капцями. Догляд за волоссям передбачає своєчасну їх стрижку та миття. Сухе волосся рекомендується мити один раз у 10—12 днів. При цьому не рекомендується користуватись господарським милом.

### **ВИСНОВКИ З ЧЕТВЕРТЬОГО ПИТАННЯ:**

Повноцінна фізична підготовка працівника міліції має будуватись із застосуванням комплексу таких засобів, як фізичні вправи, природні сили зовнішнього середовища та гігієнічні фактори.

Гігієна занять з фізичної підготовки сприяє оптимізації умов життя з оздоровчої позиції (дотримання норм і виконання вимог, що висувуються гігієною до загального режиму життя, праці і відпочинку, харчування побутової обстановки, догляду за тілом, тощо).

### **ВИСНОВКИ З ТЕМИ**

В умовах складної криміногенної ситуації надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високий рівень підготовленості працівників поліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах. Фахова



підготовленість працівників є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьби зі злочинністю.

Високий рівень спеціальної фізичної підготовленості як складової частини фахової підготовленості гарантує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення.

Працівникам Національної поліції України при розв'язанні службових завдань доводиться вступати в протиборство з правопорушниками, у тому числі й тоді, коли результат протиборства значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості працівника, його уміння застосовувати прийоми фізичного впливу, швидко та ефективно обеззброювати правопорушника.

Дії у таких випадках відбуваються в обстановці реальної небезпеки, в умовах значних фізичних і психічних навантажень. Це є особливо характерним при затриманні озброєних злочинних угруповань, члени яких найчастіше досконало володіють мистецтвом рукопашного бою, добре фізично розвинені та підготовлені, прекрасно розуміються і вміють застосовувати холодну і вогнепальну зброю, при затриманні чинять фізичний і збройний опір.

Успішно затримати і знешкодити небезпечних правопорушників можуть лише всебічно фізично розвинені працівники, які досконало володіють зброєю і спеціальними засобами та прийомами ведення рукопашного бою. Позитивного результату при цьому можна досягти лише тоді, коли працівник має таку психологічну стійкість, яка дозволяє впевнено і холоднокрівно застосовувати освоєні прийоми і дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці.

На жаль, можна навести безліч фактів, коли у сутичці з правопорушниками, особливо з озброєними, працівники поліції через свої непрофесійні дії калічилися, діставали поранення і навіть гинули.

Найпоширенішими ситуаціями, в яких відбуваються тимчасові чи безповоротні втрати особового складу або надзвичайні події з фізичними ушкодженнями, є затримання правопорушників, раптовий напад та фізична протидія працівникам міліції з боку правопорушників. Приблизно у 60—70 % випадків при затриманні правопорушників має місце фізична протидія і використання ними зброї.

Таким чином, наявність високого рівня фізичної підготовленості, досконале володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту і прийомами рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності є професійним обов'язком кожного працівника поліції.

Випадки нападу на працівників поліції давно вже перестали бути поодинокими не лише в службовий час, але й у вільний, коли вони не мають при собі вогнепальної зброї або будь-яких інших засобів захисту, перебувають

у стані виснаженості та втоми після робочого дня або чергування. Тому досконале володіння прийомами та навичками самозахисту суттєво допоможуть їм у таких складних ситуаціях.

Процес спеціальної фізичної підготовки значно ширший і багатогранніший, ніж поданий у лекції. Тільки враховуючи всі сторони цього процесу, можна досягти успіху у підготовці працівників Національної поліції України нової формації.

## **МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ДАНОЇ ТЕМИ**

Методика проведення, навчальних занять, включає структуру заняття, особливості проведення різних частин заняття, використання низки методів і методичних прийомів навчання та виховання. При цьому методика проведення навчальних занять за окремими розділами фізичної підготовки має деякі загальні риси й у той же час – істотні розбіжності. Тому стосовно окремих форм фізичної підготовки методика проведення може бути загальною і частковою.

Загальна методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки передбачає однакову їхню тривалість, аналогічні за своєю сутністю завдання й зміст окремих частин занять та інші загальні питання використання методів і прийомів навчання та виховання, тобто все те, що є характерним для проведення навчальних занять щодо будь-якого розділу спеціальної фізичної підготовки.

Часткова методика включає сукупність усіх питань, що характеризують використання різних методів і прийомів при проведенні занять за конкретним розділом. Загальний і частковий характер має методика проведення інших форм спеціальної фізичної підготовки.

**Викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
підполковник поліції**

**Ю.В. Герасимчук**

**Старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки  
кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту**

**Д.В. Петрушин**