

С.М.Мельник, К.М.Радченко, А.І.Куртов, Ф.В.Яременко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ЮРИСТІВ

Навчальний посібник

Харків

**Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Військово-юридичний факультет**

2018

Рекомендовано до друку рішенням

Рецензенти:

Колектив авторів

С.М.Мельник, К.М.Радченко, А.І.Куртов, Ф.В.Яременко

**Фізичне виховання військових юристів /Навч. посібник/С.М.Мельник, К.М.Радченко,
А.І.Куртов, Ф.В.Яременко – Харків: ВЮФ НЮУ, 2018. – 130 с.**

У навчальному посібнику викладені теоретичні та практичні аспекти організації та проведення фізичної підготовки військових юристів у військовому навчальному підрозділі закладу вищої освіти.

Навчальний посібник підготовлений для курсантів, студентів, слухачів і викладачів дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти юридичного профілю.

© Колектив авторів: С.М.Мельник, К.М.Радченко,
А.І.Куртов, Ф.В.Яременко

© Військово-юридичний факультет Національного
юридичного університету імені Ярослава Мудрого,
2018

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	
Вступ.....	
Розділ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
1.1. Мета та завдання фізичної підготовки	
1.2. Керівництво та організація фізичної підготовки.....	
1.3. Перевірка та оцінка фізичної підготовки.....	
1.4. Характеристика професійної діяльності військових юристів	
1.5. Особливості організації навчально-виховного процесу курсантів на етапах військово-професійного навчання	
Розділ 2. ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	
2.1. Навчальні заняття з фізичної підготовки.....	
2.2. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.....	
2.3. Ранкова фізична зарядка.....	
2.4. Спортивно-масова робота.....	
2.5. Самостійна підготовка.....	
Розділ 3. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	
3.1. Сила та методика її розвитку.....	
3.2. Швидкість та методика її розвитку.....	
3.3. Спритність та методика її розвитку.....	
3.4. Витривалість та методика її розвитку.....	
Розділ 4. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	
4.1. Рукопашна підготовка.....	
4.2. Військово-прикладні рухові навички.....	
4.3. Бойова армійська система БАрС.....	
4.4. Виховання в процесі фізичної підготовки	
Розділ 5. ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	
5.1. Принципи навчання фізичним вправам.....	
5.2. Основи методики фізичної підготовки.....	
5.3. Методика розвитку фізичних, спеціальних і психологічних якостей.....	
5.4. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення навчальних занять.....	
Розділ 6. СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА	
6.1. Характеристика спортивного травматизму.....	
6.2. Причини травматизму та заходи щодо його профілактики.....	
6.3. Запобігання травматизму на заняттях з різних видів спорту.....	
Список літератури.....	
Словник основних термінів.....	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БАрС	– бойова армійська система
ВВНЗ	– вищий військовий навчальний заклад
ВНП ЗВО	– військовий навчальний підрозділ закладу вищої освіти
ВОС	– військово-облікова спеціальність
ВПФП	– військово-прикладна фізична підготовка
ВСК	– військовий спортивний комплекс
ЗСУ	– Збройні сили України
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ІФТр	– індивідуальне фізичне тренування
МОУ	– Міністерство оборони України
ТНФП-2014	– Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (2014 року)
РБ	– рукопашний бій
РФЗ	– ранкова фізична зарядка
СМР	– спортивно-масова робота
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ФВіСФП	– фізичне виховання і спеціальна фізична підготовка
ФП	– фізична підготовка
ФПіС	– фізична підготовка і спорт
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Головним завданням сучасної держави є турбота про захист свого народу, кордонів держави, зміцнення обороноздатності, будівництво сучасних збройних сил. Україна, як і багато інших держав, стурбована невідкладними питаннями професіоналізації Збройних Сил, проведенням військової реформи.

Ефективність будь-яких збройних сил залежить від особового складу більше, ніж від озброєння, тактики або організації. Тому пріоритетним завданням військової реформи є підготовка офіцерських кадрів для створення основ сучасної армії, яку прагне побудувати Україна.

Основними перевагами професійних армій є можливість відбору на військову службу осіб, які найбільше відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби, а також висування підвищених вимог до їх військово-професійної підготовки. Важлива роль у забезпеченні високого рівня боєздатності військ належить фізичній підготовці. Тому при реорганізації збройних сил система фізичної підготовки особового складу також має зазнати змін.

При реорганізації та вдосконаленні системи фізичної підготовки слід пам'ятати, що жодна система збройних сил іншої країни не може бути запозичена для застосування в системі фізичної підготовки Збройних Сил України у незмінному вигляді. Це неможливо зробити в силу багатьох причин соціально-економічного і військового характеру.

З метою підвищення ефективності реорганізації системи фізичної підготовки Міністерство оборони України проводить спільну роботу з військовими експертами армій провідних країн світу, які є, або можуть стати, військовими партнерами України. Результатом цієї взаємодії є робота зі створення нової редакції Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України, введення в дію Бойової армійської системи БАрС з метою сучасної підготовки військовослужбовців ЗСУ до збройних конфліктів та ін.

Підготовка до професійної діяльності майбутніх офіцерів здійснюється в межах певної освітньої системи. Зважаючи на це, зміни вимагають свого відображення і у педагогічних системах, змістом яких є процес навчання, виховання та всебічного розвитку курсантів.

Стратегія сучасної вищої військової освіти передбачає вибір такої лінії розвитку, основою якої є опора на особистісно орієнтовані педагогічні технології, що дозволяють формувати фахівця, здатного не тільки репродукувати накопичений потенціал знань, умінь і навичок, але й виходити за межі нормативної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури, власні дослідження та великий досвід практичної роботи у ВВНЗ, ВНП ЗВО дає підстави стверджувати, що організація навчальної діяльності з фізичного виховання, спеціальної фізичної

підготовки і впровадження спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в життєдіяльність курсантів потребують суттєвого вдосконалення з урахуванням сучасних вимог.

В основу навчального посібника авторами покладені власні наукові дослідження, багаторічний досвід вітчизняних і закордонних фахівців та сучасні погляди, пропозиції і науково-методологічні положення провідних українських вчених у цій сфері.

Викладання та вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" має за мету забезпечити глибоке засвоєння її сутності та змісту, форм та методів фізичної підготовки у Збройних Силах України, як одного із компонентів професійної підготовки військових юристів, оволодіння практичними навичками виконання загальних та спеціальних фізичних вправ курсантами військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти.

Навчальний посібник "Фізичне виховання військових юристів" призначений для забезпечення викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" на Військово-юридичному факультеті Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

Структура та зміст посібника визначені навчальною програмою цієї дисципліни для студентів, курсантів та слухачів юридичного профілю підготовки.

Матеріали посібника можуть надати допомогу посадовим особам військових навчальних підрозділів ЗВО з підготовки курсантів юридичного профілю, а також помічникам командирів військових частин з правової роботи (юрисконсультам військових частин) в їх діяльності з правового забезпечення фізичної підготовки у Збройних Силах України.

При розробці навчального посібника використані чинне законодавство України, нормативно-правові акти Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України та інших міністерств і відомств України з питань фізичної підготовки і спорту станом на 1 березня 2018 року.

Розділ 1

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України.

Фізична підготовка курсантів військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти є загальновійськовою дисципліною, яка спрямована на вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками в керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей.

Під час вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" курсанти військового навчального підрозділу закладу вищої освіти повинні:

➤ знати:

- мету і завдання фізичної підготовки;
- зміст, форми і методи фізичної підготовки;
- принципи та закономірності розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок;
- методика індивідуального фізичного тренування;
- заходи запобігання травматизму;

➤ уміти:

- виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки;
- навчати фізичним вправам, прийомам та діям;
- складати плани-конспекти для проведення занять з фізичної підготовки;
- проводити навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу;
- проводити тренування та змагання за вправами ВСК та Військово-спортивної класифікації;
- перевіряти та оцінювати фізичну підготовку військовослужбовців (підрозділу);

➤ бути ознайомленим з:

- вимогами керівних документів щодо організації і проведення фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі);
- правилами змагань з військово-прикладних видів спорту.

На ефективність процесу фізичної підготовки військ впливає велика низка зовнішніх та внутрішніх факторів.

До зовнішніх факторів відносять:

- специфіку та особливості військово-професійної діяльності (рівень військово-професійних навантажень в інших видах службової діяльності); кліматогеографічні умови по розташуванню військової частини; зміна добових біологічних ритмів (чергування, наряди по службі); термін перебування військовослужбовця на займаній посаді; взаємовідносини між командирами, начальниками та підлеглими);
- специфіку взаємовідносин в колективі;
- фізичний стан військовослужбовців та якість організації фізичної підготовки у військовій частини (рівень організації процесу фізичної підготовки); якість планування різних форм фізичної підготовки; рівень кваліфікації керівників форм фізичної підготовки; наявність слухачів та регулярність відвідування занять; параметри занять з фізичної підготовки (спрямованість засобів, інтенсивність та обсяг фізичних навантажень);
- якісний стан матеріально-технічної бази для проведення різних форм фізичної підготовки.

До групи внутрішніх факторів, що обумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки, входять:

- мотивація військовослужбовців до регулярних занять фізичною підготовкою (звичка до занять);
- рівень психологічної підготовленості військовослужбовців (темперамент, вольові якості, особливості характеру);
- бажання виконувати фізичні вправи та правила, щодо підтримки здорового способу життя;
- якість та рівень теоретичних знань по питанням теорії і організації фізичної підготовки військ;
- рівень особистої самоорганізації, самовиховання, самооцінки, зацікавленість та здібність у якісному проведенні занять, особиста працездатність;
- фізичний стан військовослужбовця.

Значна частина з цих факторів безпосередньо впливає на ефективність військово-професійної діяльності.

1.1. Мета та завдання фізичної підготовки

Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військово-службовців до професійної діяльності.

Фізична готовність – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей).

Фізична готовність є обов'язком для військовослужбовців.

За своєю спрямованістю фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну, кожна з яких вирішує свої завдання.

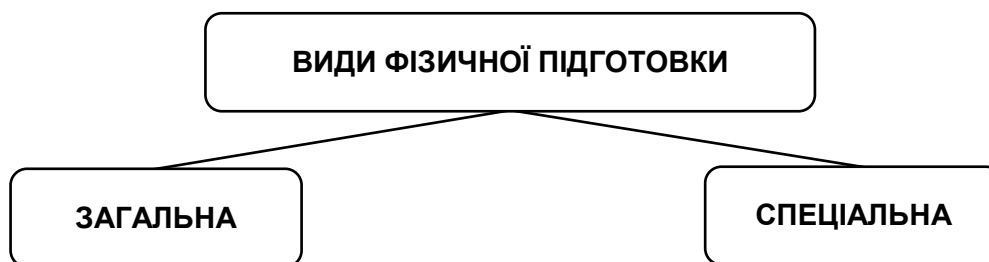


Рис. 1.1. Види фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток, вдосконалення та підтримання фізичних якостей, формування рухових навичок на гімнастичних снарядах, у пересуванні на лижах, координації та просторовому орієнтуванні в колективних діях під час спортивних ігор, узгоджених рухів у плаванні, виховання вольових якостей (рішучості, ініціативи, винахідливості, витримки і самовладання) стройової виправки і підтягнутості, вдосконалення постави, загартування організму та зняття емоційної напруги.

Загальними завданнями фізичної підготовки є:

- адаптація військовослужбовців до умов військової служби;
- постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття.

Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворюванням і фізичній реабілітації; організації змістовного дозвілля.

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована на формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метаннях гранат тощо.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів.

Спеціальні завдання фізичної підготовки визначені на основі аналізу вимог до фізичної підготовленості воїнів різних видів Збройних Сил і видів військ.

Виконання загальних та спеціальних завдань з фізичної підготовки забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає:

- безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом навчального року та терміну всієї служби;
- створення та утримання необхідної початкової матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом;
- підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту;
- мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя;
- наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки.

Фізична підготовка у військах (силах) має свої відмінності і спрямованість та відрізняється переліком основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки військовослужбовців конкретного виду і роду військ Збройних сил України.

Підтримання постійної фізичної готовності досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи визначені засоби, форми і методи фізичної підготовки.

Фізична підготовленість – це визначений навчальними нормативами рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, що характеризує функціональний та морально-психологічний стан військовослужбовців.

Стан фізичної підготовки – це якісна характеристика керівництва, організації, перевірки та оцінки фізичної підготовки органів військового управління, з'єднань, військової частини, військових навчальних закладів, ВНП ЗВО, установ та організацій.

Питання для самоконтролю

1. Яка головна мета фізичної підготовки?
2. Які існують види фізичної підготовки?
3. У чому полягають загальні завдання фізичної підготовки?
4. Що передбачають спеціальні завдання фізичної підготовки?
5. Що передбачає система фізичної підготовки?

1.2. Керівництво та організація фізичної підготовки

Керівництво фізичної підготовки

Керівництво фізичною підготовкою є важливим елементом організації в системі управління, яка являє собою діяльність посадових осіб, спрямовану на спільне залучення інших посадових осіб або органів та служб для вирішення завдань фізичної підготовки.

Керівництво фізичною підготовкою здійснюється командирами (начальниками) за участю фахівців фізичної підготовки і спорту та медичної служби.

Головна роль в керівництві фізичною підготовкою у військовому навчальному підрозділі закладів вищої освіти належить начальнику факультету (інституту). Він відповідає за фізичну підготовку підрозділів та зобов'язаний забезпечити:

- планування заходів фізичної підготовки, раціональний розподіл фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;
- застосування всіх форм і засобів фізичної підготовки;
- мотивацію та стійку потребу курсантів до занять фізичною підготовкою і спортом;
- якісну підготовку керівників фізичної підготовки;
- готовність навчально-спортивної бази до занять фізичною підготовкою і спортом;
- дотримання заходів безпеки та запобігання травматизму при проведенні фізичної підготовки;
- дійовий контроль за організацією фізичної підготовки.

Керівництво фізичною підготовкою у військовому навчальному підрозділі ЗВО покладається на начальника факультету (інституту) через кафедру фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, а в разі її відсутності – предметно-методичну комісію з навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка".

Керівниками навчальних занять з фізичної підготовки з курсантами у складі навчальних груп є науково-педагогічні працівники кафедри.

Керівниками ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи з курсантами військового навчального підрозділу ЗВО є командири навчальних підрозділів, курсові офіцери.

Керівниками фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності є командири підрозділів (старші чергові).

Організація фізичної підготовки

Фізична підготовка організовується відповідно до вимог Статутів Збройних Сил України, наказів Міністра оборони України, Начальника Генерального штабу ЗСУ та Тимчасової Настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України.

Організація фізичної підготовки включає планування, підготовку керівників, контроль, облік, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

За організацію фізичної підготовки у ВНП ЗВО відповідає заступник начальника факультету (інституту) та начальник фізичної підготовки і спорту (начальник кафедри).

Штатні посади начальників фізичної підготовки і спорту комплектуються військовослужбовцями, які мають вищу освіту за спеціальністю "Фізичне виховання". У разі відсутності штатної посади начальника фізичної підготовки, наказом начальника факультету (інституту) призначається позаштатний начальник фізичної підготовки із числа фізично підготовлених осіб офіцерського складу, які проходять військову службу за контрактом.

Для надання допомоги командуванню в організації та проведенні спортивної роботи у військовому навчальному підрозділі ЗВО створюється спортивний комітет, а в навчальних підрозділах призначаються спортивні організатори.

Розмежування відповідальності та службових повноважень між командирами всіх ступенів, фахівцями фізичної підготовки і спорту та військовослужбовцями:

- командири всіх ступенів відповідають за стан фізичної підготовки, організацію спеціальної фізичної підготовки, дотримання заходів безпеки та попередження травматизму під час проведення фізичної підготовки, забезпечують процес фізичної підготовки (систематичне проведення заходів фізичної підготовки та відвідування їх курсантами тощо), організують подальше удосконалення військово-прикладних навичок в ході бойової підготовки;

- фахівці фізичної підготовки і спорту відповідають за організацію загальної фізичної підготовки, стан фізичної підготовленості особового складу та об'єктивність показників фізичної підготовки, організують обладнання об'єктів навчально-спортивної бази, розробляють навчальні та індивідуальні програми з фізичної підготовки, зміст супутнього фізичного тренування, визначають обсяги та інтенсивність фізичних навантажень на тиждень, місяць, рік для підрозділів та окремих курсантів;

- військовослужбовці несуть персональну відповідальність за особистий рівень фізичної підготовленості.

Планування фізичної підготовки

Планування фізичної підготовки у військовому навчальному підрозділі ЗВО здійснюється навчальною частиною, на навчальному курсі – начальником курсу.

Планування фізичної підготовки повинно забезпечувати виконання програм фізичної підготовки з урахуванням навчальних завдань, рівномірний розподіл заходів фізичної підготовки протягом тижня, місяця, року і передбачати на навчальні заняття з фізичної підготовки:

- для курсантів, слухачів тактичного та оперативно-тактичного рівня підготовки денної форми навчання ВНЗ – 4 навчальні години (2 заняття по дві навчальні години: одне – у сітці розкладу занять, друге – в години самостійної підготовки) під керівництвом фахівця фізичної підготовки і спорту) на тиждень протягом кожного семестру (за винятком останнього);

- для слухачів курсів підвищення кваліфікації ВНЗ – 3 навчальні години (3 заняття в години самостійної підготовки: одне – під керівництвом фахівця фізичної підготовки і спорту, два – у формі індивідуального фізичного тренування) на кожний навчальний тиждень рівномірно протягом всього періоду навчання.

Фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності визначаються наказом начальника ВВП ЗВО, розробляються начальником фізичної підготовки (кафедрою) у вигляді інструкцій (рекомендацій, порад) і планується у формі супутнього фізичного тренування (щоразу, під час пересування підрозділу до місць занять та повернення з них) та фізичних вправ в умовах чергування (кожні 2-3 години чергування тривалістю до 5-10 хвилин).

Планування ранкової фізичної зарядки здійснює начальник фізичної підготовки і спорту (кафедра). Місячний план проведення РФЗ начальник ФПіС подає на затвердження начальнику військового навчального підрозділу закладу вищої освіти.

РФЗ для курсантів ВВП ЗВО планується щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 30-50 хвилин. Планом проведення РФЗ передбачається: кількість варіантів зарядки; інструкторсько-методичні й показові заняття з її керівниками й особами, які залучаються для її контролю; графіки розподілу навчально-матеріальної бази; зміст, структура й черговість варіантів зарядки; інструкція щодо форми одягу.

СМР планується для курсантів ВВП ЗВО – 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні у вільний від занять час і 3 навчальні години у вихідні та святкові дні.

Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування проводиться в ході навчальних занять з фізичної підготовки, години самостійної підготовки та позаслужбовий час за необхідністю.

Підготовка керівників фізичної підготовки

Ефективність і якість процесу фізичного вдосконалення курсантів знаходиться у прямій залежності від рівня підготовленості керівників фізичної підготовки, їх теоретичних знань, методичних умінь та навичок. Тому підвищення професійної підготовленості керівників, безумовно, має величезне значення і повинно сприяти зростанню фізичної підготовленості курсантів, підвищенню боєздатності підрозділів.

У Збройних Силах України існує певна система підготовки керівників фізичної підготовки, яка забезпечує вдосконалення їх організаторських здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності.

Теоретичні знання керівників фізичної підготовки формуються шляхом роз'яснення сутності змісту питань з теорії, організації та методики фізичної підготовки з відповідної тематики, визначеної ТНФП-2014, самостійного поглиблення отриманих знань та їх удосконалення і закріплення у процесі практичної діяльності.

Методичні вміння і навички формуються та вдосконалюються, головним чином, на навчально-методичних та інструкторсько-методичних заняттях, шляхом багаторазового систематичного виконання керівниками ФП дій, що пов'язані з навчанням курсантів фізичних вправ, прийомів та дій, організацією і проведенням з особовим складом підрозділів навчальних занять та інших форм фізичної підготовки. А також у ході проведення показових занять, інструктажів та в процесі самостійної підготовки за визначеною тематикою.

Навчально-методичні заняття проводяться з курсантами ВНП ЗВО з метою формування у них умінь та навичок у проведенні навчання військовослужбовців окремих фізичних вправ, прийомів та дій, проведення навчальних занять і ранкової фізичної зарядки з підрозділом, а також перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців і фізичної підготовки підрозділу. Тривалість навчально-методичних занять – 1 година. Проведення методичних занять покладається на викладачів фізичної підготовки.

Інструкторсько-методичні заняття є основною формою методичної підготовки командирів підрозділів. Мета інструкторсько-методичних занять – удосконалення методичних умінь і навичок керівників фізичної підготовки (керівників занять, командирів підрозділів) в організації та проведенні всіх форм фізичної підготовки, перевірка та оцінка їх теоретичної та практичної підготовленості. Інструкторсько-методичні заняття проводяться командирами підрозділів та начальником фізичної підготовки і спорту. Найбільш доцільним часом для проведення інструкторськометодичних занять є початок періоду навчання, а також початок вивчення нових розділів фізичної підготовки. Тривалість інструкторсько-методичних занять – дві години.

Показові заняття є другою за значенням формою методичної підготовки керівників ФП до проведення всіх форм фізичної підготовки. Мета показових занять – показ змісту фізичної підготовки, раціональної методики проведення всіх її форм, методів та методичних прийомів навчання і виховання курсантів у процесі фізичної підготовки. Під час показових занять демонструються: зразкові дії керівника з управління підрозділом; правильна техніка виконання фізичних вправ, прийомів та дій; найбільш ефективні методи та методичні прийоми навчання і виховання курсантів; раціональні способи організації тих, хто навчається; розподіл і використання місць та інвентарю для занять фізичною підготовкою.

Інструктажі з фізичної підготовки за необхідністю проводяться напередодні проведення заходів з фізичної підготовки з помічниками керівників занять тривалістю до 20 хвилин. Інструктажі з фізичної підготовки є основною формою методичної підготовки помічників керівників занять.

Інструктажі проводяться керівниками занять, як правило, на місцях проведення навчальних занять. Керівник знайомить своїх помічників з метою, завданнями організацією та змістом заняття, практично відпрацьовує дії помічника на навчальних місцях, нагадує їм про заходи запобігання травматизму та їх практичні навички з організації допомоги та страхівки тим, хто навчається, дає вказівки про підготовку місць занять, розміщення гімнастичних снарядів, використання устаткування та інвентарю.

Самостійна підготовка проводиться для поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичної підготовленості керівників. Вона включає: самостійне вивчення керівних документів і методичних посібників з фізичної підготовки та спорту, з'ясування завдань і змісту попередніх занять, тренування у виконанні вправ і методичних прийомів організації та проведення занять.

Самостійна робота курсантів у ВНП ЗВО з питань теорії фізичної підготовки направлена на пошук та вивчення літературних джерел з фізіології, психології, теорії і методики фізичного виховання та спорту.

У військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників здійснюється під час навчально-методичних зборів з особами офіцерського складу, на науково-методичних конференціях та семінарах, на курсах підвищення кваліфікації.

Удосконалення організаційних здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності керівників фізичної підготовки необхідно здійснювати на підставі формування у них переконання, що фізична підготовка є складовою частиною військового навчання і виховання військовослужбовців, важливим засобом удосконалення боєздатності військ, посилення бойової міцності держави.

Контроль фізичної підготовки

Контроль за фізичною підготовкою є однією з функцій управління, важливим елементом організації процесу фізичної підготовки, являє собою діяльність певних посадових осіб з вивчення і аналізу фактичного стану функціонування системи фізичної підготовки курсантів у ВВП ЗВО. Основою контролю фізичної підготовки є перевірка й оцінка фізичної підготовки, які дозволяють вивчити та визначити якість організації процесу фізичного вдосконалення курсантів та методик проведення всіх форм фізичної підготовки, встановити кінцевий результат цього процесу – рівень фізичної підготовленості курсантів.

Мета контролю є забезпечення безумовного та якісного виконання наказів і вказівок командирів та начальників, вимог ТНФП-2014, програм фізичної підготовки, а також інших керівних документів, що регламентують функціонування системи фізичної підготовки у ВВП ЗВО.

Контроль фізичної підготовки має три види: попередній, поточний і підсумковий. Вони спрямовані на те, щоб сприяти наближенню фактичних результатів фізичної підготовки до таких, що відповідають вимогам керівних документів. Ці види контролю розрізняються за часом здійснення.

Попередній контроль здійснюється з метою вивчення вихідного рівня фізичної підготовленості курсантів. До попереднього контролю можна віднести перевірку рівня фізичної підготовленості нового поповнення курсантів і кандидатів до військових навчальних закладів, а також перевірок фізичної підготовленості осіб, що вступають на службу у збройні сили за контрактом. Попередній контроль фізичної підготовленості дозволяє не тільки більш правильно та цілеспрямовано організовувати і проводити фізичну підготовку, але й використовувати результати контролю як один з критеріїв військово-професійного відбору молодих воїнів для навчання тієї або іншої військової спеціальності.

Поточний контроль здійснюється безпосередньо у процесі навчання. Його метою є визначення відповідності організації та проведення всіх форм фізичної підготовки вимогам керівних документів, динаміки змін фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу. Прикладами поточного контролю можуть служити контроль за проведенням навчально-тренувальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, перевірка якості засвоєння курсантами вправ програм фізичної підготовки, інші заходи з контролю фізичної підготовки, що проводяться протягом усього періоду навчання.

Підсумковий контроль здійснюється після завершення навчального періоду (року). Його метою є отримання й аналіз інформації про результати функціонування системи фізичної підготовки ВВП ЗВО, планування заходів,

спрямованих на підвищення ефективності процесу фізичної підготовки у наступному періоді навчання. Прикладами підсумкового контролю є перевірки фізичної підготовки ВВП ЗВО наприкінці навчального року, а також під час інспектування, семестрових заліків та екзаменів з фізичної підготовки у ВВП ЗВО.

Контроль здійснюється старшим начальником, начальником ВВП ЗВО, його заступниками, начальником кафедри та командирами підрозділів у відповідності з планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками).

Під час контролю вивчається стан фізичної підготовки, вживаються заходи щодо його покращення.

Під час контролю зазначається:

- повнота і якість засвоєння особовим складом програм фізичної підготовки;
- якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;
- підготовка керівників фізичної підготовки;
- стан навчально-спортивної бази.

Повнота і якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки визначається рівнем їх фізичної підготовленості.

Якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки здійснюється комплексно (за всіма елементами керівництва фізичною підготовкою) або вибірково за окремими її формами.

Оцінка якості керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки визначається у відповідності до показників визначених Тимчасової Настанови з фізичної підготовки в ЗСУ.

Результати перевірки якості керівництва, організації і забезпечення фізичної підготовки відображаються в актах, доповідаються старшим командирам (начальникам), своєчасно доводяться до особового складу в частині, що їх стосується.

Під час навчання здійснюється контроль якості організації і проведення окремих форм фізичної підготовки.

Результати контролю окремих форм фізичної підготовки заносяться до журналу контролю форм фізичної підготовки, який ведеться начальником фізичної підготовки і спорту (кафедрою), та періодично доповідаються начальнику ВВП ЗВО.

Під час проведення фізичної підготовки навчально-спортивна база повинна повністю забезпечувати особовий склад спортивними знаряддями та спорудами, відповідати заходам безпеки та санітарно-гігієнічним вимогам.

Облік фізичної підготовки

Облік фізичної підготовки – це документальне підтвердження організації та проведення фізичної підготовки, до якого входить ведення, систематизація та збереження інформації. Облік фізичної підготовки повинен відповідати її дійсному стану.

Облік фізичної підготовки ведеться:

- у військовому навчальному підрозділі ЗВО – кафедрою;
- на курсі – начальником курсу;

Форми обліку фізичної підготовки надано в додатках до ТНФП-2014.

У військовому навчальному підрозділі ЗВО обліковується:

- проведення навчальних занять з постійним складом ВВП ЗВО – в журналі обліку проведення навчальних занять;
 - результати перевірок фізичної підготовки – у підсумкових наказах, протоколах та відомостях;
 - проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) зі спортивним активом – у підсумкових наказах та в журналах обліку їх проведення;
 - проведення спортивних змагань на першість ВВП ЗВО та участь збірних команд і спортсменів на змаганнях поза навчальним закладом – у підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку;
 - кількість курсантів, які виконали спортивні розряди – в підсумкових наказах та відповідній формі обліку;
 - спортивні рекорди і досягнення військового навчального підрозділу ЗВО – в підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку;
 - результати виконання вправ ВСК – у підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку;
 - результати перевірки за умовами Огляду;
 - наявність і стан навчально-спортивної бази, спортивного майна та інвентарю – в документах обліку ВВП ЗВО.

У військовому навчальному підрозділі ЗВО облікові дані зберігаються в навчальній частині та начальника фізичної підготовки і спорту (кафедрі) в частині, що їх стосується.

У навчальному підрозділі обліковуються:

- виконання всіх заходів з фізичної підготовки та СМР, передбачених документами планування – в документах обліку;
- кількість курсантів, які мають спортивну кваліфікацію "Воїн-спортсмен";
- результати виконання особовим складом вправ ВСК – у протоколах.

Відомості обліку фізичної підготовки зберігаються у ВВП ЗВО (підрозділі) протягом наступного календарного року.

Забезпечення фізичної підготовки

Забезпечення фізичної підготовки – це діяльність посадових осіб щодо створення необхідних умов для організації і проведення фізичної підготовки, будівництво, підтримання та вдосконалення навчально-спортивної бази, своєчасне матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, методичне, інформаційне та правове забезпечення.



Рис. 1.2. Види забезпечення фізичної підготовки

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки здійснюється начальником фінансової служби, начальником речової служби, начальником фізичної підготовки та командирами підрозділів і включає:

- планування і витребування табельного спортивного інвентарю, майна, тренажерів, спеціальної техніки та апаратури з урахуванням потреб фізичної підготовки у ВВП ЗВО;
- будівництво та обладнання об'єктів навчально-спортивної бази для занять фізичною підготовкою відповідно до Переліку спортивних споруд та місць для фізичної підготовки, Переліку обладнання спортивного куточка в підрозділі;
- утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою, обладнання, інвентарю, майна, апаратури, тренажерів тощо;
- виготовлення нетабельних спортивних снарядів, тренажерів, обладнання та іншого навчального майна.

Фінансове забезпечення фізичної підготовки здійснюється начальником фінансової служби, начальником фізичної підготовки, проводиться згідно з відповідними нормативними документами і включає:

- планування, витребування і отримання грошових коштів з урахуванням потреб фізичної підготовки;
- придбання спортивного інвентарю і майна, навчальної літератури, перехідних призів, бланків документів;

- придбання матеріалів, обладнання та інструментів для ремонту та утримання об'єктів навчально-спортивної бази.

Медичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється фахівцями військово-медичної служби і включає:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами та групами здоров'я;
- медичні поради щодо обсягу фізичних навантажень військовослужбовців, з урахуванням стану здоров'я, віку, статі, характеру захворювань та реабілітаційного періоду після одужання;
- прищеплення особовому складу навичок самоконтролю, особистої та громадської гігієни;
- спостереження за санітарним станом спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою;
- медичні обстеження членів збірних команд;
- медичне забезпечення всіх видів практичних перевірок, заліків та екзаменів з фізичної підготовки та спортивних заходів;
- облік та спостереження за курсантами, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи лікувальної фізичної культури.

Наукове забезпечення фізичної підготовки спрямоване на своєчасне впровадження в організацію фізичної підготовки результатів науково-дослідних робіт з метою її постійного вдосконалення і здійснюється науковими центрами та кафедрами ВНП ЗВО, здобувачами, співвиконавцями з числа фахівців фізичної підготовки і включає:

- розробку керівних документів з фізичної підготовки у Збройних Силах України;
- проведення наукових досліджень щодо вдосконалення організації фізичної підготовки військ (сил);
- збір, аналіз та узагальнення інформації про стан фізичної підготовки у військах (силах);
- постійний моніторинг питань фізичної підготовки у збройних силах армій іноземних держав, методологічних, методичних та нормативних досліджень фізичної підготовки щодо критеріїв готовності військовослужбовців;
- створення та роботу військово-наукових гуртків у ЗВО.

Методичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється фахівцями фізичної підготовки за активної участі фахівців з виховної роботи та командирів підрозділів і включає:

- узагальнення і поширення передового досвіду організації та проведення фізичної підготовки;

- розробку рекомендацій, спрямованих на покращення фізичної підготовки курсантів, забезпечення керівників необхідними методичними матеріалами;
- надання допомоги командирам підрозділів у проведенні спортивних заходів та занять з фізичної підготовки;
- надання методичних рекомендацій щодо індивідуального фізичного тренування курсантів;
- організацію роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки.

Інформаційне (агітаційно-пропагандистське) забезпечення фізичної підготовки здійснюється заступниками командирів (начальників) з виховної роботи за участю начальників фізичної підготовки і включає:

- мобілізацію військовослужбовців на досягнення високих показників у фізичному та спортивному вдосконаленні, застосовуючи заходи морального і матеріального стимулювання (заохочення відповідно до Дисциплінарного статуту Збройних Сил України); нагородження спортивними кубками, грамотами, дипломами, цінними подарунками, грошовими преміями;
- присвоєння спортивної кваліфікації "Воїн-спортсмен", спортивних розрядів; інші види заохочення, відповідно до компетенції і повноважень командира (начальника) згідно з чинним законодавством;
- проведення виховної роботи в спортивних секціях і збірних командах ВВП ЗВО;
- популяризацію передового досвіду, досягнень курсантів у фізичній підготовці та спорті;
- здійснення агітаційно-пропагандистської роботи під час підготовки та проведення спортивних змагань, свят і вечорів;
- забезпечення курсантів різними періодичними і популярними спортивними виданнями;
- демонстрацію відеопродукції за спортивною тематикою;
- пропаганду фізичної підготовки як головного засобу здорового способу життя у військовому середовищі;
- оформлення наочної агітації стосовно фізичної підготовки і спорту на об'єктах навчально-спортивної бази військового навчального підрозділу ЗВО;
- оформлення в підрозділах стендів "Спортивне життя курсу".

Правове забезпечення фізичної підготовки здійснюється начальником факультету, помічником начальника з правових питань, начальником фізичної підготовки і спорту з метою забезпечення конституційних прав і свобод громадян України щодо надання можливостей військовослужбовцям займатися фізичною культурою і спортом, реалізації положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та вимог ТНФП-2014.

Питання для самоконтролю

1. Хто здійснює керівництво фізичною підготовкою у ВНП ЗВО?
2. Що включає організація фізичної підготовки?
3. Як відбувається контроль за станом фізичної підготовки?
4. Як обліковується фізична підготовка у ВНП ЗВО?
5. Які існують види забезпечення фізичної підготовки?

1.3. Перевірка та оцінка фізичної підготовки

Курсанти оволодівають всім переліком фізичних вправ, визначених ТНФП-2014, вивчають теоретичні положення та формують організаційно-методичні навички у проведенні фізичної підготовки, передбачені для них навчальними програмами відповідно до курсів навчання.

До змісту перевірки фізичної підготовленості курсантів включаються вправи, що характеризують різні фізичні якості та військово-прикладні навички, враховуючи період навчання, план проходження навчальної програми, наявність і стан навчально-матеріальної бази, погодні умови тощо.

Під час перевірки, фізичні вправи рекомендовано виконувати в такій послідовності: вправи на спритність, вправи на швидкість, силові вправи, прийоми рукопашного бою, подолання перешкод, плавання, наприкінці – вправи на витривалість.

Поточний та семестровий (модульний) контроль успішності змінного складу ВНЗ з фізичної підготовки проводиться відповідно до вимог ТНФП-2014 та рейтинговою системою оцінювання, яка розробляється кафедрою відповідно до кредитно-модульної системи навчання. Наприкінці кожного непарного семестру проводяться заліки з оцінкою, наприкінці парних семестрів – екзамени.

Перевірка методичної підготовки курсантів здійснюється на екзаменах (державних екзаменах) заліках, починаючи з першого семестру навчання. Перелік методичних завдань для слухачів і курсантів складається з урахуванням проходження ними програми навчання.

Перевірка військовослужбовців з фізичної підготовки проводиться у температурному режимі від -10°C до $+30^{\circ}\text{C}$ (у тіні), вправ з плавання при температурі води не нижче $+17^{\circ}\text{C}$, з лижних гонок – при температурі повітря не нижче -15°C .

При температурі повітря від -5°C і нижче або $+25^{\circ}\text{C}$ (у тіні) і вище та в разі, коли дистанція вкрита снігом, ожеледицею тощо, враховуються поправки до нормативів на погодні умови.

Усі планові перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців здійснюються за умови їх медичного забезпечення.

Перевірка фізичної підготовки

Перевірки фізичної підготовки курсантів військового навчального підрозділу ЗВО здійснюються тільки за планами і програмами, затвердженими старшими командирами (начальниками) і проводяться:

- у період складання вступного випробування з фізичної підготовки кандидатами на навчання до ВВП ЗВО;
- під час проведення Огляду;
- під час інспекційних заходів та контрольних занять;
- на заліках, екзаменах (державних екзаменах) з фізичної підготовки у військовому навчальному підрозділі ЗВО;
- у процесі навчання, щомісяця, з урахуванням проходження програми навчання, з окремих вправ, для визначення ступеню їх засвоєння;
- позапланово "раптово".

До програми перевірки загальної фізичної підготовленості включаються не менше трьох вправ, в тому числі, обов'язково вправи на силу та витривалість, інші з урахуванням проходження програми навчання.

До програми перевірки для визначення ступеню спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння військово-прикладними навичками призначаються вправи, що характеризують спеціальні якості та військово-прикладні навички (не менше трьох) різної спрямованості (обов'язково ті, що характеризують швидкісну та загальну витривалість).

Під час інспекційних заходів та контрольних занять, військовослужбовці перевіряються відповідно до Перевірочних комплексів спеціальної фізичної підготовки ТНФП-2014.

Кандидати перед укладанням контрактів (першого та нових) про проходження військової служби у Збройних Силах України, служби, а також військовослужбовці, які розглядаються атестаційними комісіями, перевіряються за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині (для жінок – згинання та розгинання рук в упорі лежачі), біг на 1 км.

Перший та новий контракт про проходження військової служби у Збройних Силах України, укладається, якщо отримана оцінка не нижча "задовільно".

Кандидати на навчання до ВВП ЗВО (у тому числі із числа студентів ЗВО, які готуються за програмою офіцерів запасу) перевіряються за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, (для жінок комплексна силова вправа), біг на 3 км.

Протягом навчального року з метою визначення ступеня засвоєння програми навчання та коригування навчального процесу військовослужбовці послідовно перевіряються за всіма вправами фізичної підготовки з урахуванням проходження програми навчання.

Під час Огляду визначається:

- оцінка фізичної підготовки ВВП ЗВО (підрозділу);
- кількість курсантів, що виконали вправи ВСК;
- кількість курсантів, що отримали кваліфікацію “Воїн-спортсмен”;
- рейтинг фізичної підготовленості курсантів;
- якість організації і проведення Огляду;
- стан навчально-спортивної бази.

До програми перевірки під час інспекційних заходів (контрольних занять) включається не менше 3-х вправ, у тому числі вправи на силу, витривалість, та ті, що характеризують військово-прикладні навички чи навички рукопашного бою, інші, з урахуванням проходження навчальної програми з фізичної підготовки.

До програми заліків з фізичної підготовки для курсантів ЗВО включається не менше чотирьох вправ, у тому числі вправи на силу та витривалість, прийоми рукопашного бою, інші, за рішенням засідання кафедри відповідно до проходження програми навчання.

До програми екзаменів (державних екзаменів) з фізичної підготовки для курсантів ВВП ЗВО можуть включатися чотири – п'ять вправ, що характеризують основні фізичні якості та військово-прикладні навички, в тому числі вправи на силу та витривалість, загальна (спеціальна) контрольна вправа на смузі перешкод, інші, за рішенням засідання кафедри з переліку вправ рукопашної підготовки або військово-прикладних (спеціальних) вправ з програми навчання.

Оцінка фізичної підготовки

Курсантам за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки. У кожній вправі існує мінімальний пороговий рівень. За невиконання порогового рівня у будь-якій вправі курсант з фізичної підготовленості оцінюється "незадовільно".

Для виконання фізичних вправ дається одна спроба. В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) той, хто перевіряє, може дозволити виконати вправу повторно. У разі її повторного вдалого виконання, курсант за виконання цієї вправи оцінюється не вище "порогового рівня". Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Військовослужбовець, що не виконав одну з призначених вправ або усунувся від перевірки без поважної причини, з фізичної підготовленості оцінюється "незадовільно".

За неможливості виконати вправу з будь-яких причин, що підтверджується відповідними документами, курсанту надається можливість

вибору вправи для заміни, що визначає ту саму спрямованість з визначеного переліку вправ.

Оцінка загальної фізичної підготовки курсантів ВВП ЗВО складається із суми балів за виконання всіх призначених для перевірки вправ і визначається відповідно до таблиці нормативів оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

У процесі навчання оцінку фізичної підготовленості курсанту можна визначити за виконання ним вправ в різні дні тижня чи місяця.

З однієї вправи курсанти оцінюються тільки на навчальних практичних заняттях для визначення ступеня її засвоєння відповідно до Нормативів для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців.

Під час перевірки, в окремих випадках (обмаль часу, погодні умови, тощо) оцінка загальної фізичної підготовленості курсантам може бути виставлена за меншу кількість виконаних вправ (але не менше двох) за умови, що це вправи на силу та витривалість.

Методична підготовка курсантів військових навчальних підрозділів ЗВО перевіряється та оцінюється за якістю виконання ними методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки. Змінний склад ВВП ЗВО крім того перевіряються і оцінюються за знання теоретичних основ фізичної підготовки.

Об'єм та зміст теоретичних знань і методичних завдань для курсантів ВВП ЗВО розробляються кафедрою відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм, враховуючи визначену тематику.

Перевірка методичної підготовки курсантів проводиться в день виконання ними практичних нормативів з фізичної підготовки. Перевірка теоретичних знань проводиться методом усного чи письмового опитування. Кожен курсант відповідає на одне запитання (тестове завдання). Під час усного опитування дозволяється ставити додаткові запитання по суті.

Рівень володіння теоретичними основами фізичної підготовки оцінюється у відповідності до ТНФП-2014. Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних ними за відповіді на теоретичні питання та виконання методичного завдання і визначається у відповідності до ТНФП-2014.

Питання для самоконтролю

1. В яких випадках проводиться перевірка фізичної підготовки?
2. Що включається до програм перевірки з фізичної підготовки?
3. В яких випадках ставиться оцінка "незадовільно"?
4. З чого складається оцінка загальної фізичної підготовки курсантів?
5. Як оцінюється методична підготовка курсантів?

1.4. Характеристика професійної діяльності військових юристів

Фізична підготовка майбутніх офіцерів має ґрунтуватися на концептуальних засадах, в основу яких повинно бути покладено інтеграцію фізичного виховання з урахуванням конкретного характеру професійних обов'язків.

Військово-облікова спеціальність військового юриста відповідає спеціальностям підготовки військових фахівців: тактичного рівня – "Правознавство" спеціалізація "Юрисконсультська робота"; оперативно-тактичного рівня – "Організація правового забезпечення військ (сил)".

У Збройних силах України вказані фахівці займають посади офіцерського складу "Юрисконсульт", "Помічник командира (начальника) з правової роботи". Ця посада відноситься до категорії "Штабні посади" не командного профілю. Місце служби військового юриста може бути різноманітним, від військових частин спеціального призначення до органів військового управління Збройних Сил України.

Майбутнє місце служби військового юриста висуває різні вимоги до рівня фізичної підготовленості офіцера, які визначаються у відповідності до Категорії військовослужбовців Збройних Сил України за рівнем вимог до їх фізичної підготовленості.

Перша категорія – військовослужбовці, професійна діяльність яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості.

Друга категорія – військовослужбовці, професійна діяльність яких вимагає підвищеного рівня фізичної підготовленості.

Третя категорія – військовослужбовці, фізична підготовленість яких вимагає підтримання професійної працездатності.

Підготовку військових юристів здійснюють військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, а саме, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Військово-юридичний факультет Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Також військовими юристами можуть бути особи, які успішно закінчили вищі навчальні заклади України за спеціальністю "Право" і одночасно пройшли навчання на кафедрі офіцерів запасу і отримали військово-облікову спеціальність військового юриста.

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка здійснює підготовку фахівців з юрисконсультської роботи для Збройних сил України.

Військово-юридичний факультет Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого здійснює підготовку офіцерів юристів, фахівців прокурорсько-слідчої роботи у Збройних Силах України. Сьогодні на факультеті здійснюється підготовка кадрів для військової прокуратури,

Міністерства оборони України, Військової служби правопорядку у Збройних силах України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Управління Державної охорони України, Державної спеціальної служби транспорту, Національної гвардії України.

Навчальний процес із фізичної підготовки має ґрунтуватися на сучасних педагогічних технологіях і забезпечувати підготовку професійно-мобільних військових фахівців, здатних до швидкої адаптації в умовах постійного оновлення військової науки, озброєння та військової техніки, засобів їх бойового застосування, вдосконалення систем управління та організації військової служби.

Аналізуючи професійну діяльність військових юристів необхідно розглянути характер професійних обов'язків і визначити ступінь відношення військового юриста до фізичної підготовки і рівень вимог до його фізичної підготовленості.

Відповідно до Статуту внутрішньої служби ЗСУ:

Стаття 13. Військовослужбовець зобов'язаний додержуватися вимог безпеки, вживати заходів до запобігання захворюванню, травматизму, повсякденно підвищувати фізичну загартованість і тренуваність, утримуватися від шкідливих для здоров'я звичок.

Стаття 100. Помічник командира полку з правової роботи (юрисконсульт полку) зобов'язаний:

- перевіряти відповідність вимогам законодавства проектів наказів, інших документів правового характеру, що подаються на підпис командирові полку, та візувати їх після погодження з відповідними службовими особами;
- надавати письмовий висновок командирові полку з роз'ясненням та пропозиціями щодо юридично обґрунтованого вирішення відповідних питань у разі невідповідності проекту наказу чи іншого документа правового характеру вимогам законодавства;
- надавати висновки щодо законності списання матеріальних цінностей та давати правову оцінку фактам нестач, крадіжок, псування військового майна, готувати матеріали про відшкодування за рахунок винних осіб завданих державі матеріальних збитків, надавати правову допомогу при проведенні розслідувань за цими фактами;
- давати правову оцінку фактам порушень військової та трудової дисципліни в полку.

Варто відмитити, що відповідно до посадових обов'язків під час збройного конфлікту, помічник командира полку з правової роботи (юрисконсульт), виконує обов'язки юридичного радника командира військової частини. Юридичний радник командира військової частини під час збройного конфлікту надає консультації командуванню щодо дотримання норм

міжнародного гуманітарного права, правил застосування сили та щодо проведення інструктажу особового складу з їх виконання.

Відповідно до Тимчасової Настанови з фізичної підготовки ЗСУ:

Стаття 1.4. Фізична готовність є обов'язком для військовослужбовців.

Стаття 3.2.3. Військовослужбовці несуть персональну відповідальність за особистий рівень фізичної підготовленості.

Стаття 3.7.8. Правове забезпечення фізичної підготовки здійснюється помічником командира (начальника) з правових питань, з метою забезпечення конституційних прав і свобод громадян України щодо надання можливостей військовослужбовцям займатися фізичною культурою і спортом, реалізації положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та вимог Настанови з фізичної підготовки.

Стаття 7.1.2. Особи офіцерського складу, які проходять військову службу за контрактом, несуть особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовки.

Отже, військовий юрист, як військовослужбовець – особисто вдосконалює свою фізичну підготовку і несе персональну відповідальність за особистий рівень фізичної підготовленості; як військовий фахівець з правової роботи – здійснює правове забезпечення фізичної підготовки.

Характер професійних обов'язків військових юристів майже однаковий, але умови в яких вони відбуваються різні, а тому вимоги до рівня фізичної підготовленості випускника залежать від конкретного місця подальшого проходження служби, що необхідно враховувати у навчальному процесі в умовах підготовки військових фахівців юридичного профілю.

Навчальний процес з фізичної підготовки військових юристів у військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти повинен включати практичну, теоретичну та методичну складову фізичної підготовки.

Питання для самоконтролю

1. До якого типу відноситься посада військового юриста?
2. До якої категорії військовослужбовців ЗСУ за рівнем вимог до їх фізичної підготовленості відноситься посада військового юриста?
3. Де готують військових юристів?
4. Які обов'язки, стосовно фізичної підготовки, покладаються на військового юриста, як на військовослужбовця?
5. Які обов'язки, стосовно фізичної підготовки, покладаються на військового юриста, як на військового фахівця з правової роботи?

1.5. Особливості організації навчально-виховного процесу курсантів на етапах військово-професійного навчання

Організація навчально-виховного процесу з фізичної підготовки у військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти регламентуються наступними нормативними документами:

- Законом України "Про освіту";
- Законом України "Про вищу освіту";
- Законом України "Про фізичну культуру і спорт";
- Указом Президента України від 01.09.1998 р. №963/98 Про затвердження Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації";
- Постановою Кабінету Міністрів України від 26.04.2015 р. № 266 "Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти";
- Постановою Кабінету Міністрів України від 15.12.1997 р. № 1410 "Про створення єдиної системи військової освіти";
- Постановою Кабінету Міністрів України від 20.01.1998 р. № 65 "Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)";
- Постановою Кабінету Міністрів України від 07.08.1998 р. № 1247 "Про розроблення державних стандартів вищої освіти";
- Спільним наказом МОН, МОУ від 15.08.2013р. №1190/560 "Про затвердження Положення про військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів";
- Наказом Міністра оборони України від 20.07.2015р. №346 "Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України";
- Наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 № 4 "Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах";
- Наказом Міністра оборони України від 25.04.2016р. №216 "Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів";
- Наказом Начальника Генерального Штабу Збройних сил України від 11.02.2014 р. №35 "Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України";
- та іншими документами.

Ряд нормативних актів знаходиться в стані розробки та апробації.

Навчальний процес з фізичної підготовки у військових навчальних підрозділах ЗВО – це система організаційних і дидактичних заходів, які спрямовані на реалізацію змісту вищої освіти на певному освітньо-кваліфікаційному рівні на підставі державних стандартів вищої освіти та кваліфікаційних вимог Міністерства оборони України до військового фахівця з певної спеціальності (спеціалізації).

У процесі викладання фізичної підготовки забезпечується необхідний рівень стану здоров'я і працездатності курсантів, формується звичка до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Курсанти оволодівають знаннями з основ теорії фізичної підготовки військ, одержують методичну практику з організації та проведення фізичних тренувань з особовим складом.

Обсяг знань, умінь і навичок з фізичної підготовки для опанування у ВНП ЗВО визначений навчальною програмою.

Військова дидактика розглядає навчання курсантів, як складний соціально-педагогічний процес, основними функціями якого є: освітня, виховна, розвиваюча та психологічна підготовка. У цьому процесі фізична підготовка посідає важливе місце. Вона органічно вписана в систему військового навчання і виховання у формі ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності, спортивно-масової роботи, самостійної роботи.

Засоби й методи фізичної підготовки використовуються для формування у військовослужбовців світогляду та конкретних знань із питань фізичної культури і спорту, фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки. За допомогою засобів фізичної підготовки забезпечується розвиток рухових здібностей курсантів, підвищується функціональна та психічна стійкість до впливу несприятливих факторів навчальної і військової діяльності.

Фізична підготовка в наш час перетворилася в складне, багатофункціональне явище військового навчання. Система фізичної підготовки являє собою сукупність ідеологічних, наукових, педагогічних, організаційно-управлінських основ, специфічних засобів і методів, матеріально-економічних умов, які використовуються з метою забезпечення виконання вимог боєздатності Збройних Сил України до особового складу.

Правильне використання засобів фізичної культури із професійно-прикладною метою дуже важливе, як для військовослужбовців особисто, так і для суспільства в цілому. Адже це вагома гарантія в досягненні ними як фахівцями необхідних психофізичних якостей і властивостей, збереження їхнього здоров'я і творчого довголіття, гарної працездатності, підвищеної продуктивності праці, зниження втрат робочого часу через хворобу, профілактики професійних захворювань, належне виконання службових і суспільних функцій.

Саме тому так важливо навчитися раціонально використовувати прикладні можливості фізичної культури в періоди опанування майбутньої професії в навчальному закладі й наступній трудовій діяльності. Отже, у військових навчальних підрозділах ЗВО вивчення дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" повинне забезпечувати професійну спрямованість.

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи, теоретичні знання, методичні вміння та навички. Вони знаходять відображення у визначених засобах і формах фізичної підготовки. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, використання яких повинно узгоджуватися з дотриманням гігієнічних вимог і використанням оздоровчих сил природи (загартування водними й повітряними процедурами).

Система фізичної підготовки у ВНП ЗВО за своєю функцією – педагогічний процес фізичного вдосконалення курсантів. Він має свої особливості. По-перше, фізична підготовка збігається з поняттям фізичного виховання людини, але характеризує його прикладну спрямованість відносно військової діяльності. По-друге, фізична підготовка курсантів за значенням є частиною процесу бойової підготовки військ, тобто вона повинна здійснюватися відповідно до принципів військового навчання та виховання.

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки відображає специфіку вимог до курсантів навчальних закладів різних родів військ, видів Збройних Сил України. Досягається спеціальна спрямованість шляхом використання системи фізичної підготовки для вирішення як загальних для всіх курсантів Збройних Сил України завдань, так і для вирішення специфічних завдань.

Зміст форм ФП формується згідно з відповідним етапом навчання курсантів у військовому навчальному підрозділі ЗВО. Спираючись на дослідження та висновки науковців було визначено наступні етапи навчання курсантів:

- 1) адаптація до умов військово-професійного навчання (1 курс);
- 2) первинне військово-професійне навчання (2 курс);
- 3) закріплення професійних навичок і вмінь (3 курс);
- 4) удосконалення професійних навичок і вмінь (4-5 курси).

Адаптація до умов військово-професійного навчання. На даному етапі форми ФП організуються груповим методом з обов'язковим залученням 100% особового складу підрозділів. Основною метою ФП на цьому етапі є прискорення процесу адаптації курсантів до вимог військово-професійного навчання і нового режиму життєдіяльності, формування в них базової фізичної підготовленості. Завданнями є: залучення всіх курсантів до регулярних занять фізичною підготовкою і спортом, підвищення загальної фізичної підготовленості, зміцнення їх організму.

Зміст форм ФП на цьому етапі спрямований на вдосконалення таких фізичних якостей, як: витривалість, швидкість, силова витривалість, сила основних груп м'язів (плечового поясу, спини, м'язів живота, стегон).

Етап первинного навчання. На цьому етапі форми ФП організовуються груповим методом у складі підрозділу під керівництвом викладача. Особливості форм ФП на цьому етапі: забезпечення високого рівня військово-професійного навчання; створення бази для швидшого оволодіння професійними навичками й уміннями. Завдання – вдосконалити загальну фізичну підготовленість курсантів; підвищити рівень фізичної підготовленості з акцентуванням уваги на розвитку витривалості й сили; збільшити й удосконалити обсяг раніше набутих рухових навичок; першочергово розвивати професійно важливі фізичні якості і рухові навички; розвивати професійно важливі психологічні якості та мотивацію займатися фізичною підготовкою і спортом самостійно.

Закріплення професійних навичок та вмінь. На цьому етапі навчання у навчальному закладі форми ФП проводять індивідуально-груповим методом. Заняття з курсантами, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості, проводяться в складі групи під керівництвом викладача, а фізично підготовлені військовослужбовці займаються самостійно, або в групах із видів спорту, складених за інтересами, час від часу консультуючись з викладачем щодо правильного планування та організації індивідуальної фізичної підготовки. Метою проведення форм ФП на цьому етапі є забезпечення високого рівня військово-професійного навчання; створення умов для ефективної роботи зі зброєю та бойовою технікою в умовах високих фізичних навантажень.

Організація та проведення ФП на цьому етапі має на меті виконання таких завдань:

- підвищити рівень загальної фізичної підготовки, акцентуючи увагу на розвитку загальної та спеціальної витривалості;
- досягти рівня загальнофізичної та психологічної підготовки, розвитку рухових і прикладних навичок, координації рухів, які дозволитимуть майбутньому офіцерові успішно виконувати свої службові обов'язки в умовах високих фізичних навантажень, тобто забезпечити створення фізіологічної бази високої професійної працездатності;
- навчити проводити заняття з фізичної підготовки, коригувати розвиток професійно важливих рухових навичок і психічних якостей;
- створити умови для індивідуальних самостійних занять фізичною підготовкою і спортом, заохочувати до них.

Етап удосконалення професійних умінь і навичок. На останньому етапі навчання курсантів у навчальному закладі форми ФП також організовуються та проводяться індивідуально-груповим методом. Заняття з

тими, хто має високий рівень фізичної підготовленості, організуються в групах, складених за інтересами, та проводяться під керівництвом підготовлених курсантів, таким чином удосконалюються не лише фізичні якості, а й методичні навички в організації та проведенні занять із фізичної підготовки.

Організація та проведення форм ФП на цьому етапі спрямовані на забезпечення високого рівня військово-професійного навчання, створення готовності до ефективної роботи у будь-яких умовах навчально-бойової діяльності.

Завданнями на цьому етапі є: підтримка досягнутого рівня загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки; коригований розвиток військових психофізіологічних якостей і спеціальних навичок; оволодіння навичками поведінки в екстремальних умовах; розвиток засобами фізичної підготовки психологічної готовності до дій в особливих умовах військово-професійної діяльності; оволодіння теоретичними знаннями й практичними методичними навичками, необхідними офіцеру для організації та проведення всіх форм фізичної підготовки; створення умов для самостійних занять фізичною підготовкою та спортом; спрямування й стимулювання цих занять.

Цей етап має коригувати психофізіологічні стани, зменшити терміни адаптації до військово-професійної діяльності у військах, сприяти розвитку важливих психологічних якостей і досягненню високого рівня мотивації займатися фізичною підготовкою та спортом.

Питання для самоконтролю

1. Якими нормативними документами регламентується організація навчально-виховного процесу з фізичної підготовки у ВВП ЗВО?
2. Яку спрямованість має забезпечувати вивчення дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка"?
3. Які є етапи навчання курсантів з фізичної підготовки у ВВП ЗВО?
4. Які завдання ФП вирішуються на різних етапах навчання курсантів?
5. В чому полягають особливості навчально-виховного процесу військового навчального підрозділу ЗВО?

Розділ 2 ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підтримання постійної фізичної готовності досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи визначені засоби, форми і методи фізичної підготовки.



Рис. 2.1 Форми фізичної підготовки

2.1. Навчальні заняття з фізичної підготовки

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки, вони проводяться з усім особовим складом військових навчальних підрозділів ЗВО. Навчальні заняття проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять.

Кожне навчальне заняття проводиться за планом, розробленим викладачем. У ньому розкриваються його навчальна і виховна мета, завдання заняття, зміст вправ, прийомів і дій, засоби й методи розвитку фізичних і психічних якостей, матеріальне забезпечення, а також даються організаційно-методичні вказівки.

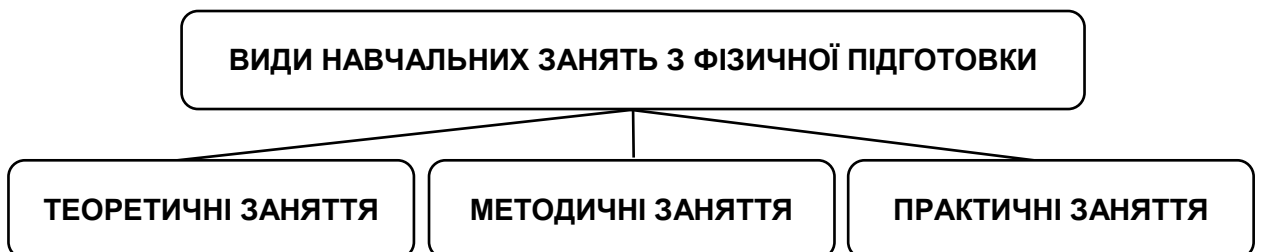


Рис. 2.2 Види навчальних занять з фізичної підготовки

Теоретичні заняття з фізичної підготовки

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки.

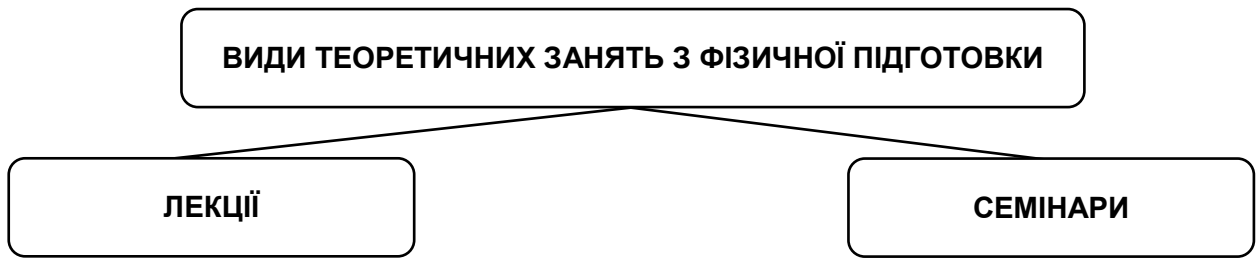


Рис. 2.3 Види теоретичних занять з фізичної підготовки

Лекції є одним із найважливіших видів навчальних занять, вони становлять основу теоретичної підготовки курсантів, дають основи знань з фізичного виховання, розкривають педагогічні закономірності функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців в інтересах їх постійної боєздатності, а також боєздатності підрозділів і військових частин. Лекції повинні формувати в курсантів сучасний світогляд, сприяти розвитку їх творчого мислення, відображати актуальні питання теорії та практики.

Семінари, як вид навчальних занять, проводяться з основних питань навчальної програми. Вони мають на меті поглибити знання, отримані на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною і науковою літературою, а також прищепити навички спілкування. На семінарах курсанти вчаться викладати теоретичні положення, відстоювати свою думку, розвивають самостійність мислення.

Методичні заняття з фізичної підготовки

Методичні заняття спрямовані на формування у курсантів організаційно-методичних вмінь з керівництва, організації та проведення фізичної підготовки.

Кожне заняття складається із трьох частин (підготовчої, основної та заключної), які органічно пов'язані між собою, хоча мають відносну самостійність у вирішенні часткових завдань.

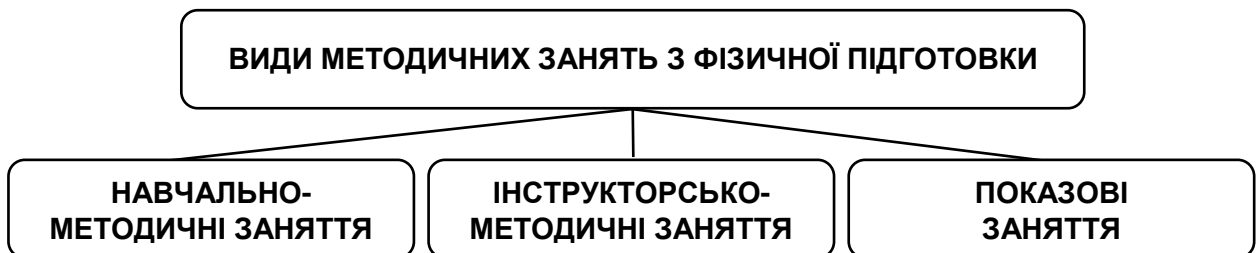


Рис. 2.4 Види методичних занять з фізичної підготовки

Начально-методичні заняття проводяться з курсантами і слухачами військових навчальних підрозділів ЗВО.

У підготовчій частині навчально-методичного заняття оголошуються завдання і навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються курсанти для проведення методичної практики та визначаються вимоги до якості її виконання.

В основній частині відпрацьовуються методичні завдання під контролем керівника занять. Під час методичної практики застосовуються різні способи організації навчання, які забезпечують максимальне охоплення тих, хто навчається. Для кращого засвоєння матеріалу щоразу здійснюється розбір виконання методичного завдання тими, хто навчається, з подальшим висновком керівника занять.

У заключній частині підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості військово-службовців, дається завдання для самостійної підготовки.

Інструкторсько-методичні заняття проводяться з метою вдосконалення методичних навичок і вмінь керівників в організації та проведенні фізичної підготовки тривалістю 2 навчальні години.

У підготовчій частині інструкторсько-методичних занять ставляться завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність посадових осіб до занять, а також уточнюються завдання і зміст програми з фізичної підготовки.

До змісту основної частини включаються навчальні питання, пов'язані з організацією і методикою проведення форм фізичної підготовки, окремих частин занять, а також навчання вправам, прийомам і діям.

Кожне навчальне питання відпрацьовується в такій послідовності:

- перевірка теоретичних знань військовослужбовців за темою заняття;
- демонстрація методичних прийомів відпрацювання навчальних питань з коментарями;
- організація методичної практики та підбиття підсумків.

В заключній частині дається оцінка теоретичної, практичної і методичної підготовленості посадових осіб до проведення навчальних занять за визначеною тематикою, або інших заходів фізичної підготовки.

Показові заняття проводяться для керівників фізичної підготовки з метою демонстрації зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення єдиного підходу застосування засобів і методів фізичної підготовки. Тривалість заняття – 2 години.

На занятті, як правило, беруть участь штатні підрозділи, а іноді й зведені групи, які складаються з найбільш підготовлених військовослужбовців. Зміст його не відрізняється від змісту звичайного практичного заняття за одним із розділів фізичної підготовки.

Присутні на занятті офіцери не беруть особистої участі в ньому, але одержують інформацію про те, як на практичних заняттях з фізичної

підготовки досягти високої ефективності вирішення навчально-виховних завдань. При цьому вони можуть зафіксувати вдалі методичні прийоми, ефективні вправи, окремі питання організації тих, хто навчається.

Заняття проводить командир штатного підрозділу або викладач, що володіє високою педагогічною майстерністю. Наприкінці заняття старший начальник дає пояснення аудиторії щодо ходу відпрацювання кожного навчального питання.

Показові заняття повинні відрізнятися особливою організованістю. Всі пояснення й розпорядження керівника, командира підрозділу й сержантів повинні бути короткими й лаконічними.

Зорове сприйняття й реальна ефективність показового заняття багато в чому залежать від підготовки й оснащеності матеріальної бази. Оптимальна кількість снарядів, обладнання й інвентарю дає можливість максимально навантажити тих, кого навчають, і значно підвищити щільність заняття.

Практичні заняття з фізичної підготовки

Практичні заняття є основним видом навчальних занять, проводяться за розкладом і спрямовані на всебічний фізичний розвиток військовослужбовців та набуття ними стійких військово-прикладних навичок і спеціальних якостей.

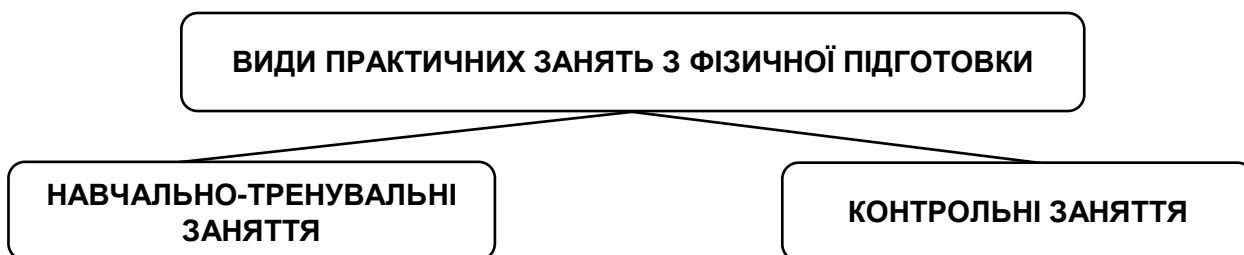


Рис. 2.5 Види практичних занять з фізичної підготовки

Ефективність практичного заняття багато в чому залежить від педагогічної майстерності викладача. Підготовка викладача до занять передбачає постійне професійне самовдосконалення, вивчення спеціальної літератури, творчий підхід до складання планів занять, якісний інструктаж помічників, перевірку й підготовку місць для проведення занять.

Систематичне професійне самовдосконалення передбачає постійне підвищення рівня знань, навичок і вмінь; самостійне вивчення військової педагогіки і психології, фізіології, питань з медичного забезпечення фізичної підготовки; знайомство з новітніми досягненнями військової науки. Керівник занять з фізичної підготовки повинен бути компетентним у питаннях психології особистості й військового колективу, підтримки морального клімату в процесі занять, й виховання морально-бойових якостей у тих, кого навчають. Він повинен кваліфіковано керувати тренувальними навантаженнями, передбачати наслідки їх впливу на організм тих, кого

навчають, регулювати щільність занять, раціонально застосовувати ефективні способи організації курсантів, методи навчання й тренування.

Вивчення спеціальної літератури з метою безпосередньої підготовки до занять передбачає відновлення в пам'яті навчальної інформації, що відображає найбільш характерні особливості майбутнього заняття. Самостійна робота проводиться напередодні заняття й включає перегляд тематичного плану з фізичної підготовки, підручників, методичних посібників з відповідних розділів фізичної підготовки.

Важливим аспектом безпосередньої підготовки до заняття є складання його плану. У ньому відбивається зміст навчального матеріалу для кожної частини заняття, час, що відводиться на навчання й тренування, а також відповідні методично-організаційні вказівки. Зміст занять записується коротко з найменуванням основних і підготовчих вправ, прийомів і дій, що підлягають розучуванню або вдосконалюванню. Час на відпрацювання вправ виділяється виходячи із завдань заняття й рівня фізичної підготовленості тих, кого навчають. В організаційно-методичних вказівках визначаються основні прийоми керування курсантами, кількість повторень кожної вправи, прийоми допомоги й страховки і т.п.

Підготовка помічників керівників заняття (командирів відділень, взводів) проводиться у формі інструктажу, як правило, напередодні занять. Тривалість відпрацювання питань залежить від досвіду й ступеня підготовленості тих, кого інструктують. У процесі інструктажу розбирається зміст одного або декількох однотипних майбутніх занять, демонструються вправи й дії, прийоми їхнього розучування, вказуються основні можливі помилки в техніці виконання вправ і шляхи їх усунення. Крім того, під час інструктажу проводиться перевірка якості виконання вправ командирами відділень, уточнюється порядок застосування підготовчих вправ. Рекомендується перевіряти помічників щодо вміння подавати команди, пояснювати й виправляти помилки, страхувати й надавати допомогу. Важливо переконатися в тому, що командири усвідомили всі питання й зуміють успішно навчати своїх підлеглих.

Якість проведення навчально-тренувального заняття багато в чому залежить від готовності місць і справності інвентарю. Тому процес підготовки керівника завершується оглядом навчальних місць, попереднім розрахунком необхідного устаткування.

Місця занять, устаткування й інвентар повинні відповідати певним санітарно-гігієнічним нормам і виключати можливість одержання тими, кого навчають, травм із технічних причин. Виявлені в цьому плані недоліки варто негайно усувати.

У процесі кожного заняття керівникові необхідно вирішувати такі завдання: виховувати в курсантів наполегливість і завзятість, колективізм і товариськість; вдосконалювати рухові якості; формувати прикладні навички; розвивати основні фізичні та спеціальні якості; виробляти командно-методичні навички й уміння.

Для ефективного вирішення завдань навчальних занять застосовуються, відповідно до їх направленості, спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок.

Курсанти військових навчальних підрозділів ЗВО повинні засвоїти весь обсяг фізичних вправ відповідно до ТНФП-2014 згідно з розробленою для них програмою навчальної дисципліни.

До змісту практичних занять включаються вправи різної спрямованості із розділів фізичної підготовки, залежно від періоду навчання, у різних поєднаннях.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно:

- загальна фізична підготовка;
- рукопашна підготовка;
- спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка.

У методиці проведення практичних навчально-тренувальних занять прийнято виділяти їхню структуру, певну послідовність виконання вправ, форми організації пізнавальної діяльності тих, хто займається, засоби педагогічного спілкування, щільність і фізичне навантаження.

Кожне заняття складається із трьох частин (підготовчої, основної та заключної), які органічно пов'язані між собою, хоча мають відносну самостійність у вирішенні часткових завдань.

У підготовчій частині вирішуються завдання щодо організації та підготовки організму курсантів до фізичних навантажень в основній частині заняття. До підготовчої частини заняття включаються вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) та на місці. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

Для підготовчої частини заняття характерна групова (взвод, навчальна група) форма організації тих, хто навчається. Способи її проведення – одночасний (виконання вправ одночасно всіма тими, кого навчають) і почерговий (виконання вправ тими, кого навчають, по черзі шеренгами, колонами, групами удвох, утрьох, учотирьох, розрахунками та ін.).

Для підготовчої частини будь-якого практичного заняття характерні більш висока, ніж в основній частині, моторна щільність і рівномірне підвищення навантаження на організм тих, хто займається.

В основній частині заняття вирішуються завдання щодо оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психологічних) якостей, вдосконалення бойової згуртованості військових підрозділів, формування умінь діяти в складних умовах. До основної частини заняття включаються вправи, прийоми та дії, передбачені програмою навчання з фізичної підготовки.

Основна частина заняття передбачає вивчення й удосконалення вправ (прийомів, дій), а також тренування їхнього виконання. Для неї характерна також групова (взвод, навчальна група) форма організації тих, кого навчають.

Навчання в основній частині заняття здійснюється на 3-5 навчальних місцях з наступним комплексним тренуванням. При цьому повинно розумно поєднуватися навчання нових елементів, прийомів, дій з удосконаленням раніше вивчених.

Щільність і фізичне навантаження підвищуються поступово, досягаючи максимальних величин під час комплексного тренування. У процесі ж занять їхні показники змінюються: зменшуються в період розучування й збільшуються під час тренування.

Наприкінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування з метою вдосконалення загальних (спеціальних) фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок. До їх змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях.

У заключній частині вирішуються завдання щодо приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба та біг повільним темпом, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться під час повільного бігу, ходьби та на місці.

Комплексні заняття. Результати наукових досліджень показують, що комплексне застосування вправ є ефективнішим для розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок курсантів, ніж навчання їх за розділами фізичної підготовки.

Будь-яка фізична вправа вимагає від людини вияву не однієї, а одночасно декількох фізичних якостей. Тому для підвищення інтенсивності навчального процесу у військових навчальних закладах широко застосовуються комплексні заняття.

Основним принципом підбору їх змісту є обов'язкове включення різнохарактерних вправ з різних розділів. У цьому випадку підвищується ефективність розвитку фізичних якостей і рухових навичок тих, кого навчають, природничо-науковою основою цього є теорія перенесення тренуваності.

Одночасний або почерговий вплив різноманітних вправ дозволяє ефективніше розвивати основні фізичні якості на комплексних заняттях, ніж на предметних.

Найдоцільніше проводити комплексні заняття так само концентровано, як і предметні: на початку періоду навчання – для підвищення рівня загальної фізичної тренуваності військовослужбовців, наприкінці – для вироблення високої загальної та спеціальної тренуваності.

Організація й методика проведення комплексних занять мають свої особливості. На них, як правило, не розучуються нові елементи, прийоми й дії, а багаторазово повторюються найбільш ефективні й прості вправи. Комплексному заняттю властиві: тренувальна спрямованість, нетрадиційний

розподіл навчального навантаження, більша щільність, позитивний емоційний настрій тих, хто займається.

Контрольні заняття проводяться за такими формами: заліки, екзамени, модульні контролю, перевірки тощо.

Питання для самоконтролю

1. Які існують форми фізичної підготовки?
2. Які існують види навчальних занять з фізичної підготовки?
3. Яка мета та види теоретичних занять з ФП?
4. Яка мета та види методичних занять з ФП?
5. Яка мета та види практичних занять з ФП?

2.2. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності

Фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводяться з метою підтримання фізичної готовності військовослужбовців під час польових виходів, тривалих бойових навчань, бойових чергувань тощо.

До фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності входять: фізичні вправи в умовах чергування; супутнє фізичне тренування в ході занять з бойової підготовки.



Рис. 2.6 Види фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності

Фізичні вправи в умовах чергувань застосовуються з метою збереження розумової та фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності, психологічного та емоційного стану військовослужбовців. Вони застосовуються у вигляді загальнорозвиваючих комплексів фізичних вправ для основних груп м'язів протягом 8-10 хв. Час і порядок їх виконання визначається інструкціями.

Під час тривалих чергувань (бойових чергувань) комплекси фізичних вправ виконуються кожні 2-3 години безпосередньо на робочому місці тривалістю 5-10 хв.

Зміст та методика проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляється начальником фізичної підготовки і спорту.

Супутні фізичні тренування проводяться з метою підтримання фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців під час пересування підрозділів до місць занять та повернення з них.

До організації супутніх фізичних тренувань входять: вибір маршрутів та їх підготовка, визначення методики проведення тренувань, відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів.

Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути:

- прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод;
- подолання водних перешкод;
- тренування у посадці та висадці з машин;
- подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи в пішому порядку зі зброєю і спорядженням;
- багаторазове подолання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях;
- метання гранат (редметів) на дальність і в ціль.

Під час виконання тактичних завдань застосовуються дії у швидкому перешикуванні із похідного строю в розгорнутий, в передбойові та бойові порядки, захоплення зазначених рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій із використанням засобів індивідуального захисту.

Питання для самоконтролю

1. Яка мета фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності?
2. Які види фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності Вам відомі?
3. Як застосовуються фізичні вправи в умовах чергувань?
4. Яка мета і завдання супутнього фізичного тренування?
5. Які можуть бути засоби супутнього фізичного тренування?

2.3. Ранкова фізична зарядка

Ранкова фізична зарядка є важливим засобом фізичного тренування курсантів і проводиться з метою систематичного фізичного тренування змінного складу ВНП ЗВО, приведення організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня і проводиться через 10 хвилин після підйому.

Щоденне проведення зарядки сприяє вихованню в курсантів звички до систематичного ранкового тренування на свіжому повітрі, сприятливо позначається на підвищенні функціональних можливостей організму, є відмінним засобом загартовування й покращання різнобічної фізичної підготовленості.

РФЗ організовується і проводиться в складі підрозділів, під керівництвом командира підрозділу, або його заступника. Доцільно за навчальними групами молодших курсів закріплювати курсантів старших

курсів для вдосконалення командних і методичних навичок у процесі проведення ними зарядки за різними варіантами.

Офіцери, які проходять військову службу за контрактом, слухачі ВВП ЗВО ранковою фізичною зарядкою займаються самостійно.

Організація, забезпечення, ефективність, якість проведення РФЗ у військових навчальних підрозділах ЗВО визначаються:

- своєчасністю та якістю розроблювальних наказів (окремих пунктів у них), що стосуються РФЗ;
- регулярністю аналізу стану РФЗ і систематичністю підбиття підсумків щодо її проведення в підрозділах і ВВП ЗВО у цілому;
- відповідністю планування РФЗ вимогам регламентуючих документів щодо обсягу, часу й забезпечення вирішення загальних і спеціальних завдань;
- систематичністю проведення інструкторсько-методичних занять (ІМЗ), показних занять (ПЗ) з керівниками РФЗ;
- періодичністю контролю РФЗ у підрозділах посадовими особами ВВП ЗВО;
- об'єктивністю обліку, організації, керівництва, забезпечення й проведення РФЗ;
- відповідністю всіх видів забезпечення РФЗ вимогам керівних документів;
- рівнем організаційно-методичного проведення РФЗ різними варіантами.

Розробкою документів, що визначають організацію і проведення РФЗ у військових навчальних підрозділах ЗВО, займається, як правило, начальник фізичної підготовки і спорту. На підставі вивчення вимог керівних документів з організації, забезпечення й проведення ранкової фізичної зарядки, рівня фізичної підготовленості курсантів, врахування періодів навчання, а також аналізу фактичного стану РФЗ у військовому навчальному підрозділі ЗВО визначаються:

- завдання, зміст, регулярність і тривалість зарядки, можливий обсяг й інтенсивність навантаження для курсантів різних років навчання;
- спрямованість варіантів на розвиток фізичних якостей і рухових навичок з урахуванням порядку проходження навчальної програми, періодів й етапів навчання;
- доцільні строки й тематика інструкторсько-методичних і показових занять із керівниками зарядки.

На підставі вищевикладених положень готуються рекомендації з видання відповідних наказів, розпоряджень, інструкцій та інших документів з організації, забезпечення, проведення і контролю РФЗ.

Ранкова фізична зарядка регламентується положеннями наказів начальника військового навчального підрозділу ЗВО:

- по службі військ (вказуються час, тривалість, загальний порядок

проведення на території закладу й поза ним, питання матеріального забезпечення);

- про організацію фізичної підготовки та спорту у ВНП ЗВО (визначаються місця проведення зарядки підрозділами, її варіанти, маршрути проходження, керівники зарядки).

Якість й ефективність зарядки залежать від підготовленості керівників і їхніх помічників. Тому дуже важливо правильно не лише планувати варіанти РФЗ і здійснювати контроль за якістю проведення, але й організувати підготовку та систематичне навчання цієї категорії військовослужбовців.

Варіанти РФЗ та їх чергування протягом тижня розробляються начальником фізичної підготовки і спорту з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, наявної навчально-спортивної бази і затверджуються начальником ВНП ЗВО.

Форма одягу на РФЗ визначається і оголошується черговим ВНП ЗВО застосування форм одягу.

РФЗ проводиться у формі комплексного тренування із застосуванням раніше засвоених фізичних вправ на навчальних заняттях та складається з підготовчої, основної і заключної частини.

Ранкова фізична зарядка на відміну від навчальних занять й інших форм фізичної підготовки проводиться регулярно, 6 разів на тиждень, за винятком вихідних і святкових днів.

Фізичне навантаження під час проведення РФЗ повинно відповідати нормам середнього навантаження для військовослужбовців, з урахуванням статі та вікових груп.

Визначаючи навантаження РФЗ, керівник повинен враховувати такі фактори:

- біоритмологічні особливості організму та його адаптованість до навантажень у ранкові години;
- обсяг й інтенсивність загальної рухової активності напередодні;
- ступінь адаптованості особового складу до умов військово-професійного навчання:
- характер і рівень навантажень поточного дня;
- характер і рівень навантажень на інших формах фізичної підготовки наступного дня;
- рівень фізичної підготовленості курсантів.

У зимових умовах при низькій температурі РФЗ може проводитися в швидкому темпі у вигляді чергування ходьби та бігу з поєднанням із вправами загального розвитку.

Під час проведення РФЗ у приміщенні виконуються вправи із загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гирями тощо. Наприкінці основної частини проводиться біг і ходьба на місці.

Контроль за якістю організації й проведення зарядки, дотриманням установленної форми одягу, місць проведення, станом снарядів і перешкод,

відповідністю змісту планам зарядки, щільністю фізичного навантаження й емоційністю проведення здійснюють різні посадові особи: черговий по ВВП ЗВО, командири підрозділів, офіцери управління ВВП ЗВО, фахівці-медики.

Начальник фізичної підготовки і спорту періодично узагальнює результати контролю зарядки всіма посадовими особами, вносить відповідні корективи й вживає заходів щодо їхньої практичної реалізації.

Питання для самоконтролю

1. Яка мета проведення ранкової фізичної зарядки?
2. Хто проводить РФЗ з навчальними підрозділами?
3. В якій формі проводиться РФЗ?
4. Яка форма одягу для РФЗ, і ким вона встановлюється?
5. Який виділяється час для проведення РФЗ?

2.4. Спортивно-масова робота

Однією з основних форм фізичної підготовки, спрямованої на залучення всіх курсантів до систематичних занять спортом, підвищення рівня фізичної підготовленості та професійної працездатності, здоров'я, спортивної майстерності, активних занять військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту, організацію змістовного дозвілля, пропаганду здорового способу життя, є **спортивно-масова робота**.

Порядок організації та проведення СМР визначається щорічним наказом начальника ВВП ЗВО та відображається в розпорядку дня, в якому зазначаються: завдання та зміст СМР; тренери і склад збірних команд ВВП ЗВО із видів спорту; спортивні організатори підрозділів; графік проведення навчально-тренувальних занять у збірних командах (секціях) з видів спорту.

До спортивно-масової роботи у військовому навчальному підрозділі ЗВО входить:

- виконання вправ і норм ВСК;
- спортивні змагання (спортивні свята) на першість ВВП ЗВО;
- проведення Огляду;
- підготовка збірних команд до участі в змаганнях вищого рангу;
- секційна робота з військово-прикладних та інших видів спорту.

Спортивно-масова робота базується на підготовці та виконанні військовослужбовцями норм ВСК.

СМР спрямована на вирішення таких завдань:

- удосконалення рівня фізичної підготовленості й працездатності курсантів і зміцнення їхнього здоров'я;
- підвищення спортивної майстерності курсантів;

- виховання морально-вольових якостей, вироблення стійкості до дій у будь-яких умовах військово-професійної діяльності;
- розвиток важливих для військово-професійної діяльності психофізіологічних якостей;
- покращання мотивації для систематичних занять фізичною підготовкою й спортом;
- розвиток професійно-прикладної фізичної культури;
- організація здорового побуту й активного відпочинку курсантів.

Організація й зміст спортивно-масової роботи у ВНП ЗВО повинні відповідати таким принципам:

- органічний зв'язок спортивно-масової роботи з процесом військово-професійного навчання курсантів;
- оптимальний рівень розвитку фізичних, психофізіологічних і психічних якостей відповідно до вимог військово-професійного навчання й діяльності;
- максимальна відповідність змісту і рівня спортивної підготовки сутності військово-професійної діяльності.

Для організації контролю спортивно-масової роботи у ВНП ЗВО наказом його начальника призначається спортивний комітет. До його складу в обов'язковому порядку входить голова, його заступник, секретар, заступники начальників курсів зі спортивно-масової роботи, спортивні організатори курсів, які займаються із спортсменами, представники кафедри ВНП ЗВО. Головою спортивного комітету призначається заступник начальника ВНП ЗВО.

Складовою частиною спортивно-масової роботи у ВНП ЗВО є спартакіада, яка планується і проводиться впродовж року.

Порядок проведення спартакіади у ВНП ЗВО визначається Положенням про змагання. Спортивний комітет ВНП ЗВО при розробці плану спортивної роботи особливу увагу звертають на організацію й проведення спартакіади. У плані визначаються строки спартакіади, види спорту, кількість учасників, місце й особи, які відповідають за її проведення.

При плануванні спортивних змагань враховуються:

- завдання навчання у військово-навчальному закладі;
- вимоги Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України;
- строки й характер змагань, які проводяться вищим спортивним комітетом;
- кількість суддів із видів спорту, наявність навчально-матеріальної бази, рівень тренуваності особового складу, кліматичні умови тощо.

Для кожного курсу навчання рекомендується підбирати види спорту, що відповідають таким критеріям:

- найбільш ефективно розвивають фізичні, психічні, психо-фізіологічні й інші якості, важливі для військово-професійного навчання й військово-професійної діяльності;
- розвивають основні фізичні якості, необхідні для будь-якої спеціальності, що забезпечують фізіологічну базу працездатності (наприклад, витривалість і силу). Формують основні рухові навички (наприклад, прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій тощо);
- є популярними серед курсантів даного навчального закладу.

Вибір видів спорту, безумовно, обмежується певними факторами. До зовнішніх факторів відносяться умови, традиції, що склалися в різних регіонах країни, стан матеріально-технічної бази.

До внутрішніх факторів відносяться: зміст військово-спортивного комплексу, структура спортивних змагань на першість ВВНЗ МОУ, оглядів спортивно-масової роботи, матеріальна база, компетентність фахівців фізичної підготовки і спорту, традиції.

На початковому етапі навчання (1-2 курси) повинні переважати види спорту й вправи, що забезпечують розвиток фізіологічної бази працездатності й загальної фізичної підготовки. Види спорту, включені в спартакіаду для курсантів третього курсу навчання, повинні сприяти підготовці психофізіологічної бази з метою ефективного освоєння курсантами блоку спеціально-орієнтованих дисциплін, розвитку функціональних систем організму, створенню передумов для достатнього розвитку мотивації до занять фізичною підготовкою й спортом і вільного вибору видів спорту для самостійних занять.

На 4-5 курсах повинні переважати ті види спорту, які популярні серед курсантів ВВНЗ, ВВП ЗВО і є ефективними для розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей і рухових навичок, що моделюють умови, в тому числі й екстремальні, майбутньої військово-професійної діяльності. Це як сприятиме формуванню стійкої мотивації до занять спортом, так і підвищуватиме ефективність цільової спрямованості спортивно-масової роботи в системі військово-професійного навчання.

Проведення спартакіади поділяється на урочисту й спортивну частини. Урочиста включає: збір, шиккування, вихід учасників і суддів для параду, рапорт головного судді начальникові військового навчального підрозділу ЗВО, привітальний виступ начальника ВВП ЗВО, підйом прапора спартакіади. Спортивна частина включає проведення змагань з видів спорту серед команд-учасників у відповідності до Положення про спартакіаду.

Підсумки спартакіади обговорюються на засіданні спортивного комітету ВВП ЗВО, на їх підставі робляться висновки, узагальнюється досвід підготовки й проведення спортивних заходів.

Спортивні свята є ефективним засобом пропаганди масової фізичної культури й спорту. Вони сприяють згуртуванню військових колективів, зміцненню товариства й дружби, естетичному, моральному й військовому вихованню курсантів (слухачів) військових навчальних підрозділів ЗВО, устанавленню дружніх зв'язків із місцевим населенням, вони є складовою частиною культурної програми, що забезпечує дозвілля курсантів.

Центральна ланка свята – масовий спортивний виступ, розробка якого передбачає два етапи: перший – визначення загального задуму й складання плану сценарію; другий – розробка робочого сценарію, що включає опис дій усіх учасників, музичне й художнє оформлення виступу.

Задум і зміст виступу визначаються, як правило, ідеєю свята й підтримуються різними художніми засобами. Складність організації й проведення масових спортивних виступів вимагає від постановчого колективу розв'язання низки художньо-творчих проблем, що знаходять своє відображення у змісті свята.

Питання для самоконтролю

1. Яка мета спортивно-масової роботи?
2. Чим визначається порядок організації та проведення СМР?
3. Що входить до спортивно-масової роботи у ВНП ЗВО?
4. Чим визначається порядок проведення спартакіади?
5. Як здійснюється вибір видів спорту для участі курсантів у спартакіаді?

2.5. Самостійна підготовка

Для досягнення мети і вимог сучасної армії потрібен офіцер, спроможний діяти самостійно, творчо. Це стосується не тільки військово-професійної діяльності, але й фізичної підготовки.

Самостійна підготовка є складовою частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування.

Індивідуальним фізичним тренуванням курсанти займаються в ході навчальних занять з фізичної підготовки, у службовий та позаслужбовий час на об'єктах навчально-спортивної бази ВНП ЗВО або на інших спортивних об'єктах, дотримуючись заходів безпеки з дозволу начальника ВНП ЗВО.

Рекомендації щодо індивідуальних фізичних тренувань курсантів та слухачів надаються фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби.

Самостійна робота курсантів у військовому навчальному підрозділі ЗВО з питань фізичної підготовки включає такі види діяльності:

- пошук і вивчення літератури з питань фізіології, психофізіології, фізичного виховання, фізичної підготовки та ін.;
- консультації з викладачами кафедри стосовно шляхів удосконалення

особистої фізичної підготовленості, розвитку психофізіологічних якостей, показників функціональних систем організму, засобів контролю;

- індивідуальні фізичні тренування.

До змісту індивідуальних фізичних тренувань входять вправи з програми навчання, ВСК та військово-прикладні вправи.

Індивідуальні фізичні тренування проводяться за загальноприйнятою методикою проведення навчальних занять.

Самостійні заняття курсантів є складовою частиною навчально-виховного процесу, вони проводяться з метою закріплення і поглиблення знань, набуття рухових навиків і вдосконалення фізичних якостей, а також підготовки до майбутніх занять, заліків та іспитів. Самостійна робота майбутніх офіцерів вимагає наявності в них відомих навичок організації індивідуальної діяльності. Для того, щоб вона була ефективнішою, курсантам необхідно знати: наукові основи організації розумової праці; особливості, засоби й методи індивідуального фізичного тренування, способи самострахування; основи гігієни фізичної праці; методи фізичного тренування на тренажерах. Курсанти можуть займатися самостійно в дні та години, передбачені розкладом занять, а також у години самостійної підготовки, встановлені розпорядком дня.

Зміст самостійних занять визначається курсантами в індивідуальному плані самостійної роботи, що складається з урахуванням розкладу занять місячного плану-календаря основних заходів, планів виховної та спортивної роботи ВВП ЗВО. Самостійні заняття, змістом яких є індивідуальне фізичне тренування, плануються обов'язково з урахуванням змісту ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, фізичних навантажень, яких зазнають ті, кого навчають, у ході навчально-виховного процесу у ВВП ЗВО. У свою чергу, засоби і методи індивідуального фізичного тренування плануються курсантами, враховуючи рівень фізичної підготовленості і рухового досвіду, а також мету і завдання поетапної підготовки фахівців конкретного профілю, умови і характер своєї діяльності.

Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами передбачає спостереження за суб'єктивними та об'єктивними показниками впливу фізичних навантажень. До суб'єктивних показників відносяться самопочуття, працездатність, відчуття болю у м'язах, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон тощо. До об'єктивних показників – обсяги фізичного навантаження, частота серцевих скорочень після навантаження, артеріальний тиск, зміна маси тіла тощо.

Питання для самоконтролю

1. Які види діяльності включає самостійна робота курсантів з ФП?
2. Що входить до змісту індивідуальних фізичних тренувань?
3. Коли проводяться індивідуальні фізичні тренування?
4. Які завдання визначаються в індивідуальному плані СР?
5. Як здійснюється контроль за СР курсантів з питань ФП?

Розділ 3

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей курсанта. Якісна загальна фізична підготовка передбачає гарне здоров'я, що є одним із головних чинників у процесі військово-професійного навчання.

Загальна фізична підготовка курсанта повинна повною мірою відображати особливості військової спеціалізації, які дедалі більше виявляються в міру підвищення рівня ЗФП. Специфічність загальнофізичної підготовки виражається, як у підборі засобів, так і в методиці їхнього застосування. На практиці використовуються вправи, які спрямовано впливають на основні фізичні якості, а також ті, що розширюють рухові навички і вміння курсанта.

Заняття із загальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток, вдосконалення та підтримання фізичних якостей, формування рухових навичок на гімнастичних снарядах, у пересуванні на лижах, координації та просторовому орієнтуванні в колективних діях під час спортивних ігор, узгоджених рухів у плаванні, виховання вольових якостей (рішучості, ініціативи, винахідливості, витримки і самовладання) стройової виправки і підтягнутості, вдосконалення постави, загартування організму та зняття емоційної напруги.



Рис. 3.1 Загальні фізичні якості

3.1. Сила та методика її розвитку

Будь-який рух людини виконується із застосуванням м'язових зусиль, що є результатом узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату. Сила є одним із компонентів структури фізичних якостей людини, від якої залежить вияв усіх інших фізичних якостей. Сильна людина, як правило, має добре розвинуту мускулатуру. Заняття силовими вправами дають практичну можливість кожному, хто займається, знайти, розвинути та максимально виявити свої найкращі риси.

Сила визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Різні види спорту і рухової діяльності людини висувають до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності, або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників.

Види силових якостей

Під час виконання рухів м'язи людини виконують чотири різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступальну і комбіновану. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях.

Динамічна робота супроводжується рухами в суглобах, які відбуваються у зв'язку зі зменшенням або збільшенням довжини м'язів. Вона може здійснюватися в поступальному та долаючому режимі.

У **поступальному** режимі м'язові зусилля менші від моменту протидіючих сил. Це призводить до розтягування скороченого м'яза. У **долаючому** режимі м'язова сила більша від протидіючих зовнішніх сил. У цьому випадку вона долає їх опір і спричиняє переміщення частини тіла або вантажу. При цьому попередньо розтягнутий м'яз скорочується. Прикладом поступального режиму є опускання вантажу, приземлення після стрибка, а долаючого – піднімання ваги, відштовхування під час стрибка.

Статична сила виявляється тоді, коли м'язи напружуються, але, на відміну від динамічної роботи, їх довжина залишається незмінною (утримуючий режим). Напружуючись, м'язи врівноважують зовнішню силу, чинять опір розриву та фіксують суглоби. Прикладом статичних зусиль є утримання вантажів. У процесі занять з фізичного виховання – це виси, упори, нерухомі тримання рук, ніг, спортивних снарядів.

Наведені приклади характеризують переважний вияв різновидів сили. Практично під час виконання рухових дій м'язи виконують **комбіновану роботу**, тобто працюють як у поступальному, долаючому, так і в утримуючому режимі. Без такої взаємодії неможливі відповідні та точні рухи.

У спортивній практиці є ще поняття про абсолютну та відносну силу.

Абсолютна сила – це сила, яка виявляється під час максимального напруження всього організму і не має відношення до власної ваги.

Відносну силу слід розуміти як максимум сили, яку може виявити людина із урахуванням маси її тіла, визначається шляхом ділення показника абсолютної сили на показник ваги тіла. У людей однакової підготовленості із збільшенням маси тіла абсолютна сила може зростати, відносна – зменшуватись.

Науковці виділяють також **зовнішню** і **внутрішню** силу. Зовнішня сила виникає внаслідок відповідних дій людини на опір вазі (снаряд, вантаж, партнер тощо), внутрішня – у результаті скорочення м'язів тіла і виявляється у діях нервово-м'язової системи. Крім того, розрізняють **місцеву** і **загальну** силу. Місцева сила – це сила окремих частин тіла, загальна – сила людини у цілому. Місцева і загальна сила при однаковому ступені тренуваності людини залежать від маси тіла людини.

Слід також виділяти основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силову витривалість.

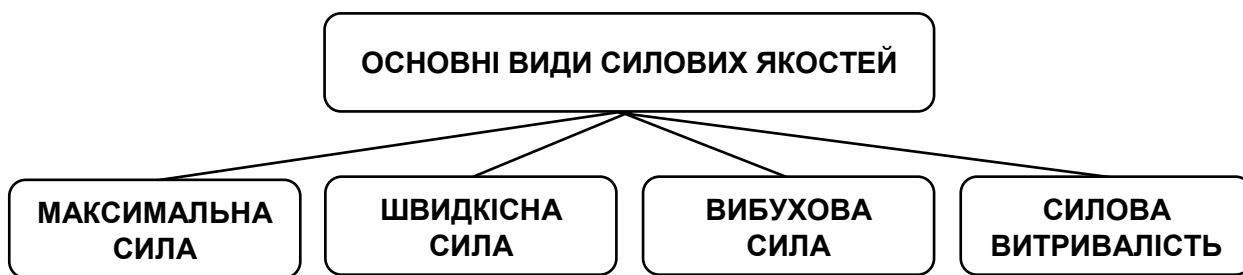


Рис. 3.2 Основні види силових якостей

Максимальна сила – це найвищі можливості, які людина може виявити під час максимального м'язового скорочення. Максимальна сила визначає досягнення у багатьох видах спорту, в яких доводиться долати значний опір (важка атлетика, пауерліфтинг, боротьба, гімнастика, акробатика).

Швидкісна сила – це здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. У спортивній практиці вона зустрічається доволі часто і має визначальне значення в тих видах, де результат вирішальною мірою залежить від швидкості відштовхування, а в навчальному процесі з фізичного виховання вона також необхідна під час виконання тестів з фізичної підготовленості. Без добре розвиненої швидкісної сили неможливо добре пробігти дистанцію на 100 м, виконати норматив з човникового бігу 10 x 10 м та стрибки у довжину з місця.

Вибухова сила – це здатність людини виявити найбільше зусилля за найкоротший проміжок часу. Вона виявляється при виконанні стрибків, метань, тобто тих рухових дій, які потребують великої потужності напруження м'язів.

Силова витривалість – це здатність довгий час виконувати в оптимальному режимі вправи силової направленості. Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових здібностей зі значною витривалістю і визначає досягнення, перш за все, в таких видах спорту, в яких необхідно долати великий опір протягом тривалого часу (наприклад, у веслуванні, лижних гонках, плаванні). Крім того, силова

витривалість має немале значення у видах спорту, які включають переважно рухи ациклічного характеру (наприклад, у спортивній гімнастиці, боротьбі, боксі і більшості спортивних ігор). У процесі фізичного виховання курсантів силова витривалість необхідна в разі виконання тестів з підтягування та вису на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання рук в упорі лежачи.

Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується вдосконаленням всіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується.

Фізіологічні закономірності вияву сили лежать в основі визначення засобів і методів її розвитку. До засобів силової підготовки відносяться різні вправи, які дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрями: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка.

Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості людини до трудової діяльності.

Спеціальна силова підготовка передбачає розвиток силових здібностей стосовно вибраного виду спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів з технікою конкретного виду спорту. Засобами спеціальної силової підготовки є спеціальні вправи з різними обтяженнями. За характером вияву м'язових зусиль і структурою руху вони подібні до певних видів спорту.

Спеціальні силові вправи направлені на розвиток силової підготовки відповідно до вимог виду спорту. Для цього використовуються: біг вгору, біг по піску, біг з додатковим вантажем, плавання з різними гальмівними пристроями, боротьба з більш важким суперником тощо.

Методи силової підготовки

У спортивному тренуванні для розвитку сили застосовуються наступні методи: повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний.

Повторний метод застосовується під час виконання силової вправи з різним обтяженням до відказу або значного стомлення (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині). Цей метод також

використовується під час багаторазового виконання вправ (багатоскоки, кидки, метання) з граничною та майже граничною швидкістю, а також силових вправ у зручному для курсантів режимі. В останньому випадку не вимагається виконання силової вправи до відказу, з граничною та майже граничною масою.

Метод максимальних зусиль (до відмови) використовується під час виконання завдань, які пов'язані з необхідністю подолання максимального опору і вияву найбільшого (граничного) м'язового зусилля (піднімання штанги найбільшої ваги, підтягування з обтяжуванням, утримуванням обтяження на витягнутих руках тощо).

Основою **ізометричного методу** є напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. Цей метод дає приріст сили тільки по відношенню до тієї частини траєкторії руху, яка відповідає вправам, що застосовуються. Сила, набута в цьому режимі тренування, погано впливає на роботу динамічного характеру і потребує спеціального додаткового тренування – виконання рухів динамічного характеру.

Контрольний метод передбачає виконання силових вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку сили.

Поряд з цим ефективність силової підготовки визначається такими умовами її виконання: величиною опору, темпом роботи, кількістю повторень в окремому підході, тривалістю і характером пауз між підходами, загальною кількістю вправ у тренувальному занятті.

Величина опору є однією із найважливіших характеристик, від яких залежить направленість силової підготовки, і визначається завданнями, для вирішення яких застосовується дана вправа. Так, наприклад, під час розвитку максимальної сили долається опір, який складає 75-90% від доступного спортсмена в тій чи іншій вправі, під час розвитку силової витривалості – 40-60%, під час розвитку швидкісної сили – 30-50%.

Темп виконання вправ добирається залежно від того, на розвиток яких силових здібностей і стосовно до якої діяльності направлена робота. Вирішуючи завдання спеціальної силової підготовки, слід намагатися, щоб темп виконання вправи не дуже відрізнявся від того, який має місце під час виконання змагальних вправ.

Тривалість виконання окремої вправи обумовлюється її направленістю і величиною опору, який долається. Так, коли використовуються значні обтяження для розвитку швидкісної сили, кількість повторень звичайно буває 3-5, у тих випадках, коли обтяження невеликі і вправи повинні виконуватися в умовах прогресуючої втоми, кількість повторень може бути значно збільшено.

Тривалість пауз між підходами. Під час розвитку максимальної або швидкісної сили необхідно створювати такі умови, щоб у кожному черговому підході можна було виявити високий рівень швидкісно-силових якостей. Якщо паузи надто короткі, курсант через стомлення не зможе виявити високі силові

можливості. Якщо постає завдання розвитку силової витривалості, паузи повинні бути відносно недовготривалими. У цьому випадку чергова вправа виконується на фоні неповного відновлення працездатності після попередньої і створює добрі передумови для розвитку силової витривалості.

Контроль за тривалістю пауз може здійснюватися за суб'єктивними відчуттями, а також за результатами вимірів частоти серцевих скорочень. Повернення ЧСС до рівня, що був до навантаження, свідчить про відновлення працездатності.

Загальна кількість підходів у занятті. Під час проведення окремого заняття силової направленості кількість підходів може сягати значних величин – до 10-40 та більше, залежно від підготовленості курсантів. У випадку, якщо силові вправи виконуються разом з тренуванням у вибраному виді спорту, кількість підходів значно зменшується і звичайно не перевищує 8-14.

Під час спеціального силового тренування кількість вправ визначається, перш за все, їх направленістю і тривалістю. Якщо вирішуються завдання підвищення швидкісної сили, кількість повторень досить значна і, залежно від кваліфікації і підготовленості курсантів, може бути в межах від 6-8 до 20-24. Якщо як засіб силової підготовки використовується відносно тривала робота (до 3-5 хв) з обтяженнями (наприклад, біг угору, пропливання дистанції з опірними пристроями тощо), то кількість повторень звичайно не перевищує 2-5.

Засоби розвитку сили

Як основні засоби розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називаються силовими і є досить численними і різноманітними.

Основними засобами розвитку сили є вправи на піднімання та перенесення тягарів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

Обмежимося лише тим мінімумом, який є реальним в умовах військового навчального підрозділу ЗВО для розвитку у курсантів певної силової якості, забезпечення силової підготовленості та гармонійного розвитку опорно-рухового апарату.

Вправи, які направлені на підвищення загальної силової підготовленості курсантів, можна розподілити на дві основні групи:

1. Вправи з подоланням зовнішнього опору партнера, тренажера, зі штангою, гирями, гантелями та ін.
2. Ациклічні вправи з переміщенням власного тіла: підтягування, лазіння, стрибки з обтяженнями тощо.

Усі вказані рухові дії виконуються в динамічному, статичному та змішаному режимах.

З точки зору організації навчальних занять силові вправи можна розподілити на дві великі групи: з подоланням ваги власного тіла та з подоланням зовнішнього опору.

Вправи щодо подолання ваги власного тіла прості, не вимагають тонкої рухової координації, а навчально-матеріальна база для їх виконання є в кожному військовому навчальному підрозділі ЗВО. Систематичне виконання вправ з подоланням ваги власного тіла дає швидкий приріст сили, особливо в перші місяці тренування. Стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили.

Для навчальних занять з фізичної підготовки як вправи з подоланням ваги власного тіла можна рекомендувати вправи на гімнастичній перекладині (підтягування, підтягування різними хватками, підйоми, піднімання прямих ніг та ін.), вправи на гімнастичних брусах (піднімання ніг в упорі, утримання ніг – "кут", згинання і розгинання рук в упорі, згинання і розгинання рук в упорі у розмахуванні та ін.), вправи на гімнастичній стінці (піднімання і опускання прямих ніг, утримання ніг – "кут", згинання і розгинання тулуба у висі вниз головою та ін.), вправи на гімнастичній лаві (утримання прямих ніг – "кут", згинання і розгинання тулуба, згинання і розгинання рук та ін.), вправи в лазанні по канату, жердині, драбинці.

Недоліками цих вправ є: відсутність можливості точного дозування й обліку навантаження, обмежені можливості вибіркового впливу на конкретні м'язи, швидка адаптація до них.

Питання для самоконтролю

1. Які основні види силових якостей Вам відомо?
2. Які існують напрямки силової підготовки?
3. Які методи застосовуються для силового тренування?
4. Чим визначається ефективність силової підготовки?
5. Які існують засоби розвитку сили?

3.2. Швидкість та методика її розвитку

Для того, щоб рух виконувався швидко, військовослужбовець має володіти досить високим рівнем розвитку показників швидкісних якостей.

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухомі дії за мінімальний час. Вона має вирішальне значення і визначає успіх у багатьох сферах діяльності людини і в більшості видів спорту.

Швидкість значною мірою визначається природженими здібностями. Найбільш швидкі від природи люди мають перевагу перед іншими у видах

діяльності, де швидкість є домінуючою якістю, де необхідно швидко реагувати на будь-які сигнали, непередбачену зміну ситуації (відхилитися від падаючого предмета, наздогнати чи втекти, завдати удару або відхилитися від нього, зреагувати миттєво на зміну умов дорожнього руху тощо).

Уміння швидко аналізувати події та приймати правильні рішення потрібне багатьом фахівцям у різних сферах військової діяльності. Тому, маючи таке велике прикладне значення, швидкість є однією із важливих рухових якостей в опануванні професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

Форми вияву швидкості

Основними передумовами швидкості є: рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів і здатність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольових зусиль і біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру.

Швидкість може виявлятися в такій формі:

- рухові реакції на слухові, зорові і тактильні подразники;
- швидкість окремого руху та його швидкий початок;
- частота рухів;
- швидкість в комплексному виявленні.

Швидкісні здібності також можна розглядати як **загальні** та **спеціальні**.

Загальна швидкість – це здатність людини виконувати будь-які рухи та дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою швидкістю. Загальна швидкість набувається людиною у процесі її життєдіяльності, загальної і спеціальної підготовки, в результаті цілеспрямованого тренування.

Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з необхідною, звичайно з дуже великою, швидкістю змагальну вправу, її елементи і частини. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна і відноситься лише до тих рухів і дій, у яких велось навчання і відповідне тренування, до тих подразників, з якими вона пов'язана.

Отже, розрізняють елементарні (латентний час простих і складних реакцій на зорові, слухові, тактильні подразники; швидкість окремого руху при незначному зовнішньому опорі; частота рухів) та комплексні форми вияву швидкісних здібностей (біг, стрибки, удари, кидки).

Латентний час реакції, у свою чергу, складається з декількох складових і залежить від швидкості проходження нервових процесів у кожній із них: виникнення збудження в рецепторі – передача збудження в центробіжні шляхи, вироблення відповіді в центральній нервовій системі, передача її до м'яза – збудження м'яза та виконання відповідної дії.

Розрізняють прості та складні рухові реакції.

Проста рухова реакція виявляється заздалегідь визначеним рухом на відомий та очікуваний сигнал. Прикладом цього може слугувати початковий рух бігуна на короткі дистанції за сигналом стартера.

Складні рухові реакції розподіляються на реакцію на об'єкт, що рухається, і реакцію з вибором. Реакція на об'єкт, що рухається (м'яч, суперник, партнер), найчастіше має місце у спортивних іграх. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається, залежить від часу, за який людина зуміє побачити об'єкт, оцінити напрямок та швидкість його руху, вибрати план дії і здійснити накреслену дію.

До реакції з вибором відносяться такі дії, в яких необхідно реагувати відповідно до особливостей ситуації, що склалася (наприклад, реагувати на червоний, а не реагувати на зелений сигнал, реакції боксера, футболіста, волейболіста).

Тривалість складних реакцій довша від тривалості простої реакції за рахунок "центральної затримки", диференціювання сигналу.

Комплексна сенсорна діяльність дозволяє на основі інформації від окремих аналізаторів формувати цілісне уявлення про положення тіла у просторі і часі та ефективно реагувати адекватною формою поведінки, здійснюючи взаємодію з предметами, спортивними снарядами, партнерами і суперниками у часі і просторі. Саме від точної оцінки рухів у часі і просторі буде залежати своєчасність та адекватність реагування на ситуації, що постійно і швидко змінюються. Якщо враховувати, що у процесі рухової діяльності постійно виникає дефіцит часу і простору, то можна уявити, якого значення для її успішності набуває здатність людини правильно і своєчасно реагувати на зовнішні подразники. Швидкість складних реагувань на зовнішні подразники залежить від оперативності оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення і швидкості його реалізації.

Друга форма швидкості – **швидкість поодиноких рухів та їх швидкий початок**, як правило, спостерігається під час аналізу окремих рухових актів, наприклад, швидкість відштовхування у стрибках, виштовхування ядра у фінальному зусиллі. Ця рухова здібність знаходиться на межі швидкості і сили. Якщо рух виконується з високою швидкістю незавантаженою або малозавантаженою кінцівкою (фехтування, бокс), він відноситься до швидкості; якщо рух пов'язаний з переміщенням усього тіла (відштовхування у стрибку) або за наявності опору супротивника (боротьба) – ця рухова здібність більшою мірою відноситься до вибухової сили.

Третя форма вияву швидкості – **частота (темп) рухів** – характеризується кількістю рухів, що повторюються у певний проміжок часу, в циклічних видах спорту – рухів однакових за структурою, а в ациклічних видах, наприклад, у боксі, баскетболі – не завжди однакових за структурою.

Частота рухів також залежить від швидкості проходження нервових процесів (від того, наскільки швидко в нервових центрах виникає сигнал на скорочення та розслаблення м'яза).

Четверта форма швидкості – в її **комплексному вияві** – визначається у спроможності долати відстань у найменший відрізок часу в циклічних спортивних вправах. Ця форма вияву швидкості складається з трьох фаз: а) початок руху; б) розгін (збільшення швидкості); в) збереження швидкості.

Елементарні форми вияву швидкості незалежні одна від одної. Водночас поєднання трьох фаз зумовлює всі випадки вияву швидкості, специфічних особливостей і відображаються вони в різних величинах і багатьох співвідношеннях. Наприклад, у спринтерському бігу результат залежить й від реакції на старті, й від швидкості кожного окремого руху, й від розвинутого на дистанції темпу рухів.

Між вказаними формами швидкості є зв'язок, але немає прямої залежності; швидкість виявляється в єдності зі структурою руху.

Швидкість, яка розвинута в бігу на короткі дистанції, може не вплинути суттєво на швидкість рухів боксера або борця. Таким чином, перенесення швидкості виникає, в основному, у структурно схожих рухах. Отже, основною умовою розвитку швидкості є оволодіння досконалою технікою конкретного руху.

Швидкість всіх елементарних форм обумовлюється, в основному, двома факторами: оперативною діяльністю нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший фактор залежить від генетичних особливостей і майже не поліпшується. Встановлено, що час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, як правило, коливається в межах 0,2-0,3 с, а у висококваліфікованих спортсменів – 0,1-0,2 с.

Другий фактор піддається тренуванню, і тому головним напрямом і основним резервом підвищення швидкості конкретної рухової дії є пристосування моторного апарату до конкретних умов та оволодіння раціональною м'язовою координацією, яка спонукає до повноцінного використання індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, властивих даній.

Кажучи про швидкісні здібності людини, необхідно згадати і про перенесення швидкості. Вся справа в тому, що людина може одні рухи виконувати дуже швидко, а інші – порівняно повільно. Наприклад, можна швидко бігти 100 метрів, але дуже повільно працювати на комп'ютері або швидко реагувати на сигнали, але бути повільним у виконанні тактичних прийомів в ігрових видах спорту тощо. Пряме, безпосереднє перенесення швидкості проходить лише в координаційно подібних рухах. Так, значне покращання результатів у стрибках з місця безпосередньо вплине на

показники у спринтерському бігу і в той же час на швидкість виконання човникового бігу, а на результатах підтягування на перекладині це не відіб'ється.

У свою чергу, різноманітне поєднання елементарних форм у сукупності з іншими якостями зумовлює всі можливі комплексні вияви швидкості. Комплексні форми швидкості, в результаті цілеспрямованої роботи, можуть значно покращитися. Це обумовлено тим, що комплексні швидкісні здібності залежать від багатьох чинників: розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, удосконаленості техніки виконання вправи, можливостей біохімічних механізмів, рівня розвитку вольових якостей.

Швидкість, яку може розвинути людина, залежить також і від цілого ряду інших чинників. Тому швидкість потрібно розвивати в тісній взаємодії з іншими фізичними якостями, використовуючи різноманітні засоби та методики.

У навчально-тренувальному процесі для розвитку швидкості слід враховувати такі особливості: при виборі мети тренувань необхідно уточнити, які види вияву швидкості, в якому сполученні, для вирішення яких завдань (спортивних, професійно-прикладних та ін.) і до якого рівня передбачається розвивати.

Методи швидкісної підготовки

Інтенсивність виконання вправ є вирішальним фактором у тренуванні швидкості, яка досягається високою з граничною швидкістю рухів. Успішний розвиток швидкості можливий у разі використання інтенсивності рухів 95-100% від максимально можливого.

Проте надто багато займатися вправами для розвитку швидкості з граничною швидкістю не рекомендується. Після певного прогресу розвиток швидкості може уповільнитись або навіть припинитись, причинами якого може бути широке застосування вправ із максимальною інтенсивністю, багаторазове повторне виконання вправ в одному темпі та за однакових умов.

Особливо негативно це виявляється у курсантів, тренування яких однобічно орієнтують на спринтерські вправи, нехтуючи швидкісно-силовими спеціальними вправами.

Вияв максимальної швидкості неможливий без великих вольових зусиль, тому бажано поєднувати виконання вправ у звичайних умовах з більш складними (біг по піску, груповий біг з більш сильними партнерами).

Підбираючи вправи, які спрямовані на підвищення швидкісних можливостей, необхідно слідкувати за тим, щоб вони були достатньо добре засвоєні курсантами, інакше їх увага буде, перш за все, зосереджена на техніці рухів, а не на досягненні високої швидкості виконання.

Тривалість виконання швидкісних вправ у процесі підготовки визначається їх характером і необхідністю забезпечення високого рівня швидкісних здібностей при їх виконанні. При вдосконаленні швидкості окремого руху або часу рухової реакції окремі вправи повинні бути нетривалими – менше 1с, а в разі кількох повторень – до 5-10 с; вправи, які спрямовані на розвиток комплексних швидкісних здібностей при виконанні окремих прийомів у спортивних іграх та єдиноборствах, теж повинні тривати в межах 5-10 с. Під час вдосконалення абсолютного рівня дистанційної швидкості в циклічних видах спорту тривалість окремих вправ може бути у більш широких межах – від 5-6 с до 1 хв і більше. В разі надмірно великої тривалості виконання навантаження характер роботи буде спрямований на розвиток витривалості, спортсмен швидко втомлюється і потребує більшого відпочинку.

Тривалість інтервалів відпочинку між повторними навантаженнями повинна забезпечувати оптимальне відновлення працездатності. З іншого боку, відпочинок не повинен бути настільки тривалим, щоб збудження в нервовій системі значно знизилось. Але навіть при використанні оптимальних інтервалів відпочинку під час багаторазового повторення швидкісних вправ втома настає швидко. Оптимальні можливості для розвитку швидкісних здібностей утворюються під час серійного виконання швидкісної роботи (наприклад, 4-6 разів по 5-10 с, 2-3 рази по 20-30 с і т.д. залежно від виду спорту і кваліфікації спортсмена), а між серіями відпочинок має становити 4-6 хв.

Якщо тривалість виконання вправ збільшується до 30-40 с та інтервали між серіями складають 10-20 хв, то паузи відпочинку між серіями рекомендується заповнювати малоінтенсивною роботою, вправами на розслаблення, розтягування.

Обсяг навантажень максимальної інтенсивності в ході розвитку швидкості внаслідок високого напруження нервово-м'язової системи повинен бути відносно невеликий, як в окремому тренувальному занятті, так і в серії занять. Це дозволяє курсанту виконувати навантаження без зниження швидкості. Тут існують значні індивідуальні відмінності: вік, стать, кваліфікація, тренуваність та індивідуальні особливості, характер та інтенсивність швидкісних вправ та ін.

Розвиток кожного із різновидів швидкості потребує застосування різноманітних засобів і методичних прийомів.

Для розвитку швидкості простої рухової реакції застосовуються вправи, в яких необхідно виконувати обумовлені рухи на конкретний сигнал, при цьому поступово ускладнюючи умови виконання. Це досягається наступним способом:

- підвищенням швидкості реагування;

- реагуванням на несподіваний сигнал;
- зміною сили та виду сигналу;
- збільшенням складності рухів, які виконуються за сигналом і підвищенням вимог до їх якості.

Для розвитку швидкості простої реакції використовуються також аналітичний та сенсорний методи.

Аналітичний метод полягає в розділенні на елементи вправи, яка виконується. Спочатку відпрацьовується швидкість рухової реакції на сигнал (наприклад, у бігу на 100 м), потім окремо вміння вибігати зі старту, але без стартової команди. Після належного засвоєння цих двох елементів з техніки проводиться тренування виходу зі старту за командою стартера.

Тренування за сенсорним методом полягає у вихованні у спортсмена відчуття часу. Для цього пропонується такий різновид завдань:

- після виконання різноманітних вправ на різних відрізках сповіщається час виконання вправи;
- час спортсмену не сповіщається, він повинен назвати його сам;
- спортсмен повинен виконати швидкісні вправи за заданий час.

Цей метод дозволяє розрізняти мікроінтервали часу (десятих і навіть сотих долей секунди) і внаслідок цього розвиток здібності до більш швидкого реагування на сигнал.

З метою розвитку простих рухових реакцій використовуються спеціальні вправи:

1. Ходьба, біг. За несподіваним сигналом (свисток) максимально швидко виконувати будь-який рух або вправу (стрибок, поворот, присідання тощо). Кожна вправа виконується по 3-4 рази.

2. Кидок м'яча в ціль за очікуваним сигналом на швидкість.

3. Виконання швидкісної вправи зі старту на швидкість за очікуваним сигналом.

4. Загальнорозвиваючі вправи (повороти, нагинання тулуба, присідання, рухи рук і ніг) з предметами і без предметів за очікуваним сигналом.

Для розвитку швидкості реакції на об'єкт, що рухається, і реакції за вибором слід:

- поступово ускладнювати умови виконання дій (збільшувати раптовість появи предмета, скорочувати дистанцію між предметом і тим, хто виконує дії, зменшувати розміри предметів, що рухаються);
- розвивати здібність передбачати дії суперника, випереджати їх початок, тобто реагувати не стільки на рухи суперника, скільки на їх підготовчі фази.

Слід привчати курсантів до попереднього розслаблення та помірного напруження м'язів перед виконанням рухів. Це дає змогу знизити час, як простої реакції, так і складних її видів.

Найбільш цінними вправами для тренування швидкості рухової реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається, є рухливі і спортивні ігри у звичайному вигляді, а також із застосуванням м'ячів зменшених розмірів, ігрового тренування на майданчиках зменшеного розміру тощо.

Раптові умови ставлять курсанта у складне становище й вимагають від нього швидкості реакції, мислення, кмітливості в діях, тобто саме тих швидкісних якостей, які так необхідні йому у бою. Кілька повторень швидкої вправи викликають у майбутнього військовослужбовця нові сприйняття, психологічній настрій і впевненість у можливості застосування граничної швидкості й у звичайних умовах.

Методичні рекомендації для розвитку швидкості окремого руху та швидкого його початку зводяться до таких положень:

- застосування фізичних вправ швидкісно-силового характеру (метання, підскоки, багатоскоки, стрибки з місця);
- використання вправ, які виконуються з максимальною швидкістю у полегшених і звичайних умовах (з меншою масою снаряда, за лідером, з наданням допомоги та ін.);
- застосування стартових вправ з бігу;
- використання вправ з бігу на дуже короткі дистанції (20-30 м) зі старту, з ходу;
- розвиток здібностей довільного розслаблення м'язів;
- використовування вправ, у яких рухи виконуються з неповним розмахом і максимальною швидкістю, з раптовою зупинкою або з раптовим початком.

Крім того, для розвитку швидкості одного окремого руху, як і інших видів швидкості, велике значення має застосування загального та ігрового методів тренування із завданням, хто швидше та хто краще його виконає. У цих умовах курсанти виявляють значні зусилля за рахунок емоційного підйому.

Розвиток частоти рухів. Методика розвитку частоти рухів полягає в таких рекомендаціях:

- виконання циклічних фізичних вправ у полегшених умовах (подолання дистанції за лідером, біг під схил);
- скорочення розмаху рухів і поступове його збільшення без зниження темпу;
- стимулювання підвищення темпу за командою (оплески, свисток, ритмічна музика).

Ускладнені умови використовуються для створення бази для сприйняття більш легких завдань і їх швидкого виконання у звичайних умовах. Дійсно, після швидкісного бігу вгору, по піску або глибокому снігу пробігти швидко доріжкою стадіону для курсанта буде набагато легше. Ускладнені умови з

метою розвитку швидкості в діях можна ефективно застосовувати в усіх формах фізичної підготовки.

Створення раптових умов сприяє розвитку швидкості в діях, а саме вдосконаленню реакції. Раптовість легко створювати в процесі фізичної підготовки із застосуванням різноманітних сигналів, команд, дій, незвичайних ситуацій.

Вправи для розвитку здібності до високого темпу рухів виконуються за короткий термін (у межах 10-20 с) до появи перших ознак втоми. Тому застосовуються такі вправи:

1. Виконання максимальної кількості рухів за 5, 10, 15 с (оплески руками над головою; обертання руками; біг на місці; біг на місці, сидячи на стільці; стрибки зі скалкою; присідання; імітація ударів у боксі тощо).

2. Біг на короткі дистанції (10-20 м).

3. Біг на доріжці вниз під схил.

4. Кидки набивних м'ячів, тенісних м'ячів у ціль на заданий час.

Розвиток швидкості в комплексному виявленні.

Для розвитку швидкості в її комплексному виявленні застосовуються рухові дії з метою розвитку реакції, швидкості окремого руху і частоти рухів. У спортивному тренуванні застосовуються вправи, які лежать в основі техніки обраного виду спорту.

Крім того, у спортивному тренуванні слід керуватися такими положеннями: кожну вправу доцільно повторювати у стадії надвідновлення (суперкомпенсації) після попередньої, припиняти повторення слід до втоми (в серії); кожну серію необхідно виконувати у фазі надвідновлення (суперкомпенсації) після попередньої серії; кількість серій у тренуванні не повинна викликати сильної втоми.

Об'єктивним показником доцільної тривалості відпочинку є частота серцевих скорочень. Для підтримки оптимального режиму під час розвитку швидкості кожну наступну вправу або серію слід повторювати в разі зниження ЧСС до 110-120 за 1 хв.

Враховуючи, що швидкісні подразники найбільш ефективно спрацьовують при оптимальній збуджуваності нервової системи, потрібно планувати заняття так, щоб перед швидкісними вправами в окремому тренувальному занятті не виконувалася, будь-яка стомлююча робота. Тому одразу після вступної частини (розминки) необхідно переходити до швидкісних навантажень, а всі інші завдання вирішувати після цього.

На заняттях, де ставиться завдання розвитку кількох рухових якостей, спочатку слід виконувати вправи для розвитку швидкості. Вправи слід підбирати адекватні конкретному виду швидкості, структури й умов

виконання руху, в якому розвивається швидкість. Комплекси вправ необхідно періодично міняти, тому що одноманітна робота пригнічує перебіг нервових процесів, що особливо важливо в разі розвитку швидкісних здібностей.

Засоби розвитку швидкості

Для розвитку швидкості застосовуються різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них відносяться вправи, що розвивають швидкість рухової реакції (як складної, так і простої, подолання коротких відрізків з максимальними зусиллями); загальнопідготовчі вправи, які вимагають виявлення максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів та граничної частоти; спортивні ігри; спеціальні та підготовчі вправи, які сприяють удосконаленню окремих компонентів рухової дії (наприклад, виконання низького старту з акцентом на розвитку швидкості рухової реакції, прискорення на коротких відрізках – частоти рухів ніг і швидкості окремих кроків тощо); виконання рухів з максимальною швидкістю або частотою за короткий (5-15 с) час; швидке пробігання, пропливання дистанції, виконання серії ударів у боксі.

Питання для самоконтролю

1. Що таке швидкість, як рухова якість?
2. Які існують форми вияву швидкості?
3. Які існують методи швидкісної підготовки?
4. Як здійснюється розвиток швидкості в комплексному виявленні?
5. Які застосовуються засоби розвитку швидкості?

3.3. Спритність та методика її розвитку

Для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, необхідна спритність.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є координаційні здібності людини, удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами.

Різна рухова активність курсантів ставить різні вимоги до координаційних здібностей й обумовлює необхідність вияву їх окремих різновидів.

У спритності, як і у складних рухових реакціях, фізичне і психічне

виступають в органічній єдності. Розрізняється **загальна спритність** і **спритність** в окремому виді спорту чи виді діяльності, тобто **специфічна спритність**, яка характеризується високим рівнем удосконалення у виконанні спортивної вправи або трудової операції.

Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей:

- здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.
- координованість рухів (спритність).

У практичній діяльності людини розрізняється загальна координованість і координованість у дрібних рухах. Між ними немає тісної залежності – можна володіти хорошою координацією у дрібних рухах і бути менш здатним до координації рухів з участю всього тіла, і навпаки.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які доповнюються слуховими і зоровими. Крім того, до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобо-м'язового апарату, яка відображає динамічні і кінематичні характеристики рухів.

Здатність до збереження рівноваги виявляється в утриманні стійкої пози у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Ця здатність забезпечується мобілізацією зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем.

Існує два механізми збереження рівноваги. Перший виявляється тоді, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. У даному випадку підтримання стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер та є складовою частиною програми рухової дії.

Здатність відчувати і засвоювати ритм – здатність точно відтворювати часові, просторові, силові, швидко-силові, просторово-часові параметри рухів, що суттєво впливають на якість та ефективність рухової діяльності людини. Особливого значення відчуття ритму набуває у рухових діях, які характеризуються складною координацією і попередньою детермінованістю рухів (танці, фігурне катання, акробатичні вправи тощо).

Здатність до орієнтування у просторі характеризується вмінням оперативно оцінити ситуацію відносно просторових умов і відреагувати на неї

раціональними діями, які забезпечать якісне виконання рухового завдання. При цьому особливого значення набувають обсяг і рухливість уваги, тобто здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників і швидко переносити увагу з одного на інший.

Здатність до довільного розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання рухів (побутових, професійних, спортивних). Під час композицій режимів рухової діяльності різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок скорочення, інші спрямовані на збереження стійкої пози, треті – знаходяться у стані розслаблення, що забезпечує ефективне і вільне виконання вправ.

Координованість рухів (спритність) – це здатність до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій (на основі умінь і навичок) залежно від умов рухової діяльності. Спритність має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору.

Координаційні здатності людини формуються як під час індивідуального розвитку, так і у процесі відпрацювання різноманітних рухових навиків. У практиці спорту інколи важко провести межу між спритністю та координованістю, тому ми будемо розглядати їх розвиток у комплексі. Спритним і координованим можна вважати того курсанта, який здатний:

- швидко оволодівати новими рухами і вдосконалювати їх;
- швидко і раціонально змінювати рухові дії відповідно до обставин;
- оволодівати координаційно складними діями;
- економно виконувати рухи.

У різних видах фізичних вправ значення спритності нерівноцінне. Наприклад, у бігу на довгі дистанції результат залежить не від спритності, а в основному від рівня розвитку витривалості. У спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках, єдиноборствах, спортивних іграх результат багато в чому залежить від вияву спритності.

Спритність тісно пов'язана з іншими фізичними якостями і може виявлятися тільки в комплексі з ними.

Основними особливостями вправ, які спрямовані на вдосконалення координаційних здатностей, є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість вирішення різноманітних і несподіваних рухових завдань. З метою розвитку спритності рекомендується використовувати різні вправи, які можна розподілити на три основні групи:

- 1) вправи, в яких нема стереотипу рухів і присутній елемент раптовості;
- 2) дії, що вимагають високої координації та точності рухів, зокрема асиметричні вправи в різних комбінаціях;
- 3) спеціальні вправи, в яких за сигналом необхідно різко міняти напрямок рухів.

Ефективність розвитку спритності багато в чому залежить від методів,

які використовуються при цьому.

Можна навести такі рекомендації з методики розвитку спритності:

- основним завданням для розвитку спритності повинно бути оволодіння новими різноманітними руховими навиками та їх компонентами. Вивчення їх розширює базу, на якій можуть утворюватися нові координаційні зв'язки;

- курсант повинен безперервно засвоювати нові навиками. Це положення особливо відноситься до тих видів спорту, в яких одним з головних чинників є оволодіння складним і великим за обсягом вправ (бокс, боротьба, гімнастика);

- в той час як інші фізичні якості можна розвивати за допомогою виконання відносно простих рухів, вправи для розвитку спритності повинні відрізнятися складністю в координаційно-руховому розумінні;

- для того, щоб навчатися швидко змінювати рухові дії, у тренування необхідно включати рухливі і спортивні ігри, біг з перешкодами тощо;

- розвиток спритності стимулюється підвищенням координаційних перешкод (наприклад, зміна швидкості і темпу руху, зміна способів виконання вправ, ускладнення вправ додатковими рухами, зміна протидії тих, хто займається при групових або парних вправах, дзеркальне виконання вправ тощо);

- у тренуванні, як правило, не плануються окремі заняття, які розвивають координаційні здібності. Комплекси вправ, що сприяють їх удосконаленню, повинні виконуватися практично щодня й органічно входити у програми тренувальних занять, ранкової гімнастики;

- вправи для розвитку спритності краще всього виконувати на початку основної частини тренувального заняття. Інтервали між ними повинні бути оптимальними. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренувального заняття повинен бути незначним, але заняття необхідно проводити частіше;

Розвиток координаційних здібностей тісно пов'язаний з удосконаленням спеціалізованого сприйняття (відчуття простору, часу, темпу, зусиль, відчуття розслаблення м'язів і підтримання рівноваги тощо). Саме від цього багато в чому залежить уміння спортсмена ефективно керувати своїми зусиллями.

Удосконалення спеціалізованого сприйняття здійснюється у процесі виконання різноманітних тренувальних вправ. При цьому необхідно постійно контролювати темп і ритм рухів, рівень зусиль, амплітуду та час виконання, порівнювати результати рухових дій із заданими величинами і на цій основі коректувати основні параметри рухових дій.

Змагальні і спеціально-підготовчі вправи обраного виду спорту з усіма різними варіантами техніки і тактики є хорошими засобами розвитку координаційних здібностей. Кожний вид спорту має вправи, які розвивають спритність.

Координаційні здатності ефективно розвивають рухливі і спортивні ігри, гімнастика, акробатика, тому їх слід використовувати у тренуваннях всіх спортсменів, а також у навчальних заняттях з фізичної підготовки. Для

розвитку координаційних здатностей курсантів у навчальному процесі можна рекомендувати комплекси вправ, які добре себе зарекомендували у практиці роботи зі студентами.

Високий рівень розвитку здатності диференціювання рухів у просторі, часі, за м'язовими зусиллями, уміння своєчасно розслабити м'язи, підтримати рівновагу тіла при рухових діях сприяє успішному формуванню спритності та координованості. Рівень розвитку спритності та координованості є фундаментом успіхів у заняттях фізичною культурою і спортом, в оволодінні своєю професією.

У навчальному процесі курсантів ВНП ЗВО необхідно також застосовувати сенсорний метод, суть якого полягає в тому, щоб шляхом застосування додаткової й тимчасової інформації підвищувати можливість курсантів в управлінні своїми рухами. З фізіології відомо, що система управління рухами отримує інформацію про них від органів чуттів. Сигнали про виконані рухи надсилають рецептори рухового й вестибулярного апаратів, шкіри, зору, слуху. Інформація про силу, напруження, швидкість, а головне про ефективність рухів, їх результативність лежить в основі вдосконалення процесів управління ними.

Додаткова й тимчасова інформація надходить до військовослужбовців у формі словесного пояснення спеціаліста з фізичної підготовки та спорту (командирів) або сигналів, що надаються якоюсь спеціальною апаратурою, яка показує правильність, точність і швидкість їх рухів. Курсант, сприйнявши інформацію, має можливість швидко скорегувати свої рухи. Таким чином, він удосконалює аналізаторні системи й моторну (рухову) пам'ять, які так необхідні для розвитку спритності. Цьому також сприяють ускладнення та раптові дії. Вищеперераховане є першою сходинкою в розвитку спритності.

Другою сходинкою виступають просторові координації, які можуть здійснюватися за короткі терміни.

Третя (вища) сходинка в розвитку спритності передбачає не стандартні умови, а змінені.

Можна умовно визначити першу сходинку як розвиток просто точності, другу – точності у швидкості, третю – точності у швидкості в надзвичайних ситуаціях.

Питання для самоконтролю

1. Що таке спритність?
2. Які існують види координаційних здібностей?
3. Які групи вправ для розвитку спритності рекомендується використовувати?
4. Які рекомендації з методики розвитку спритності Вам відомі?
5. Як спортивні та рухливі ігри впливають на розвиток спритності?

3.5. Витривалість та методика її розвитку

Різні види діяльності призводять до втоми організму людини. Втома буває розумова, сенсорна, емоційна і фізична. Відповідно до цих видів втоми розрізняють чотири типи витривалості: розумову, сенсорну (витривалість аналізаторів), емоційну і фізичну (або витривалість як рухова якість).

Фізична витривалість має найбільше значення для теорії фізичного виховання курсантів. Вона дозволяє: виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високу інтенсивність виконання рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень. Тому залежно від об'єму м'язових груп, які беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичного стомлення:

- 1) локальне – до роботи залучено менше третини загального об'єму скелетних м'язів;
- 2) регіональне – у роботі бере участь від однієї третини до двох третин м'язової маси;
- 3) тотальне – працює одночасно понад дві третини скелетних м'язів.

Між переліченими видами стомлення прямої залежності не існує. У спортивній, професійній та побутовій діяльності людини найчастіше зустрічається тотальне стомлення, тому подолання його потребує вдосконалення витривалості, яка вимагає високого функціонування значної частини м'язового апарату людини.

Витривалість як рухова якість – це здатність людини протистояти втомі, що викликана м'язовою діяльністю. Мірою витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану форму діяльності. Це визначення дає загальне уявлення про витривалість, а її різновиди виявів доповнюють його.

Види витривалості

У зв'язку з тим, що фізичні навантаження мають різнобічний характер, неоднакові і механізми стомлюваності, а отже, існують різні види витривалості щодо фізичних навантажень.

На практиці розрізняють витривалість **загальну** і **спеціальну**.

Загальна витривалість – це здатність до тривалої та ефективної рухової діяльності, яка залучає в дію багато м'язових груп і вимагає високої тренуваності серцево-судинної та дихальної систем. Загальна тренуваність характеризується тим, що сприяє поліпшенню результатів у всіх видах рухової діяльності, позитивно впливає також на розумову працездатність.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в конкретному русі або виді спорту. У спортивній практиці розрізняють витривалість борця, гімнаста, лижника, волейболіста, футболіста та ін. Залежно від переважного виявлення в певних видах спорту вона розподіляється на швидкісну та силову.

Визначається також витривалість, що виявляється у складно-координаційних видах спорту, де вона називається координаційною.

Основними факторами, які зумовлюють вияв витривалості, є: структура м'язів; внутрішньом'язова і міжм'язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної, дихальної і нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей; технічна і тактична економічність рухової діяльності.

Для розвитку витривалості у всіх її різновидах слід дотримуватися таких умов:

- виконувати вправи до значного стомлення;
- координувати дихання з рухами;
- регулювати навантаження на організм, керуючись показниками ЧСС.

Функція органів дихання в ході виконання спортивних вправ полягає в тому, щоб надати організму необхідну для даної роботи кількість кисню. Хвилинний об'єм дихання може бути збільшений за рахунок підвищення частоти дихання, або збільшення об'єму вдиху. Останнє має переважне значення для зростання досягнень. Кваліфіковані спортсмени збільшують об'єм вдиху, в той час як нетреновані, як правило, підвищують частоту дихання.

За великої тривалості роботи у початковій фазі навантаження хвилинний об'єм дихання збільшується дуже швидко. У разі певної невідповідності між хвилинним об'ємом дихання і споживанням кисню спортсмен може довільно добитися певної компенсації, якщо він стане видихати якомога глибше і не допустить судорожної напруги м'язів тулуба.

Під час тривалої роботи потрібно дихати через ніс. При більш інтенсивних навантаженнях слід підключати і дихання через рот. У плаванні завжди доводиться дихати через рот через обмеження часу для дихального акту. В усіх видах спорту потрібно намагатися досягнути узгодженості між ритмом дихання і ритмом рухів

Розвиток загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості застосовуються дві групи рухових дій:

- 1) циклічні спортивні вправи на довгі та наддовгі дистанції;
- 2) рухливі, спортивні ігри та види спорту типу єдиноборств, головним чином боротьба і бокс.

Ці спортивні вправи проводяться так, щоб підвищити здатність організму до аеробного та анаеробного забезпечення роботи, при цьому використовуються рівномірний, інтервальний та повторний методи. Фактори, що характеризують організацію тренування, повинні змінюватися залежно від тренованості курсантів.

Основна відмінність у методиці розвитку загальної витривалості за допомогою рівномірного та інтервального методів полягає в тому, що в

першому випадку необхідно один раз подолати велику дистанцію з незначною швидкістю, а у другому – повторно окремі відрізки дистанції з відносно високою швидкістю і між повтореннями відпочивати нетривалий час.

Розвиток спеціальної витривалості

Під час роботи над розвитком спеціальної витривалості основним методом є виконання спеціально-підготовчих вправ, що максимально наближені до змагальних за формою, структурою та впливом на функціональні системи.

Наприклад, у ході розвитку спеціальної витривалості у борців застосовуються імітаційні вправи з партнером, різноманітні кидки манекену, багаторазове проведення частини поєдинку з одним або кількома партнерами, подовження проведення часу поєдинку тощо.

Розвиток спеціальної витривалості плавців, бігунів, лижників передбачає багаторазове проходження відрізків дистанції зі змагальною або наближеною до неї швидкістю і невеликими паузами для відпочинку.

Вибираючи вправи, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, їх необхідно пов'язувати з характерними особливостями конкретного виду спорту.

Суттєвий вплив на розвиток спеціальної витривалості має поєднання вправ різної тривалості в ході виконання програми окремого заняття. Наприклад, у циклічних видах спорту найбільшого поширення у практиці набули варіанти, за яких довжина відрізка в серіях незмінна або поступово зменшується. Використання таких серій дозволяє достатньо точно моделювати умови майбутньої змагальної діяльності.

Залежно від переважного вияву в обраному виді спорту спеціальну витривалість можна розглядати як швидкісну, силову та координаційну.

Силова витривалість виявляється у видах діяльності, в яких необхідно тривалий час виявляти високий ступінь м'язових зусиль. Цей вид витривалості, у свою чергу, підрозділяється на динамічну та статичну.

Динамічна силова витривалість – це здатність до тривалої і ефективної роботи рухового характеру.

Статична силова витривалість – це здатність до тривалої й ефективної роботи статичного характеру.

Для розвитку динамічної силовій витривалості застосовуються рухові дії для переміщення власного тіла, вправи з обтяженнями або опором (наприклад, підтягування, присідання).

Для розвитку статичної силовій витривалості застосовуються ізометричні вправи (наприклад, утримання обтяження, збереження заданого положення тіла). Контрольною вправою для визначення ступеня розвитку статичної силовій витривалості є час утримання постави, для збереження якої необхідно виявити значну силу.

Вправи, що використовуються для розвитку швидкісної і силовій витривалості на заняттях зі курсантами, слід застосовувати з обережністю,

тому що вони супроводжуються великими зусиллями.

Координаційна витривалість – це здатність тривалий час ефективно виконувати складні за координацією рухові дії. Вона розвивається за допомогою систематичного виконання вправ до втоми, складних за структурою рухових дій (за умови обов'язкового збереження встановленої структури рухів). При цьому можуть використовуватися два варіанти методик. В одному – інтенсивність рухів у межах 65-70% від максимальних можливостей, а тривалість більша, ніж відбувається змагання в даному виді спорту; в другому інтенсивність вища, ніж та, що застосовується на змаганнях, а тривалість – в межах 60-80% від змагальної.

Види спорту з ациклічним характером рухів (передусім спортивні ігри та єдиноборства) ставлять значні вимоги до витривалості. Тривалість змагань в ациклічних видах спорту дорівнює, в основному, часу змагань на середні та довгі дистанції. Суттєва відмінність полягає у постійній зміні інтенсивності і форми рухів. Крім того, під впливом конкретної ситуації боротьби або правил змагань виникають часті перерви, які надають навантаженню інтервального характеру. Тренування витривалості у видах спорту ациклічного характеру повинно проводитися з урахуванням цих специфічних умов.

Особливе значення має кругове тренування. За вмілого підбору вправ (спеціальні вправи та елементи змагальних вправ) і правильного дозування навантаження кругове тренування дає позитивні комплексні зрушення. У тісному зв'язку з розвитком різних сторін витривалості воно дозволяє вдосконалювати спритність, гнучкість та техніко-тактичні навички. У порівнянні з іншими організаційно-методичними формами кругове тренування дає можливість точніше дозувати навантаження і, вимірюючи, фіксувати покращання результатів.

Особливе місце у методиці розвитку спеціальної витривалості посідає підвищення психічної стійкості до подолання тяжких відчуттів втоми, які супроводжують тренувальну і змагальну діяльність у більшості видів спорту. Значна роль психічної стійкості для досягнення високих результатів – у циклічних видах спорту, пов'язаних з виявом витривалості, спортивних єдиноборствах, спортивних іграх. Для розширення адаптаційних можливостей організму доцільно змінювати тривалість вправ, умови їх виконання та характер навантаження.

Питання для самоконтролю

1. Які існують види фізичного стомлення?
2. Що таке витривалість, як рухова якість?
3. Які існують види витривалості?
4. Як здійснюється розвиток загальної витривалості?
5. Як здійснюється розвиток спеціальної витривалості?

Розділ 4

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована на формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метаннях гранат тощо.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців різних категорій – це сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

Вимоги до спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців посідають у системі фізичної підготовки військ особливе місце. Вони об'єктивно обумовлені видами бойової техніки та зброї, особливостями ведення бойових дій і служать основою системи фізичної підготовки військ, її системоутворюючим фактором. Ці вимоги знаходять своє відображення у меті, завданнях та принципах фізичної підготовки. При цьому вимагають:

- розвитку та постійного вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності;
- оволодіння навичками у пересуванні пересіченою місцевістю у пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні;
- покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Залежно від умов існування, ситуацій, що виникають, потреб та режиму навантажень, в організмі та в окремих його системах формуються і накопичуються різноманітні захисні реакції, тобто набувається своєрідна специфічна витривалість, яка й складає основу спеціальних якостей.

Спеціальні фізичні якості – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

До основних із них належать стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування.

Стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають в польоті, на кораблі, у бойових машинах. До основних засобів її розвитку належать вправи на спеціальних (лопінг, батут тощо) і гімнастичних снарядах, акробатичні і

вільні вправи, пов'язані з різкими поворотами, нахилами та обертаннями тулуба, голови.

Стійкість до перевантаження – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього. Основним засобом її розвитку є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах.

Стійкість до кисневого голодування – це здатність військовослужбовців діяти в умовах недостачі кисню. Основними засобами її розвитку є пірнання в довжину, стрибки у воду, плавання, біг на короткі та середні дистанції.

Набуття й удосконалення спеціальних якостей у військовослужбовців успішно відбувається через формування у них можливостей усіх функціональних систем організму до впливу специфічних умов, які супроводжують професійну діяльність, та завдяки впливу фізичних навантажень і психічних напружень від спеціально організованих тренувань.

Базовою основою для успішного формування спеціальних якостей у військовослужбовців є високий рівень їх індивідуальної фізичної підготовленості. Проте загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка функціонують у нерозривній єдності. Високий рівень ЗФП є підґрунтям для розвитку спеціальних якостей, а високий рівень розвитку СФП сприяє вдосконаленню рухових якостей загального призначення.

При здійсненні військово-прикладної фізичної підготовки діють загальні методичні принципи навчання, виховання, тренування. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка базується на ЗФП. Вони становлять єдину систему фізичного виховання із професійною спрямованістю. Однією з важливих рис методики ВПФП є, як і в спорті, вимога виконувати спеціальні вправи в обстановці, наближеній до умов праці й більш ускладненій.

Самі ці вправи повинні підбиратися так, щоб забезпечити максимальний ефект перенесення рухових якостей і навичок, психічних якостей і властивостей, а також специфічний ефект підвищення стійкості організму до шкідливих впливів. Виконуючи їх, необхідно більш повно змоделювати робочі навантаження, елементи структури рухів та умови, властиві конкретній професійній діяльності. Тобто підбираючи вправи слід керуватися засадами максимальної реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки і відповідності. Цей останній принцип указує на те, що, підбираючи вправи, важливо порівнювати вимоги, які вони ставлять до психофізичної підготовки курсантів, з вимогами, які передбачатиме до них професія.

4.1. Рукопашна підготовка

Навчальні заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знешкодження, виведення зі строю та полонення противника, самозахисту від нападу та виховання впевненості у власних силах.

Залежно від бойових завдань, умов, бойової активності противника, озброєння способи застосування прийомів можуть бути найрізноманітнішими.

До змісту занять з рукопашного бою входять: прийоми бою зі зброєю, прийоми бою без зброї, прийоми самозахисту, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки, спеціальні прийоми.

Основними складовими технічної підготовленості, які повинні бути сформовані в процесі навчання рукопашного бою, виступають:

- знання основних теоретичних положень і принципів застосування прийомів рукопашного бою;
- вміння легко пересуватися і займати правильне положення тіла в цілях збереження стійкої рівноваги;
- знання вимог, що пред'являються до хорошої стійкості і зручному положенню тіла;
- вміння наносити удари руками, ногами, головою;
- вміння здійснювати захисні дії, блоки, відбивання, поштовхи;
- вміння захищатися від ударів незброєного противника, або озброєного ножем за допомогою підручних засобів (палиці, мотузки, каменів);
- знання вразливих больових точок на тілі противника;
- вміння здійснювати захист при загрозі вогнепальною зброєю, або спробі противника обеззброїти військовослужбовця;
- вміння проводити кидки, утримання, больові і задушливі прийоми;
- знання основних способів звільнення від захоплень противника;
- вміння зв'язувати поваленого противника, або конвоювати;
- знання основних способів взаємодії і взаємодопомоги військово-службовців при спільному веденні рукопашної сутички з противником;
- вміння вести рукопашний бій з кількома противниками;
- натренованість у проведенні прийомів захисту і контратаки при виникненні типових ситуацій сутички з противником.

Завдання основної частини занять з рукопашного бою – розучування та вдосконалення прийомів рукопашного бою згідно з навчальною програмою з фізичної підготовки. Основна частина занять організовується на одному, двох або трьох навчальних місцях у спеціально обладнаних спортивних залах, на майданчиках рукопашного бою або на рівній місцевості, яка при цьому дообладнується переносними перешкодами, макетами, мішенями тощо.

Підготовчі прийоми включають групування, підготовку до бою, прийоми самострахування (падіння назад, вправо, вліво, вперед), перекиди вперед та назад. Дані прийоми розучуються на першому занятті, вдосконалення цих прийомів здійснюється у підготовчій частині наступних навчальних занять.

Положення підготовки до бою – найбільш зручне положення військово-службовців для нападу на противника або самозахисту. Воно може бути без зброї і зі зброєю (автоматом, лопатою, ножем).

Пересування виконується кроком, стрибком і бігом. Пересування стрибками є більш ефективним засобом зближення із супротивником або швидкого відходу від нього.

Прийоми самострахування застосовуються з метою попередження пошкоджень під час падінь, удосконалення рівноваги та для просторової орієнтації. Особливу увагу при їх розучуванні необхідно звернути на відпрацювання умінь перетворити поступальний рух падаючого тіла на обертальний, розкладаючи силу удару, або направляючи його по дотичній, а також на розміщення частин тіла у момент удару, тобто на групування.

Прийоми страхування під час падінь поділяються за напрямком падіння і виконуються вперед, назад, на бік. Оволодіння прийомами самострахування починається з вивчення згрупування і перекидів.

Підготовчі вправи вивчаються на першому занятті з рукопашного бою у такій послідовності: положення, пересування і вправи самострахування. У подальшому на заняттях здійснюється їх удосконалення в ході підготовчої частини заняття. Навчання стійок, підготовки до бою та руху здійснюється груповим однобічним методом у розімкненому одношеренговому (двошеренговому) строю або у двох шеренгах, стоячи обличчям один до одного на відстані шість кроків. При вивченні падінь необхідно дотримуватись такої послідовності:

- відпрацювання кінцевих положень й випереджаючих ударів руками й ногами;
- виконання падінь із групуванням, сидячи на землі (підлозі, матах);
- виконання падінь із низької, середньої та високої стійок;
- виконання падінь під час руху разом з раніше вивченими вправами і діями.

Після оволодіння початковими навчальними навичками простих падінь переходять до вивчення більш складних вправ: падіння назад та на бік через спину партнера, перекидів уперед через спину, руку партнера і через жердину.

Вправи самострахування – це складні в координаційному відношенні вправи, тому необхідно суворо виконувати вказівки послідовності їх вивчення, щоб ті, хто навчаються, могли володіти навичками групуватися під час падіння

з наступним страхуванням себе від травм під час удару об землю. Прийоми самострахування вивчаються обов'язково в обидва боки.

Вивчаючи прийоми бою зі зброєю і без неї, спочатку розучують прийоми нападу, потім захисту у поєднанні з відповідними діями. Навчання звільнення від захоплень і прийомів обеззброєння проводиться після вивчення больових прийомів. Прийоми самострахування, больові прийоми та кидки розучуються в обидва боки. Виконання больових прийомів, кидків та прийомів обеззброєння поєднується із завданням противнику ударів рукою та ногою і доведенням до положення зв'язування лежачи або конвоювання.

Для розучування прийомів застосовується в основному фронтальний спосіб, для розучування складних прийомів – індивідуальний. Для вивчення простих за руховою структурою прийомів та дій (уколи, удари, захист від ударів) відводиться в середньому 8-10 хв, а для більш складних (обеззброєння противника) – 15-30 хв.

У кінці основної частини проводиться комплексне тренування або навчальні сутички. До змісту комплексного тренування входять пересування та подолання перешкод у поєднанні з прийомами рукопашного бою (ураженням мішеней багнетом). Навчальні сутички організуються на декількох точках або місцях у парах, один проти двох-трьох; двоє проти трьох і більше.

При навчанні прийомів рукопашного бою застосовуються розпорядження та команди, наприклад:

- для прийняття підготовки до бою – "До бою – ГОТУЙСЯ";
- для завдання уколу на місці – "Багнетом – КОЛИ";
- для завдання уколу у русі – "Завдати укол по макету – ВПЕРЕД";

При підготовці військовослужбовців до рукопашного бою слід пам'ятати, що її метою є не тільки формування знань і практичних умінь та навичок, а й виховання морально-психологічних і бойових якостей, необхідних для знищення противника в рукопашному бою. У цьому плані, по-перше, зростає роль позитивних якостей військовослужбовця (сміливість, рішучість, самовідданість, впевненість у своїх силах тощо), по-друге – психологічної підготовки.

Питання для самоконтролю

1. На що спрямовані навчальні заняття з рукопашного бою?
2. Які вправи (прийоми) входять до змісту занять з рукопашного бою?
3. Що являється основними складовими технічної підготовленості з РБ?
4. Який порядок відпрацювання прийомів РБ на занятті?
5. Які методи і методики застосовуються при проведенні занять з рукопашного бою?

4.2. Військово прикладні рухові навички

Військово-прикладні рухові навички – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань.

Навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і вдосконалюються шляхом їх багатократного виконання.

Заняття з прискороного пересування та легкої атлетики спрямовані на вирішення завдань оволодіння навичками пересування на різноманітній місцевості та їх удосконалення, на розвиток витривалості і швидкості та вдосконалення дій у складі підрозділу, виховання вольових та психічних якостей.

Заняття проводяться на стадіонах, бігових дистанціях, пристосованих майданчиках та пересіченій місцевості.

Підготовча частина заняття проводиться в складі підрозділу. До її змісту включають питання організації військовослужбовців, виконання вправ на увагу, загальну та спеціальну розминку.

До змісту основної частини заняття включаються 2-3 навчальні питання з бігу на короткі, середні та довгі дистанції, маршкідків, метання гранати Ф-1, стрибків у довжину з місця.

Організація проведення основної частини заняття залежить від кількості військовослужбовців, тематики навчального заняття і проводиться такими способами:

- груповим – поділом взводу (роти) на дві-три групи або штатні відділення (взводу), почерговою зміною місць занять після відпрацювання навчальних питань;
- фронтальним – у складі взводу (роти) з послідовним відпрацюванням навчальних питань.

Закінчується основна частина тренуванням бігу на довгі дистанції.

Заняття з лижної підготовки спрямовані на формування й удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, на розвиток витривалості, виховання вольових якостей, загартовування організму.

Навчальні заняття з лижної підготовки включають стройові прийоми з лижами і на лижах, лижні ходи, підйоми, спуски, гальмування і повороти при спусках на лижах, бойові прийоми на лижах.

У підготовчу частину занять з навчання способам пересувань, як правило, включається освоєння стройових прийомів з лижами і на лижах, підгонка спорядження.

До змісту основної частини заняття включаються 2-3 навчальні питання з вивчення техніки пересування на лижах і комплексного тренування у пересуванні на лижах.

Організація проведення основної частини заняття залежить від кількості військовослужбовців, тематики навчального заняття і проводиться такими способами:

- груповим – поділом взводу (роти) на дві-три групи або штатні відділення (взводи), почерговою зміною місць занять післявідпрацьовування навчальних завдань;
- фронтальним – у складі взводу (роти) з послідовним відпрацюванням навчальних питань.

Закінчується основна частина тренуванням у пересуванні на довгі дистанції або лижною гонкою.

Вивчення лижної підготовки починається із засвоєння способів пересування на лижах, лижної ходи, способів підйому, спуску, гальмування і повороту. Навчання техніки пересування на лижах проводиться без зброї та спорядження.

Заняття з плавання спрямовані на формування навичок плавання різноманітними способами, виховання витримки при перебуванні у воді, розвиток витривалості та загартування організму.

До змісту занять включається:

- навчання та вдосконалення навичок плавання способами брас та кроль на грудях, на спині, на боці, старту та повороту, пірнання у довжину та глибину, стрибків у воду;
- плавання в одязі зі зброєю з індивідуальними рятувальними засобами, з використанням поплавців, виготовлених з предметів обмундирування та спорядження;
- плавання за допомогою підручних засобів і без них;
- роздягання у воді;
- подолання водних перешкод з допомогою мотузки, тощо;
- надання допомоги потопаючому тощо.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритих та відкритих басейнах при температурі води не нижче +17 °С.

Заняття з подолання перешкод проводяться на смузі перешкод і спрямовані на формування та вдосконалення навичок подолання перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток основних фізичних якостей, виховання впевненості у своїх силах, сміливості та рішучості.

До змісту занять включаються:

- навчання та вдосконалення техніки подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування по вузькій опорі на висоті, метання гранат на точність;
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально і в складі підрозділів;
- тренування військовослужбовців у комплексному виконанні різних поєднань прийомів та дій подолання перешкод з прийомами рукопашного бою;
- виконання нормативів контрольних вправ на смузі перешкод.

Вправи на смузі перешкод входять у зміст спеціальної, військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців і використовуються для оволодіння навичками подолання перешкод, кидання гранат і прискореного пересування; розвитку та вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей; виховання психологічної стійкості і морально-вольових якостей.

Вправи на смузі перешкод обумовлені спеціальними завданнями військовослужбовців різних спеціальностей. Вправа на єдиній смузі перешкод входить у зміст Військово-спортивної класифікації та Військово-спортивного комплексу. Тому вправи на смузі перешкод необхідно розглядати і як фізичні, і як спортивні.

Вправи на смузі перешкод за обсягом задіяної м'язової маси та стомлення відносяться до глобальних, під час їх виконання задіяно більше половини всієї м'язової маси тіла. При подоланні перешкод військовослужбовцями більшість м'язів швидко та сильно скорочуються, що дозволяє вправи на смузі перешкод відносити до швидко-силових, однак при подоланні окремих перешкод ці м'язи виконують силову роботу. Загальна дистанція смуг перешкод складає 400 м.

Напруженість подолання всієї смуги перешкод і характер роботи м'язів дозволяють віднести контрольні вправи на смузі перешкод до вправ на витривалість.

За показниками енергетичної потужності вправи на смугах перешкод характеризуються як дуже складні. Важкість роботи посилюється зовнішніми умовами виконання вправ: наявністю зброї, засобів захисту тощо.

Контрольні вправи на смугах перешкод виконуються в постійних умовах і є певним поєднанням стандартних рухів. При багаторазовому виконанні вправ формується руховий динамічний стереотип. Особливо це характерно для спортсменів високого класу. Так вони долають зруйнований міст за 4 або 6 кроків, що вимагає підбігання до мосту з оптимальною швидкістю, рухів по мосту з певної ноги, точної постановки кожного кроку тощо. На заняттях із подолання перешкод тренування не зводиться до простого повторення

контрольних вправ, а означає подолання окремих перешкод або їх поєднання після різного фізичного навантаження та впливу психічних чинників.

За характером протікання в часі та за структурою виконання вправи на смугах перешкод відносяться до ациклічних, хоча в них присутні рухи й циклічного характеру, тобто у процесі виконання вправ періоди найбільшої активності – робочі періоди (до них відносяться подолання перешкод) – чергуються з проміжними невисокої активності (біг по дистанції).

При навчанні прийомів і дій на смузі перешкод на першому етапі формуються найпростіші рухові навички в подоланні окремих перешкод.

Сформовані прості рухові навички об'єднуються в руховий динамічний стереотип. Причому динамічний стереотип формується при виконанні окремого прийому або дії. В цілому вправи на смугах перешкод є поєднанням окремих динамічних стереотипів, розділених фазами бігу.

Питання для самоконтролю

1. Як відбувається навчання в пересуванні в пішому порядку та на лижах?
2. Як відбувається навчання військово-прикладному плаванні?
3. Як відбувається навчання у подоланні перешкод, метанні гранат?

4.3. Бойова армійська система (БАРС)

За нинішніх обставинах військовослужбовців Збройних сил України навчають здебільшого за новими методиками та системами, максимально адаптованими до реальних умов бою. Однією з таких є Бойова армійська система (БАРС). Вона покликана не тільки підвищити фізичний рівень військовослужбовців, а й їхній морально-психологічний стан на полі бою. Тобто система вчить бійця реагувати швидше і ефективніше в екстремальних умовах сучасного загальновійськового бою.

Бойова армійська система – це комплексна система навчання, яка включає в себе тактико-спеціальну, гірську (альпіністську), рукопашну, вогневу, домедичну, психологічну підготовки та практичну стрільбу. Заняття побудовані на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу.

Метою системи БАРС є формування у військовослужбовців спеціальних навичок, що дозволять ефективно пересуватися на полі бою, вміло використовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести рукопашний бій, надавати домедичну допомогу пораненим і постраждалим та контролювати будь-яку не штатну (бойову) ситуацію.

БАРС розрахована для навчання значної кількості непідготовлених людей за короткий термін. Тому зазвичай її технічну базу становлять десятков-

два простих у вивченні прийомів, кожен з яких можна використовувати в різних ситуаціях, як для захисту, так і для нападу. За час навчання у військовослужбовців формуються спеціальні навички, які дозволять ефективно пересуватися на полі бою, вміло використовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести рукопашний бій та контролювати перебіг будь-якої нештатної ситуації.

Військовослужбовців готують до реального сучасного ближнього бою, де, окрім вільного застосування наявного арсеналу, їм необхідно володіти собою в критичній ситуації і вміти імпровізувати.

Тобто військовослужбовці навчаються використовувати підручні матеріали у несприятливій обстановці. Універсальність системи виявляється передусім у правильному і комплексному застосуванні прийомів та дій у типових ситуаціях бою: на вулицях міста, в будинку, вузькому приміщенні, з декількома противниками, протидія ножу та палиці, у темряві. При цьому техніка не вимагає тривалого опанування.

Під час курсу підготовки обов'язково проводяться навчальні сутички з одним і декількома противниками. Вони формують у військовослужбовців основи тактики ведення рукопашних єдиноборств зі зброєю, а також застосування підготовчих дій (розвідки загроз, маскування, виклик противника на необхідні дії, створення для противника незручних умов маневрування).

Основним предметом системи БАРС є тактико-спеціальна підготовка. Військовослужбовців навчають способів та прийомів прихованого й безшумного пересування (з різними видами зброї та без неї, у спорядженні та без нього), маскування під час виконання бойового завдання тощо. Польові заняття з тактико-спеціальної підготовки проводяться на різноманітній місцевості, за будь-яких погодних умов та в різний час доби. При цьому обстановка на заняттях завжди максимально наближена до екстремальної. Особлива увага в полі приділяється психологічній підготовці військовослужбовців, розвитку винахідливості, твердої волі та виконанню завдань при значних і несподіваних змінах обстановки.

Значна увага приділяється підготовці за бойовою армійською системою військовослужбовців розвідувальних та десантних військ. На заняттях з тактичної і тактико-спеціальної підготовки вони відпрацьовують навички в умовах, максимально наближених до бойових дій на сході України. Під час занять особлива увага приділяється стрільбі, тактиці штурму будівель, а також елементам рукопашного бою.

Для повноцінного тренування військовослужбовців за системою БАРС необхідний навчально-тренувальний комплекс. Він являє собою полігон, на якому в ході занять на різних навчальних місцях, ті хто навчаються, мають змогу опанувати елементи бойової армійської системи, зокрема

встановлювати мінно-вибухові пристрої та працювати на засобах розвідки, якими обладнана бойова техніка. Окрім цього, комплекс оснащений спеціальним приміщенням без даху, призначеним для проведення тактичних тренувань спецпризначенців із відпрацюванням елементів ведення бойових дій в міських умовах.

Під час занять на навчально-тренувальному комплексі військово-службовці не лише набувають навички управління боєм та тактичних дій, але й виробляють психологічну стійкість і фізичну витривалість.

На заняттях із вогневої підготовки бійці навчаються вміло використовувати бойові властивості і можливості пістолета та автомата – вести вогонь з різних положень (стоячи, з коліна або присівши, лежачи), з місця та в русі, усувати затримки під час стрільби та вражати цілі з першого пострілу. При цьому всі елементи навчальних питань відпрацьовуються послідовно.

Займаючись гірською підготовкою, військовослужбовці освоюють способи в'язання вузлів на мотузках та канатах, порядок їхнього застосування, спуски та підйоми за допомогою альпіністського спорядження, організацію страхування на різних формах рельєфу гір, способи облаштування переправ тощо.

Вивчаючи тактичну медицину, бійці вчаться надавати першу домедичну допомогу в умовах ведення бойових дій, зокрема в секторі обстрілу і тимчасових укриттях.

Підготовка військовослужбовців за БАРС дозволяє опанувати та удосконалювати військово-прикладні навички, які визначають їхню професійну підготовленість. Крім того, при проведенні занять за даною системою частково вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, так як в процесі навчання удосконалюються основні фізичні якості: силова і загальна витривалість, швидкість, спритність та координація.

БАРС дозволяє інтенсифікувати й поліпшувати силову підготовку, надати їй прикладну спрямованість.

Підготовка за системою БАРС проводиться за трьома рівнями:

- БАРС-1 – з військовослужбовцями військових частин та органів військового управління видів ЗС України, курсантами I і II курсів військових навчальних закладів;
- БАРС-2 – з військовослужбовцями ВДВ, морської піхоти та снайперами, курсантами III і IV курсів ВНЗ;
- БАРС-3 – з військовослужбовцями Сил спеціальних операцій та розвідки, курсантами III і IV курсів Військової академії міста Одеса.

Окрім цього, для допризовної молоді планується запровадити підготовчий рівень.

Програма також передбачає підготовку інструкторів, які навчаються протягом трьох місяців.

Навчання за БАрС дозволяє отримати унікальний комплекс знань, вмінь і навичок, які стосуються спеціальної фізичної підготовки, рукопашного бою, вогневої підготовки, тактико-спеціальної та психологічної підготовки, практики виживання в будь-яких умовах. Впровадження системи в підготовку всіх військових спеціальностей є вкрай важливим і актуальним завданням для Збройних Сил України.

Узагальнюючи, можна підсумувати, що БАрС – це система навчання, яка повністю забезпечує якісну підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань за призначенням у сучасних умовах.

Питання для самоконтролю

1. Для чого призначена Бойова армійська система БАрС?
2. Які розділи військової підготовки включає система БАрС?
3. Де відбувається навчання за системою БАрС?
4. Кого навчають за системою БАрС?
5. Які існують рівні підготовки за системою БАрС?

4.4. Виховання в процесі фізичної підготовки

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямоване на формування моральних, вольових і психологічних якостей військовослужбовців, підвищення згуртованості військових підрозділів.

Усі зазначені якості успішно розвиваються засобами фізичної підготовки і завдяки механізму перенесення можуть бути трансформовані і на інші сфери діяльності військовослужбовців.

Засобами фізичної підготовки виховуються:

- психологічна та емоційна стійкість;
- сміливість і рішучість;
- ініціатива і винахідливість;
- наполегливість і цілеспрямованість;
- витримка і самовладання;
- стійкість уваги;
- впевненість у власних силах.

Психологічна та емоційна стійкість виховуються вправами, що вимагають нервово-психологічного напруження (подолання водних перешкод, стрибки у воду, виконання різних вправ, що мають елементи ризику, виконання прийомів рукопашного бою і подолання смуги перешкод в ускладнених умовах).

Сміливість і рішучість виховуються за допомогою дій, що містять елементи новизни, ризику та небезпеки, ускладнені умови їх виконання.

Такими діями насичені більшість розділів фізичної підготовки. На заняттях з подолання перешкод для виховання сміливості та рішучості можуть використовуватися дії на висотних конструкціях та спуски з них по тросах і мотузках, швидкісне пересування по вузьких і нестійких опорах, стрибки через рови шириною до 3 і більше, стрибки у глибину з різної висоти; дії, пов'язані з долаттям різноманітних перешкод на незнайомій місцевості, долаття природних і штучних перешкод в умовах застосування імітаційних засобів (пожеж, димів, вибухів, стрільби тощо). На заняттях з гімнастики – різноманітні зіскоки з гімнастичних знарядь, акробатичні вправи. На заняттях з військово-прикладного плавання – стрибки у воду. На заняттях з лижної підготовки – швидкісні спуски з крутих схилів, стрибки на лижах з трамплінів. На заняттях з рукопашного бою – дії, пов'язані з потребою подолати страх болю, невдалого падіння, навчальні рукопашні сутички та ін. При цьому слід пам'ятати, що невід'ємною умовою розвитку та вдосконалення сміливості і рішучості мають бути систематичні зміни умов їх вияву. Виконання одних і тих же дій у незмінних умовах дуже швидко перестає бути ефективним.

Ініціатива і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються в ході виконання вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень. Найбільш цінними для розвитку цих якостей є спортивні ігри (футбол, гандбол, баскетбол, хокей та ін.), рукопашний бій, прийоми і дії за раптовими командами і сигналами, біг з орієнтуванням на місцевості, а також інші дії, що викликані несподіваною зміною ситуації.

Наполегливість і цілеспрямованість виховується вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово-психологічними навантаженнями, у процесі подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, які пов'язані з виконанням різних фізичних вправ, як у звичайній обстановці, так і в умовах змагань (біг на середні і довгі дистанції, виконання силових вправ на максимальну кількість разів). Важливою умовою виховання цілеспрямованості і наполегливості є постановка перед особовим складом складних, але реальних для виконання завдань.

Витримка і самовладання відпрацьовуються під час виконання вправ на точність руху в умовах фізичних та нервово-психологічних навантажень (подолання складних ділянок смуг перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, дії на воді і під водою, метання гранат по цілях).

Стійкість уваги виховується вправами, що вимагають швидкої зміни обстановки (спортивні і рухливі ігри).

Величезну роль у вихованні вольових якостей відіграє розвиток сили, швидкості, спритності і витривалості, що виховується на основі комплексного виконання всіх зазначених вправ і усвідомлюється військовослужбовцями, як зростання їх потенційних можливостей у боротьбі з труднощами, додає їм впевненості у власних силах.

Злагодження військовослужбовців у процесі фізичної підготовки припускає всебічне вдосконалення згуртованості воїнів, формування в них навичок колективних дій, що, у свою чергу, базується на посиленні сумісності особового складу.

Бойова злагоженість військових підрозділів значною мірою залежить від всебічної індивідуальної підготовленості кожного воїна, який входить у той чи інший колектив. Підвищення рівня навчання, вихованості, розвиненості військовослужбовців в остаточному підсумку призводить до зменшення різниці індивідуальних показників за рахунок зростання їх у слабо підготовленого особового складу. Усереднення індивідуальних даних забезпечує більш якісне виконання спільних військово-професійних дій. Тому злагодження військовослужбовців у процесі фізичної підготовки може успішно здійснюватися за допомогою тих же методів і методичних прийомів, що використовуються для їхнього навчання, розвитку й виховання.

На практиці, злагодження військовослужбовців у процесі фізичної підготовки реалізуються найчастіше в комплексі, впливаючи як на рівень згуртованості особового складу, так і на ступінь сформованості навичок колективних дій.

У ході виконання різних фізичних вправ, що особливо відрізняються підвищеною інтенсивністю чи тривалістю, відбувається певний психічний вплив військовослужбовців один на одного, а також найбільш авторитетних військовослужбовців (офіційних і неофіційних лідерів підрозділу) на весь особовий склад.

Згуртованість військових колективів досягається:

- виконанням спеціальних військово-прикладних вправ у складі підрозділів;
- участю військовослужбовців у масових спортивних змаганнях з військово-прикладних видів спорту.

Спільнопоєдинові дії військовослужбовців використовуються у фізичній підготовці переважно у вигляді потокового виконання різноманітних вправ і є відмітною рисою різних естафет, сукупний результат яких визначається ступенем ефективності послідовних дій партнерів за командою. Багатоетапні легкоатлетичні естафети, лижні спринтерські естафетні гонки, масові естафетні змагання з плавання, воєнізовані естафети з включенням до них військово-професійних прийомів і дій, а також масові естафетні змагання на смугах перешкод, що відрізняються великою варіативністю умов їхнього проведення, виховують в особового складу діяльну співучасть у колективній спортивній боротьбі, почуття співпереживання за загальний успіх чи невдачу, є могутнім засобом боротьби з байдужістю й пасивністю. Такі змагання за вмілої організації завжди проходять емоційно, викликають підвищений інтерес у всіх учасників і в кінцевому результаті істотно сприяють як

зміцненню військового колективу, так і вдосконаленню у військово-службовців колективних дій.

Застосування на заняттях з фізичної підготовки і спорту вправ, що виконуються разом усім підрозділом, ґрунтується на методично грамотному врахуванні їх головних особливостей. Ці особливості виявляються в тому, що у ході виконання таких вправ, поперше, на зміну індивідуальним цілям приходить загальна для всього підрозділу мета, яка не може бути досягнута без відповідних дій усіх членів групи й використання загальних засобів (знарядь) спільної діяльності; по-друге, виникає можливість організації взаємодопомоги (полегшення дій одного партнера за рахунок допомоги, додаткових зусиль його товаришів); по-третє, з'являються умови для об'єднання, взаємного доповнення і координації дій усіх членів колективу з метою підвищення ефективності спільної військово-професійної діяльності.

Використання на заняттях групових вправ на багатоцільових тренажерах, спільних військово-прикладних дій у складі підрозділів, пов'язаних із перенесенням вантажів, подоланням перешкод, наданням допомоги товаришам при здійсненні марш-кидків, маршів на лижах, подоланні водяних перешкод уплав і т. д., вимагає попереднього планування і глибокого продумування конкретних шляхів цілеспрямованого педагогічного впливу на особовий склад, який би сприяв максимальному розширенню міжособистісного спілкування військовослужбовців.

Спортивні й рухливі ігри сприяють злагодженості військових колективів і виробленню у всього особового складу навичок спільних дій. Тому командири підрозділів, офіцери-фахівці з фізичної підготовки й спорту у своїй практичній діяльності повинні ширше використовувати виховний потенціал різних ігор військовослужбовців, творчо включаючи їх до змісту занять з усіх розділів фізичної підготовки, особливо на комплексних заняттях.

Питання для самоконтролю

1. Які якості військовослужбовців виховуються в процесі занять з фізичної підготовки?
2. Які фізичні вправи необхідно застосовувати для виховання моральних, вольових і психологічних якостей військовослужбовців?
3. Яким чином досягається згуртованість військових колективів?

Розділ 5 ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Принципи навчання фізичним вправам

Навчання фізичним вправам (руховим навичкам) базується на дидактичних принципах – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу. Дотримання принципів навчання фізичним вправам і руховим навичкам значно підвищує ефективність процесу навчання. Основними принципами навчання руховим навичкам військовослужбовців є наступні: принцип свідомої самостійності, принцип міцності та ґрунтовності, принцип наочності навчання, принцип доступності, системності і систематичності, принцип актуалізації, принцип послідовності, принцип уніфікації та індивідуалізації.

Принцип свідомої самостійності є одним із провідних, оскільки темпи навчання руховим діям залежать від розуміння тим, хто навчається, мети закономірностей процесу фізичної підготовки. Цей принцип передбачає активну участь у навчальному процесі з фізичного виховання самого курсанта. Активність є обов'язковою умовою ефективності його фізичного розвитку. Це обумовлено тим, що здійснення фізичних дій неможливо без участі психіки.

Принцип міцності та ґрунтовності передбачає обов'язкове повторення навчального матеріалу (знань, рухових дій) впродовж усього процесу навчання. Дотримання цього принципу забезпечує міцність знань, вмінь, навичок, набутих протягом навчального курсу. Частота повторень має відповідати логіці навчання, складності фізичних дій, що вивчаються. Повторення має бути систематичним і своєчасним, різноманітним і спрямованим на головне, враховувати помилки засвоєння.

Принцип наочності навчання спрямований на створення уявлень про вправу, рухову дію. Наочність – широке поняття, яке передбачає активізацію усіх органів чуття, які беруть участь в управлінні рухами. Уявлення про рухи формується перш за все за допомогою зорових образів. Формування зорового образу відбувається головним чином через показ вправ тим, хто навчається. Для повноцінного формування рухових уявлень наочна демонстрація підкріплюється дією образного слова та пробними спробами виконання рухів.

Принцип доступності передбачає врахування фізичної і психічної готовності і спроможності військовослужбовців вивчати фізичну дію. В разі невідповідності фізичного навантаження при засвоєнні рухових дій можливостям тих, хто навчається, може виникнути перевтомлення функціональних систем організму. При невідповідності психічної готовності військовослужбовця до виконання тієї чи іншої дії навчання взагалі унеможлиблюється.

Принцип системності і систематичності характеризується декількома положеннями. Системність навчання фізичним діям передбачає доведення до військовослужбовців знань з фізичного вдосконалення у суворій логіці і послідовності, яка дозволить їм пов'язувати вже наявні знання з новими знаннями, забезпечить спадкоємність між попереднім і наступним матеріалом, скласти їх в єдине ціле, тобто систематизувати. Систематичність у навчанні характеризується регулярністю проведення занять, змістом матеріалу та тривалістю процесу навчання в цілому.

Принцип актуалізації визначає потребу вчити воїнів тому, що необхідно у бойових діях. Фізична підготовка як складова боєготовності військ забезпечує фізичну й психічну готовність особового складу до виконання індивідуальних і групових дій. Це зумовлює військово-практичну спрямованість навчального процесу, забезпечує його зв'язок із досвідом минулих війн, АТО і сучасним рівнем військової справи. Вимоги цього принципу не залишаються незмінними: вони розвиваються разом із розвитком військової справи і значною мірою залежать від об'єктивних умов ведення війни у певний історичний період.

Принцип послідовності передбачає правильну черговість засвоєння знань, формування рухових навичок. Дотримання цього принципу передбачає поетапне викладання навчального матеріалу в процесі фізичної підготовки. Для кожного з етапів навчального процесу характерні свої особливості діяльності, які вимагають спеціальної підготовки військового педагога.

Принцип уніфікації та індивідуалізації при навчанні військово-службовців руховим діям (формуванні рухових навичок) означає однаковість викладу матеріалу. Для забезпечення уніфікації навчального процесу слід користуватися розробленими методиками оволодіння прийомами, діями, фізичними вправами, які подаються спеціальній літературі. У процесі навчання військовий керівник має бути готовим передбачити випадки, коли частина курсантів буде успішно виконувати навчальні завдання, а інша буде неспроможна засвоїти програмний матеріал. З огляду на це керівник занять повинен вносити корективи у навчальний процес, індивідуалізувати його, щоб добре підготовлені курсанти допомагали відстаючим, а відстаючі підтягувались до рівня добре підготовлених.

Індивідуалізація – це така технологія навчального процесу, яка враховує індивідуальні особливості тих, хто навчається. Для забезпечення індивідуального підходу керівник фізичної підготовки має знати і вміти більше, ніж це передбачено вимогами уніфікованого навчання. Досвід свідчить, що поєднання уніфікації з індивідуальним підходом дозволяє значно покращити результати при груповому навчанні.

5.2. Основи методики фізичної підготовки

Фізична підготовка організовується і проводиться за методикою, до якої входить сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують військовослужбовцям ефективне навчання фізичним вправам, прийомам та діям, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок.

У процесі навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам та діям застосовуються усі відомі методи та методичні прийоми, які поділяються на три групи: словесні, наочні та практичні.

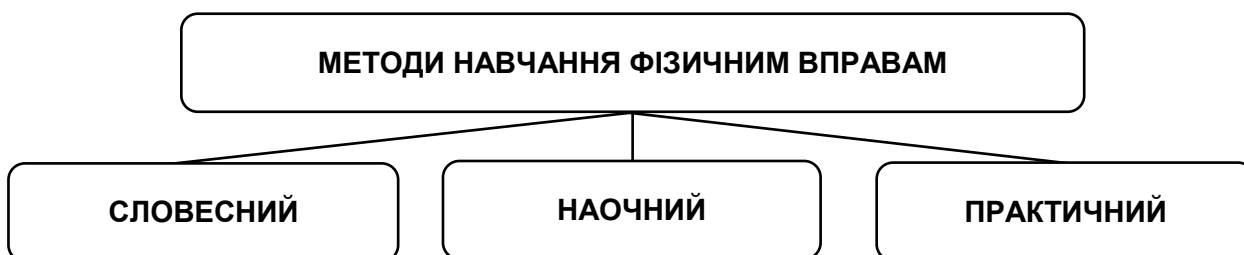


Рис. 5.1 Методи навчання фізичним вправам

Усі методи, доповнюючи один одного, використовуються на всіх етапах навчання вправам, прийомам та діям (руховим навичкам), хоч в деяких випадках той чи інший метод може мати переважне значення. Застосування усіх трьох груп методів забезпечує при оволодінні тим, хто навчається, фізичними вправами, прийомами та діями використовувати різні аналізаторні системи організму (слухову, зорову, м'язово-рухову, вестибулярну). У роботу залучаються обидві сигнальні системи.

Словесні і наочні методи відносяться до загальнопедагогічних методів. Їх головне призначення – створення передумов для оволодіння військовослужбовцем руховими навичками.

В основі **словесних методів** лежить слово. Методи цієї групи використовуються при передачі знань про вправу, прийом або дію, керівництві руховою діяльністю та оцінці якості оволодіння вправою. Найбільш поширеними словесними методами в процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців є розповідь, пояснення, навчальні завдання, наказ (розпорядження), вказівки (команда), зауваження (розбір), оцінка, підрахунок, інструктаж.

Наочні методи забезпечують зорове, слухове і рухове сприйняття фізичної вправи. Різновидами наочних методів навчання є показ (демонстрація) рухових дій керівником заняття, демонстрація вправ за допомогою фільмів, плакатів, рисунків, схем та ін.

Особливо ефективним є застосування наочних методів на початкових етапах навчання. При цьому їх застосування в обов'язковому порядку має доповнюватися словесними методами, зокрема поясненням. На етапі

вдосконалення наочні методи використовуються для виправлення помилок, що з'являються при засвоєнні військовослужбовцями вправ, прийомів і дій.

Поміж наочних методів навчання основним є показ рухової дії. При цьому більшість військових спеціалістів віддають перевагу безпосередньому показу рухів самим керівником, або одним із підготовлених військовослужбовців. Живий показ завжди викликає сильні позитивні емоції, сприяє кращому запам'ятовуванню, бажанню навчитись, впевненості у власних силах.

У навчанні фізичним діям особливе значення мають **практичні методи**. Це обумовлено тим, що військово-професійна діяльність являє собою складну систему різноманітних за структурою дій і операцій, пов'язаних з управлінням бойовою технікою і виконанням інших бойових прийомів. Їх успішне виконання потребує наявності у військовослужбовців відповідних рухових навичок і вмінь. Фізична підготовка здатна забезпечити формування і вдосконалення запасу найрізноманітніших рухових навичок військовослужбовців. При цьому необхідно зауважити, що насамперед йдеться про військово-прикладні рухові навички і вміння, оскільки саме військово-прикладні рухові навички є компонентом фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Під військово-прикладними навичками слід розуміти доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань. Основними з них є навички пересування у пішому порядку та на лижах, подолання перешкод, метання гранат, здійснення марш-кидків, плавання в обмундируванні та пірнання, ведення рукопашного бою. Загальні рухові навички, що забезпечують і полегшують виконання загальних для усіх людей побутових чи виробничих дій, служать базою для формування військово-прикладних.

Практичні методи навчання поділяються на метод цілісної вправи та метод роздільно-конструктивної вправи (оволодіння вправою по частинах, розділах, за допомогою партнера або підготовчих вправ).



Рис. 5.2 Види практичного методу навчання

На різних етапах навчання може переважати той чи інший метод, але жоден керівник фізичної підготовки не може обійтись тільки одним із них.

Метод цілісної вправи передбачає розучування фізичних вправ і прийомів в цілому. Метод необхідно застосовувати за умови достатньої фізичної підготовленості особового складу.

Це дає змогу повторити вправу необхідну кількість разів. Кращі результати метод має при вивченні технічно нескладних вправ, в яких основне значення має рівень швидкості, витривалості, сили, наприклад, у бігу на різні дистанції, підтягуванні, присіданні з обтяженнями, стрибки з місця тощо. Якщо необхідно спростити рухову дію, використовують зменшення швидкості рухів, величини обтяження, скорочення дистанції бігу, але так, щоб при цьому не змінилася сутність фізичної вправи.

Роздільно-конструктивний метод навчання оволодіння фізичною вправою відбувається по частинах, окремих елементах, рухах, за допомогою партнера або підготовчих вправ. Метод використовується при навчанні складнокоординаційним вправам, таким як прийоми рукопашного бою, подолання різноманітних перешкод, вправи на гімнастичних снарядах, плавання. При навчанні цим методом створюються кращі умови, ніж при цілісному оволодінні формою рухів; помилки виявляються порівняно легко і можуть своєчасно виправлятися. Метод має високу ефективність у заняттях з військовослужбовцями різної підготовленості, він може забезпечити безперервність навчально-тренувального процесу в різноманітних, у тому числі складних, умовах, коли цілісний метод використати неможливо.

Кожний з трьох різновидів роздільно-конструктивного методу застосовується за певних умов. За частинами фізична вправа (дія) розучується, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи. За розділами вправа розучується, якщо вона складна і її можна виконати із зупинками. Якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо, навчання вправі відбувається за допомогою підготовчих вправ.

Вибір і використання методу навчання залежить від складності фізичної вправи або прийому, що вивчається; підготовленості тих, хто навчається, умов проведення занять, педагогічної майстерності керівника, котрий залишає за собою право остаточного визначення ефективності практичних методів навчання.

Практика фізичної підготовки засвідчує, що найбільших успіхів при навчанні досягає комплексне застосування методів навчання. Користуючись лише одним із методів, досягти мети навчання дуже важко, в інколи і неможливо.

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям здійснюється поетапно.

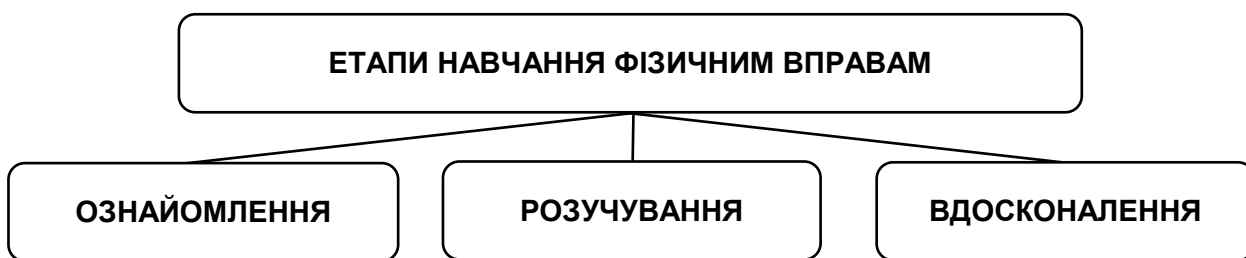


Рис. 5.3 Етапи навчання фізичним вправам

На першому етапі, **етапі ознайомлення** з вправою або прийомом (або початкового розучування вправи), в тих, хто навчається, відбувається формування правильного уявлення про розучувану вправу, вміння самостійно виконувати її. Уявлення утворюються на основі нових знань, спостереження і пояснювального коментарю, мета якого – виділити головне у фізичній вправі, прийомі чи дії. Для формування в особового складу правильного уявлення про рух або дію командиром необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання та зосередити увагу на головному у виконанні; показати, при необхідності, вправу ще раз за частинами чи за розділами з супутнім поясненням техніки її виконання, пояснити вплив вправи на розвиток окремих м'язів і м'язових груп, фізичних і психічних якостей, де вправа застосовується. Назва вправи повинна відповідати її назві у ТНФП-2014, або загальноприйнятій термінології. Пояснення може складатися з відомостей про значення вправи у формуванні та розвитку професійно важливих для військовослужбовців фізичних якостей і військово-прикладних навичок, можливості їхнього застосування на практиці. Пояснення має бути коротким, дохідливим і зрозумілим. Перше пояснення вправи не повинне бути надто довгим. Детальна інформація на даному етапі навчання зазвичай не досягає мети, тому що військовослужбовці не здатні її засвоїти. Перший образний показ вправи керівником заняття має викликати у тих, хто навчається, інтерес до неї. Повторний показ вправи доцільно здійснювати у повільному темпі.

Якщо ознайомлення з вправою проведено правильно, а наявний попередній руховий досвід військовослужбовців є достатнім, на ґрунті отриманих знань про рухову дію вони, як правило, спроможні самостійно виконати дію, котрій навчаються. Це свідчить про сформованість у них початкового рухового уявленням або рухового вміння нижчого порядку.

Основною ознакою рухового вміння нижчого порядку є виконання усіх частин прийому або дії під контролем свідомості (не автоматично). При цьому рухи виконуються неекономно, що призводить до швидкої втоми. Прийом або дія виконується нестабільно, той, хто навчається, постійно веде пошук найкращого способу розв'язання рухового завдання.

При ознайомленні застосовуються наступні методи навчання: словесні (описання, пояснення, розповідь), практичний показ вправи або прийому керівником заняття і при опробуванні вправи тими, хто навчається, – практичний метод (метод цілісної вправи). Опробування може бути індивідуальним або груповим, повним або частковим, реальним або умовним. Воно дозволяє тим, хто навчається, відчувати силові, часові, просторові та інші особливості вправи, що вивчається, а також реально оцінити свої можливості.

На другому етапі, **етапі розучування**, початкове рухове уявлення тих, хто навчається, про фізичну вправу в результаті багаторазового її повторення в певних умовах поступово трансформується в рухову навичку – автоматизовану рухову дію. Автоматизовані дії (рухові навички) виконуються без участі свідомості, увага курсантів зосереджується не на рухах, а на

кінцевому результаті. Дії відрізняються високою стійкістю, стабільністю і певною системністю рухів.

Ступінь автоматизації рухів при виконанні фізичних вправ залежить від складності останньої. При високій складності вправи (прикладом можуть служити більшість прийомів рукопашного бою) вона виконується при значному напруженні свідомості, прості вправи (біг, пересування на лижах тощо) – повністю, або майже автоматично.

Рухові навички можуть бути простими (коли дія складається з одного чи двох рухів) і складними (коли декілька рухів і навіть дій об'єднуються в одну складнокоординовану дію чи в низку послідовних операцій, що виконуються чітко і точно при незначній участі свідомості).

З формування у змінного складу ВВП ЗВО рухових навичок (загальних і військово-прикладних) у курсантів формується здатність застосовувати їх варіативно для раціонального розв'язання рухових завдань за умов, що змінюються.

Процес оволодіння руховими навичками відбувається при активній діяльності тих, хто навчається. Вони повинні ясно усвідомлювати свої дії щодо власного фізичного виховання. Кращий результат досягається не внаслідок механічного повторення вправ, а під час осмисленого розуміння їх призначення, форми і характеру, свідомого ставлення до припущених помилок. Керівники фізичної підготовки, проводячи заняття, повинні добиватися високої свідомості й активності військовослужбовців при оволодінні вправами, прийомами і діями.

Вдосконалення (тренування) – третій етап навчання руховим діям. Метою цього етапу є закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і формування в них здатності застосовувати їх в різноманітних умовах, що змінюються, варіативно, з високою доцільністю і стійкістю. Така здатність курсантів виконувати рухові завдання має назву навичка вищого порядку. Цей етап є основним та вирішальним у навчанні курсантів вправам, прийомам та діям. Тренування забезпечується систематичним багаторазовим повторенням фізичної вправи, що розучується. Вдосконалення починається після того, як вправа, або прийом в основному вивчені. Для кращого оволодіння тими чи іншими прийомом або діями їх тренування необхідно проводити у певній послідовності. Спочатку рухові дії виконуються в простій обстановці без зброї і спорядження, потім – зі зброєю і спорядженням. Для подальшого вдосконалення рухової навички забезпечується ускладнення умов виконання дії. Для цього прийом або дія, що вдосконалюється, виконується після виконання інших фізичних дій, які вимагають високих енерговитрат і тому викликають втому. Для вдосконалення дія може виконуватися і в комплексі з іншими діями як на спеціально підготовлених місцях, так і на різноманітній за характером місцевості, а також у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості і вночі.

На навчальних заняттях з фізичної підготовки тренування проводиться наприкінці основної частини заняття. Крім цього тренування систематично

проводиться на ранковій фізичній зарядці, в ході навчально-тренувальних занять зі спортивно-масової роботи, спортивних і військово-спортивних змагань, в ході навчально-бойової діяльності. Найбільш ефективним у плані вдосконалення навичок є змагальний метод, який підвищує емоційність заняття, стимулює активність військовослужбовців, спонукає їх до мобілізації всіх фізичних можливостей, що дозволяє виконувати роботу великої тривалості й інтенсивності з максимальним для кожного курсанта результатом.

Якість і швидкість оволодіння фізичною вправою залежать від послідовності вивчення частин та елементів рухів. Навчання техніці фізичних вправ слід починати з оволодіння основною частиною техніки. В подоланні рову з розбігу на смузі перешкод основна частина – відштовхування – знаходиться в середині вправи, у метанні гранати – положення фінального зусилля – в кінці, але названі частини вправ вивчаються в першу чергу. Якщо у фізичній вправі використовується предмет (зброя, граната), то навчання починається із вивчення способу його тримання, а вже після цього розпочинають вивчення основної частини вправи. Така схема оволодіння фізичною вправою є типовою. Повною мірою вона проявляється при навчанні складнокоординованим рухам. Стосовно простих фізичних вправ, до яких належать прискорена ходьба, біг з різною швидкістю, то попередньо слід з'ясувати підготовленість курсантів. Можливо, не буде потреби дотримуватися повної програми навчання, а варто зосередити увагу на окремих недоліках виконання вправи.

Крім фізичних вправ, якими курсанти оволодівають за допомогою відповідних методів, розглянутих вище, у фізичній підготовці застосовуються вправи, які не потребують вивчення. Саме такі вправи використовуються для навчання складним руховим діям (підготовчі вправи), для розвитку провідних фізичних якостей (розвивальні фізичні вправи), а також для підготовки військовослужбовців до підвищеної рухової активності (загальнорозвивальні вправи) і ті, що розвивають фізичні якості військовослужбовців, без яких неможливо швидко оволодіти новою вправою і які сприяють функціональному розвитку систем і органів людини. Останні вправи отримали назву загальнопідготовчих спеціалізованого розвитку.

Загальнорозвивальні вправи всебічного впливу широко використовуються на усіх етапах фізичного вдосконалення курсантів. Вони включаються в підготовчі частини усіх форм фізичної підготовки. При цьому в залежності від призначення і складності проведення розрізняють різні способи їх проведення.

Методи фізичного вдосконалення

В основі методів фізичного вдосконалення лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження в процесі відтворення вправи, різний спосіб впорядкування дій курсантів і умов їх виконання.

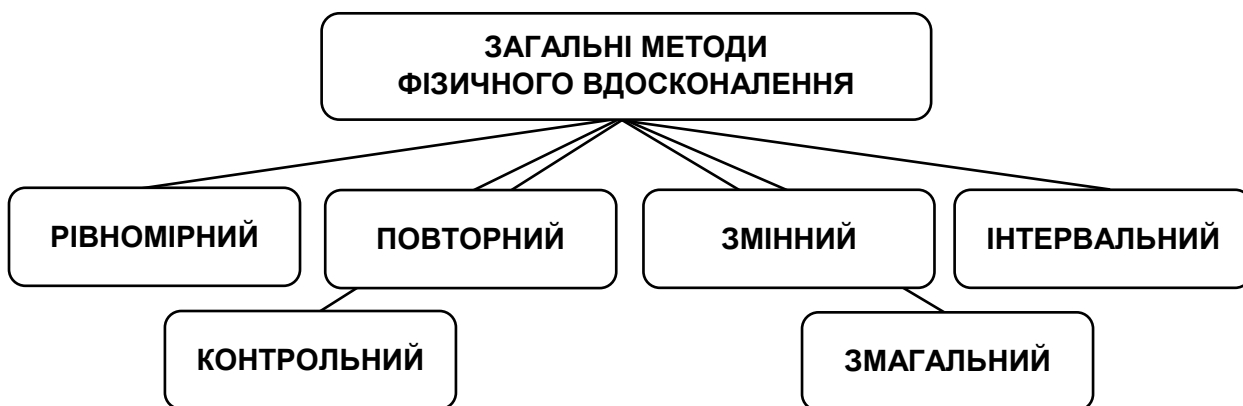


Рис. 5.4. Загальні методи фізичного вдосконалення

Рівномірний метод передбачає рівномірний розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ. Тривала і порівняно помірна робота створює достатньо хороші умови для гармонійного і поступового настроювання на роботу різних функцій організму.

Повторний метод передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень). Число повторень вправ в кожній серії невелике і обмежується здатністю курсантів підтримувати задану інтенсивність.

Змінний метод передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ. Спрямованість дії на функціональні властивості організму регулюється за рахунок зміни режиму роботи і форми рухів.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час.

Контрольний метод передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь).

Змагальний метод передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження. Метод змагання – це один з варіантів стимулювання інтересу і активізації діяльності курсантів з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань.

Способи організації занять

Під час проведення фізичної підготовки у складі підрозділу при виконанні фізичних вправ застосовуються наступні способи організації військовослужбовців: груповий, фронтальний, потоковий, коловий, змагально-коловий, індивідуальний.



Рис. 5.5. Способи організації курсантів

Груповий спосіб полягає в тому, що військовослужбовці у складі підрозділу займаються фізичними вправами під керівництвом помічників на відповідних навчальних місцях. Керівник заняття здійснює загальне керівництво, контролює дії своїх помічників та за необхідністю надає їм допомогу.

Фронтальний спосіб передбачає таку організацію тих, хто навчається, коли вони виконують одночасно ті самі вправи, прийоми або дії у складі усього підрозділу на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць) під керівництвом керівника з виправленням у ході навчання загальних помилок.

Потоковий спосіб передбачає виконання тими, хто навчається, визначених керівником фізичних вправ послідовно одне за одним, пересуваючись у колону по одному (поток) на вказаних інтервалах.

Коловий спосіб передбачає виконання особовим складом фізичних вправ по чергово на кожному із декількох визначених навчальних місцях (точках) з їх зміною за установленою послідовністю.

Індивідуальний спосіб організації військовослужбовців полягає в тому, що керівник заняття працює з кожним військовослужбовцем окремо, використовуючи індивідуальний підхід. Він використовується при більш глибокому вивченні техніки будь-якої складної вправи або в разі неспроможності одного з військовослужбовців засвоїти будь-яку вправу.

При проведенні навчальних занять із фізичної підготовки організується самостійна робота під наглядом керівника. Найбільш підготовлені військовослужбовці для більш інтенсивної роботи займаються на окремих місцях.

Помилки під час виконання фізичних вправ та шляхи їх усунення

Під час розучування курсантами фізичних вправ, прийомів і дій можуть виникати помилки. Причини їх виникнення можуть бути різними. Основними і найбільш розповсюдженими з них є:

- нерозуміння рухового завдання внаслідок отримання неповної інформації про техніку вправи при ознайомленні з нею;
- недостатній руховий досвід і недостатній рівень розвитку відповідних фізичних якостей особового складу;
- незадовільне матеріальне забезпечення занять;
- втома, емоційне напруження курсантів;
- низька активність, неухважність курсантів на заняттях внаслідок відсутності в них інтересу до них;
- психологічна неготовність до роботи;
- порушення методики навчання.

Практика фізичної підготовки показує, що помилки, які виникають при вивченні фізичних вправ, потребують негайного виправлення, поки вони не встигли закріпитись. У разі їхнього закріплення перенавчати військовослужбовців техніці рухових дій набагато складніше.

Виправлення помилок – це процес встановлення відхилень реальних показників від необхідної моделі виконання фізичної вправи, визначення основної причини з наступним відбором засобів, методів їх усунення.

Помилки, які виникають при оволодінні фізичними вправами, можуть бути:

- систематичними, які регулярно виникають у курсантів внаслідок недоліків методики навчання;
- епізодичними, що з'являються час від часу при виконанні вправи. Вони є наслідком недостатньої індивідуальної підготовленості курсантів.
- загальними – які властиві більшості особового складу;
- індивідуальними, які припускаються окремими курсантами.

Крім цього розрізняють помилки грубі, які значно погіршують результати виконання фізичної вправи, і другорядні (незначні), які незначно впливають на техніку виконання фізичної вправи, рухової дії.

Помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- під час групового навчання – спочатку загальні, потім часткові;
- під час індивідуального навчання – спочатку значні, потім другорядні.

Доцільніше запобігати виникненню помилки шляхом усунення причин її прояву. Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;
- раціональним способом розучування вправ;
- використанням підготовчих вправ;
- якісною та своєчасною допомогою та страхуванням.

Питання для самоконтролю

1. Які існують методи навчання фізичним вправам?
2. Які існують етапи навчання фізичним вправам?
3. Які існують методи фізичного вдосконалення?
4. Які існують способи організації занять?
5. Які існують види помилок під час виконання фізичних вправ?

5.3. Методика розвитку фізичних, спеціальних і психологічних якостей

У процесі фізичної підготовки усі фізичні якості розвиваються за допомогою відповідних методів розвитку. В основі усіх методів фізичного розвитку лежить відповідний спосіб регулювання навантаження в сполученні з відпочинком. Поняття "фізичне навантаження" означає, що виконання будь-якої вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високий, ніж у стані спокою, рівень. Таким чином, фізичне навантаження – це рухова активність військовослужбовця, яка супроводжується підвищенням функціонування організму відносно стану спокою.

Фізичне навантаження – це ступінь впливу виконання фізичних вправ на організм, яке визначається частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину.

Основними показниками, що характеризують фізичне навантаження, є обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість і характер відпочинку. Усі показники взаємопов'язані між собою і відповідають певному методу розвитку фізичних якостей.

Обсяг фізичного навантаження характеризує кількість виконаної роботи. Обсяг може бути визначений у кількості виконаних елементів вправи (прийоми рукопашного бою), довжини дистанції (біг, плавання на різні відстані), повторення вправи (ривок гирі, підтягування на перекладині), одиницях витраченого на вправу часу (спортивні ігри, біг на час), одиницях ваги (кількість піднятих кілограмів).

Обсяг фізичного навантаження – це сумарна кількісна характеристика виконаних повторень, метражу (кілометражу), загальної маси снарядів (у вправах з обтяженнями) тощо, які виконані протягом одного заняття або періоду (за тиждень, місяць тощо).

Для оцінки обсягу фізичного навантаження розраховуються показники одноразового або сумарного виконання на одному чи декількох заняттях за певний період фізичної підготовки.

Інтенсивність навантаження характеризує ступінь впливу засобу фізичного вдосконалення на військовослужбовців.

Інтенсивність фізичного навантаження – це напруженість і концентрація фізичних зусиль під час виконання фізичних вправ (швидкість руху, темп повторень) за часом.

Інтенсивність навантаження при виконанні фізичних вправ з різних класів визначається по-різному. Вона може встановлюватися у відсотках, або за показниками частоти серцевих скорочень.

Кожен керівник заняття повинен пам'ятати загальну закономірність фізичного навантаження, за якою ефект навантаження знаходиться у прямій залежності від обсягу та інтенсивності, а навантаження більшої інтенсивності більше впливає на організм військовослужбовців.

Під час виконання фізичних вправ слід користуватися таким співвідношенням обсягу та інтенсивності фізичного навантаження:

- чим більше обсяг фізичного навантаження, тим менше його інтенсивність;
- чим більше інтенсивність фізичного навантаження, тим менше його обсяг.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданню і періоду навчання, віку військовослужбовців та рівню їх підготовленості.

Фізичне навантаження і щільність регулюється:

- скороченням часу на перешикування;
- стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, маси обтяжень; швидкістю виконання тощо;
- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ всіма одночасно чи потоком;
- застосуванням колового тренування і змагального методу;
- максимальним використанням снарядів, обладнання та інвентарем.

Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження завжди підбирають із врахуванням наявного рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

З поняттям "фізичне навантаження" тісно пов'язане поняття "щільність заняття" фізичними вправами. Усі заняття з фізичної підготовки повинні проводитися з оптимальним співвідношенням щільності та навантаження.

Щільність – це відношення часу (у відсотках), витраченого на безпосереднє виконання вправ (дій), до всього часу заняття.

Розрізняють моторну і педагогічну щільність. Під моторною щільністю розуміють відношення часу, витраченого тими, хто навчається, на виконання фізичних вправ до всього часу заняття. Якщо при тривалості заняття 50 хвилин особовий склад сумарно займався фізичними вправами 35 хвилин, моторна щільність заняття буде складати 70%.

Під педагогічною щільністю заняття розуміється відношення часу, витраченого тими, хто займається, на виконання фізичних вправ, пересування від одного місця заняття до іншого, на відпочинок між виконання вправ, а також керівником заняття на постановку завдань, пояснення, виправлення помилок тощо.

Важливим компонентом фізичного навантаження, який визначає ефективність застосування фізичних вправ, є відпочинок. Розрізняють відпочинок у процесі фізичного навантаження і відпочинок між заняттями. Від

тривалості відпочинку залежить розвиток тих чи інших фізичних якостей, що визначаються різною швидкістю відновлення функціональних механізмів сили, швидкості, витривалості, спритності. Невірно встановлені інтервали відпочинку між повторним виконанням вправ можуть викликати неадекватні реакції організму відносно поставлених завдань. Якщо вони будуть дуже короткими, то наступить передчасна втома, якщо занадто довгими, то буде відсутній тренувальний ефект. Це слід враховувати, як при плануванні повторень вправи в процесі одного заняття, так і плануванні її застосування в усіх формах фізичної підготовки протягом тижня.

У залежності від тривалості розрізняють 4 види інтервалів відпочинку:

- екстремальний інтервал відпочинку – повторення вправи планується у фазі неповного відновлення працездатності. Частота серцевих скорочень в момент початку повторення вправи має дорівнювати 120-140 уд/хв. Інтервал використовується для розвитку загальної витривалості;
- напружений інтервал відпочинку – повторення вправи планується в момент, коли працездатність повернулася до вихідного рівня. ЧСС в момент початку повторення вправи має дорівнювати 110-120 уд/хв. Тривалість такого відпочинку має місце при розвитку швидкісної та силової витривалості;
- відносно повний інтервал відпочинку – повторне виконання вправи починається, коли працездатність перевищила вихідний рівень. ЧСС у момент початку повторення вправи має дорівнювати 90-110 уд/хв. Відпочинок такої тривалості планується при розвитку силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних якостей. При фізичному тренуванні із застосуванням такого інтервалу відпочинку вправи, як правило, виконують серіями, між якими застосовується повний інтервал відпочинку;
- повний інтервал відпочинку – повторне виконання вправи починається, коли працездатність повертається до вихідного рівня. Фаза забезпечує швидкісне відновлення працездатності курсантів. Між окремими вправами, як правило, не застосовуються.

Відпочинок окрім тривалості різниться своїм характером. Він буває **пасивним**, в якому фізичні вправи не виконуються; **активним** – коли виконуються рухи помірної інтенсивності; **комбінованим** – поєднання активного і пасивного відпочинку.

Пасивний відпочинок дає найкращі результати при значній втомі, при тривалих – більше 5 хвилин відпочинку.

Активний відпочинок слід застосовувати при незначній втомі, коли якість після чергового виконання вправи не знижується; при нетривалому (2-4 хвилини) відпочинку; при використанні рухів помірної інтенсивності, що є близькими до тренувальної вправи (наприклад, ходьба або біг у повільному темпі після подолання певної дистанції у відносно високому темпі).

Комбінований відпочинок використовується при необхідності відновити працездатність після значних навантажень. Найбільш розповсюдженим варіантом є наступна послідовність: перші 25% відпочинку проводяться активно, наприклад, після бігу виконується ходьба або біг у

повільному темпі; наступні 50% проводяться пасивно і останні 25% знов активно.

Відпочинок між заняттями залежить від величини навантаження та його спрямованості. Вправи на витривалість із великим навантаженням потребують більш тривалого відновлення працездатності.

При середніх і малих навантаженнях відновлення настає досить швидко, і тренувальна робота з таким навантаженням може проводитися щоденно. Для підвищення тренуваності застосовують великі й значні навантаження. Зону середніх навантажень використовують для підтримання досягнутого фізичного рівня; зону малих – для прискорення процесів відновлення.

При плануванні тривалості відпочинку варто враховувати наступне:

- відновлення після добре вивчених вправ відбувається швидше, ніж після малознайомих вправ;
- при однакових фізичних навантаженнях у добре фізично підготовлених курсантів відновлення функціонального стану відбувається у 1,5-2 рази швидше, ніж у слабо підготовлених;
- поєднання фізичних вправ, що розвивають різні фізичні якості, у комплексному занятті уповільнює відновлення працездатності.

Питання для самоконтролю

1. Що таке фізичне навантаження?
2. Що таке обсяг фізичного навантаження?
3. Що таке інтенсивність фізичного навантаження?
4. Що таке щільність заняття?
5. Які існують види відпочинку і чим вони відрізняються?

5.4. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення навчальних занять

Навчальні заняття проводяться за такою загальною методикою.

Вправи підготовчої частини виконуються в такій послідовності: стройові прийоми на місці, вправи на увагу, вправи загального розвитку для плечового поясу в ходьбі, біг різними способами, спеціальні стрибково-бігові вправи тощо; загальнорозвиваючі вправи на місці: потягування для м'язів рук і плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла, у парах, стрибки. Підбір та виконання вправ повинні забезпечити відпрацювання навчальних питань в основній частині заняття.

Виконання вправ на місці та русі починається із вихідного положення, яке приймається за командою "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ". Вправа виконується за командою "Вправу – ПОЧИНАЙ". Для закінчення виконання

вправи на місці замість останнього рахунку подається команда "СТІЙ", в русі – замість останніх двох рахунків "Вправу – ЗАКІНЧИТИ".

Прості і раніше вивчені загальнорозвиваючі вправи тільки називаються керівником занять, всі інші – демонструються. При цьому в залежності від призначення і складності проведення розрізняють різні способи їх проведення.

Перший: назвати вправу, подати команду на виконання. Вправи можуть називатися за формою руху (наприклад, "Присідання"), за цільовим призначенням (наприклад, "Вправа для м'язів тулуба"). Можуть бути й умовні позначення на зразок "Перший комплекс вільних вправ" або "Перший комплекс рукопашного бою".

Другий: назвати, показати вправу, надати команду на виконання. Показ загальнорозвивальних вправ на місці здійснюється керівником дзеркально, з одночасним підрахунком, стоячи обличчям або боком до тих, хто навчається; вправи в русі – на зустріч строю. Наприклад, "кругові оберти руками вперед-назад у плечових суглобах; вправу показую: один, два, три, чотири; ноги на ширині плечей, руки до плечей, пальці в кулак – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ", "Вправу вперед (назад) ПОЧИНАЙ".

Третій: назвати, пояснити зміст вправи, надати команду на виконання. При поясненні спочатку називається рух, а потім – відповідний йому рахунок. Наприклад: "Вправа для м'язів ніг. Присісти руки вперед – РАЗ, стройова стійка – ДВА".

Четвертий: проведення за розподілом. Після показу вправи керівник подає наступні команди, наприклад: "Упор присівши, роби – РАЗ; упор лежачи, роби – ДВА; упор присівши, роби – ТРИ; стройова стійка, роби – ЧОТИРИ". При цьому він за кожною виконавчою командою приймає разом з тими, хто навчається, відповідні положення і виправляє помилки. В подальшому подається команда: "Вправа за розділами, роби – РАЗ; роби – ДВА" і т.д. На цьому етапі керівник сам вправу не виконує, однак після кожного рахунку вказує на припущені помилки, при необхідності подає команду: "ВІДСТАВИТИ". Переконавшись в правильному виконанні рухів, керівник подає команду для злітного виконання: "Вправу – ПОЧИНАЙ".

П'ятий: назвати, показати, пояснити вправу, подати команду на виконання. При даному способі проведення фізичної вправи її показ здійснюється певною мірою повільніше, ніж зазвичай; увага тих, хто навчається, звертається на найбільш складні елементи вправи.

Шостий: поточне виконання вправ. При цьому способі вправи на місці виконуються одна за одною без додаткових команд керівника занять і без пауз. Для початку вправ необхідно подати команду: "Потоком, вправи – ПОЧИНАЙ". Це означає, що останній рахунок у кожній із попередніх вправ є вихідним положенням для виконання наступної вправи. Команда "СТІЙ" подається по завершенні останньої вправи.

Після закінчення підготовчої частини підрозділ вишиковується на вихідному положенні і керівник оголошує перше навчальне місце.

Основна частина занять проводиться на одному – трьох і більше навчальних місцях з наступною їх зміною і закінчується комплексним тренуванням.

Основні завдання – розвиток фізичних і спеціальних якостей, формування та вдосконалення військово-прикладних навичок, виховання стройової виправки та підтягнутості, вольових і психічних якостей, злагожденості військових підрозділів, впевненості у власних силах.

Зміст основної частини занять складають вправи, прийоми та дії, що передбачені програмою навчання на певному етапі навчання курсантів.

Виконання вправ на навчальних місцях організовується груповим чи фронтальним способом.

При груповому способі підрозділ, після закінчення підготовчої частини, шикуються в колону по три (чотири). Вказавши навчальні місця, керівник занять подає команду "Група (взвод), до місць занять кроком (бігом – РУШ)". За цією командою група (взвод) найкоротшим шляхом виходить до місць занять, розташовується так, щоб вказані місця знаходилися ліворуч від строю і визначає крок на місці, потім, за загальною командою, зупиняється і повертається ліворуч. Керівник занять подає команду "До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ". Командири відділень (груп) виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділів, називають виконувану вправу і подають команду "Група (відділення) – ВІЛЬНО"; на заняттях з гімнастики – "Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ", військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроку вбік, руки з'єднують за спиною в замок, плечі розгорнуті, живіт підібрати, стояти прямо не прогинаючись, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги.

Для зміни місць занять керівник подає команду "Вправу – ЗАКІНЧИТИ". Після цієї команди командири відділень (груп) припиняють виконання вправ, шикують підрозділ, стають на своє місце. Зміна місць занять проводиться за командою "ПРАВОРУЧ", "Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ". При першій зміні вказується порядок переходу.

При фронтальному способі керівник занять після закінчення підготовчої частини визначає перше навчальне місце і подає команду "До місця заняття кроком (бігом) – РУШ". Група (взвод) висувається найкоротшим шляхом до вказаного місця, за командою керівника зупиняється і повертається ліворуч. Після виконання вправ підрозділ переходить до другого навчального місця, потім до третього і т.д. У цьому разі спочатку виконуються вправи з розвитку швидкості, спритності і дій, пов'язаних з тонкою руховою координацією, вправи на силу, а потім на витривалість.

Для виконання вправ віддаються необхідні розпорядження та команди, наприклад: "Вправа №3 – Підтягування на перекладині – ТРЕНУВАННЯ (НАВЧАННЯ, ВИКОНАННЯ НА ОЦІНКУ), в інших випадках – гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ", "Виконати три підходи по шість разів в кожному, на 1-й – 4-й розрахуйся", "Перші номери на вихідне положення кроком Руш"

(попередньо вказати), "До снаряду". Команду для виконання можна подавати щоразу або визначити порядок виконання вправи "ПОТОКОМ".

Вихід того, хто навчається, зі строю для виконання вправи проводиться за командою "Рядовий Шило, на вихідне положення кроком (бігом) – РУШ". Військовослужбовець, почувши своє прізвище, приймає стройове положення, відповідає: "Я", за командою про вихід на вихідне положення відповідає: "СЛУХАЮСЬ", а потім стройовим кроком чи бігом займає його. За командою "ДО СНАРЯДУ" чи "ВПЕРЕД" військовослужбовець приймає стройову стійку і виконує вправу.

Для поточного виконання вправи подається команда "Група, потоком, дистанція п'ять (десять) кроків – ВПЕРЕД".

Комплексні тренування проводяться з метою вдосконалення фізичних, спеціальних, психічних якостей, рухливих та військово-прикладних навичок. До їх змісту включаються вправи різної спрямованості (з різних розділів), які вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях.

Основні завдання заключної частини – приведення організму курсантів у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підведення підсумків занять. Зміст заключної частини становить виконання вправ у повільному темпі, вправи для розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням.

Питання для самоконтролю

1. В якій послідовності виконуються вправи підготовчої частини?
2. За якою командою приймається вихідне положення?
3. За якою командою починається (закінчується) виконання вправи?
4. Які способи проведення загальнорозвиваючих вправ?
5. Як проводиться основна частина заняття?

6.1. Характеристика спортивного травматизму

На заняттях з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, в ході проведення різних форм фізичної підготовки, а також під час змагань через неухважність, порушення техніки безпеки, дисципліни та інших причин, навіть попри найретельніші запобіжні заходи, можливі травми особового складу.

Травма – це ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин або органів тіла в результаті якого-небудь зовнішнього впливу.

Травматичні ушкодження, які пов'язані з певним видом професії, з яким-небудь середовищем, сферою діяльності, прийнято називати **травматизмом**.

Вивченням травматизму займається **травматологія** – наука про ушкодження людського тіла. Вона вивчає причини ушкоджень, ознаки, за якими можливо визначити вид травми, загальні і місцеві зміни, що настають у результаті впливу різних факторів, розробляє методи лікування та профілактики травм.

До спортивної травматології належать також питання профілактики і лікування травм, отриманих на заняттях з фізичної підготовки. Захворювання, які виникають у процесі оздоровчих занять фізичними вправами, тренувань, спортивно-масових заходів, не є фатальними, їх необхідно лікувати, враховуючи два основних чинників: наявність патологічного процесу у кожному конкретному випадку й особливості перебігу адаптаційних процесів залежно від конкретного виду фізкультурно-спортивної діяльності.

Цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи дають позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожний викладач, тренер, керівник підрозділу; для цього їм необхідно бути обізнаними з особливостями, основними виявленнями, причинами й умовами, які сприяють виникненню різних травм.



Рис. 6.1. Види травматизму в залежності від умов виникнення

На сьогоднішній день у вітчизняній літературі немає єдиної класифікації причин виникнення травм і класифікації травматизму.

Серед усіх видів на долю спортивного травматизму припадає найменший відсоток травм. Відсоток спортивного травматизму прямо

залежить від організації і проведення заходів з його попередження. Там де заходи з попередження травматизму організовані незадовільно – відсоток травм більший, і навпаки.

Загальну масу спортивних пошкоджень складають удари та розтягіння (до 80%). Характерним для спортивного травматизму є залежність виду травми від спортивної спеціалізації (розділу фізичної підготовки).

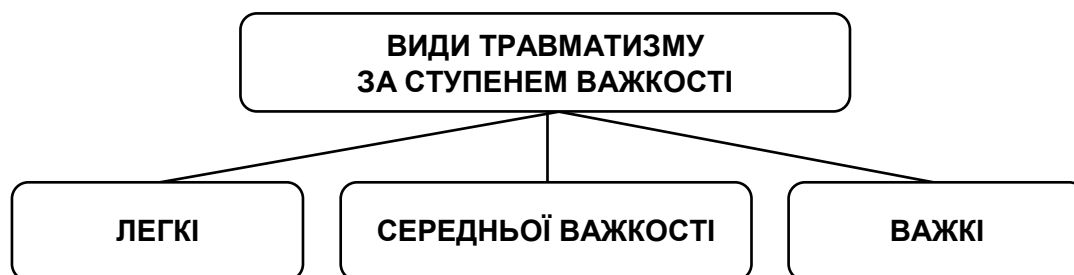


Рис. 6.2. Види травматизму за ступенем важкості

На заняттях з фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки найчастіше зустрічаються легкі травми. Однак у ряді випадків можуть виникати і важкі травми, що вимагають тривалого стаціонарного лікування.

До легких належать травми із втратою спортивної працездатності терміном до 15 днів. Травми середньої важкості викликають втрату спортивної працездатності терміном до 60 днів. Важкі травми супроводжуються тимчасовою спортивною інвалідністю терміном від 2 місяців до 1 року.

Іноді виділяють дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) і дуже важкі травми (ті, що призводять до спортивної інвалідності).

Залежно від травмуючого фактора ушкодження поділяються на фізичні, хімічні, біологічні і психічні. До ушкоджень, які виникають під впливом фізичних чинників, насамперед, необхідно віднести механічні пошкодження, ушкодження від впливів на тканини високих чи низьких температур (опіки, обмороження), удари електричного струму та ін.

Залежно від характеру ушкоджень виділяють відкриті і закриті травми. Відкриті травми супроводжуються порушенням цілісності шкіряних покривів або зовнішніх слизових оболонок. До закритих травм належать синці, розтягнення, закриті переломи тощо.

Крім того, виділяють гострі та хронічні травми. Гострі травми виникають у результаті раптової дії того чи іншого травмуючого фактора. Хронічні травми є результатом багатократної дії одного й того ж самого травмуючого фактора на певну ділянку тіла (мозолі).

Боротьба за зниження травматизму, захворювань та нещасних випадків на заняттях з фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту є одним з найважливіших завдань викладачів, тренерів, інструкторів та спортивних організаторів та суддів.

Питання для самоконтролю

1. Що таке травма та травматизм?
2. Які існують види травматизму в залежності від умов виникнення?
3. Які існують види травматизму в залежності від ступеня важкості травми?
4. Які Вам відомі інші класифікації травматизму?
5. На кого покладається профілактика спортивного травматизму?

6.2. Причини травматизму та заходи щодо його профілактики

Для ефективного проведення роботи зі зниження травматизму на заняттях з фізичної підготовки необхідно знати причини виникнення травм.

Основні причини травматизму на заняттях з фізичної підготовки:

1. Порушення в організації та проведенні занять з фізичної підготовки, спортивних змагань (до 50%).
2. Помилки в методиці проведення занять з фізичної підготовки, тренувань та змагань (5–10%).
3. Незадовільний стан матеріально-технічного обладнання місць проведення занять, змагань (10–25%).
4. Недостатній медичний контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я, порушення лікарських вимог (4–6%).
5. Недисциплінованість тих, хто займається (4–6%).
6. Несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань (2–6%).
7. Внутрішні фактори (1–3%).

Відповідальність за проведення занять несуть викладачі фізичної підготовки.

Найбільша доля (до 50%) отриманих спортивних травм припадає на порушення в організації та проведенні занять з фізичної підготовки, спортивних змагань.

Викладачі фізичної підготовки зобов'язані:

- бути добре фізично підготовленими та бути прикладом для підлеглих;
- ставити високі вимоги до себе та підлеглих у дотриманні дисципліни та виконанні заходів безпеки на всіх заняттях;
- знати ступінь фізичної підготовленості підлеглих та стан їх здоров'я;
- знати основні правила загартування організму;
- знати вплив фізичних вправ на організм, відрізнити ознаки втоми та вірно визначати навантаження на заняттях;
- особисто перевіряти стан місць занять та інвентар;
- забезпечувати дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних вимог.

До недоліків в організації та проведенні занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки належать:

- об'єднання в одній групі осіб із різним ступенем фізичної підготовки та з різними ваговими категоріями, а також різними за віком та статтю;
- самостійні заняття без страховки;
- виконання вправ у місцях, не пристосованих для занять;
- проведення тренувальних, навчальних занять невдовзі після прийому їжі та в пізній час;
- недотримання важливих принципів тренування: регулярності занять, послідовності збільшення фізичного навантаження, послідовності в оволодінні руховими навантаженнями, індивідуалізації тренувань;
- допуск технічно не підготовлених осіб до виконання складних за координацією фізичних вправ;
- швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, що вимагають тривалої підготовки;
- перевантаження програми змагань;
- допуск недостатньо тренуваних осіб до участі у змаганнях;
- проведення навчальних занять чи спортивних тренувань без попередньої розминки;
- відсутність страховки або неправильне її застосування;
- перевантаження місць занять (відповідно до затверджених гігієнічних норм);
- неодноразовість приходу студентів на заняття, нечітко організована зміна місць занять, зустрічні метання, перекиди, падіння, недодержання встановлених інтервалів, стартів та інше;
- невідповідність форми одягу (військової форми одягу, спортивного костюму, взуття) особливостям фізичних вправ (виду спорту). Тісне, нерозношене взуття призводить до потертостей, а в зимових умовах створює небезпеку обмороження. Більше за розміром взуття знижує стійкість і також може спричинити травму.

Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, необхідно:

- брати участь у складанні програми та виборі методики занять відповідно до фізичного розвитку курсантів (студентів);
- контролювати дотримання послідовності в проходженні програмного матеріалу з фізичної підготовки;
- встановити контроль за правильною організацією та методикою проведення занять;
- постійно проводити попередню розминку перед основною частиною заняття, змагання;
- слідкувати за правильним дозуванням фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, що займаються;

- слідкувати за забезпеченням повноцінної страховки, як на планових, так і на самостійних заняттях;
- слідкувати за відповідністю форми одягу заходам фізичної підготовки, що проводяться.

До недоліків матеріально-технічного обладнання місць належать:

- неповноцінна підготовка приміщень, майданчиків, стадіонів, дистанцій кросу, а також спортивних снарядів та спорядження для занять і змагань;
- недостатнє кріплення спортивних снарядів, невдалий вибір дистанції для кросу;
- несправність гімнастичних снарядів, низька якість спорядження обладнання або невідповідність їх технічним вимогам (нерівна поверхня матів);
- використання не за призначенням спортивного обладнання, інвентарю (гра в волейбол футбольним м'ячем);
- несправність перешкод, непідготовленість місць приземлення, незабиті цвяхи, несправність настилів на перешкодах.

Для профілактики спортивних ушкоджень, зумовлених незадовільним станом матеріально-технічного забезпеченням, необхідно:

- систематично контролювати стан спортивних споруд та інших місць занять;
- контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та інвентарю;
- перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних пристроїв та ін.

Причинами травм, зумовлених недостатнім медичним контролем за фізичним розвитком і станом здоров'я та порушенням вимог лікарського контролю, є:

- допуск осіб, що не пройшли медичного контролю, до спортивних занять та змагань;
- передчасний допуск до занять фізичною підготовкою та спортом осіб, що перенесли будь-які захворювання, або тих, що мають пошкодження;
- заняття фізичною підготовкою, якщо є захворювання (грип, ангіна) або ушкодження;
- продовження занять фізичними вправами, якщо є різка втома, перенапруга і перетренування;
- ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження тощо.

Для попередження травматизму, приводом якого є недостатній медичний контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я, необхідно виявляти перед кожним заняттям осіб, що перенесли захворювання та отримали пошкодження, а також осіб, що скаржаться на погане самопочуття, і при необхідності відповідно змінювати методику занять. Під час видачі дозволу на

відновлення занять (тренувань) після перенесених ними захворювань чи травм дати вказівку викладачу про тимчасове виключення тих чи інших вправ або про обмеження їх тривалості; вжити профілактичних заходів щодо осіб з підвищеною пітливістю рук, мозолістю долонь.

Причинами травм, що виникли внаслідок недисциплінованості спортсменів, є:

- недостатня організованість та порядок під час занять;
- недостатня уважність з боку як курсантів, так і викладача;
- азартність та грубість;
- відсутність суворої вимогливості з боку викладачів, тренерів, суддів;
- порушення спортсменами режиму приймання їжі перед змаганнями, несвоєчасний прихід на заняття, проведення занять у втомленому стані.

Для попередження травм, що виникають внаслідок недисциплінованості тих, хто займається, необхідно підтримувати суворий порядок на заняттях, припиняти найменші прояви грубості, вимагати чіткого суддівства під час змагань.

До групи причин травматизму, що виникли через несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, належать:

- порушення загального режиму;
- недотримання вимог щодо одягу та взуття;
- проведення спортивних занять при високій та низькій температурі повітря, сильному вітрі, підвищеній або пониженій вологості, ожеледі, опадах;
- проведення занять за умов недостатньої освітленості та інші.

Виконання фізичних вправ у холодну погоду без достатнього попереднього розігрівання внаслідок охолодження м'язів та суглобів призводить до розривів, розтягнень та інших пошкоджень.

При низькій температурі повітря, вітряній погоді, при слизькому ґрунті можливі падіння та пов'язані з ними травми.

Для профілактики спортивного травматизму, причинами якого є несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, необхідно:

- старанно дотримуватись гігієнічних нормативів та вимог щодо температури повітря, освітлення, одягу та взуття, розподілу годин занять протягом доби;
- проводити більш тривалу розминку в холодну погоду;
- вживати заходів щодо попередження обморожень, у морозну та вітряну погоду проводити заняття у місцях, захищених від вітру, особливу увагу приділяти підготовці місць занять у дощову погоду.

Крім вказаних причин, можуть бути також і внутрішні фактори, що викликають травми. Викладачу, лікарю необхідно враховувати їх у своїй практичній діяльності.

До внутрішніх факторів належать:

1. Стан втоми, перевтоми, перетренування. Вони викликають розлад координації, зниження уваги, захисних реакцій організму. У м'язах проходить накопичення продуктів розпаду, що погано відображається на силі їх скорочення, розтягнення, розслаблення.

2. Наявність в організмі спортсмена хронічних осередків інфекції.

3. Індивідуальні особливості організму (нездатність до важкокоординованих вправ, схильність до спазмів судин та м'язів, надмірна передстартова лихоманка).

4. Перерва у заняттях спортом (відрядження, відпустка, хвороба та інше), що призводить до зниження функціональних можливостей організму та його фізичних якостей.

Найбільш поширені травми серед тих, хто, займається, спостерігаються з початком навчального року (вересень-жовтень). Це необхідно враховувати під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки.

5. Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю та ін.), нерегулярне харчування, стресові навантаження.

Аналіз причин спортивного травматизму дозволяє прийти до висновку, що травматизм при заняттях фізичними вправами може бути попереджений. Вирішальну роль у профілактиці спортивного травматизму відіграє викладач з фізичної підготовки. Його діяльність повинна проходити у тісному контакті з робітниками медичної служби. Обов'язком лікаря є систематичний облік усіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важкості необхідно старанно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи щодо їх усунення.

Питання для самоконтролю

1. Які основні причини травматизму на заняттях з ФП Вам відомі?
2. Що відноситься до недоліків в організації та проведенні занять з ФП?
3. Яким чином забезпечується профілактика спортивного травматизму?

6.3. Запобігання травматизму на заняттях з різних видів спорту

Щоб попередити нещасні випадки і зменшити кількість травм, необхідно проводити профілактичну роботу. Попередження спортивного травматизму ґрунтується на принципах вивчення загальних Правил техніки безпеки та профілактики пошкоджень з урахуванням особливостей окремих розділів фізичної підготовки (видів спорту).

Науково обґрунтована й уміло організована профілактика травматизму і кваліфіковане лікування сприяють збереженню здоров'я і спортивної форми, ліквідують наслідки ушкоджень і сприяють більш швидкому відновленню спортсменів після отримання травм.

Навчання Правил техніки безпеки проводити з використанням усіх видів інструктажу: вступного, періодичного, повсякденного, а також курсового

навчання на початку навчального року, групового навчання в секціях з видів спорту, із застосуванням масової пропаганди норм і правил.

Вступний інструктаж з дотримання Правил техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання і спортивних тренувань краще проводити в навчальних закладах на початку вересня, у секціях і військових підрозділах – відразу ж після їхнього створення.

Інструктаж з дотримання Правил під час купання та відпочинку на воді, проведення турпоходів і виїздів на природу найкраще проводити у квітні.

Інструктаж з техніки безпеки в разі організації будівельних і ремонтних робіт на спортивних базах проводиться як загальний або вступний перед початком робіт, а щоденний – під час виконання окремих видів робіт.

Інструктаж з дотримання техніки безпеки за видами спорту для студентів, які займаються самостійно (додаткові заняття), проводиться на початку навчального року.

Щоденний інструктаж – коротке роз'яснення Правил техніки безпеки у ході виконання тих чи інших фізичних вправ – проводиться на кожному занятті.

Важливе значення під час масового навчання Правил техніки безпеки щодо зниження травматизму і попередження нещасних випадків відіграє наочна агітація. У кожному підрозділі де є кімната (куточок) для занять фізичною підготовкою і спортом необхідно обладнати куточок, або стенд із Правилами техніки безпеки. Матеріали стендів рекомендується періодично поновлювати. Перед початком зимового сезону інформувати про правила катання на лижах і ковзанах, під час проведення лижних турпоходів; перед початком весняного сезону матеріали стенду повинні розповідати про правила поведінки на воді, в ході проведення піших, велосипедних і водних турпоходів тощо. У кожній спортивній споруді слід вивісити інструкцію, в якій викладаються вимоги щодо дотримання регламентованих правил поведінки під час занять відповідними видами спорту.

Під час проведення навчальних і навчально-тренувальних занять відповідальність за їхню організацію, порядок і дисципліну осіб, які займаються, несе викладач, тренер, або інструктор, який зобов'язаний дотримуватися таких правил:

1. Особисто ознайомитися з місцем проведення занять, його санітарно-гігієнічним станом, перевірити справність інвентарю й устаткування.

2. Першим приходити й останнім залишати місце занять.

3. Перехід осіб, які займаються, до нового місця проводити тільки строем. При переході і під час руху по проїжджій частині дороги дотримуватися Правил дорожнього руху. Перехід через вулицю проводити тільки при зупиненому транспорті, за командою викладача, який переходить вулицю останнім. У разі руху по вулиці перед і позаду колони виставити чергових з червоними прапорцями.

4. До занять допускати тільки осіб, які пройшли медичний огляд і одержали дозвіл лікаря.

5. За даними медичного обстеження і на підставі контрольних нормативів вивчити рівень фізичної підготовленості осіб, які займаються, і на цій підставі планувати обсяг, інтенсивність і щільність занять.

6. Враховувати стан осіб, які займаються, реагувати на їхні скарги про стан здоров'я.

7. Налагодити надійну страховку. При необхідності домагатися застосування захисних пристроїв, чіткого виконання своїх вимог і зауважень. Підтримувати високу дисципліну.

8. Постійно здійснювати контроль за діями осіб, які займаються.

9. Перевірити, чи відповідає одяг і взуття осіб, які займаються, особливостям виду спорту і погодним умовам, за яких проводиться заняття. Періодично перевіряти стан особистого інвентарю, одягу та взуття.

10. Постійно тримати у полі зору всіх осіб, які займаються.

11. Пам'ятати, що під час проведення занять з фізичного виховання норми температури, вологості, вентиляції й освітлення.

12. У складних метеорологічних умовах уникати значних фізичних навантажень.

13. У перші спекотні чи холодні дні навантаження необхідно трохи знизити, щоб дати можливість організму осіб, які займаються, акліматизуватися до незвичних умов.

14. Якщо погодні умови становлять небезпеку для здоров'я осіб, які займаються, варто припинити заняття.

15. Суворо дотримуватись правил змагань, приймання контрольних нормативів і тестів з фізичної підготовленості.

16. Дотримуватись організованого виходу після занять.

17. У випадку легкої травми надати допомогу особі, яка постраждала. До осіб, які отримали середні і важкі травми, необхідно терміново викликати швидку допомогу.

18. Курсанти, які порушили Правила техніки безпеки, відстороняються від занять і на них накладається дисциплінарне стягнення.

Крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях, в окремих видах спорту існують профілактичні заходи спортивного травматизму, властиві тільки даним видам спорту.

Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики забезпечується:

- перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо) обладнання та інвентарю;
- перевіркою надійності кріплення рук і ніг під час виконання фізичних вправ на спеціальних снарядах;
- надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків та вправ на снарядах;
- поступовим збільшенням фізичного навантаження, контролем за фізичним станом тих, хто навчається.

Запобігання травматизму на заняттях з легкої атлетики забезпечується:

- перевіркою технічного стану бігових доріжок, траси для марш-кидків;
- підготовкою місць приземлення (перекопуванням і засипанням);
- поступовим збільшенням фізичного навантаження, контролем за фізичним станом тих, хто навчається;
- точними вказівками щодо напрямку руху і дистанції між особовим складом на підйомах, спусках, при гальмуваннях і поворотах.

Запобігання травматизму на заняттях зі спортивних ігор забезпечується:

- дотриманням правил змагань в спортивних іграх;
- проведенням гри на спеціальних полях, майданчиках;
- дотриманням команди викладача, судді на початок та кінець гри заміни учасників, тощо.

Запобігання травматизму на заняттях з подолання смуги перешкод забезпечується:

- підготовкою місць приземлення (перекопуванням і засипанням);
- збільшенням інтервалів і дистанцій під час проведення занять зі зброєю і в темний час доби;
- винесенням цілей для метання гранат у бік від напрямку бігу;
- заборонаю проведення занять на вологій смузі перешкод;
- суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Запобігання травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується:

- прокладанням лижної траси на схилах, вільних від дерев, кущів, пнів, каменів, ям та інших перешкод;
- точними вказівками щодо напрямку руху і дистанції між особовим складом на підйомах, спусках, при гальмуваннях і поворотах;
- наданням негайної допомоги у разі виявлення ознак обмороження;
- призначенням двох-трьох замикаючих (із числа добре підготовлених осіб);
- підгоном взуття, кріплень лиж до взуття;.

Запобігання травматизму на заняттях з рукопашної підготовки забезпечується:

- дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, при виконанні прийомів зі зброєю в русі;
- умілим застосуванням прийомів страхівки та самострахівки;
- застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;
- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;

- проведенням больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно, без застосування великої сили; за сигналом партнера голосом "Є" негайно припинити виконання прийому;
- позначенням ударів при виконанні вправ з партнером;
- дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Запобігання травматизму на заняттях з плавання та стрибків у воду на водній станції, або в басейні забезпечується:

- наявністю і готовністю рятувальних засобів та аптечки під час проведення плавання;
- перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку плавання на водній станції;
- перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;
- призначенням спостерегачів за тими, хто навчається;
- забороненням особовому складу входити у воду і виходити з води без команди;
- навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше 1,5 метра, а при стрибках у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 метрів;
- забороненням пірнання і стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха;
- забороненням плавання біля вишки під час стрибків у воду, наданням дозволу наступному військовослужбовцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;
- навчанням пірнанию тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5-6 м з поплавцем на одному кінці;
- ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;
- припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження: "гусяча шкіра", посиніння губ.
- доведенням керівником занять заходів безпеки та вмінням надати першу допомогу втопаючому.

Питання для самоконтролю

1. Яких правил повинен дотримуватися викладач фізичної підготовки?
2. Призначення та види інструктажу?
3. Чим забезпечується запобігання травматизму на заняттях з ФП?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 404 с.
4. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы / С.И. Архангельский. – М.: Высш. шк., 1980. – 368 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
6. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность / А.С. Батуев. – М.: Высш. шк., 1991. – 256 с.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн / Под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
8. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем / В.П. Беспалько. – Воронеж: Университет, 1977. – 304 с.
9. Бородин Ю.А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 24. – С. 63–69.
10. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 11. – С. 68–83.
11. Бородин Ю.А. Проблемы развития физической подготовки Вооруженных сил Украины / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, А.А. Мальцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов / Под ред. С.С. Єрмакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2002. – № 2. – С. 91–99.
12. Бородин Ю.А. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, С.В. Романчук, В.С. Таран // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов / Под ред. С.С. Єрмакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2003. – № 1. – С. 30–40.
13. Бородин Ю.А. Зміст та організація тренажів з фізичної підготовки на етапах навчання у вищих військових навчальних закладах: навч. посібник / Ю.А. Бородин, В.Н. Романчук, С.В. Романчук. – Житомир: ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.
14. Бородин Ю.А., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. та ін. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: Навчальний посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.

15. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – К.: Олімпійська література, 2004. – № 1. – С. 4–9.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
17. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій / Т. Вісковатова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Вип.7. Т.1. – С. 15–17.
18. Гиссен Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
19. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д.Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
20. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія / Г.П.Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 124 с.
21. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
22. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 158 с.
23. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 184 с.
24. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 168 с.
25. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2014. – 306 с.
26. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
27. Гусак О.Д. Вплив тренажів з фізичної підготовки на розвиток основних фізичних якостей курсантів на етапі ПВПП / О.Д Гусак, О.М. Боярчук, О.О. Старчук // Матер. 2-ї відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців». – К.: НУФВіСУ, 2004. – С. 17–22.
28. Данилова Н.Н. Психофизиология / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект, 1999. – 376 с.
29. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А.Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К.: Здоровье, 1980. – 128 с.
30. Егоров А.С., Загрядский В.П. Психофизиология умственного труда / А.С. Егоров. – М.: Наука, 1973. – 132 с.
- 31 Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев. – К.: Здоровье, 1984. – 144 с.
32. Жордочко Р.В. Развитие гибкости спортсмена / Р.В. Жордочко, Ю.Л. Соболев, Л.М. Соболев. – К.: Здоров'я, 1980. – 128 с.

33. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" Затверджений постановою Верховної Ради України 24 грудня 1993 р. № 3809 – XII. – К.: ВПП ДКНТ, 1993.

34. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровье, 1988. – 160 с.

35. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

36. Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.

37. Кашуба Е.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в ДонГАУ / Е.В. Кашуба, В.В. Небесная, Н.А. Гридина // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. М.Горького, 2001. – С. 173–175.

38. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 272 с.

39. Киричук В.Ф. Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация / В.Ф. Киричук, Н.Г. Коршевер. – Саратов: Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.

40. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року: Затв. Міністром оборони України 13 травня 2016 р №257.

41. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності / М.С. Корольчук. – К.: КВП, 1996. – 164 с.

42. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник / М.С.Корольчук. – К.: Ельга, 2004. – 397 с.

43. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / Є. Котов. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.

44. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

45. Кроль В.М. Психофизиология человека / В.М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – 168 с.

46. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / М.М. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 308 с.

47. Кузьмінський А.І. Педагогіка: підручник / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання-Прес, 2004. – 446 с.

48. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В.Кулагин. – М: Медицина, 1984. – 216 с.
49. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1977. – 208 с.
50. Макаренко П.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / П.В. Макаренко. – К.: М-во обороны Украины, 1996. – 336 с.
51. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак-Комас. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
52. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.О. Малімон. – Луцьк, ВДУ ім Л. Українки, 1999. – 19 с.
53. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы общей подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
54. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
55. Молдавская С.Т. Нервная система и ваша профессия / С.Т. Молдавская. – К.: Наук. думка, 1974. – 110 с.
56. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України. – К.: М-во оборони України, 2014. – 158 с.
57. Нерезки Ф.К. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.К. Нерезки. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
58. Нестеров А.А. Физическая подготовка и спорт как средство сплочения воинских коллективов / А.А. Нестеров, В.А. Щеголев. –Л.: ВДКИФК, 1985. – 82 с.
59. Никишкин В.А. Оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки: материалы научно-методической международной конференции / В.А. Никишкин, С.И. Филимонова. – Белгород, 2003. – Ч.1. – С. 118–122.
60. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 288 с.
61. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
62. Педагогіка вищої школи: навч. посібник / За ред. З.Н. Курлянд. – К.: Знання, 2005. – 400 с.
63. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.

64. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
65. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
66. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: СААМ, 1995. – С. 20–29.
67. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
68. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н.Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
69. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н.Платонов. – К.: Вища шк., 1984. – 336 с.
70. Подласый И.П. Педагогика / И.П. Подласый. – М.: Владос, 2003. – 576 с.
71. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Є.Н. Приступа. – Львів: УСА, 1995. – 256 с.
72. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28.09.2004 р.
73. Профілактика спортивного травматизму у вищому військовому навчальному закладі / Навч. посібник / В.А. Семак, С.В. Романчук, О.М. Лойко, Є.А. Іщенко, В.І. Гульоватий. – Львів: АСВ, 2014. – 146 с.
74. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / Под ред. А.С. Маклакова. – СПб.: Питер, 2005. – 456 с.
75. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов: метод. реком. за ред. Г.В. Ложкіна. – К.: МО України, 1998. – 132 с.
76. Розенблат В.В. Проблемы утомления / В.В. Розенблат. – М.: Медицина, 1975. – 268 с.
77. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А.Романенко. – Донецк: Новый мир, 1999. – 336 с.
78. Романенко В.А. Концептуальная модель профессионально-прикладной физической подготовки: матер. Всеукр. межвуз. науч.-практ. конф. / В.А. Романенко. – Днепропетровск, 1999. – Ч.1. – С. 77.
79. Романчук С.В. Система оценки как один из факторов мотивации курсантов к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом: матер. II відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців» / С.В. Романчук, В.М. Романчук, О.М. Радкевич. – К.: НУФВСУ, 2004. – С. 61–68.

80. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання / В. Свіргунець // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002 – С. 43–47.
81. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. Пособие / Л.П.Сергиенко. – К.: Вища шк., 2004. – С. 132–139.
82. Сермеев Б.В. Гибкость спортсмена / Б.В. Сермеев. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 96 с.
83. Склярів О. Дослідження рівня мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів / О. Склярів, Ю. Чуйко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ «Вінниця». – Вінниця, 2004. – С. 396–400.
84. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ:/Навч.посібник/ С.В. Романчук, Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Львів: АСВ, 2013. – 267 с.
85. Стасюк Р. Фактори, які визначають мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / Р. Стасюк. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. – С. 336–340.
86. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів /Навч. посібник / І.Л.Шлямар, С.В. Романчук, В.А. Семак та інш. – Львів: НАСВ, 2015. – 150 с.
87. Сухорода Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г.І.Сухорода. – ЛДІФК. – Львів, 2003. – 20 с.
88. Теория и практика первичной профилактики профессиональных заболеваний. Т. 1 / Под ред. Н.Ф. Измерова. – М., 1983. – 148 с.
89. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
90. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
91. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
92. Трофимов В.А. Формирование физической готовности выпускников ВУЗа к профессиональной деятельности: матер. III междунар. конгресса / В.А. Трофимов, А.В. Дубровский. – Варшава, 2002. – С. 85–86.
93. Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія / Ю.Л. Трофімов. – К.: Либідь, 2002. – 262 с.

94. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
95. Физиология трудовой деятельности. – СПб.: Наука, 1993. – 524 с.
96. Фізичне виховання – здоров'я нації: Цільова комплексна програма: Затв. Президентом України 01.09.1998 р.
97. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
98. Фізичне виховання у військових підрозділах: Навчальний посібник / П.П. Ткачук, Г.П. Грибан, С.В. Романчук та ін. – Львів: АСВ, 2015. – 540 с.
99. Филимонов В.И. Физиологические основы психофизиологии / В.И. Филимонов. – М.: Медпрессинформ, 2003. – 136 с.
100. Финогенов Ю.С., Сухорада Г.І., Озеров Є.О., Оленев Д.Г. Теоретичні основи спортивно-масової роботи та фізичної підготовки військовослужбовців: Навч. посіб. – К.: НАОУ, 2004. – 174 с.
101. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посіб / М.М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 138 с.
102. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
103. Харре Д. Учение о тренировке: Пер. с нем. / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
104. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка / Ю.Хартман, Х. Тюннеман. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 336 с.
105. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с.
106. Чернобаб И.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах / И.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, М.М. Чубаров // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. тр. / Уманский сельхоз. ин-тут. – Умань, 1990. – С. 9–20.
107. Шварков В.Б. Теория функциональных систем в психофизиологии / В.Б. Шавров // Теория функциональных систем в физиологии и психологии: сб. науч. трудов. – М.: Наука, 1978. – С. 11–47.
108. Шкретій Ю.М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю.М. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання / Наук.-метод журнал. – № 2. – 2004. – Донецький НУ. – С. 54–61.
109. Шустов В.Я. Профессиональные болезни / В.Я. Шустов, В.В.Королев, А.Г. Ольховская. – Саратов: Университет, 1991. – 204 с.
110. Ягупов В.В. Педагогіка / В.В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. – 506 с.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до умов оточення, що змінюється, та до величини і характеру навантаження.

Адекватний – цілком відповідна величині і направленості подразника відповідь організму або його систем. Фізичне навантаження в цьому випадку розглядається як адекватне функціональним можливостям організму.

Амплітуда – величина варіації ознаки від її мінімального до максимального значень у цій сукупності.

Антропометрія – вимірювання тіла та його частин.

Атрофія – потоншення м'язового волокна внаслідок зниження об'єму м'яза.

Вестибулярна система – система сприйняття і кодування подразників, що сприймаються вестибулярним апаратом (півколовий канал, отолітовий прилад, вестибулярні нервові центри). Стійкість вестибулярної системи підвищується спеціальним тренуванням (активні і пасивні переміщення тіла в різних напрямках).

Виховання – соціально і педагогічно організований процес цілеспрямованого формування особистості курсанта.

Вища нервова діяльність – нейрофізіологічні механізми психологічних функцій, реакцій поведінки.

Відновлення – поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження.

Відставання – невиконання вимог (або однієї з них) на одному з проміжних етапів навчального процесу, який є тимчасовою межею для визначення успішності або фізичної підготовленості.

Вправи – багаторазове повторення певних дій або видів діяльності з метою їх засвоєння, яке спирається на розуміння і супроводжується свідомим контролем і коригуванням.

Вправи низької інтенсивності – вправи, що вимагають для виконання менше ніж 50% функціональної ємності на тлі незначного посилення дихання.

Вправи середньої інтенсивності – вправи, що виконуються з 60–85% функціональної ємності і викликають деяке ускладнення дихання і потовиділення. У непідготовлених студентів такі вправи можуть викликати певний дискомфорт і у подальшому хворобливі відчуття. Такі вправи рекомендуються для підтримки оптимального рівня кардіореспіраторної витривалості.

Втома – функціональний стан організму, що виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи, яка супроводжується зниженням працездатності.

Гнучкість – здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою.

Групова навчальна діяльність – форма організації навчання в об'єднаних загальною навчальною метою малих групах студентів за опосередкованого керівництва викладача і його співпраці зі студентами.

Динамічна м'язова робота – робота, що характеризується періодичним напруженням і розслабленням скелетних м'язів; забезпечує переміщення тіла або окремих його частин у просторі.

Диференційоване навчання – організація навчально-виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливостей курсантів.

Діяльність – спосіб буття людини у світі, її здатність вносити в дійсність зміни.

Задатки – вроджені анатомо-фізіологічні якості індивіда, природна передумова його розвитку.

Засоби виховання – вид суспільної діяльності, який впливає на особистість у певному напрямі.

Здібності – психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності.

Здоровий спосіб життя – життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації.

Ідеал – уявлення про взірць людської поведінки і стосунки між людьми, що ґрунтуються на розумінні мети життя.

Імунітет – здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

Індивідуальні відмінності – психологічні риси, що відрізняють одну людину від іншої.

Індивідуальність – сукупність зовнішніх та внутрішніх особливостей людини, що формують її своєрідність, самотність, неповторність та відмінність від інших людей.

Інновації – нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери.

Інструктаж – ознайомлення зі способами виконання завдань, вправ, використання спортивних приладів і тренажерів, дотримання техніки безпеки, показ техніки виконання спортивних рухів і дій.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу (наприклад, кг, м, хв).

Координація рухів – це умовний термін, який показує ступінь узгодженості кінематичних і динамічних характеристик рухової дії в ході розв'язання рухового завдання.

Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.) – найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні.

Метод інтервального тренування – чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

Метод комплексного тренування – послідовність вправ, які виконуються одна за одною, під час тренувального заняття.

Перевантаження – навантаження на певну частину тіла, яке вище від звичайного.

Перевтома – стійкі функціональні порушення в результаті надмірної втоми, що не зникають після відпочинку.

Реабілітація – програма, що передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної і психологічної незалежності після травми або хвороби.

Розвиток – специфічний процес змін, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, накопичення кількісних змін і перехід їх у якісні.

Руховий навик – відпрацьовані, завчені рухи, цілком або значною мірою автоматизовані.

Рухові якості – це окремі, якісно різні сторони моторики людини, які виявляються нею в тих самих біомеханічних характеристиках, мають той самий вимірювач і схожі анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення та реалізації.

Самовиховання – свідома діяльність людини, спрямована на вироблення у себе позитивних рис і подолання негативних.

Самооцінка – оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших.

Сила – величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке направлене на подолання опору. Фізична якість.

Система фізичного виховання – одна з важливих частин усієї соціальної, громадської та державної системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров'я, ефективно розвивати й удосконалювати свої рухові можливості в органічній єдності з усіма іншими (розумовими, духовними й естетичними) компонентами своєї особистості.

Спеціальні вправи – система моделей рухових дій, яка повною мірою зберігає гомоморфні та ізоморфні відносини з біомеханічною гравітаційною структурою змагальних вправ.

Спорт – одна з найбільш активних форм вияву фізичної культури в житті суспільства, що характеризується насамперед змагальною діяльністю, в

якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного виховання як окремих індивідуумів, так і цілих колективів.

Спортивне змагання – це одна з найефективніших форм занять фізичними вправами, яка характеризується штучно організованим і регламентованим певними правилами суперництвом спортсменів у рамках єдиного та цілісного педагогічного процесу фізичного виховання, спрямованого на активізацію їх розумової і рухової функції та зміцнення здоров'я.

Спортивний результат – це такий вияв рухової функції спортсменів за умов індивідуального чи колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного та оцінюваного відповідно до правил змагань; характеризується специфічними для кожного виду спорту біомеханічними характеристиками рухових дій та особливостями способів розв'язання рухових завдань.

Спритність – якість, яка дозволяє студенту розв'язувати рухові завдання, що характеризуються великою складністю, швидкою зміною зовнішніх умов і потребують від нього відповідно швидкої та узгодженої зміни характеристик координаційної структури та рухового складу власних дій.

Стан здоров'я – певний рівень захворювання або інформації про стан здоров'я.

Стійкий стан – функціональний стан організму, що виникає після певної роботи і характеризується відповідною інтенсивністю навантаження.

Стрес емоційний – емоційна реакція напруження, що виникає під впливом емоцій страху, прикрості, переживання невдачі або яскраво вираженого несподіваного успіху.

Судоми – спазматичні скорочення м'язу або групи м'язів унаслідок виконання роботи в умовах підвищеної температури навколишнього середовища.

Схильність – стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну працю.

Теоретичні знання – логічні узагальнення щодо практики реального людського буття, тобто поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи науки.

Тест – випробування, стандартне завдання, за результатами якого можна оцінити рівень працездатності, тренуваності та інших якостей.

Тестування рівня підготовленості – вимірювання й оцінка всіх компонентів підготовленості.

Техніка фізичних вправ, або спортивна техніка – спосіб розв'язання рухового завдання, система рухових дій, що заснована на раціональному використанні рухових можливостей студента та спрямована на досягнення ним високих показників у фізичному вихованні або обраному виді спорту.

Технічна майстерність – ступінь розвитку рухових можливостей, який характеризується раціональністю та ефективністю опанування такого обсягу рухових дій, які дозволяють студенту розв’язувати рухові завдання у певному виді спортивної діяльності.

Технічна підготовка – специфічна форма організації гравітаційного тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє спортсменам досягти потрібного рівня технічної майстерності.

Тренажери – це пристрої або пристосування, за допомогою яких у процесі тренування моделюються ті чи інші умови майбутньої діяльності студентів (наприклад, умови виконання фізичних вправ для розвитку певних рухових здібностей та рухових якостей, формування спеціальних рухових навичок та ін.).

Фізична підготовка – специфічна форма організації процесу тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку своїх рухових (фізичних) якостей.

Фізична працездатність – здібність виконувати фізичну роботу, яка вимірюється кількістю кисню, що споживається.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Фізичне навантаження високої інтенсивності – рухова активність за умови 80–100 % функціональної ємності.

Фізичний розвиток – термін, який має два тлумачення: а) процес розвитку, формування рухової функції людини у філогенезі чи онтогенезі; б) стан рухової функції людини в конкретний момент часу, що характеризується фізичними параметрами статури, рухового апарату, системи, які її обслуговують.

Фізичні вправи – м’язова діяльність, що направлена на поліпшення компонентів фізичної підготовленості.

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системна відповідь організму на фізичне навантаження, в якому відображається ступінь інтеграції та адекватність функцій щодо роботи, яка виконується.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за 1 хв.

Швидкість – якість, яка визначається швидкістю руху центра маси тіла людини, її окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом її рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник.