

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



**НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ СУТИЧКИ (ПОЄДИНКИ)
ТА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Методичні рекомендації



**Київ
2025**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ СУТИЧКИ (ПОЄДИНКИ)
ТА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Методичні рекомендації

Київ
2025

Укладачі:

Дідковський В. А., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Бондаренко В. В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Кузенков О. В., доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ;

Дідковська-Бідюк М. В., доктор філософії в галузі психології, вчитель Міжнародної школи «Цвіт»

Рецензенти:

Альошина А. І., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Запорожанов О. В., кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки навчально-наукового інституту поліцейської діяльності Національної академії внутрішніх справ

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 24 вересня 2025 року (протокол № 8)

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та службову інформацію, несуть автори

Н156

Навчально-тренувальні сутички (посидинки) та їх проведення на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки [Текст] : метод. рек. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков, М. В. Дідковська-Бідюк. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. – 75 с.

У методичних рекомендаціях розглянуто теоретичні аспекти застосування навчально-тренувальних сутичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, класифікацію навчально-тренувальних сутичок і специфіку фізичного навантаження в умовах їх проведення. Висвітлено психологічну характеристику поведінки працівника поліції під час силової сутички з правопорушником. Обґрунтовано методiku навчання ведення навчально-тренувальних сутичок із нападником. Розглянуто практичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувальних сутичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

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

УДК 796.012.62(072)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
1.1. Загальні засади проведення навчально-тренувальних сутичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	5
1.2. Класифікація навчально-тренувальних сутичок (поєдинків).....	7
1.3. Специфіка фізичного навантаження в умовах навчально-тренувальних сутичок (поєдинків).....	10
1.4. Психологічна характеристика поведінки працівника поліції під час силової сутички з правопорушником.....	24
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК (ПОЄДИНКІВ) ІЗ НАПАДНИКОМ.....	36
2.1. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки під час проведення навчально-тренувальних сутичок	36
2.2. Структура практичного заняття з формування навичок проведення навчально-тренувальних сутичок.....	39
2.3. Традиційна й динамічна методики навчання ведення навчально-тренувальних сутичок із нападником.....	46
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	56
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму на заняттях за темою	56
3.2. Гігієна і самоконтроль під час проведення навчально-тренувальних сутичок	60
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ВСТУП

Службова діяльність працівників Національної поліції України здебільшого відбувається в екстремальних умовах, оскільки передбачає перебування в осередку конфліктних ситуацій, високу ймовірність збройного нападу тощо. Публічне зіткнення з непокорю правопорушника потребує від правоохоронця належного рівня фізичної підготовленості, здатності миттєво ухвалювати рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, здійснювати своєчасний перехід від превентивного заходу до примусу й навпаки.

Орієнтованість лише на чинні вимоги, які передбачають переважно розвиток фізичних якостей і механічне опанування прийомів силового затримання, не сприятиме формуванню стійких навичок застосування заходів фізичного впливу в практичній діяльності, підготовці різнобічно фізично розвиненого правоохоронця, здатного в умовах фізичного протистояння з правопорушником діяти ефективно з дотриманням законності.

Пріоритетним напрямом підвищення якості спеціальної фізичної підготовки є наближення освітнього процесу до реальних умов службової діяльності працівників поліції, переорієнтацію завдань навчальних вправ відповідно до умов реального бою, надання їм психічної та фізичної напруженості. Зазначеного можливо досягти завдяки введенню навчально-тренувальних сутичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки курсантів.

У методичних рекомендаціях розглянуто теоретичні аспекти застосування навчально-тренувальних сутичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, класифікацію навчально-тренувальних сутичок і специфіку фізичного навантаження в умовах їх проведення. Висвітлено психологічну характеристику поведінки працівника поліції під час силової сутички з правопорушником.

Обґрунтовано методику навчання ведення навчально-тренувальних сутичок із нападником, реалізацію методичних принципів спеціальної фізичної підготовки під час проведення навчально-тренувальних сутичок, структуру практичного заняття з формування навичок проведення навчально-тренувальних сутичок. Розглянуто практичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувальних сутичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Загальні засади проведення навчально-тренувальних сутичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Ефективність силової сутички з правопорушником досягається здебільшого завдяки вмінню аналізувати, виокремлювати ключові чинники, самостійно приймати рішення та обирати правильний шлях досягнення перемоги над супротивником. Успішна реалізація бойових навичок потребує розвитку фізичних, психомоторних якостей, умінь оцінювати ситуацію бою, орієнтуватися в обставинах, розпізнавати задуми противника, оперативно приймати правильні рішення та передбачати результат сутички. При цьому сформована прикладна навичка має бути пластичною, для перенесення її на нові, незнайомі ситуації, бути стійкою до факторів, які заважають ефективному проведеному ближнього бою.

Розглядаючи окремі методики підготовки правоохоронця до силової сутички з правопорушником (нападником) слід ураховувати асоціативно-рефлекторну теорію, теорію поетапного формування розумових дій, програмоване навчання, низку концепції алгоритмізації навчання.

Підґрунтям асоціативно-рефлекторної теорії є концепції щодо закономірностей вищої нервової діяльності, які сформульовано в працях багатьох вчених. Зокрема вчення про синтез і аналіз умовних рефлексів (асоціацій), про системний підхід у вивченні механізмів нервово-психічних явищ. Відповідно до положень цієї теорії у процесі навчання здійснюється накопичення знань у вигляді широкого асоціативного фонду, що укладаються у визначену системність понять і висновків, які, своєю чергою, є основними для подальшого узагальнення на вищому рівні за схожістю й асоціаціями.

Теорія поетапного формування розумових дій застосовується у спеціальній фізичній підготовці у зв'язку з наявністю уявлень про інтеріоризацію (перехід зовнішньої інформації до внутрішнього світу людини). Згідно з цією теорією, специфічні дії (рухи), які виконує людина декілька разів з будь-якою визначеною зовнішньою формою, поступово вербалізуються – переходять до внутрішньої структури свідомості. Багаторазове виконання специфічної дії (руху), з орієнтуванням, спочатку, на її зовнішню форму, поєднане із зовнішньо голосовим її супроводженням, сприяє швидшому опануванню цієї дії та міцному закріпленню як у рушійній, так і у мислинній сфері. При цьому здійснюється поступовий перехід даної дії (руху) до внутрішнього плану психіки та психомоторики виконавця. Використання положень теорії

поетапного формування розумових дій припускає також на першому етапі навчання побудову деякої орієнтованої основи: засвоєння сутності, вибір орієнтирів, іншими словами створення уявлень про те, як, у якій послідовності необхідно виконувати операції, які складають певну дію (рух). Орієнтована основа повинна визначати оптимальний шлях досягнення поставленої навчальної мети. Подібним чином можуть засвоюватись і комбінації з окремих засвоєних раніше дій (рухів).

Кожна з вивчених дій оцінюється за декількома параметрами: повноті операцій, рівня їх узагальненості, автоматизованості тощо. Однак зазначену теорію, на наш погляд, доцільно застосовувати лише в комплексі з іншими теоріями та концепціями навчання, оскільки вона не може повною мірою сприяти належній активізації інтелектуальних, вольових і емоційних процесів.

Програмоване навчання в спеціальній фізичній підготовці застосовують досить ефективно. Сутність його окреслюють декілька положень:

- оптимізація навчального матеріалу, іншими словами ретельний добір прийомів і способів навчання, позбавлення непотрібних повторень;

- поділ навчального матеріалу на окремі порції і розроблення оптимальної послідовності їх опанування відповідно до внутрішньої логіки матеріалу, об'єднання атаквальних, захисних і контратакувальних дій, складанням відповідної навчальної програми, яка передбачає ряд «методичних алгоритмів», які визначають хід навчальних дій, забезпечених постійним чітким управлінням з контролем і самоконтролем;

- зосередження уваги на наявності чіткого зворотного зв'язку матеріалу навчальної програми, зі згаданими вище контролем і самоконтролем за опануванням відповідних умінь і навичок у необхідній послідовності і поєднанні;

- підвищення самостійності курсантів, вища індивідуалізація їх навчання завдяки швидкому просуванню здібніших курсантів, підвищення щільності занять;

- широке використання сучасних новітніх методів навчання.

Програмоване навчання у спеціальній фізичній підготовці припускає: починати його з чіткої постановки завдань як кінцевих, так і проміжних; переходити до засвоєння нового програмного матеріалу лише після упевненого опанування попереднього, оскільки матеріал, який надалі вивчається ґрунтується на його засадах; акцентування на найкращих способах опанування окремих частин навчального матеріалу.

Алгоритмізація навчання тісно пов'язана з його програмуванням. Мова йде про визначення керівником занять точних послідовних дій з вирішення вибраних дидактичних завдань. Це наукове обґрунтування точної системи навчальних операцій і процедур, які забезпечують найшвидше і міцніше опанування навчального матеріалу.

Проблемне навчання також вводить до спеціальної фізичної підготовки. Його мета – розвиток логічності, критичності, самостійності мислення, активності у вирішенні завдань при ліміті часу і необхідної інформації, що важливе і у навчальних, і у реальних ситуаціях, які можуть виникати під час виконання службових завдань.

Виокремлюють декілька видів проблемного навчання: проблемне викладання завдань; постановка навчальних завдань, які частково вирішують пошуковим методом; створення проблемних ситуацій, які потребують самостійного пошуку рішення в разі наявності суперечливих доводів; постановка проблем, вирішення яких можливе лише шляхом застосування дослідницьких методів.

У підготовці до силового контакту з правопорушником (нападником) можливостей для проблемного навчання достатньо. Кожне єдиноборство є широким комплексом проблемних ситуацій. Ураховуючи інформацію, яка швидко змінюється, про наміри і дії противника, потрібно приймати миттєві рішення для застосування тої чи іншої дії фізичного впливу (захисні, атаквальні, контратакувальні). У цьому разі, в умовах максимально наближених до реальних, здійснюють моделювання й максимальне удосконалення різних видів захисних і контратакувальних дій на фоні нервово-психічної і фізичної втоми, формують вміння вести всі види поєдинку. Тобто формується вміння повністю володіти системою опрацювання інформації, яка міститься у знаннях і навичках, а також отримується від противника; порівнювати її з набутим досвідом виконання окремих дій і загалом реалізовувати це під час поєдинку з супротивником.

Однак у таких проблемних ситуаціях працівник поліції повинен мати низку суворо алгоритмізованих рішень. У тій або іншій стандартній ситуації слід діяти визначеним чином. У навчанні заходів фізичного впливу застосування проблемного методу слід поєднувати з програмованим навчанням і прийомами алгоритмізації.

1.2. Класифікація навчально-тренувальних сутичок (поєдинків)

Спеціалізовані положення та рухи, що характеризують конкретну технічну рухову структуру поза тактичною ситуацією називають прийомами, які загалом із вихідними положеннями, пересуваннями й основними рухами складають єдине ціле та в освітньому процесі називаються навчально-тренувальними сутичками (поєдинками).

Ведення навчально-тренувальних сутичок потребує вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної навченості. За тактичними особливостями та завданнями навчально-

тренувальних сутичок, доцільно їх класифікувати на чотири групи: умовні, повністю обумовлені, частково обумовлені та вільні.

Умовні (уявні) навчально тренувальні сутички – це вправи, які являють собою сукупність захисних, атакувальних і контратакувальних дій, що пов'язані поміж собою логічною послідовністю, та імітують бій з умовним (уявним) супротивником засобами «ударних» видів єдиноборств (бокс, кікбоксинг, карате, таеквондо тощо) та спеціальними засобами. Під час проведення умовних навчально-тренувальних сутичок, вирішуються такі важливі завдання, як удосконалення техніки виконання того чи іншого прийому або дії, удосконалення тактики проведення атакувальних чи контратакувальних дій (створення окремої бойової ситуації для вдалого завершення силового контакту з противником), удосконалення швидкості та правильності тактичного мислення в умовах двоюбою тощо.

Умовні (уявні) сутички застосовують в освітньому процесі після опанування курсантами основ техніки виконання елементів вище перерахованих дій. Тривалість умовної навчально-тренувальної сутички, залежно від мети навчального заняття, повинна коливатися в межах 2–3 хв. Кількість «раундів» не повинна перевищувати п'яти в окремій частині заняття. Відпочинок між «раундами» повинен бути не менше однієї хвилини. Використовуючи боксерську термінологію, умовні навчально-тренувальні сутички можна розглядати як «бій з тінню».

Повністю обумовлені навчально тренувальні сутички – це вправи, в яких заздалегідь оговорюються та чітко визначаються дії партнерів, а саме вид атакувальних дій одного та захисні й контратакувальні дії іншого. Метою цього виду поєдинків є формування в курсантів правильної форми та ритму рухів, відчуття дистанції та контролю за власними діями в умовах, що моделюють двобій.

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

Застосовувати повністю обумовлені навчально тренувальні сутички доцільно під час вивчення майже всіх технічних дій, визначених темами програми навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Під час їх використання створюються найсприятливіші умови для зосередження уваги на координаційних особливостях тих рухів, які виконують в разі відсутності необумовлених перешкод і погрози з боку супротивника. Це надає можливість, на початковому етапі навчання веденню поєдинку, звести до мінімуму можливість виникнення та закріплення помилок. Тривалість сутички 2–3 хв.

Частково обумовлені навчально тренувальні сутички – це вправи в яких заздалегідь обговорюють дії партнерів і додаткові умови, до яких належать різноманітні варіанти ускладнень й обмежень, а саме: обмеження

в атакувальних діях, переміщенні, захисних і контратакувальних діях, поєдинок із несподіваним нападом. Частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки спрямовані на формування стійких навичок. Завдяки багаторазовому повторенню вправ, курсанти набувають широкого діапазону техніко-тактичних взаємодій із супротивником, результатом якого є здібності самостійно і творчо діяти в умовах силового поєдинку з правопорушником.

Частково обумовлені навчально тренувальні сутички поділяють на три види:

1. Частково обумовлені сутички з обмеженням в атакувальних і контратакувальних дій, які використовують під час відпрацювання певної теми спеціальної фізичної підготовки, прийоми якої опановані курсантами до рівня стійкої навички. За умовами вправи один із партнерів може застосовувати під час нападу заздалегідь обумовлені однотипні прийоми, без їх конкретизації. При цьому інший, залежно від тематики заняття, повинен використовувати під час виконання захисних і контратакувальних дій певну групу прийомів.

2. Частково обумовлені сутички з обмеженням у маневруванні доцільно застосовувати в реальних умовах (житлові будинки, споруди, транспортні засоби) або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти. В умовах спортивної зали вправи можна виконувати, розмістивши того хто захищається біля стіни, у кутку чи за столом. Кожен поєдинок повинен завершуватися затриманням нападника.

Використання частково обумовлених сутичок із несподіваним нападом сприяє формуванню здатності до швидкого реагування та добору доцільних варіантів дій залежно від обставин нападу. Вправи можна виконувати на спеціальній смузі перешкод, реальних умовах житлових будинків, споруд, транспортних засобів, або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти. Атакувальні дії необхідно виконувати одразу після того, як той хто захищається подолає перешкоду, увійде до приміщення, або вийде з нього, після виходу із транспортного засобу, під час перебування в оточенні декількох осіб або в натовпі.

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

Кінцева мета вільної сутички – силове затримання супротивника для подальшого застосування кайданків (зв'язування), поверхневої перевірки та супроводу (конвоювання, транспортування).

Умови сутичок слід ускладнювати, з підвищенням рівня підготовленості здобувачів – від повністю обумовлених з одним чи декількома партнерами, до вільних.

Вільні навчально тренувальні сутички є таким видом бою, у якому, під час удосконалення окремих тем курсу «Спеціальна фізична підготовка», не допускають будь-яких умовностей, крім виконання правил ведення поєдинку з окремих видів єдиноборств (бокс, кікбоксинг, самбо, дзюдо тощо). Він є основним показником техніко-тактичної підготовки курсантів. Ключова ідея вільних сутичок полягає в тому, що технічна і тактична база спеціальної фізичної підготовки здобувачів будь-якої спеціалізації лишається незмінною, а кінцевим результатом силового поєдинку з правопорушником – є його затримання для подальшого застосування кайданків (зв'язування), поверхневої перевірки та супроводу (конвоювання, транспортування).

1.3. Специфіка фізичного навантаження в умовах навчально-тренувальних сутичок (поєдинків)

В умовах службової діяльності працівники поліції зазнають значного фізичного навантаження. Це зумовлено низкою причин, які можна об'єднати у дві групи:

- 1) виконанням службових повноважень, які пов'язані з охороною публічної безпеки та порядку, несення служби в добових нарядах тощо;
- 2) заняттями фізичною підготовкою в системі службової підготовки поліцейських, зокрема проведенням навчально-тренувальних сутичок, участь у змаганнях із професійно-прикладних та інших видів спорту.

Під час занять спеціальною фізичною підготовкою основні параметри фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність) можна регулювати. В умовах службової діяльності – не завжди, оскільки в працівників більшості підрозділів Національної поліції України вона визначається ненормованим робочим днем, добовими чергуваннями, частими службами з охорони публічної безпеки та порядку тощо. Це призводить до постійного перевантаження та, з часом, до хронічної перевтоми. Тобто специфіка фізичного навантаження під час виконання службових завдань поліцейськими визначається підрозділом поліції та обумовлена функціональними обов'язками працівників.

Аналіз особливостей службової діяльності працівників різних підрозділів Національної поліції України дає підстави виокремити два основні чинники, які обумовлюють специфіку фізичного навантаження, а саме: збереження статичного положення протягом тривалого часу; дії, пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників.

Виконання функціональних обов'язків значної частини працівників поліції пов'язане з перебуванням у вимушеному положенні (несення служби під час охорони публічного порядку та безпеки, робота за комп'ютером, перебування в автомобілі під час патрулювання тощо). призводить до деяких дегенеративних явищ, що відображають атрофію м'язових волокон – зниження ваги й об'єму м'язів, їх скорочувальних властивостей.

Під час виконання службових обов'язків поліцейським, відповідно до правових підстав, доводиться здійснювати силове затримання правопорушників. Окрім цього під час забезпечення публічної безпеки та порядку правоохоронцям доводиться переслідувати правопорушників, інколи з доданням перешкод. У таких умовах, поруч із психологічним навантаженням відбувається фізичне перевантаження. Затримання правопорушника супроводжується силовим опором і вимагає виконання максимально швидких дій; переслідування та додання перешкод перевантажує опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему. У науковій літературі фізичне навантаження трактується як фізична активність, що призводить до виникнення активної реакції функціональних систем організму людини. Воно не існує саме по собі, а є функцією м'язової роботи. Без повноцінного та різнобічного фізичного навантаження неможливе ефективне формування людини. Особливо це стосується дитячого віку, періоду активного росту людини.

Потреба в фізичному навантаженні в жодному разі не обмежується дитячим віком. Вона необхідна у всіх періодах людського життя, оскільки недостатня фізична активність (гіподинамія) негативно впливає на адаптаційні можливості організму, робить його більш вразливим до різноманітних фізичних і психологічних впливів, змін зовнішніх умов життєдіяльності, призводить до ризику різноманітних захворювань. Достатнє фізичне навантаження сприяє сповільненню процесів старіння, завдяки здатності стимулювати функціональну активність фактично всіх систем організму та його органів і тканин.

Основними показниками фізичного навантаження, зокрема під час проведення навчально-тренувальних сутичок, є інтенсивність та обсяг. Саме від їх співвідношення залежить сила впливу навантаження на функціональні системи організму людини. Обсяг навантаження характеризує його кількісну частину. Він визначає як тривалість навантаження, так і сумарну його кількість, виконану в періоді певного часу (за одне заняття, тиждень, місяць). Обсяг навантаження вимірюють в конкретних одиницях: кілометрах, годинах, кількості виконаних вправ тощо.

Інтенсивність навантаження характеризує якісну його сторону і являє собою загальну кількість виконаного навантаження з певною швидкістю, тобто враховується пройдений шлях за одиницю часу, з певною потужністю (силові напруження за одиницю часу) та щільністю

занять (відношенням часу, який витрачено здобувачами безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості заняття).

Відповідно показниками зовнішньої сторони інтенсивності можуть бути темп та швидкість виконання, величина опору тощо, а внутрішніми – значення частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС), артеріального тиску (далі – АТ), лактату в крові тощо. Величина навантаження визначається двома показниками – суб'єктивним і об'єктивним. До суб'єктивних належать відчуття людини, а саме: важкість виконання роботи, неможливості продовжувати її виконання в установленому об'ємі та заданому темпі, почуття втоми тощо. Ці показники неможливо виміряти та визначити об'єктивно. Серед об'єктивних виокремлюють показники, які можуть бути точно виміряні та визначені. Саме вони й відіграють ключову роль в оцінюванні фізичного навантаження. Вирізняють два види об'єктивних показників фізичного навантаження – зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх – кількісні показники виконання фізичної роботи, що оцінюються за зовнішніми її параметрами (швидкість, темп руху, кількість повторювань, величина навантаження тощо).

До внутрішніх – ті, що характеризують її внутрішню сторону. Такими показниками можуть бути показники біохімічних, фізіологічних, психологічних змін в організмі, що обумовлені конкретними навантаженнями (ЧСС, АТ тощо).

Фізичне навантаження не існує само собою, воно реалізується через певну м'язову роботу. Одиницею фізичного навантаження є рух, або фізична вправа, яка може мати як природний характер, що передбачає звичайний процес життєдіяльності людини (ходьба, виконання професійних завдань тощо), так і спеціально організований – різноманітні вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей, зокрема навчально-тренувальні сутички. В обох випадках варіативність і величина навантаження може коливатися в широких межах. Це залежить насамперед від виду діяльності, професії, виду спорту тощо. Існує декілька класифікацій видів фізичного навантаження. Зокрема за величиною дії на організм виокремлюють три групи: розвивальні; підтримувальні; відновлювальні. До розвивальних належать максимальні, субмаксимальні навантаження, які визначаються значною дією на основні функції організму. Саме такі навантаження є основними для максимального розвитку фізичних якостей людини. Водночас вони потребують значного періоду відновлення, який, за результатами низки досліджень може досягати 96 годин.

До підтримувальних належать середні навантаження, що діють на функціональні системи організму на рівні 50–60% від максимальних. Основною функцією таких навантажень є підтримання розвиненості фізичних якостей на певному рівні. Період відновлення при таких навантаженнях коливається для основних систем організму в межах від

12 до 24 годин. Відновлювальні навантаження 25–30 % від максимальних. Період відновлення становить до 6 год.

Статичні та динамічні навантаження. За характером режиму діяльності м'язів роботу поділяють на динамічну і статичну. Відповідно фізичні навантаження можуть мати або динамічний, або статичний характер. Статична робота визначається скороченням м'язів без послідувочого розслаблення. При цьому не відбувається переміщення тіла або окремих його ланок у просторі, зовнішня робота м'язів відсутня. Але водночас на її підтримання витрачається значна кількість енергії. На відміну від статичної, динамічна робота супроводжується поперемінними, скороченнями й розслабленнями м'язів. У результаті цього відбувається переміщення окремих частин тіла або всього тіла в просторі. М'язові зусилля можуть бути долаючими або поступальними. Долаючі зусилля пов'язані з подоланням сили тяжіння (підняття ваги), поступальні – з «поступленням» силі тяжіння (опускання ваги). При чому витрати енергії пов'язані з підняттям тягара, приблизно вдвічі більші, ніж пов'язані з його опусканням.

Фізичні вправи динамічного характеру, залежно від характеру реагування на зовнішні умови, поділяють на дві великі групи: стереотипні (стандартні) і ситуаційні (нестандартні). Стереотипні вправи здебільшого виконують шаблонно, в постійних умовах. Прикладом стандартних фізичних вправ є: ходіння, біг, плавання. Ці вправи складаються з елементів, які завжди виконують в однаковій послідовності та з однаковими проміжками часу між ними. Зазвичай, такі вправи доводяться до автоматизму. Стереотипні вправи залежно від їх структурних ознак поділяються на циклічні й ациклічні.

До циклічних вправ належать: ходіння, біг, плавання, ходіння на лижах, їзда на велосипеді тощо. Характерною особливістю циклічних вправ є те, що вони складаються з однакових циклів рухів. Повторюваність і послідовність фаз у циклічних вправах, а також повторюваність і послідовність самих циклів являють собою цілісну систему рухів, закріплених у корі головного мозку у формі динамічного стереотипу. Другою особливістю циклічних вправ є високий ступінь їх автоматизованості. У механізмах автоматизованості беруть участь як підкіркові центри, так і кора головного мозку, останній належить основна роль у координації рухів. Третьою особливістю цих вправ є те, що під час їх виконання діють інерційні сили, які сприяють зміні фази у кожному циклі, а також повторюваності самих циклів. При циклічній діяльності важливе значення має темп повторення циклів. Він показує ритміку й інтенсивність тих фізіологічних процесів, що протікають у центральній нервовій системі (далі – ЦНС). Інтенсивність фізіологічних процесів в організмі під час виконання циклічної роботи залежить від її потужності, яка визначається добутком сили на швидкість.

Чим більші сила й швидкість руху, тим більша інтенсивність роботи. Циклічні вправи складаються з однакових за структурою рухів,

тоді як ациклічні містять у собі не схожі один на одного рухові елементи. Циклічні вправи можуть виконуватися з максимальною, субмаксимальною, великою і помірною потужністю.

Фізичне навантаження під час циклічної роботи помірної інтенсивності відбувається тривалий час, з постійною інтенсивністю. У результаті цього нервові центри поступово стомлюються, оскільки інтенсивна діяльність серцево-судинної та дихальної систем згодом призводить до зниження функціональних властивостей її нервових регуляторних апаратів.

Робота помірної потужності протікає в умовах справжнього стійкого стану: продукти розпаду, які утворюються за участю кисню встигають перероблятися та виводитися під час самої роботи. Значного накопичення їх в організмі не простежується. Кількість витрачених вуглеводів під час тривалої роботи може дійти до кількох сотень грамів, але повного виснаження вуглеводних резервів в організмі не відбувається, тому що гостре стомлення та припинення роботи настає раніше. Зменшення кількості цукру в крові є сигналом початку істотної зміни внутрішнього середовища організму і водночас причиною розвитку компенсаторної реакції по мобілізації вуглеводів з «депо» і по перетворенню у вуглеводи жирів і білків, а надалі причиною такої зміни діяльності ЦНС, яке може призвести до повного припинення роботи.

Особливо чутливою до нестачі цукру в крові є ЦНС. У разі різкої гіпоглікемії функціональний стан ЦНС змінюється й порушується її координаційна діяльність, що позначається на роботі рухового апарату та вегетативних органів. Вуглеводне голодування коркових клітин може зумовити навіть порушення психічних функцій (зрідка спостерігається на фініші тривалого та інтенсивного бігу, проявляється у вигляді неадекватної поведінки).

Вживання вуглеводів (50–100 г цукру) під час тривалої роботи позитивно впливає на функціональний стан ЦНС, підвищує працездатність організму, знижує стомлення або віддаляє час його гострого розвитку. Ще одним із факторів, який може сприяти настанню стомлення при такому режимі роботи – порушення терморегуляції. Це простежується при високій температурі навколишнього середовища. При роботі помірної інтенсивності посилюється також робота залоз внутрішньої секреції (особливо надниркових), в крові зменшується кількість кортикоїдів. Вважається, що погіршення функцій надниркових залоз при тривалій роботі помірної інтенсивності також є одним із фактором розвитку втоми організму.

Фізичні навантаження під час циклічної роботи значної потужності. Роботу значної потужності в циклічних вправах за рівнем інтенсивності можна поділити на роботу максимальної, субмаксимальної, великої та помірної інтенсивності. Час роботи максимальної інтенсивності триває до 20 секунд. За цей період ні дихальна, ні серцево-судинна система ще не встигають активізуватися і

повністю забезпечити організм киснем і поживними речовинами. Відповідно робота такої інтенсивності протікає у без кисневих (анаеробних) умовах. При цьому кисневий запит організму людини задовольняється лише на 5–10 %, у результаті чого створюється кисневе голодування, яке усувається лише після завершення фізичного навантаження. Кисень, що надходить, поглинається тканинами та витрачається на окиснювальний ресинтез продуктів алактатного походження, тобто продуктів розпаду аденозинтрифосфорної кислоти (далі – АТФ), креатинфосфату (далі – КрФ).

Після фізичного навантаження максимальної інтенсивності ЧСС може досягати 200 уд./хв. А от хвилинний об'єм крові, частота та глибина дихання змінюється незначно. Склад крові теж майже не змінюється, оскільки депонована кров за короткий проміжок часу не встигає вийти з кров'яного «депо». Вміст молочної кислоти в крові підвищується до 60–100 мг (у порівнянні з 5–10 мг у стані спокою).

Тобто в результаті короткої, але максимальної роботи з м'язів до крові не встигає надходити велика кількість продуктів анаеробного обміну. Фізичні навантаження максимальної інтенсивності значно сильніше впливають на нервову систему. Це пояснюється насамперед тим, що в процесі роботи до нервових центрів від пропріоцепторів м'язів надходить велика кількість аферентних імпульсів, у результаті чого відбувається втома нервових клітин, що унеможлиблює подальше продовження роботи.

Іншим фактором, що спричинює настання втоми є накопичення у м'язах великої кількості продуктів анаеробного розпаду та зменшення енергетичних запасів АТФ і КрФ.

Робота субмаксимальної інтенсивності відбувається повільніше ніж максимальної. Її тривалість може бути до 3–5 хв. Як і робота максимальної інтенсивності вона більшою мірою проходить в анаеробному режимі, але водночас в її здійсненні беруть участь також аеробні процеси. У результаті цього значно посилюються функції дихання та кровообігу і досить сильно збільшується постачання кисню до організму.

Проте таке збільшення не може забезпечити повною мірою потребу організму в кисні (кисневий борг при такому навантаженні може досягати максимальних для людини величин (20–22 л). Водночас при роботі такої інтенсивності в кров надходить значна кількість неокиснених продуктів, зокрема молочної кислоти, що вивільняється в результаті гліколізу. Саме завдяки гліколізу, відбувається робота субмаксимальної інтенсивності. Настання втоми при субмаксимальному навантаженні обумовлюється декількома факторами, серед яких:

- 1) робота виконується на межі працездатності ЦНС і рухового апарату;
- 2) робота виконується не межі максимальної швидкості впрацювання за показниками дихальної та серцево-судинної систем;
- 3) робота відбувається в умовах значних змін у внутрішньому середовищі

організму, завдяки максимальній мобілізації гліколітичного механізму енергозабезпечення, накопичення молочної кислоти, зниження рН крові. Робота високої інтенсивності триває від 3–5 хв до 20–31 хв. Характерною особливістю її є висока інтенсивність діяльності рухового апарату, при одночасній максимально доступній функціональній активності вегетативних систем організму протягом тривалого часу.

У процесі такої роботи підвищується дихання та посилюється кровообіг до максимальних величин, спостерігається найбільше споживання кисню. Легенева вентиляція може підвищуватись до 140–150 л, робоча потреба кисню 5–5,5 л, хвилинний об'єм крові до 35–37 л, величина ЧСС сягати 200 уд./хв. Кисневий запит під час такої роботи дещо вищий, ніж споживання кисню. Як наслідок накопичується кисневий борг. У кінці роботи він може сягнути 12–15 л або 10–15 % від потреби в кисні. Вміст молочної кислоти в крові при цьому дорівнює 150–200 мг.

При такому навантаженні тривала активність усіх клітин організму супроводжується високом напруженням всієї нейроендокринної системи, що підтримує гомеостаз організму. Перенапруження цієї системи відіграє неабияку роль у розвитку втоми. Тривале кисневе голодування призводить до зниження працездатності м'язів: знижуються їхні властивості до скорочення, погіршується лабільність і кровопостачання. Завдяки цьому посилюється імпульсація від хеморецепторів м'язів.

Проте, не дивлячись на зрушення в організмі, ця робота не така напружена, як робота максимальної і субмаксимальної інтенсивності. Значна частина молочної кислоти й інших продуктів обміну виводиться через потові залози й нирки вже під час самої роботи.

Фізичне навантаження під час навчально-тренувальних сутичок (ациклічних зусиль). Ациклічні вправи, як і циклічні насамперед є комбінацією елементів, кожен з яких запускається від іншого і визначає появу наступного. На відміну від циклічних вправ, в ациклічних – структура рухів не однакова та змінюється під час виконання. Інтенсивність таких вправ також може коливатися, що й визначає їх вплив на основні системи організму та величину фізичного навантаження.

Навчально-тренувальні сутички потребують вияву координаційних здібностей, що підвищує навантаження на діяльність ЦНС. Зазначене може призводити до швидкого стомлення навіть під час незначного навантаження на всі інші системи організму. Характерною особливістю ациклічних вправ є їх нестандартність. Здебільшого виконуються вони без певної послідовності елементів, у непостійних умовах, без стереотипності виконуваних рухів. Однією з особливостей нестандартних вправ є змінність структури й інтенсивності рухів протягом роботи, що обумовлено зміною умов виконання вправ.

Другою особливістю нестандартних вправ є їх виконання в складних ситуаціях, які визначаються високим ступенем невизначеності вибору необхідного руху. Причому, чим більша

кількість змінюваних факторів, тим більша невизначеність наступних дій. Третьою особливістю таких вправ є швидкість реакції, з якою особа (працівник) повинен весь час реагувати на ситуацію за умови дефіциту часу. Чим менше часу для вибору правильних дій – тим складніше вирішувати поставлені завдання. Під час проведення навчально-тренувальних сутичок складність вибору руху передусім визначається діями супротивника, з яким доводиться контактувати. Четвертою особливістю нестандартних вправ є їх значна інтенсивність. Нестандартні фізичні вправи виконують зі змінною інтенсивністю, яка під час навчально-тренувальних сутичок може чергуватися й бути низькою, помірною, максимальною. Оскільки нестандартні вправи здебільшого виконують з дуже великою інтенсивністю, постійною зміною їхніх форм і напрямків, а також частою зміною інтенсивності рухів, вони дуже пригнічують діяльність ЦНС і рухового апарату. П'ятою особливістю нестандартних вправ є те, що вони супроводжуються значним емоційним збудженням.

Навантаження при статичних зусиллях. Одним із видів статичних зусиль – є позиційна діяльність, яка спрямована на підтримання певного положення тіла або окремих його частин. Основними позами людського тіла є сидіння, лежання, стояння, різноманітні виси й упори. Найпростішою з них є поза лежання. Повне розслаблення м'язів тіла при такому положенні досягається лише при лежанні на боку з частково зігнутими нижніми та верхніми кінцівками.

Під час інших положень тіла (лежанні на спині чи животі) досягти повного розслаблення неможливо, оскільки в кожному з таких положень напруженими залишаються розгиначі або згиначі тіла. Поширеною позою є поза сидіння. Тонус м'язів у такому положенні розподіляється таким чином: м'язи розгиначі тулуба та шиї дещо напружені, завдяки чому він підтримується у вертикальному положенні, а м'язи ніг розслаблені. У положенні стояння напруженими лишаються не лише м'язи-розгиначі тулуба та шиї, а й розгиначі нижніх кінцівок. Найменш залученими є м'язи спини. Слід відзначити, що стійкість тіла до стояння формується не відразу. Лише в 6–7 років у дітей формується нормальна поза стояння. У підлітків стійкість тіла стає такою, як у дорослих, лише після 13–14 років.

Доведено, що людина здатна сидіти чи стояти декілька годин без помітної втоми м'язів. Це пояснюється тим, що від пропріоцепторів тонічних м'язів, які долучені в цих процесах в рухові центри надходить незначна кількість нервових імпульсів. Крім того, м'язові волокна під час підтримання тієї чи іншої пози скорочуються повільно та витрати енергії незначні. Не відбувається також накопичення продуктів розпаду.

При статичному навантаженні також спостерігається феномен статичних зусиль. Його головною ознакою є те, що під час статичних зусиль фізіологічні зрушення в організмі більшою мірою виявляються не під час самого навантаження, а в перші секунди після його припинення.

Встановлено, що зміна дихання і кровообігу при статичних зусиллях набагато менша ніж при динамічних. Якщо, наприклад, при динамічному навантаженні кисневий запит при роботі помірної або субмаксимальної інтенсивності підвищується у 20–30 разів, а максимальної і в 40–60, то при виконанні статичних зусиль тільки в 5–8 разів. Встановлено, що ЧСС при статичному навантаженні збільшується досить суттєво. Вона може досягати 180–200 уд./хв. Статичні зусилля впливають і на функцію травної системи. При чому цей вплив визначається величиною статичного навантаження. Незначні статичні зусилля посилюють слиновиділення, шлункову і кишкову секрецію.

Значні статичні зусилля навпаки гальмують секрецію шлункових і слинних залоз. Тривалі статичні зусилля негативно впливають на роботу багатьох систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної. Тому їх надзвичайно обережно слід використовувати особам з ослабленим здоров'ям та дітям молодшого і середнього шкільного віку.

Під дією будь-якого фізичного навантаження в організмі людини відбуваються певні зміни. Величина таких змін зумовлюється силою і тривалістю впливу. Водночас вони можуть мати як короткостроковий, так і кумулятивний ефект.

Короткострокові зміни є результатом певних занять чи рухів. Кумулятивні – результатом сумарного впливу багаторазових, переважно, тривалих фізичних навантажень. Під дією кумулятивних навантажень у різних фізіологічних системах організму людини відбуваються певні зміни, іноді досить значні.

Розглянемо вплив фізичного навантаження під час проведення навчально-тренувальних сутичок на основні фізіологічні системи організму людини (опорно-рухова, серцево-судинна, дихальна, нервова).

Опорно-рухова система забезпечує пересування людини в просторі та бере участь в утворенні порожнин тіла (грудної черевної), в яких розташовуються внутрішні органи. Ця система складається з кісток, які з'єднані між собою й утворюють скелет і м'язи. Скелет слугує опорою для організму, захищає внутрішні органи, виконує рухову функцію. Кістки складаються з кісткової тканини, яка являє собою складну структуру, що пронизана нервовими волокнами, кровоносними та лімфатичними судинами.

Оскільки живлення кісткової тканини залежить від повноцінного кровопостачання м'язів, які працюють, то кістки розвиваються активніше за умови достатнього фізичного навантаження. Під час виконання фізичних вправ до кісток збільшується надходження органічних речовин, у результаті чого вони набувають більшої твердості та міцності.

Під дією значного фізичного навантаження в місцях прикріплення м'язів інколи спостерігається деформація кісток. Це стосується тих випадків, коли навантаження на кістки має тривалий та систематичний характер. Зокрема такі випадки часто трапляються в

спорті. Наприклад, у бігунів потовщується велика гомілкорова кістка, у важкоатлетів змінюється форма лопатки й потовщується ключиця.

Слід відзначити, що надмірне фізичне навантаження може призводити і до негативних змін в структурі скелета. Більшою мірою це стосується дитячого віку, оскільки в цей період відбувається активний ріст кісток і вони піддаються змінам (як негативним, так і позитивним).

Під дією фізичних навантажень міцнішими стають зв'язки та сухожилля. Систематичні помірні фізичні навантаження також позитивно впливають на суглоби: зростає амплітуда рухів, ущільнюється хрящорова тканина. Водночас надмірні фізичні навантаження можуть негативно позначитися на стані суглобів. Наприклад, у професійних спортсменів часто виникає таке захворювання як остеоартроз або остеохондроз, при якому руйнуються суглобові хрящі. Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять фізичними вправами, необхідно дотримуватися збалансованого харчування.

До складу опорно-рухової системи належать м'язи (їх у людини понад 600). Виокремлюють гладкі, попереково-смугасті (скелетні) м'язи та серцевий м'яз. Гладкі м'язи вистилають стінки кровоносних судин, є частинами внутрішніх органів (забезпечують їхнє скорочення). Скелетні м'язи забезпечують рух і підтримання тулуба в просторі. Скелетні м'язи складаються з м'язових пучків. М'язові пучки – з великої кількості м'язових волокон. Кількість волокон в окремих м'язах значно варіюється – від декількох сотень до декількох тисяч. Кількість волокон, формується у віці 4–5 місяців після народження та надалі зазвичай не змінюється.

Виокремлюють два види м'язових волокон – «швидкі» (білі) і «повільні» (червоні). «Швидкі» м'язові волокна вирізняються здатністю до швидких і сильних, але не тривалих м'язових скорочень високої потужності (стрибки, ударні вправи, підняття ваги, виконання кидків тощо). Енергозабезпечення таких волокон здійснюється завдяки анаеробним (безкисневим) механізмам. «Повільні» м'язові волокна пристосовані для роботи на витривалість. Їхнє енергозабезпечення передбачає використання аеробних (кисневих) механізмів, оскільки вони пронизані розгалуженою сіткою капілярів, через які до м'язів надходить значна кількість кисню. Раніше вважалося, що співвідношення «швидких» і «повільних» волокон обумовлено генетично та здебільшого не може змінюватися. Однак результати сучасних досліджень свідчать, що під дією тривалих і систематичних фізичних навантажень певної спрямованості, це співвідношення може досить значно варіювати.

Енергія для м'язової роботи вивільняється завдяки хімічним перетворенням речовин і кисню, що знаходяться в м'язах. Основним джерелом енергії для м'язового скорочення є АТФ. Запасу АТФ у м'язах небагато та вистачає лише на 2–3 с роботи. При тривалішому навантаженні відбувається ресинтез АТФ, енергія для якого

утворюється завдяки розпаду іншої високоенергетичної речовини – КрФ. Але і його запасу в організмі людини не багато, тому одночасно з його розпадом відбуваються процеси ресинтезу, а енергія для цього вивільняється під час розщеплення вуглеводів, жирів і білків.

Ресинтез АТФ здійснюється двома способами. У першому випадку – за участю кисню, завдяки розщепленню креатинфосфату і вуглеводів, які знаходяться безпосередньо в м'язах з утворенням молочної кислоти. Таке енергопостачання здебільшого відбувається при роботі максимальної інтенсивності, що триває не більше 2–3 хв.

В умовах тривалішої роботи долучається інший механізм енергопостачання – розщеплення вуглеводів, жирів і деяких білків до молочної кислоти й інших продуктів за участю кисню.

Під дією фізичного навантаження різної інтенсивності в м'язах відбуваються певні зміни: зменшується кількість поживних речовин та збільшується кількість продуктів розпаду; значно (в десятки разів) приривидшується утилізація кисню.

У разі, якщо фізичні навантаження, особливо силові спрямованості, мають тривалий і системний характер, товщина та сила м'язів може значно збільшуватися. В основі процесу є інтенсивний синтез м'язових білків, завдяки чому відбувається потовщення м'язових волокон. Цей процес називається «робочою гіпертрофією» м'яза. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом скорочувальних елементів – міофібрил. Робота міофібрил визначається енергетичним станом клітини (кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів). Систематичні тренування призводять до розростання в м'язах кровоносних судин, а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких вивільняється енергія.

Серцево-судинна система складається із серця та кровоносних судин і забезпечує циркулювання крові по організму. У дорослої людини в організмі міститься приблизно 4–5 літрів крові. Кров транспортує по організму поживні речовини, гормони та ферменти, а також продукти розпаду та кисень, підтримує необхідну температуру тіла, захищає організм від шкідливих впливів.

Кров складається з рідкої частини – плазми (55 %) і кров'яних клітин (45 %) – еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів. Лейкоцити – білі кров'яні тільця, які виконують захисну функцію. У крові здорової людини їх містяться близько 6–8 тис. в одному мм³. Еритроцити – це рухомі, високо диференційовані клітини, які виконують транспортну функцію (перенесення кисню і вуглекислого газу). Дихальний пігмент еритроцитів – гемоглобін. Він здатен зв'язувати кисень і переносити його. Тромбоцити найдрібніші частинки крові, які беруть участь у процесі згортання крові. Рухається кров в організмі людини по двох колах кровообігу – малому та великому. Мале коло кровообігу слугує

для насичення крові киснем, велике – для транспортування кисню й інших речовин до всіх систем організму.

Основним органом кровоносної системи є серце. Це порожнистий орган, розділений на дві ізольовані порожнини, кожна з яких складається зі з'єднаних між собою передсердя та шлуночка. Вага серця в межах 250–350 г, об'єм 500–800 см³. Ці параметри можуть варіювати залежно від антропометричних даних, віку, тренуваності, статі, способу життя людини. Попри невеликий розмір, серце працює досить ефективно. За добу воно здатне перекачати від 5000 до 8000 л крові.

Важливим показником роботи серця є циклічність, яка пов'язана з почерговим скороченням міокарда передсердь і шлуночків. У середньому, за хвилину кількість серцевих скорочень у людини у стані спокою складає 65–70 уд./хв. Під час кожного скорочення серця в артерії під значним тиском виштовхується кров. Тиск, який створюється на стінки судин називається кров'яним (артеріальним) тиском. В аорті та у великих артеріях цей тиск має різні показники на різних стадіях серцевого циклу. Під час скорочення передсердь він максимальний, його ще називають систолічним, під час розслаблення мінімальний – діастолічний. Тиск вимірюється в міліметрах ртутного стовпчика та становить у середньому в людини у стані спокою 110–140 на 70–90 мм ртутного стовпчика.

Регулюється робота серця декількома способами – нервовим (за допомогою симпатичного нерва, який пришвидшує роботу серця та блукаючого, який навпаки її знижує) і гуморальним, який здебільшого здійснюється завдяки дії гормонів адреналіну та вазопресину. Окрім цього в самому серці існують власні механізми нервової регуляції.

Фізичні навантаження можуть досить суттєво впливати на роботу серцево-судинну систему, як під час разового навантаження, так і завдяки систематичним тренуванням. Під час навантаження ЧСС може досягати 200–220 уд./хв. Відповідно хвилинний об'єм крові сягає понад 20–30 літрів, а величина максимального тиску 170–200 мм ртутного стовпчика. Крім того, під час безпосереднього фізичного навантаження та після нього змінюється хімічний склад крові. Зокрема підвищується кількість гемоглобіну, в 3–5 разів збільшується кількість лейкоцитів (такий процес називається «м'язовим лейкоцитозом»).

Значно змінюються показники серцево-судинної системи завдяки систематичним фізичним навантаженням. Особливо це стосується роботи серця. В результаті постійних фізичних навантажень збільшується розмір серця. У тренуваних людей показники об'єму і маси серця можуть збільшуватись маже вдвічі, сягаючи відповідно 900–1400 см³ і 400–500 гр. Завдяки систематичним тренуванням зменшується також і ЧСС. У деяких випадках, особливо це стосується спортсменів, які тренуються на витривалість, ЧСС може зменшуватися в стані спокою до 30 і менше уд./хв. У тренуваних людей спостерігається підвищення максимальних показників ЧСС під час великих фізичних навантажень.

Водночас не достатнє фізичне навантаження, негативно впливає на функціонування серцево-судинної системи. Відомо, що у хворих за двадцять днів перебування в нерухомості об'єм серця зменшується більше ніж на 25 % і погіршуються всі його функціональні показники.

Основною функцією дихальної системи є забезпечення процесу газообміну між організмом і навколишнім середовищем (дихання). У структурі органів дихання виокремлюють дві частини: повітряності шляхи та дихальний (респіраторний) відділ. До повітроносних шляхів належить: носова порожнина, горло, гортань, трахеї, бронхи та бронхіоли. Процес дихання передбачає три основні етапи: 1) зовнішнє дихання – на цьому етапі здійснюється газообмін між атмосферою та легенями; 2) перенесення кров'ю кисню і вуглекислого газу – відбувається транспортування кисню до тканин, а вуглекислий газ виводиться з них; 3) тканинне дихання – забезпечує окиснення поживних речовин у клітинах органів і тканин людського організму, завдяки чому вивільняється енергія для його життєдіяльності.

Показниками дихання є його частота та об'єм. Частота дихання (далі – ЧД) вимірюється в кількості вдихів-видихів за хвилину. Здебільшого вона становить 12–18 циклів. Об'єм легенів визначається декількома показниками, серед яких: дихальний об'єм, який визначає об'єм вдиху та видиху. У середньому в людини він становить 500 мл. Якщо після нормального вдиху зробити максимальний видих, то з легенів вийде ще приблизно 1500 мл повітря – це резервний об'єм. Кількість повітря, що вдихається понад дихальний об'єм, позначає додатковий об'єм вдиху. Сума цих трьох об'ємів становить життєву ємність легенів (далі – ЖЄЛ). ЖЄЛ – величина не постійна та залежить від багатьох факторів, серед яких: вік, зріст, стан здоров'я тощо. Середні показники ЖЄЛ у чоловіків – 3500–4500 мл, у жінок 3000–3500 мл.

Слід відзначити, що легені тренуваних людей значно відрізняються від легенів людей, які не займаються спортом. По-перше, у легенях спортсменів бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли (повітряні мішечки), завдяки чому збільшується ЖЄЛ. По-друге, легені тренуваної людини визначаються значно кращим кровопостачанням. Завдяки цьому збільшується насичення крові киснем, а отже і транспортування кисню до всіх органів і тканин організму.

Ще одним показником дихання є хвилинний об'єм дихання – кількість повітря, яке людина вдихає та видихає за одну хвилину. Цей показник ще називають легеневою вентиляцією. У стані спокою легенева вентиляція становить 5–8 л/хв. Під час фізичного навантаження вона може досягати 150–180 л/хв зі збільшенням ЧД до 25–35 разів на хвилину.

У засвоєнні кисню, що надходить до організму людини бере участь не лише дихальна система, а й серцево-судинна система, яка забезпечує процес транспортування кисню кров'ю з легенів до тканин.

Від реакцій у тканинах залежить ступінь використання кисню в різноманітних умовах життєдіяльності.

Для забезпечення окиснювальних процесів в стані спокою організм потребує 250–300 мл кисню за хвилину. Під час фізичного навантаження потреба в кисні збільшується. Проте цей процес не є нескінченним. Кожна людина має свій індивідуальний «порог», вище якої потреба в кисні підвищуватися не може. Цей показник називається максимальним споживанням кисню (далі – МСК) і визначається найбільшою кількістю кисню, яку організм здатен поглинути та засвоїти під час максимального навантаження за одну хвилину. У середньому МСК у людини становить 2–2,5 л і більше. МСК є показником аеробної здатності забезпечувати енергією організм завдяки кисню, що поглинається під час важкої роботи. Загальна ж кількість кисню, яка необхідна, для окиснювальних процесів, називається кисневим запитом. Розрізняють сумарний або загальний кисневий запит, і хвилинний. Загальний визначається кількістю кисню в цілому, який необхідний для виконання всієї роботи, а хвилинний – для виконання певної роботи за хвилину. Наприклад, під час бігу на 800 м хвилинний запит становить 12–15 л кисню, а сумарний 25–30 л. Під час марафонського бігу – 3–4 л і загалом 450–500 л.

Здебільшого під час значних фізичних навантажень виникає різниця між кисневим запитом і тією кількістю кисню, що споживається під час певної роботи. Ця різниця називається кисневим боргом. Максимальний кисневий борг у людей, які не займаються спортом, не перевищує 4–7 л, а у спортсменів може досягати 20–22 л. Значне фізичне навантаження завжди супроводжується нестачею кисню, необхідною для організму. У такому випадку, створюється киснев голодування – гіпоксія. В умовах гіпоксії організм людини мобілізує всі свої загальні потужні компенсаторні механізми.

Нервова система. Усі функції людського організму – рухова діяльність, робота внутрішніх органів, тканинні процеси регулюються нервовою системою. Нервова система складається з двох великих відділів: ЦНС та периферичної нервової системи (далі – ПНС). ЦНС складається з головного та спинного мозку. ПНС – з великої кількості нервових волокон, які пронизують усі органи й тканини людського тіла. Нервові волокна поділяються на чуттєві та рухові. Чуттєві (аферентні) нервові волокна закінчуються рецепторами, від яких надходить інформація до ЦНС стосовно всіх процесів, що відбуваються в організмі людини. По рухових нервових волокнах надходять імпульси від ЦНС до тканин та органів, які й визначають їх діяльність у певних ситуаціях. ПНС поділяється на соматичну (регулює діяльність органів чуття та скелетних м'язів) й вегетативну (регулює діяльність внутрішніх органів). У руховій діяльності нервова система й особливо ЦНС відіграє важливу роль. Її функція полягає в координуванні всіх процесів організму, що відбуваються під час фізичного навантаження, зокрема навчально-тренувальних сутичок.

1.4. Психологічна характеристика поведінки працівника поліції під час силової сутички з правопорушником

Вимоги силових сутичок із правопорушниками, що виникають під час несення служби, настільки жорсткі, що організація підготовки до них правоохоронців, формування необхідного для особистої безпеки та вдалого вирішення службових завдань емоційно-вольового стану, недосяжні без відповідної психологічної підготовки. Суттєвий інтерес для працівників поліції становлять знання щодо психології поєдинку та практичні шляхи їх реалізації.

Дії поліцейських в екстремальних ситуаціях, що передбачають застосування сили, потребують сформованості перцептивних, інтелектуальних, психомоторних здібностей, знань, вмінь і професійно-прикладних навичок. Характерною ознакою екстремальної ситуації є небезпека, різноманітність дій, брак часу й інформації, агресивна поведінка супротивника. Зазначене перешкоджає правильному сприйняттю ситуації, а також прийняттю рішення та реалізації своїх дій.

Небезпека, яка супроводжує силову сутичку, сприяє виникненню в правоохоронця різноманітних відчуттів і станів, які негативно впливають на ефективність виконання службових завдань.

Під час виникнення екстремальних ситуацій правоохоронцю необхідно передусім об'єктивно оцінити обставини та намагатися прийняти правильне рішення. Прийняття рішення здійснюється не лише на основі розумових операцій, але й при розгадуванні задуму противника. У цьому випадку дії працівника поліції визначаються передбаченням дій противника і базуються на їх прогнозуванні та запобіганню.

В умовах силової сутички правоохоронець діє або активно усвідомлено, або імпульсивно. У першому випадку він керує ситуацією, а в другому – його поведінка обумовлюється нею. З підвищенням небезпеки ситуацій суспільна (соціальна) обумовленість поведінки буде перемикається на особистий досвід. В інших випадках поведінка правоохоронця може бути некерованою. Така тенденція здебільшого виявляється в разі, коли умовно-рефлекторні зв'язки сформовані в умовах, які не схожі з реальними.

Небезпечні обставини, які супроводжують сутички здатні активізувати в працівників поліції інстинкт самозбереження. Перш за все це може виявлятися у стані *переляку* (особливо коли екстремальна ситуація виникла несподівано), який пригальмовує соціальні поведінкові реакції, викликає схильність до невмотивованих малодоцільних дій або заціпеніння. Переляк, залежно від подальшого розвитку небезпечної ситуації іноді переходить в страх, жах або паніку.

Страх – тривожний стан, який характеризується відчуттям розгубленості, зниженням стійкості психічних процесів, падінням критичності мислення.

Жах – найсильніша біологічна реакція психіки на ситуацію небезпеки, у результаті якої відбувається пригнічення свідомого мислення за механізмом різко вираженої негативної індукції від якогось-небудь емоційно забарвленого осередку збудження.

Паніка – тимчасовий стан гіпертрофованого страху, який зумовлює некеровану поведінку людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездібності реагувати на заклики до свідомості, почуття обов'язку та честі. В основу психофізіологічного механізму паніки покладено індукційне гальмування великих ділянок кори головного мозку, що визначає зниження свідомої активності. У підсумку – неадекватність мислення та сприйняття, гіперболізація небезпеки. В умовах паніки різко підвищується впливовість, падає критичність розумових процесів.

Виникнення у працівників поліції страху, жаху, паніки залежить головним чином від особистого та соціального досвіду. Ці форми реакції на небезпеку негативно позначаються на професійній діяльності правоохоронців особливо в умовах екстремальної ситуації.

Внутрішнє напруження в емоційно нестійких поліцейських (передовсім у недосвідчених), може також переходити у стан загальної напруженості. *Напруженість* – це тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів, фізіологічним механізмом якої є або пасивно-оборонний рефлекс, або неадекватні реакції. Напруженість виявляється: в скутості пози; у певній міміці або в невинувато-різких і некоординованих рухах, у недоцільних обставинах діяч, іноді реверсивним (діям «навпаки»); у психічних порушеннях (звуженні об'єкта уваги, ускладненню його розподілу, явно хибному оцінюванні ситуації, уповільненому прийнятті рішень до повного ступору тощо).

Поведінка працівника поліції під час силового контакту з правопорушником (злочинцем) регулюється не лише переліченими вище астеничними емоціями. Небезпека спричинює також стеничне бойове збудження, пов'язане з активною свідомою діяльністю, прагненням до досягнення мети, подолання страху. Бойове збудження визначається психічними процесами в яких зосереджено виражаються моральні почуття, майстерність, досвід, розумові та вольові якості.

В умовах правильно організованих навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, зокрема під час проведення навчально-тренувальних сутичок, у курсантів формується безстрашність, впевненість у своїх діях. Страх і безстрашність мають однакову природу розвитку. Спочатку можуть виникати психічні стани тривоги, страху, але за умови систематичного повторення таких ситуацій, відбувається адаптації до психогенних факторів, розвивається безстрашність, яка перетворюється в психічні властивості особистості. Створюючи в

процесі підготовки небезпечні ситуації, слід навчати правоохоронців опановувати себе, формувати впевненість щодо перемоги, пам'ятаючи про те, що розвиток психіки людини – це процес формування особистості.

Отже, високий рівень розвитку психіки та професійної підготовленості працівника поліції, який опинився в екстремальній ситуації, що потребує застосування сили, забезпечує йому адекватнішу поведінку і дії, дає можливість вийти з цієї ситуації переможцем. Низький рівень обумовлює гальмівну або мимовільну (імпульсивну) поведінку під час виникнення небезпечної ситуації.

Ознаками високого рівня розвитку психіки правоохоронця, який опинився в ситуації, що потребує застосування сили є: глибоке розуміння почуття обов'язку, розвинені вольові риси, впевненість і прагнення до перемоги. Важливим чинником успішного виконання службових обов'язків, пов'язаних із силовим затриманням правопорушника, є стан впевненості як перед протиборством, так і під час його здійснення. Стан впевненості безпосередньо пов'язаний з емоціями людини.

Згідно з теорією емоцій, емоційні переживання людини визначаються певною актуальною потребою та оцінкою суб'єктом можливості її задоволення на підґрунті раніше накопиченого досвіду та інформації, що надходить ззовні. У разі нестачі інформації щодо обставин, які виникли, у особи виникає стан невпевненості в успішному її завершенні. Ситуації фізичного протистояння працівника поліції з правопорушником завжди відрізняються умовами навколишнього середовища, антропометричними даними супротивника (нападника), його озброєності, погодними умовами та багатьма іншими факторами, що негативно позначаються на впевненості у застосування фізичної сили.

Ризик як поняття є невіддільною частиною екстремальної ситуації. Гіперекстремальні ситуації припускають навантаження, які значно перевищують можливості людини, призводять до небезпечних наслідків і руйнують її просту поведінку. Важливе значення мають й індивідуальні особливості ставлення особистості до екстремальних умов, зокрема це уникнення небезпеки та прагнення її здолати (визначене соціальною настановою).

Під впливом психологічних і соціально-психологічних умов, ставлення до небезпеки набуває індивідуальних рис і стає компонентом екстремальної стійкості особистості. Суттєве значення для розуміння психологічної характеристики ризиків у екстремальних ситуаціях відіграє поняття «фактор ризику», який є одним із виявів екстремальних умов та істотно впливає на переживання людини в екстремальних ситуаціях. Він є психогенним фактором змінених (незвичних) умов існування та визначається наявністю загрози для життя.

Співвіднесення понять «ризиків» та «екстремальних ситуацій» дозволяє позначити їх загальні психологічні показники. Це сприйняття ситуації як загрози для життя та здоров'я; відчуття невизначеності,

особливо під час прийняття складного рішення; раптовість виникнення чогось, що потребує високої мобілізації та готовності особистості; зміна адаптаційного балансу, наближення його до граничних значень; відчуття загрози провідним життєвим цінностям, нестача часу для прийняття правильного рішення; необхідність підтримки високої мобілізаційної готовності, яка поєднується зі станом монотонності, обумовленої одноманітністю в роботі; напруженість, ризик притягнення до кримінальної (адміністративної) відповідальності за неправильне (невчасне чи поспішне) прийняте рішення тощо.

Отже, першорядними є зовнішні чинники ризиків. Це власне екстремальні ситуації та їх психологічні складові, що характеризують ризики в особливих умовах діяльності, наприклад негативні фактори середовища (шум, вібрація, випромінювання, температурні умови, монотонність, суміщені дії тощо). Серед цієї групи факторів виокремлюють інформаційні (брак і перевантаження інформацією), а також фактори впливу, що визначають окремі види екстремальної діяльності.

Важливого значення набувають також внутрішні чинники ризиків, до яких належать індивідуальні та соціально-психологічні характеристики особистості, зокрема особистісна стабільність (надійність, впевненість у собі, стресостійкість, рівень соціальної активності, комунікативність, ціннісні орієнтації особистості).

Психологічні складові ризиків в екстремальних ситуаціях здебільшого характеризуються наявністю екстремальних умов і факторів, під впливом яких протікає діяльність правоохоронців (відчуття явної чи прихованої загрози для життя в екстремальній ситуації ризику, пов'язаного з небезпеками; здатність швидко приймати рішення у складних умовах діяльності, особливо за браку часу; необхідність підтримки високої мобілізаційної готовності особистості тощо. Суттєве значення в цьому процесі відіграє не лише характеристика ситуацій, пов'язаних із ризиком, а й особистісні риси правоохоронця, які змінюються під впливом соціального середовища (індивідуальні та соціально-психологічні характеристики особистості – схильність та готовність до ризику, життєво важливі цінності, соціальна настанова та позиція).

Ураховуючи специфіку професійної діяльності працівників Національної поліції слід зазначити, що ризик для них є обставиною вимушеною. Здебільшого професійний ризик зумовлений екстремальними ситуаціями, в яких здійснюється службова діяльність (дії працівників в умовах необхідної оборони, захисту суб'єктів, запобігання правопорушенням тощо). Особливості професійної діяльності працівників практичних підрозділів призводять до негативних емоційних станів і порушень перебігу психічних процесів. Зокрема, це: постійні контакти з різними категоріями громадян, особами, які перебувають під дією алкоголю, наркотичних речовин, психічно хворими; наявність конфліктних ситуацій, в епіцентрі яких

перебувають правоохоронці. Щільний робочий графік, тривалі зміни, постійна зосередженість під час виконання службових завдань спричиняють хронічну фізичну та психічну втому. Зазначене посилює роль психологічної підготовки поліцейських.

Психологічне здоров'я для поліцейського є одним із чинників нормального функціонування організму. Однак постійні психологічні перевантаження негативно впливають на здоров'я правоохоронців. Науковці-психологи поділяють психологічне навантаження на розумове, емоційне та сенсорне.

Розумове навантаження є результатом напруженої та довготривалої мозкової діяльності людини. Сенсорне – пов'язане з дією на сенсорні системи організму – зорову, слухову, тактильну тощо. Емоційне – унаслідок впливу певних життєвих ситуацій на емоційну сферу людини. Саме емоційне навантаження найбільшою мірою впливає на психологічний стан поліцейського та визначає психологічні зміни в його організмі.

В емоційному навантаженні виокремлюють ситуаційний та особистісний компоненти. Ситуаційний стосується зовнішніх впливів, які діють на організм. Це може призводити до стресу, фрустрація, конфлікту, кризи. Стрес – це емоційний стан організму, який виникає в напружених обставинах і виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, координації рухів, дезорганізації та гальмуванні всієї діяльності. В умовах стресових ситуацій у працівників простежується втрата контролю за власними діями.

За дослідженнями американських учених, стрес є своєрідною захисною реакцією організму, що мобілізує свої внутрішні ресурси у відповідь на дію сильних зовнішніх впливів, які перевищують певний поріг. Для кожної людини цей поріг індивідуальний і залежить від низки зовнішніх (об'єктивних) та внутрішніх (суб'єктивних) факторів. Це обумовлює різну реакцію людини на дію однакових подразників. До зовнішніх належать екстремальні умови, до внутрішніх – психічні стани та властивості особистості. Визначальними в поведінці людини є внутрішні фактори. Науковці стверджують, що зовнішні причини діють лише через внутрішні умови. Саме тому в однакових умовах різні люди будуть діяти по-різному.

Фахівці інженерної психології залежно від виду стресора та характеру його впливу на людину виокремлюють фізіологічний і психологічний стреси. Фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму людини на різку зміну навколишнього середовища або вплив подразника фізико-хімічної природи.

В умовах службової діяльності працівників поліції є висока ймовірність виникнення психологічного стресу. Психологічний стрес передбачає долучення складної системи психічних процесів, які визначають вплив стресора на організм працівника. До найтипівіших належать зміни в емоційних реакціях, перебіг різних психічних

процесів, зміни мотиваційної структури діяльності, порушення рухової та мовленнєвої поведінки аж до повної дезорганізації діяльності.

Психологічний стрес поділяють на три види – інформаційний, емоційний, комунікативний. Діяльність працівників практичних підрозділів пов'язана переважно з двома останніми видами стресів. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, образи, небезпеки, тривоги; комунікативний – обумовлений реальними проблемами спілкування та міжособистісної взаємодії в колективі. Момент переходу від стану адекватної мобілізації до стану динамічної неузгодженості визначає стійкість працівника до стресу (стресостійкість).

З огляду на насиченість правоохоронної діяльності негативними емоціями, які часто виникають під час спілкування з порушниками закону, працівникам поліції, на думку дослідників, слід розвивати стійкість до стресу. Основу конструктивних механізмів стійкості до стресу майбутніх правоохоронців становлять високий рівень сформованості професійних навичок і вмій, адекватна самооцінка, інтровертивність, інтервальний локус контролю, мотивація досягнення успіху, високий інтелектуальний розвиток, адекватна моральна нормативність, високий рівень розвитку комунікативних навичок.

Саме ці механізми надають можливість продуктивно вирішувати проблемні професійні ситуації. Це сприяє професійному зростанню та особистісній самореалізації водночас не сформованість їх або недостатньо високий рівень розвитку сприяє домінуванню ситуаційних способів подолання стресу (перекладання відповідальності, уникнення труднощів, покірно-сором'язливий стиль поведінки тощо), що гальмує їхнє професійне становлення й особистісний розвиток.

Ученими встановлено, що довготривала стресова дія підвищує рівень холестерину в крові, сприяє розвитку гіпертонічної та виразкової хвороби, ішемічної хвороби серця, а також простудних і вірусних захворювань. Довготривалі або сильні стреси можуть призводити до виникнення акцентуації, нервових зривів та різноманітних психічних захворювань тощо.

Початковими виявами стресу є роздратування, втома і загальна слабкість. У разі тривалого стресового навантаження можуть виникати апатія, розлад особистості, перевтомлення.

Фрустрація – це стан який виникає в разі зіткнення людини з певною не переборною перешкодою. Вияв цього стану визначається по різному: від ситуації, затримки в діяльності, до ситуації – коли труднощі є непереборними. Фрустрація здебільшого виникає в ситуаціях, коли ступінь невдоволення перевищує певну межу.

Виокремлюють три види причин, що зумовлюють фрустрацію:

- позбавлення – відсутність необхідних засобів для досягнення мети чи задоволення потреби;
- втрати – утрата предметів або об'єктів, що раніше задовольняли потреби;

– конфлікти – одночасне існування двох чи більше несумісних один з одним спонукань, почуттів і відносин.

Фрустрація може зумовлювати низку реакцій. Найпоширенішими є: агресивність і відступ. Агресивність – найпоширеніший тип реакції. Агресія за своєю сутністю – це атакувальна дія на перешкоду. При чому ці дії можуть виявлятися як безпосередній напад на саму перешкоду, так і на об'єкт, що замінює її. Типовий стан агресії – гнів, злість, втрата самоконтролю. Іншою формою реакції на перешкоду є відступ. Він може виявлятися в психологічній формі (стримання, подавлення) та фізичній. Стримання – це свідомий відступ, подавлення – несвідомий.

Криза – це стан, що стосується найважливіших фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, супроводжується сильними емоційними переживаннями (смерть близької людини, захворювання, зміна соціального статусу тощо). Криза порушує звичний перебіг життя, потребує від людини переосмислення найважливіших частин життєвих цілей, стосунку до оточення, способу життя.

Встановлено, що основними факторами, що спричиняють психологічне навантаження працівників поліції є:

- вимушене спілкування та контакти з правопорушниками, психічно хворими тощо;
- високий ступінь особистісної та професійної відповідальності;
- постійні перевантаження, ненормований робочий графік, відсутність повноцінного відпочинку;
- екстремальний характер службової діяльності, що вимагає від працівника постійної зосередженості;
- низький рівень матеріального та соціального забезпечення поліцейських.

Однією з причин, яка створює значне психологічне перевантаження, та, навіть, може спонукати професійне вигорання, є недостатній рівень психологічної підготовленості поліцейських. Результати досліджень науковців свідчать, що більшою мірою професійному вигоранню піддаються молоді, недосвідчені працівники. Цьому сприяють їх нереалістичні очікування відносно професії, організації праці та своєї професійної успішності. При чому чим більша невідповідність між очікуваннями працівника й об'єктивною дійсністю, тим негативніші наслідки. Відповідно зміна очікувань може знижувати емоційне виснаження.

Причинами професійного вигорання є:

- 1) емоційне виснаження, яке визначається ситуативною й особистісною тривожністю, схильністю до стресу, негативним ставленням до роботи, низьким рівнем наполегливості та самовладання. Тобто умовами розвитку емоційного виснаження є підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності, низька стресостійкість, негативне ставлення до роботи;

2) деперсоналізація (цинізм) виявляється в розвитку негативного, бездушного, цинічного ставлення до потерпілих, нездатність впоратися зі стресами, низький рівень волевої саморегуляції (недостатність або відсутність самовладання і наполегливості, нездатність встановлювати й підтримувати соціальні контакти, відсутність задоволення від власної діяльності тощо);

3) редукування особистісних досягнень (професійна успішність), яке виявляється в зниженні почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, применшенні цінності своєї діяльності, негативному самосприйняттю в професійній сфері. Факторами, що сприяють розбитковій редукації персональних досягнень, є схильність до переживання, стресу, емоційна невірноваженість, сильні емоційні реакції, загальна психічна нестійкість, чутливість, тривожність, низька стійкість до стресових навантажень, психічна лабільність, невисока соціальна активність тощо.

Умовами розвитку емоційного виснаження є підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності, низька стресостійкість, негативне ставлення до роботи. Умовами деперсоналізації виступають схильність до стрес-реакцій, низький рівень волевої саморегуляції, низький рівень контактності, перевага неконструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Серед факторів редукування особистісних досягнень (професійна успішність) можна виокремити схильність до стресу, емоційну лабільність, схильність реагувати на соматичні та стресові навантаження, інтровертивність. Оскільки синдром «вигорання» є результатом дії різноманітних робочих стресорів, негативні наслідки якого завдають безсумнівної шкоди психічному та фізичному здоров'ю індивіда, а також організації, в якій він працює, то проблема його запобігання є дуже актуальною.

За свідченнями учених-психологів, одним із найдієвіших і таких, які найчастіше використовують для корекції психіки є метод саморегуляції. Крім того, вважається, що саморегуляція психічних станів, сприяє не лише професійному, але й особистісному розвитку.

Слід відзначити, що методи психорегуляції класифікуються за кількома ознаками. За способом впливу їх поділяють на методи впливу ззовні (гетерорегуляція) і методи самовпливу (ауторегуляція), за змістом – на вербальні (реалізовані за допомогою слів) і невербальні.

Відомим є методи ауторегуляції. У науковій літературі аутогенне тренування трактується як метод психологічного розвантаження й зниження нервового напруження шляхом повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул. Загальною для всіх модифікацій аутогенного тренування є та обставина, що самовплив здійснюється на фоні специфічного психофізіологічного стану, що виникає під час досягнення глибокої релаксації й супроводжується розвитком легкого

гіпнотичного фазового стану. Під час фазових станів словесний подразник набуває особливо значної сили впливу, що здійснюється на свідомому та підсвідомому рівнях. Саме ці обставини визначають необхідність застосування працівниками поліції відомих способів і методів саморегуляції психічних станів.

Психологічна саморегуляція є цілеспрямованою свідомо-керованою регуляцією всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій та станів за допомогою засобів (методів, прийомів) психічної активності. Психологічна саморегуляція здійснюється як усвідомлена реакція, на деструктивні зміни характеристик внутрішнього та зовнішнього середовища й спрямована на подолання нервового збудження, відновлення м'язової працездатності, регулювання самопочуття, а також на мобілізацію внутрішніх ресурсів до майбутньої діяльності.

В основі процесів психологічної саморегуляції лежить сукупність детермінаційних явищ і закономірностей функціонування психіки, основу яких складають:

- мотиваційні процеси, що активізують діяльність людини, спрямовану на досягнення поставленої мети;
- вольові процеси як основа довільної поведінки;
- пізнавальні процеси (пам'ять, відчуття, сприйняття, увага, увага, мислення, мова), що забезпечують процес саморегуляції.

Загалом функціональна взаємодія мотиваційних, вольових і пізнавальних процесів забезпечують цільовий вплив працівника поліції на власну психіку, забезпечуючи саморегуляцію психологічного стану та формуючи психологічну готовність до виконання оперативно-службових завдань.

В основі саморегуляції лежать сукупність способів зміни психофізіологічних параметрів діяльності організму. Саморегуляцію здійснюють за допомогою реалізації методів і прийомів свідомого управління психікою.

Методи саморегуляції розглядають як система способів самовпливу на психофізіологічну і поведінкову сферу людини.

Прийоми саморегуляції являють собою практичний механізм застосування методик і технологій зміни наявного психофізіологічного та психоемоційного стану.

Методи та прийоми саморегуляції побудовані на механізмах рефлексії, концентрації уваги, уяви, увявлення, релаксації, самонавіювання тощо. Вибір методів і прийомів психологічної саморегуляції, зумовлений особливостями ситуації виконання службових завдань та індивідуальним стилем психологічної саморегуляції.

Під час проведення навчально-тренувальних сутичок набір способів саморегуляції дуже різноманітний. Найефективніше саморегуляція здійснюватиметься під час використання кількох методів і прийомів, які у комплексі ефективно взаємодоповнюють один одного.

У ситуаціях, що динамічно розвиваються, виконання службових завдань з підвищеним рівнем виникнення загрози життю та здоров'ю (екстремальні, надзвичайні, «ризиконебезпечні» ситуації), ситуаціях із підвищеним емоційним напруженням найефективнішими можуть виявитися експрес-методи психічної саморегуляції.

Особливості експрес-методів саморегуляції:

- простота в опануванні та не тривале виконання процедур (1–3 хв);
- реалізації не потребує особливих місць проведення, тобто прийоми можна реалізовувати практично в будь-яких зовнішніх умовах;
- ефективність реалізації, виявляється вже в процесі виконання прийомів;
- негативні побічні явища мінімізовані.

Умовами реалізації експрес-методів є: наявність достатньої мотивації досягнення успіху; наявність досвіду (умінь, навичок) здійснювати експрес-методи; розуміння специфіки й особливостей очікуваних кінцевих результатів реалізації прийомів саморегуляції; свідомість результату самомоніторингу психофізіологічного та просторового стану.

Найбільш відповідними для реалізації цілей та завдань саморегуляції є:

- дихальні техніки (дихання на рахунок, затримання дихання, глибоке дихання, часте дихання, абдомінальне дихання);
- самонавіювання (навіювання думок, ідей, образів);
- самопереконавання (використання прийомів логіки, індивідуально-значуще самопереконавання, самонаказ, самопідкріплення, самозвіт, самоконтроль);
- візуалізація (створення у свідомості внутрішніх образів, активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій);
- керування м'язовим тонусом (чергування напруги та розслаблення м'язів тіла);
- ідеомоторне тренування (планомірно повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття дії, що опановується);
- візуомоторне тренування поведінки (зорове подання події під час контрольованого сну);
- аутогенне тренування (застосування спеціальних формул самонавіювання, що дозволяють впливати на психофізіологічні процеси).

Готовність майбутніх працівників поліції до припинення протиправних дій може бути описана через взаємодію мотиваційно-ціннісного, змістовно-операційного та рефлексивного компонентів.

Ціль мотиваційно-ціннісного компонента полягає у формуванні позитивного ставлення у правоохоронців до використання методів психорегуляції у професійній діяльності, розвиток різноманітних

пізнавальних мотивів та інтересів, формування у них високої особистої зацікавленості в підвищенні рівня своєї підготовки.

Змістовно-операційний компонент містить систему наукових знань, умінь і навичок, відносин і досвіду практичної діяльності, опанування якими забезпечує використання курсантами методів психологічної саморегуляції у своїй професійній діяльності, а також сприяє саморозвитку людини загалом.

Рефлексивний блок готовності до припинення протиправних дій, використовуючи методи психорегуляції, передбачає наявність об'єктивної оцінки своїх дій у процесі реалізації спеціально організованого освітнього процесу. Його можна розділити на дві частини: оцінка результатів перетворень та корегування отриманих результатів. Змістом цього блоку передбачено рефлексію способів досягнення поставленої мети, опанування способів та алгоритмів прийняття різних рішень; використання можливості моніторингу свого психофізичного стану, використання інформації керувати власним психофізичним станом.

Кожен компонент у структурі готовності має свою специфіку та проходить відносно самостійний шлях до системи особистісних утворень майбутніх правоохоронців, виконуючи у ньому свою функцію.

Практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, які передбачають проведення навчально-тренувальних сутичок, із застосуванням методів психологічної саморегуляції необхідно починати з характеристики типової ситуації службової діяльності, яка у своїй структурі містить кілька типових елементів саморегуляції:

- характеристика місця виникнення та розвитку ситуації на адміністративній ділянці (відділ поліції, двір житлового будинку, під'їзд або сходовий майданчик багатопверхового будинку, проїжджа частина, парк, сквер тощо);

- характеристика часу перебігу протиправної ситуації (час доби, пора року, погодні умови, тривалість розвитку ситуації);

- характеристика протиправної поведінки правопорушника (характер та ступінь суспільної небезпеки діяння, спрямованість (корислива, насильницька), зовнішній вияв поведінки або вираженість тощо) і потерпілого;

- характеристика зовнішнього вигляду потерпілого та правопорушника (зовнішній вигляд, стать, зростання, кількість учасників протиправної ситуації тощо).

Таким чином особливого значення набуває побудова правомірного алгоритму застосування поліцейських заходів примусу в типовій ситуації припинення протиправних дій за такою схемою:

- аналіз фактичних даних на момент застосування фізичної сили, в який включається характеристика місця, часу характеристика правопорушника та характеристика суспільної небезпеки правопорушення;

- правова оцінка дій правопорушника й інших учасників типової ситуації;
- вибір технічних засобів, пов'язаних із застосуванням поліцейських заходів примусу;
- вибір психологічних прийомів впливу на правопорушника;
- вибір тактичних прийомів застосування заходів примусу та (або) спеціальних засобів необхідних для затримання чи подолання протидії законним вимогам працівника, виходячи з характеру та ступеня суспільної небезпеки діяння вчиненого правопорушником;
- реалізація побудованого алгоритму виходячи із ситуації, що склалася;
- за необхідності надання першої домедичної допомоги правопорушнику чи потерпілому;
- документальне оформлення затримання.

Отже, успішне виконання службових завдань, знаходиться у прямій залежності від сформованості умінь здійснювати регулювання власного психічного стану, як умови реалізації раніше опанованих моделей поведінки.

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК (ПОЄДИНКІВ) ІЗ НАПАДНИКОМ

2.1. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки під час проведення навчально-тренувальних сутичок

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями проведення навчально-тренувальних сутичок (значні фізичні та нервові навантаження, необхідність засвоювати нові рухові навички тощо) педагогічні принципи у сфері спеціальної фізичної підготовки набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять із застосуванням навчально-тренувальних сутичок (поєдинків) є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності та індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки

Принцип доступності й індивідуалізації у спеціальній фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей курсантів. Тобто, цей принцип передбачає вибір вправ і характер тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям здобувачів, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям, а також рівню загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей курсантів для запобігання шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів під час інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у майбутніх правоохоронців.

Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної підготовки визначається багатьма факторами, які умовно можна поєднати в групи:

- до першої групи належать фактори, що обумовлюють загальні особливості курсантів (групи, команди);
- до другої – індивідуальні особливості кожної особи;
- третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі спеціальної фізичної підготовки;
- до четвертої групи належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки.

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями курсантів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного вдосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості, типу вищої нервової діяльності та пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень розвитку морально-вольових рис.

Для досягнення належних результатів під час проведення навчально-тренувальних сутичок потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей тілобудови курсанта, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів. Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. При цьому, слід передбачати подальші зміни всіх факторів для подальшого програмування впливів. Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу. Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед мається на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень.

Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є *поступовість*. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання прийомів, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи курсантові до майстерності в опануванні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, корегування яких надалі майже не здійснене.

Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього.

Сутність принципу *безперервності та систематичності* розкривається в низці ключових положень.

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей. Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від

легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Дотримання окреслених правил під час навчальних занять забезпечить успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста зі спеціальної фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розставлення навчальних занять).

Під час навчання рухових дій (проведенні навчально-тренувальних сутичок) і розвитку фізичних якостей наслідки від проведеного заняття повинні нашаровуватися на результати впливів попередніх занять для того, щоб в загальному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять залежить від інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Тобто, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

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

Прогресивний розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі внаслідок фізичних навантажень, що перевищують за своєю величиною (інтенсивністю або тривалістю) ті, до яких організм пристосовався. Важливо обрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних перевищеннях фізіологічних можливостей – до зриву нормальної діяльності організму. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні та граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судинна система, опорно-м'язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватися зі ступенем і характером

зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувалися обов'язково в тренуваннях із метою формування функціональної та координаційної бази для опанування і вдосконалення навичок застосування прийомів фізичного впливу або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представленим в аспекті певних принципів. Тобто ні один із вказаних принципів не може бути реалізованим повністю, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

2.2. Структура практичного заняття з формування навичок проведення навчально-тренувальних сутичок

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки (у тому числі й під час проведення навчально-тренувальних сутичок) передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

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

Заняття комплексного спрямування передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей – послідовний та паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовують засоби, які сприяють підвищенню швидкісних можливостей, у другій – сили, у третій – витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій – розвиваються фізичні якості, у третій – удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.

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

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нерациональної побудови заняття може відбуватися не поліпшення тренуваності, а її погіршення. Необхідно вилучити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв'язання в межах тижневого, місячного, річного етапу тренування (у закладах освіти – протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

Вступно-підготовча частина. У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття розпочинають із загального шикуння групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети й навчальних питань, заходів безпеки, правил поведінки.

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

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

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

Розминка передбачає 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціально-підготовчих вправ.

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

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

Слід зазначити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку, комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу (навчально-тренувальних сутичок), а зв'язки та суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом для якісної підготовки зв'язок – є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, які передбачають проведення навчально-тренувальних сутичок, розминку можна здійснити за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи махові вправи та вправи на розтягування. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовують рахування. Здебільшого всі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які передбачають одну дію (рух), можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

Нижче наведено комплекс простих і досить ефективних загально-підготовчих вправ для проведення розминки.

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, праворуч, ліворуч, колові рухи. Виконати 8–12 разів.

2. В.П. – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку – вгору, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук із виконанням пружних рухів. Виконати 8–12 разів.

3. В.П. – широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи кистей рук уперед, назад по 12–16 разів у кожен бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

4. В.П. – як у вправі № 3. Колові рухи передпліччями вперед, назад по 12–16 разів у кожен бік.

5. В.П. – широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи рук у плечових суглобах по 12–16 разів уперед і назад.

6. В.П. – широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1–4 – виконати одночасні колові рухи рук уперед, на 5–8 – назад. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

7. В.П. – як у вправі № 6. Послідовні колові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12–16 разів уперед і назад.

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба праворуч і ліворуч. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

9. В.П. – широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1–2 розвести зігнуті руки в боки, на 3–4 – розвести прямі руки з поворотом праворуч-ліворуч. Виконати по 12–16 разів.

10. В.П. – широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Виконати 12–16 разів.

11. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед і назад. Виконати 12–16 разів.

12. В.П. – як у вправі № 11. Почергові нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8–12 разів до кожної ноги.

13. В.П. – широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на коліна. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

14. В.П. – широка стійка, ступні розведені назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

15. В.П. – випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8–10 разів на кожній нозі.

16. В.П. – широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки опущені вниз. Здійснювати почергові присіди на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8–12 разів.

17. В.П. – широка стійка, ступні розвернути назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилитися до протилежної, яка спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8–12 разів.

18. В.П. – ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинні нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8–12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

19. В.П. – ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8–12 разів. Під час останнього нахилу до кожної ноги затриматися в кінцевому положенні на 10–15 с.

20. В.П. – стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Утримуючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вверх до грудей, на 2 – нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8–12 разів.

21. В.П. – упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8–12 разів.

22. В.П. – ноги разом, руки вниз. На рахунок 1–2 – пружинні присідання, спираючись долонями на коліна. На 3–4 – пружинні нахили вперед. Виконувати 12–16 разів.

23. В.П. – напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами праворуч-ліворуч. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

24. В.П. – напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішують його головні завдання. Зокрема, під час проведення навчально-тренувальних сутичок допускається вдосконалення техніки і тактики застосування прийомів фізичного впливу.

Визначення методики побудови основної частини заняття передбачає вирішення двох основних питань. Перше – визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, вивчення чи вдосконалення прийомів фізичного впливу, тактики їх застосування тощо), друге – обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ.

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

Перший варіант – заняття комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття передбачає одне чи кілька послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості. Цей варіант застосовують під час проведення самостійних занять, у тому числі й ранкової фізичної зарядки. Існує безліч варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

- 1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;
- 2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості, силових якостей або витривалості;
- 3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

Другий варіант поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичних якостей. Цей варіант ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків

навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності під час прогресуючої втоми, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

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

Третій варіант проведення заняття передбачає кілька (3–5) незначних комплексних блоків навантаження, в яких вирішують головне завдання – вивчення або вдосконалення прийомів фізичного впливу (проведення навчально-тренувальних сутичок) і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

Заключна частина заняття. У межах цієї частини заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку запобігає можливим функціональним порушенням, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо недостатньо підготовлених осіб.

У заключній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто

повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, належать «потрушування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів рекомендують використовувати такі вправи:

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

2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги до вертикального положення, підтримуючи тулуб із боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне впиратися у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «потрушування» м'язів.

Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

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

Фронтальна – це така форма організації навчального заняття, за якої однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

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

1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається;

2) відмінності навчальних завдань у підгрупах;

3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

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

Вільну форму використовують найпідготовленіші здобувачі або спортсменами високого класу, які мають значний стаж занять, спеціальні знання та досвід. Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконують конкретне навчальне завдання. Курсанти послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

2.3. Традиційна й динамічна методики навчання ведення навчально-тренувальних сутичок із нападником

Формування спеціальних рухових умінь і навичок у застосуванні поліцейських заходів має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Відповідно до традиційної методики навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, проводять у три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для ознайомлення курсантів із поліцейськими заходами примусу (фізичної сили, спеціальних засобів) викладач повинен: назвати його; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

Вивчення – процес відпрацювання прийомів, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі слід постійно перевіряти правильність створеного уявлення та його коригування, виконувати завдання з опанування елементами рухової дії та виконання прийому загалом. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки прийомів шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовуються як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. По частинах вивчаються складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи.

Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати

відразу в цілому. У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому і по частинах можна використовувати також при виконанні імітаційних вправ.

На етапі початкового вивчення прийому значне місце посідають підвідні та імітаційні вправи, а також метод по частинах. Вивчати прийом слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторів, темп рухів) визначається передусім можливістю повторювати дії з невеликим підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії).

На етапі поглибленого вивчення ключове місце посідає метод цілісного вправи. Залежно від результатів цілісного виконання прийому використовуються й усі інші методи, але лише як допоміжні, що надають можливість поліпшити деталі техніки, які важко піддаються відпрацюванню, уточненню або виправленню під час цілісного виконання прийому.

Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі відбувається уточнення техніки виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення про техніку виконання прийому завдяки виконанню прийому вільно, зливо, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички.

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – удосконалення. Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення прийомів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських.

Удосконалення надійності та варіативності виконання прийомів фізичного впливу здійснюють двома основними напрямками:

- постійне збагачення рухового досвіду новими формами рухів;

– подолання координаційних труднощів, що виникають за необхідності гнучко змінювати форми рухів в умовах ситуацій, у яких відбувається швидкий і несподіваний перебіг подій.

Під час вивчення нових прийомів та їх комбінацій працюють над удосконаленням здатності координувати, будувати та перебудовувати рухи. Якщо постійно не поновлювати запас рухових дій і навичок, може виникнути своєрідний координаційний бар'єр, що обмежуватиме рухові можливості майбутніх правоохоронців у реальному поєдинку з правопорушником.

Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятьма та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок необхідно припинити виконання прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності.

Одним із напрямів підвищення якості опанування прийомів фізичного впливу є наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості. Навчально-тренувальні поєдинки і є таким способом, який вимагає, з одного боку, вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з іншого – формує ці якості загалом.

Під час вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу працівників необхідно обов'язково орієнтувати на різні непередбачувані та ситуаційні обставини. У процесі організації навчально-тренувальних занять слід розробляти й використовувати базові моделі (алгоритми) дій працівників у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Ускладнення обстановки під час удосконалення досягають шляхом:

- змінювання вихідних положень;
- виконання прийому на точність і швидкість;
- збільшення кількості неперервних повторень;
- виконання прийому в іншу сторону, на іншу руку (ногу);
- виконання прийому з різними за вагою та зростом партнерами;
- виконання прийому в поєднанні з раніше вивченими на тлі значних фізичних навантажень;
- раптової зміни умов виконання прийому;
- виконання прийому в обмеженому просторі тощо.

Окреслена методика навчання належить до категорії репродуктивної, оскільки в готовому вигляді демонструють прийоми, формулюють факти та докази, визначають поняття, акцентують на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Одночасно ця методика повною мірою не розвиває мислення здобувачів, не дозволяє формувати

навички пошукової діяльності. Її одностороннє застосування формалізує навчання, а іноді призводить до «дресирування». Застосуванням однієї лише *традиційної методики* навчання неможливо розвивати такі якості, як творчість і самостійність. Зазначене обумовлює необхідність застосування інших методик навчання, які б забезпечували активну пошукову діяльність здобувачів.

Під час підготовки майбутніх правоохоронців до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе *динамічна методика* навчання. Її теоретичні передумови ґрунтуються на загальних закономірностях формування рухових умінь і навичок, та психологічних засадах, які передбачають сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

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

Ознайомчий етап передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень стосовно способів його застосування під час вирішення службових завдань. На цьому етапі демонструють не лише прийоми або дії що вивчаються, але й способи вирішення завдань із його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається шляхом багаторазового повторення вправ у темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть застосовуватися підготовчі вправи.

Стандартизувальний етап має на меті сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Основний шлях досягнення мети полягає у багаторазовому виконанні прийому в цілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки відсіву зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятися виправленню помилок і формуванню індивідуальної техніки виконання. Згодом, шляхом багаторазового повторення прийому, відбувається його автоматизація, іншими словами – звільнення від контролю свідомості.

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

- зміни зовнішніх умов дії;

– зміни внутрішнього стану здобувачів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо)

– виконання дії в умовах різного рівня фізичних і психічних зусиль.

Отже, окрім методики підготовки майбутніх правоохоронців до силової сутички з правопорушником, досягнення ним відповідних видів готовності (фізичної, тактичної, психологічної) повинні будуватися на основних закономірностях педагогічної науки, її принципах навчання та виховання, з урахуванням дидактичних вимог до її методів.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, які передбачають проведення навчально-тренувальних сутичок слід ураховувати певні особливості, що зумовлені специфікою поєдинків, залежно від їх виду. Зокрема, умовні (уявні) навчально-тренувальні сутички доцільно застосовувати під час відпрацювання техніки і тактики пересування, ударів, виконання захисних і контратакувальних дій. В умовах реального двобоя постійно виникають ситуації в яких доводиться зупиняти або змінювати попередню дію під час її виконання відповідно до характеру протидій. У таких випадках необхідно перемикатися із попередньо запланованих на найбільш сприятливі дії, спираючись на ситуацію, що сталася, тобто діяти експромтом.

Під час відпрацювання комплексу дій із використанням спеціальних засобів активної оборони (ПР-73, КПФ-02 тощо) кожна наступна дія повинна вводитися лише після чіткого розуміння та безпомилкового виконання всіх попередніх дій. Кількість повторень у цьому випадку варіюють залежно від ступеня сформованості навичок опанування спеціальними засобами.

Наведемо приклади змісту *умовних (уявних) навчально-тренувальних сутичок*.

1. Пересування у стійках:

- пересування у правосторонній (лівосторонній) бойовій стійці;
- пересування зі зміною стійок.

2. Удари руками, захисні та контратакувальні дії:

– пересування в бойовій стійці з використанням захисних дій дистанцією та «фехтувальної» техніки ближньою до супротивника рукою;

– пересування в бойовій стійці з використанням поодиноких ударів руками;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками (блоки, підставки, накладки, ухили, пірнання тощо);

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінацій ударів руками після захисних дій від нападу супротивника, який завдає ударів руками;

– умовний поєдинок із уявним супротивником із використанням способів пересування у стійках, захисних і контратакувальних дій від ударів руками.

3. Удари ногами, захисні та контратакувальні дії:

– пересування в бойовій стійці з використанням захисту дистанцією з поєднанням фехтувальної техніки ближньою до супротивника рукою та ударів ближньою до супротивника ногою;

– пересування у бойовій стійці з використанням поодиноких ударів ногами;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів ногами витривалості допускається застосування між «раундами» активної форми відпочинку (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підймання тулуба з положення лежачи, виконання вправ на гнучкість тощо). Під час такого відпочинку викладач має достатньо часу для ознайомлення, тих хто займається, з наступним завданням (блоки, підставки, накладки, захист дистанцією тощо) з використанням контратакувальних дій.

4. Захисні та контратакувальні дії від ударів руками та ногами:

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками і ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з фехтувальною технікою ближніми до супротивника рукою та ногою;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками та ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з контратакувальними діями руками;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками і ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з контратакувальними діями ногами;

– вільне ведення умовного (уявного) поєдинку з використанням ударної техніки, захисних і контратакувальних дій.

5. Приклади комплексу дій по веденню умовної (уявної) сутички за допомогою спеціального засобу ПР-73:

Вихідне положення – бойова стійка;

ОДИН – з кроком уперед виконуємо прямий удар ПР-73 зверху.

ДВА – те саме.

ТРИ – з кроком уперед виконуємо удар ПР-73 збоку.

ЧОТИРИ – з кроком назад зворотній удар ПР-73.

П'ЯТЬ – захист від удару предметом зверху.

ШІСТЬ, СІМ – контратакувальна дія короткими тиковими ударами.

ВІСІМ – продовження контратакувальних дій прихованим ударом.

ДЕВ'ЯТЬ – вихідне положення.

Під час використання *повністю обумовлених навчально-тренувальних сутичок* створюються найсприятливіші умови для

зосередження уваги на координаційних особливостях тих рухів, які виконують в разі відсутності необумовлених перешкод і погроз з боку супротивника. Це надає можливість, на початковому етапі навчання веденню поединку, звести до мінімуму можливість виникнення та закріплення помилок. Тривалість сутички 2–3 хв.

Приклади змісту повністю обумовлених навчально-тренувальних сутичок:

1. Захисні та контратакувальні дії від ударів руками та ногами:

– «правопорушник» («Б») здійснює атакувальні дії поодинокими прямими ударами (збоку, знизу навідліг тощо) ударом рукою (ногою), «поліцейський» («А»), виконує захисні дії одним із визначених способів (пересування, блокування ударної кінцівки супротивника, ухилом тощо). Або «Б» показує намір здійснювати атакувальні дії прямим ударом лівою рукою в тулуб, а сам завдає удару правою рукою збоку у голову. На першу дію «правопорушника» «А» захищається розривом дистанції, на другу дію виконує блокування із захопленням ударної кінцівки супротивника з подальшим силовим затриманням за допомогою больового прийому. Швидкість нанесення атакувального удару, з урахуванням ефективності захисних дій, повинна поступово зростати.

2. Силове затримання правопорушника за допомогою больових прийомів:

– «поліцейський» («А»), виконує затримання загином руки за спину ривком, другий – «правопорушник» («Б») – намагається звільнити захоплену руку, але лише після того, як «А» вже виконав початкову фазу прийому – здійснив захоплення руки. Або «А» намагається виконати затримання загином руки за спину ривком, «Б» не надає можливості здійснити захоплення руки, а натомість сам атакує «А», захопивши його одяг на грудях; у відповідь на ці дії, «А» виконує важіль руки всередину з подальшим затриманням загином руки за спину.

3. Силове затримання правопорушника після звільнення від захоплення або охоплення:

– правопорушник» («Б») виконує захоплення одягу на грудях «працівника поліції» («А»), який після цього звільняється від захоплення за допомогою больового прийому та здійснює затримання «Б». Або «правопорушник» «Б» виконує захоплення одягу на грудях «працівника поліції» «А», який звільняється від захоплення за допомогою удару ліктями зверху по передпліччям супротивника, на що той у відповідь виконує захоплення за волосся на голові. «А» звільняється від захоплення за допомогою больового прийому та здійснює затримання «Б».

4. Захисні дії в разі погрози холодною зброєю:

– «правопорушник» «Б» завдає удару ножем знизу, «працівник поліції» («А»), здійснює блокування озброєної руки супротивника, шляхом больового впливу (використання ударної техніки) виконує обеззброєння та затримання «Б». Або «правопорушник» «Б» оманливим рухом демонструє удар ножем знизу, але завдає удару ножем збоку в шию.

На перший рух «правопорушника» – «А» захищається розривом дистанції, після чого виконує блокування із захопленням озброєної руки супротивника (комплекс інших захисних дій), здійснює обеззброєння з подальшим затриманням «Б».

5. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю:

– «правопорушник» («Б»), зі словами «Руки догори», погрожує «працівнику поліції» («А») вогнепальною зброєю впритул. «А» виконує відхід з лінії ведення вогню та здійснює обеззброєння та силове затримання «Б» за допомогою больових прийомів (ударної техніки, або кидків).

6. Кидки:

– «працівник поліції» («А»), виконує кидок супротивника передньою підніжкою з подальшим його затриманням шляхом виконання больового прийому. Або, «А» виконує підготовчі дії для здійснення кидка «передня підніжка» натомість зустрівши опір супротивника «Б», на протидії, виконує кидок «задня підніжка», з подальшим затриманням «Б» за допомогою больового прийому.

7. Захисні та атакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком

– «працівник поліції» («А») – озброєний гумовим (пластиковим) кийком перебуває в основній захисній стійці, неозброєний, «супротивник» («Б») – у лівосторонній бойовій стійці, дистанція дальня. «Б» виконує прямий удар дальньою (ближньою) ногою в тулуб на середньому рівні – «А» виконує захист блокуванням назовні (усередину). Або ж після захисту – контратакувальні дії з двох кругових ударів по кінцівках «Б», або ж контратакувальні дії з одного-двох тикових ударів у тулуб «Б» із подальшим затриманням шляхом застосування больового прийому.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки спрямовані на формування стійких навичок завдяки багаторазовому повторенню вправ, курсанти набувають широкого діапазону техніко-тактичних взаємодій із супротивником, результатом якого є здібності самостійно і творчо діяти в умовах силового поєдинки з правопорушником.

Під час проведення практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки доцільно використовувати такі види частково обумовлених навчально-тренувальних ситичок:

– ситички з обмеженням в атакувальних і контратакувальних діях. За умовами один із партнерів може застосовувати під час нападу заздалегідь обумовлені однотипні прийоми, без їх конкретизації. При цьому інший, залежно від тематики заняття, повинен використовувати під час виконання захисних і контратакувальних дій певну групу прийомів;

– ситички з обмеженням у маневруванні. Доцільно застосовувати в реальних умовах (житлові будинки, споруди, транспортні засоби) або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти. Кожен поєдинок повинен завершуватися затриманням нападника;

– сутички із несподіваним нападом. Відпрацювання таких поєдинків сприяє формуванню здатності до швидкого реагування та добору доцільних варіантів дій залежно від обставин нападу. Вправи можна виконувати на спеціальній смузі перешкод, реальних умовах житлових будинків, споруд, транспортних засобів, або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти.

Наприклад, «А» і «Б» виконують взаємодію під час затримання «В», який рухається назустріч. За умовою, особа «В», під час наближення «А» і «Б», може змінити напрямок руху, не прискорюючи його, а двоє партнерів повинні, швидко зорієнтуватися й обрати доцільний спосіб затримання. Або, «А» здійснює допомогу «Б», якого «В» звалив на підлогу і застосовує задушливий прийом. Під час виконання прийому, «В», залишивши «Б», атакує «А», використовуючи для цього прийоми боротьби в партері. У такій ситуації вже «Б» повинен прийти на допомогу «А», використовуючи прийоми, доцільні в такій ситуації.

Слід зауважити, що під час застосування частково обумовлених сутичок необхідно обов'язково визначати обмеження в діях. Зокрема, в останньому прикладі можна запропонувати партнерам виключити з арсеналу прийомів удари, або обмежити види больових впливів тощо. Загалом, обсяг і види обмежень обумовлюються навчальними завданнями, що вирішують на певному занятті, кількістю прийомів, засвоєних особовим складом, наявним матеріальним забезпеченням заняття тощо.

Під час удосконалення навичок силового затримання правопорушника доцільно використовувати повністю та частково обумовлені навчально тренувальні сутички без опору суперника, а потім із використанням: пасивного, активного опору суперника та несподіваних контратакувальних дій.

Під час проведення навчальних занять умови сутичок слід ускладнювати залежно від рівня підготовленості курсантів – від повністю обумовлених з одним чи декількома партнерами, до вільних. Ключова ідея вільних сутичок полягає в тому, що технічна і тактична база спеціальної фізичної підготовленості курсантів лишається незмінною, а кінцевим результатом силового поєдинку з правопорушником – є його затримання для подальшого застосування кайданків (зв'язування), поверхневої перевірки та супроводу (конвоювання, транспортування).

Приклади змісту вільних навчально-тренувальних сутичок:

1. Вільна сутичка за правилами боротьби самбо (дзюдо):

а) обидва партнери ведуть поєдинок за правилами боротьби самбо (дзюдо). Завдання – виконати затримання свого опонента шляхом больового або задушливого прийому з подальшим його супроводом;

б) «правопорушник» («Б») атакує «працівника поліції» («А») ударами руками та ногами. «А», за допомогою кидків, здійснює силове затримання «Б» з подальшим його конвоюванням;

в) «правопорушник» «Б» атакує «працівника поліції» «А» холодною зброєю або підручними засобами (ніж, сокира, лопата, палиця тощо). «А»,

за допомогою кидків, здійснює силове затримання «Б» з подальшим його конвоюванням;

2. Вільна сутичка за правилами боксу (кікбоксингу):

а) «правопорушник» («Б») намагається здійснити захоплення за одяг чи кінцівки або обхоплення за тулуб «працівника поліції» («А»). «А», використовуючи необхідний арсенал захисних і контратакувальних дій, за допомогою ударної техніки руками та ногами, здійснює силове затримання «Б» з подальшим його конвоюванням;

б) «правопорушник» («Б») атакує «працівника поліції» («А») ударами руками та ногами. «А», використовуючи необхідний арсенал захисних і контратакувальних дій, за допомогою ударної техніки руками та ногами, здійснює силове затримання «Б» з подальшим його конвоюванням;

в) «правопорушник» («Б») атакує «працівника поліції» («А») холодною зброєю або підручними засобами (ніж, сокира, лопата, палиця, тощо). «А», після необхідного захисту, контратакує противника за допомогою ударів руками та ногами, потім здійснює силове затримання «Б».

3. Вільна сутичка за правилами рукопашного бою.

У цьому виді поєдинку дозволено виконувати всі технічні дії силових єдиноборств (захоплення, охоплення, удари руками та ногами, кидки, застосування підручних засобів). Кінцева мета – силове затримання опонента, застосування кайданків (зв'язування), поверхнева перевірка та конвоювання.

Під час такої сутички «супротивники» активно пересуваються й опираються один одному, розігруючи різні ситуації. Результатом є удосконалення навичок виконання окремих прийомів фізичного впливу, формування тактичного мислення, комплексний розвиток фізичних, психічних і вольових якостей, які необхідні для силового затримання правопорушника в бойових умовах. Слід пам'ятати, що налаштовуючись на силове затримання правопорушника, необхідно бути готовим до будь-якого розвитку ситуації.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СУТИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму на заняттях за темою

Під час проведення навчально-тренувальних сутичок, необхідно забезпечувати умови для запобігання травматизму. Комплекс заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час відпрацювання прийомів фізичного впливу та проведення навчально-тренувальних сутичок;

- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття курсантів;

- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних метеорологічних умов під час проведення занять;

- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості курсантів, реакцією організму на фізичні навантаження;

- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки. Призвести до травмування можуть такі організаційні й методичні помилки під час проведення навчально-тренувальних сутичок:

- недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості курсантів;

- формування хибної техніки виконання прийомів фізичного впливу;

- відсутність оптимальної послідовності вирішення навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання;

- неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять;

- відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення;

- відсутність індивідуального підходу до курсантів.

Травмою (від грецьк. *trauma – рана*), або тілесним ушкодженням називають порушення анатомічної цілості та/або фізіологічної функції клітин, органів, систем, що виникають унаслідок дії чинників навколишнього середовища (механічних, хімічних, біологічних та психічних). Через чисельність і різноманітність ушкоджень їх класифікують залежно від чинників, які діють, властивостей, наслідків

тощо. За характером чинників навколишнього середовища всі ушкодження розподіляють на фізичні, хімічні, біологічні та психічні.

Спортивна травма – це пошкодження, яке супроводжується зміною анатомічних структур та функцій травмованого органу в результаті впливу фізичного фактора, що перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Під час проведення навчально-тренувальних сутичок переважно мають місце фізичні травми серед яких переважають закриті ушкодження (забиті місця, розтягування, надриви, розриви тощо). Здебільшого трапляються легкі спортивні травми (як і в повсякденному житті), які не завдають потерпілим значних неприємностей. Проте можуть виникнути травми, що характерні лише для спортсменів. Вони можуть бути різного ступеня тяжкості, у тому числі й важкими, що потребують оперативного втручання.

За ступенем тяжкості травми поділяються на важкі, середнього ступеня тяжкості та легкі.

Важкі травми – це травми, що спричинюють різко виражені порушення здоров'я і призводять до втрати навчальної та спортивної працездатності терміном понад 30 днів. Постраждалих госпіталізують або тривалий час лікують у травматологів-ортопедів у спеціалізованих відділеннях медичних закладів або амбулаторно.

Травми середнього ступеня тяжкості – це травми з вираженою зміною в організмі, що призвели до навчальної та спортивної непрацездатності терміном від 10 до 30 днів.

Легкі травми – це травми, які не спричинюють значних порушень в організмі та втрати загальної й спортивної працездатності. До них належать садна, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення I ступеня тощо, при яких ті, хто займається потребують надання першої лікарської допомоги. Можливе поєднання призначеного лікарем лікування (терміном до 10 днів) з тренуваннями та заняттями зі зниженою інтенсивністю.

Крім того, виокремлюють *гострі* та *хронічні* травми.

Гостра травма – одночасний вплив різних зовнішніх факторів на організм людини, що призводить до порушення структури анатомічної цілісності тканин і фізіологічних функцій.

Хронічна травма – ушкодження, що виникають у результаті багаторазових і постійних, мало інтенсивних впливів одного і того ж травмувального фактора на певну частину тіла (більшість професійних захворювань).

Існує ще один вид травм – мікротравми. Це ушкодження, завдані клітинам тканин у результаті одноразового (або часто пошкоджуючого) впливу, що незначно перевищує межі фізіологічного опору тканин і порушення їх функцій і структури.

Іноді виокремлюють дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) та дуже важкі травми (що призводять до спортивної інвалідності та смертельних наслідків).

Травми можуть бути *ізолювані, множинні та поєднані*.

Ізолювана травма – пошкодження одного органу або в межах одного сегмента опорно-рухового апарату (наприклад, перелом плеча, перелом стегна, розрив селезінки).

Множинна травма – пошкодження декількох органів або в межах декількох сегментів опорно-рухового апарату (наприклад, одночасні переломи плеча та стегна, розрив селезінки та забій нирок).

Поєднана травма – пошкодження опорно-рухового апарату й одного або декількох внутрішніх органів, включаючи головний мозок (наприклад, перелом кісток тазу і розрив сечового міхура, перелом стегна та забій головного мозку).

Під час занять фізичними вправами та спортом травмування може бути наслідком негативної реакції організму на втому, перевтому, непритомний стан, гостре фізичне перевантаження, ортостатичний колапс, сонячний та тепловий удари тощо.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

– *несприятливі метеорологічні та санітарні умови* (спричинюють від 2 до 6 % усіх спортивних травм). Існують затверджені межі температури повітря, за яких дозволяють проведення занять. Неврахування метеорологічних умов і температурних режимів (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травмувань. Також причинами травмування можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних, недостатня вентиляція в закритих спортивних спорудах та освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах; порушення орієнтування із-за променів сонця, які засліплюють під час занять на відкритих спортивних майданчиках;

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

– *недисциплінованість осіб*. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять 4–6 % від загальної їх кількості. Аналіз засвідчує, що причиною значної кількості випадків травмування є недостатній рівень володіння технікою (деякі особи

прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів), унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії; – порушення режиму занять фізичними вправами (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо).

Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які беруть участь у навчально-тренувальних сутичках, самоорганізованість і дисциплінованість. Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають внутрішні фактори. До них належать:

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спричинюють погіршення координованості, уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розщеплення, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;

2) наявність в організмі здобувачів хронічних осередків інфекції;

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

4) перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрадженья, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму. Запобігання випадків травмування під час проведення навчально-тренувальних сутичок передбачає дотримання комплексу заходів, а саме: застосування правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, систематичний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо. Для запобігання травмування вагомим значенням набуває проведення розминки перед виконанням фізичних вправ. Значення розминки не слід розглядати спрощено лише як «розігрівання м'язів» (це лише одна сторона складного процесу підготовки рухового апарату організму до фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Раціонально побудована розминка не спричинює стомлення організму та зайвого збудження.

3.2. Гігієна і самоконтроль під час проведення навчально-тренувальних сутичок

Дотримання гігієнічних вимог, що висувуються до місць проведення занять, спортивного та спеціального зняття, спортивної форми під час проведення навчально-тренувальних сутичок є необхідним.

Спортивні споруди повинні відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150–200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35–65 %), наявності штучної вентиляції.

У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої домедичної допомоги в разі травмування і пошкоджень.

Під час проведення навчально-тренувальних сутичок, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм, куртки для боротьби тощо) і спортивним взуттям.

Слід також урахувати, що спортивний одяг повинен відповідати кліматичним умовам і не заважати виконанню вправ. Спортивне взуття повинно бути з натуральної, м'якої та гігроскопічної шкіри, відповідати особливостям будови ступень, його потрібно добре припасовувати через те, що тісне взуття призводить до деформування ступень і ускладнює нормальний кровообіг, а надто вільне – до натирання.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять, зокрема навчально-тренувальних сутичок, встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

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

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

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

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

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правила, серед яких:
– правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

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

Вагоме значення для здоров'я курсантів має гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи і зовнішні умови їх виконання надавали сприятливий вплив на організм.

Зрештою гігієнічні заходи та заняття спеціальною фізичною підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності правоохоронців до високопродуктивної праці та виконання службових обов'язків.

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

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

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

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

Вагомим значенням набуває правильна організація навчальних занять, раціональний розподіл праці та відпочинку, обсяги навантажень у різних видах діяльності.

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

Догляд за шкірою розпочинається з ранкового туалету. Кожна людина повинна щодня вранці мити з милом обличчя, руки та шию, не рідше одного разу на тиждень відвідувати лазню, мити руки з милом після кожного дотику з брудними предметами, відвідування туалету і особливо перед їжею, щоб уникнути шлунково-кишкових захворювань (дизентерії, черевного тифу тощо).

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

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

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

Під час організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири ключові складові: тип фізичних навантажень; періодичність занять; тривалість (обсяг) кожного заняття; інтенсивність кожного заняття.

Обговорюючи окреслені складові, будемо вважати, що мета самостійних занять – підвищення загальної витривалості, оскільки робота в цьому напрямі, покращує діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова. Тобто покращується загальний стан здоров'я та працездатність.

Типи фізичних навантажень. Для підвищення загальної витривалості застосовують фізичні вправи циклічного типу: хода, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості: аеробні танці, спортивні ігри (баскетбол, футбол,

бадмінтон тощо). Однак недоліком ігор у такому випадку є складність дозування обсягу навантаження.

Під час добору типу фізичних вправ слід надавати перевагу таким, що спонукають позитивні емоції.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальною частотою є 3–5 занять на тиждень. Починати слід із 3 занять і поступово довести до 5 занять на тиждень, за умови, що м'язова діяльність спонукає почуття задоволення та добре переноситься.

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

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні викликати в людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності. Все це буде можливим за умови раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і довготривалих періодів тренування.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. До *об'єктивних* показників належать: ЧСС, вага тіла, потовиділення, динамометрія кисті й інше. До *суб'єктивних* – самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

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

Незначна втома після заняття – нормальна реакція організму. Вона свідчить про те, що навантаження було раціональним і відповідало можливостям індивідуума. Проте, перевантаження на

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

ВИСНОВКИ

Опрацювання наукових і навчально-методичних праць у галузі фізичного виховання та спорту сприяло висвітленню закономірностей розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, зокрема в умовах проведення навчально-тренувальних поєдинків.

Проведення навчально-тренувальних сутичок передбачає виконання складних рухових завдань на тлі значного фізичного й психічного навантаження. Зазначене може призвести до травмувань і навіть тяжких тілесних ушкоджень. Для запобігання цьому під час організації та проведення двобоїв викладач (інструктор) повинен вимагати від особового складу суворого дотримання правил безпеки. Передусім необхідно підтримувати дисципліну на належному рівні та чітко організовувати поєдинки. Окрім цього, слід навчальне завдання ставити конкретно та зрозуміло; для поєдинків добирати прийоми та дії, які добре опановані особовим складом на попередніх заняттях у спрощених умовах; складність завдань підвищувати поступово, з урахуванням рівня підготовленості особового складу; слідкувати за тим, щоб поєдинки розпочиналися та завершувалися лише за командою викладача (інструктора); вимагати від особового складу чіткого дотримання визначених умов поєдинків;

Висвітлено традиційну та динамічну методики навчання прийомів фізичного впливу, особливості застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу. На підставі практичного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності навчальних, самостійних занять, які передбачають проведення навчально-тренувальних поєдинків. Розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, на яких передбачено проведення навчально-тренувальних сутичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу професійного становлення. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2021. Вип. 13 (169). С. 21–24. (Серія «Педагогічні науки»).
2. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
3. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
4. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
5. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
6. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
7. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
8. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
9. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.
10. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протистояння із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
11. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
12. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11.
13. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником.

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2010. Вип. 81. С. 136–140.

14. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).

15. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків, 2018. С. 52–57.

16. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2014. Вип. 6 (49) 14. С. 17–22.

17. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2017. Вип. 3. (Серія «Педагогіка»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5.

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

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

20. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 287–290.

21. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25.

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

23. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8.

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

25. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28.

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

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

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

29. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи: компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04

30. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передувє нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.

31. Бондаренко В. В., Гейченко С. П., Євтушов Ф. М. Підготовка майбутніх правоохоронців до протидорства із супротивником, озброєним ножем. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали VIII Всеукр. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржесневського (Київ, 12–13 черв. 2013 р.). Київ, 2013. С. 31–33.

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

33. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П., Решко С. М. Ефективність протидорства працівників міліції під час нападу супротивника, озброєного холодною зброєю. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. Вип. 1 (16). С. 73–80.

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

35. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).

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

37. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 20–25.

38. Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в ЗВО МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на*

шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 73–75.

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

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

41. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).

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

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

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

45. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05

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

47. Веренька Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

48. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. / С. Є. Бутов, Д. П. Кисленко, О. І. Ємчук, С. М. Решко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 69 с.

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

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

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

52. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2012. 37 с.

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

54. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника : метод. рек. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2008. 28 с.

55. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2 (10). С. 121–125.

56. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21. Кн. 3. Т. I (75). С. 74–80.

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

58. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

60. Домедична допомога у випадку травмування під час виконання фізичних вправ і самостійної роботи з фізичної підготовки : метод. рек. / [В. А. Дідковський, Д. С. Антонков, В. В. Бондаренко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. 95 с.

61. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
62. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
63. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 63 с. URL: <http://surl.li/dhsrq>
64. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.
65. Захист від нападу та силове затримання незброєного правопорушника : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 108 с. URL: <http://surl.li/dhssh>
66. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. / [Н. Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, О. А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.
67. Мартишко А. Ю. Професійне становлення особистості працівника поліції в умовах воєнного стану. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 174–175.
68. Монастирський В. М. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2007. 20 с.
69. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.
70. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.
71. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.
72. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
73. Прийоми самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили) : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. А. Данильченко П. В. Чукреєв та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 55 с.
74. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>
75. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

76. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 201–208. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>

77. Сокурено В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дії в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 9–11.

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

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

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

81. Bondarenko V. V., Didkovskiy V. A. Khudiakova, N. Yu. Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rinvnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Tekst] : analit. ohliad. [Foreign experience in determining the level of physical training of law enforcement officers : analyst. Review. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, 2020. URL: <http://elar.naiuu.kiev.ua/bitstream/123456789/49071/1/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%BD%20%D0%92.%20%D0%92..pdf>

82. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*. 2021. № 4 (166). P. 273–278. DOI: 10.36740/ABAL202104105.

83. Bondarenko V., Okhrimenko I., Piaskovskiy V., Antoshchuk A., Marchuk A. Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. 2022. № 11 (2). P. 687–695. DOI: 10.11591/ijere.v11i2.21987. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4889/1/%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%2021987-48296-1-PB.pdf>

84. Bondarenko V., Okhrimenko I., Bilevich N., Rohovenko M., Tsurkan O., Holyk V. Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*. 2022. № 4 (170). P. 358–362. DOI: 10.36740/ABAL202204115

85. Bondarenko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Didukh M., Hrebenuk M., Levenets O. Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*. 2022. № 1 (167). P. 39–43. DOI: 10.36740/ABAL202201108

86. Bondarenko V., Pronatenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupt.ro>. DOI: 10.7752/jpes.2017.02120.

87. Bondarenko V., Antipova O., Griban G., Sydorhuk N., Biruk N., Horokhova L., Boichuk I., Verbovskiy I., Antonova O., Novitska I., Prontenko K., Bloschhynskiy I. Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019.

88. Bondarenko V., Okhrimenko I., Yevdokimova O., Sydorhuk N., Dzhezhyk O., Boichuk I., Kalashnik N., Kozlovets M., Slyusar V., Pavlenko V., Biruk N., Verbovskiy I., Bloschhynskiy I. Professional Skills and Competencies of the Future Police Officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9 (5). P. 35–43. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

89. Bondarenko V., Okhrimenko I., Tverdokhvalova I., Mannapova K., Prontenko K. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020. № 12 (3). P. 246–267. DOI: <https://doi.org/10.18662/trem/12.3/320>.

90. Bondarenko V., Plisko V., Khudiakova N., Okhrimenko I., Bohuslavskiy V., Ivanitskiy R., Solohub O., Husarevych O., Petryshyn O., Babich O., Griban G., Prontenko K. Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2020. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020.

91. Bondarenko V., Okhrimenko I., Minenok A., Donets I., Danylchenko V., Khudiakova N., Okhrimenko S., Alexandrov D., Vakulyk O., Rozhnova T., Verbovskiy I., Horokhova L., Griban G., Bloschhynskiy I., Prontenko K. Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9 (4). P. 62–71. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.

92. Bondarenko V., Reshko S., Didkovsky V. Special physical training : textbook / for the head ed. V. Cherney, R. Serbin. Kyiv : Nat. acad. internal affairs ; Kandyba T. P., 2021. 341 p.

93. Didkovskiy V., Matvienko M. Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 2021. 3K (131) 21. P. 119–123. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.5.2021.3K(131).28

94. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchuk V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. DOI: 10.7752/jpes.2019.02159. URL: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>

95. Kuzenkov O. V., Matvienko M. I., Masenko L. V. Aspects of the peculiarities of mastering the techniques of measures of physical influence in the process of special physical training of students during the study of the discipline «Fundamentals of self-defense». *Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research»* (March 19–20, 2021). Orléans, France : Epi, 2021. № 46. P. 132–139. DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021

96. Kyslenko D., Shynkaruk O., Kryshevych O., Yukhno Y., Korotun I., Bondarenko V., Holovanova N. Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20 (Supplement issue 1). P. 378–384. DOI: 10.7752/jpes.2020.s105. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>

97. Matviienko M., Didkovskyi V. The fundamentals of pre-medical assistance as a field of knowledge and educational discipline in higher educational institutions of Ukraine. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities* Sheld by NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine, February 17th, 2023). LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria). 2023. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

98. Okhrimenko I., Kobernyk O., Husarevych O., Krykun V., Kalashnik N., Pavlenko V., Samokish I., Biruk N., Butok O., Bondarenko V., Griban G., Prontenko K. The lack of future officers' methodical competence in physical training as a pedagogical problem. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2020. Año: VII, Número: 2, Artículo no.: 25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020.

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович,
ДІДКОВСЬКА-БІДЮК Марія Володимирівна

**НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ СУТИЧКИ (ПОЄДИНКИ)
ТА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Методичні рекомендації

Комп'ютерне верстання *Я. В. Шумко*

Формат 60×90/16. Підписано до друку 24.09.2025
Гарнітура Times New Roman. Папір офс.
Ум. друк. арк. 4,75. Обл.-вид. арк. 4,42
Наклад 300 прим. Зам. № 00389

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

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 5263 від 20.12.2016.

E-mail: diz18@ukr.net

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