**Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І.,
Шахматов В. А., Верещагіна О. П.**

Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України

Навчально-методичний посібник

Черкаси 2017

УДК 796.01568:355
Н 59

Рецензенти:

Гордуз М. О. – завідувач кафедри військової підготовки ЧНУ імені Б. Хмельницького, кандидат юридичних наук, доцент;

Артюшенко О. Ф. – завідувач кафедри спортивних дисциплін ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я ЧНУ імені Б. Хмельницького, кандидат педагогічних наук, професор;

Бондаренко С. В. – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання та Олімпійського спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, професор.

Рекомендовано до друку Вченою радою
Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
(протокол № 3 від 14 грудня 2017 року)

Нечипоренко Л. А.

Н 59 Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : [навчально-методичний посібник] / Л. А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.

У навчально-методичному посібнику розкривається зміст, форми і методи фізичної та військово-прикладної підготовки, військово-патріотичного виховання молоді, підготовки до військової служби в Збройних Силах України.

Рекомендується для студентів військових кафедр, викладачів фізичного виховання і допризовної підготовки, а також усіх, хто причетний до військово-патріотичного виховання школярів, студентів, військовослужбовців.

УДК 796.01568:355

ЗМІСТ

Передмова 7

Розділ І. Формування патріотичних почуттів та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури 10

Розділ ІІ. Основи фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців 13

Розділ ІІІ. Зміст фізичної підготовки 17

Розділ ІV. Проведення навчальних занять з фізичної підготовки 31

4.1. Подолання перешкод 34
4.2. Метання гранати 41
4.3. Гімнастика 46
4.3.1. Стройова підготовка 47
4.3.2. Вправи на гімнастичних снарядах 58
4.3.3. Атлетична підготовка 65
4.4. Легка атлетика 71
4.4.1. Біг 72
4.4.2. Стрибки 77
4.5. Лижна підготовка 81
4.5.1. Стройова підготовка з лижами 82
4.5.2. Способи пересування на лижах 83
4.6. Військово-прикладне плавання 88
4.7. Спортивні та рухливі ігри 94
4.8. Рукопашний бій 95
4.8.1. Прийоми бою з автоматом 99
4.8.2. Прийоми бою з піхотною лопаткою 103
4.8.3. Прийоми бою з ножем 106
4.8.4. Прийоми бою без зброї 108
4.8.5. Больові прийоми 111
4.8.6. Кидки 114
4.8.7. Спеціальні прийоми рукопашного бою 115

4.9. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців 117

Розділ V. Фізичні якості та їх удосконалення 121
5.1. Методи і засоби удосконалення сили 122
5.1.1. Фізичні вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та покращення результатів у підніманні тулуба в сід 124
5.1.2. Фізичні вправи на розвиток сили м'язів ніг та покращення результатів у стрибках в довжину та вгору з місця 127
5.1.3. Фізичні вправи на розвиток сили та покращення результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи 129
5.1.4. Фізичні вправи на розвиток сили та покращення результатів у підтягуванні 130
5.1.5. Комплекси фізичних вправ з гирями для збільшення силових якостей 131
5.2. Методи і засоби удосконалення витривалості 136
5.3. Методи і засоби удосконалення спритності 138
5.3.1. Фізичні вправи на удосконалення спритності та покращення результатів «човникового бігу» 4×9 м 140
5.4. Методи і засоби удосконалення гнучкості 141
5.4.1. Фізичні вправи на розвиток гнучкості та покращення результатів нахилу тулуба вперед 145
5.5. Методи і засоби удосконалення швидкості 146
5.5.1. Фізичні вправи на розвиток швидкісних якостей та покращення результатів у спринтерському бігу 151
5.5.2. Комплекси спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей, необхідних спринтеру 154

Розділ VI. Основи здорового способу життя 156

Розділ VII. Перша медична допомога 163
7.1. Рани 163
7.2. Кровотечі 164
7.3. Пов'язки 166

7.4. Переломи 167
7.5. Опіки шкіри 167
7.6. Відмороження 168
7.7. Ураження електрострумом 169

Додатки 170
Додаток 1. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України 171
Додаток 2. Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років) 173
Додаток 3. Нормативи для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців 174
Додаток 4. Нормативи для визначення фізичної підготовленості курсантів ВНЗ 176
Додаток 5. Нормативи для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок 180
Додаток 6. Нормативи для визначення фізичної підготовленості громадян України і військовослужбовців рядового та сержантського складу, що вступають до ВНП ВНЗ та вступають на військову службу за контрактом 182
Додаток 7. Нормативи для визначення фізичної підготовленості громадян України – кандидатів на проходження служби у військовому резерві та тих, хто проходить службу у військовому резерві, на період проходження зборів 183
Додаток 8. План проведення інструкторсько-методичного заняття (варіант) 185
Додаток 9. План проведення навчально-тренувального заняття (варіант) 187
Додаток 10. План проведення комплексного заняття (варіант) 188
Додаток 11. План проведення навчально-методичного заняття (варіант) 189
Додаток 12. Зміст ранкової фізичної зарядки 191
Додаток 13. Військово-спортивна група вправ 192

Додаток 14. Рухливі ігри 193
Додаток 15. Опис єдиної смуги перешкод 200
Додаток 16. Форми одягу для фізичної підготовки 202
Додаток 17. Перелік вправ для заміни 205
Додаток 18. Перевірочні комплекси фізичних вправ для проведення контрольних занять, контрольних (підсумкових) та комплексних (часткових) перевірок, інспектувань структурних підрозділів 206
Додаток 19. Розподіл військовослужбовців за віковими групами 207
Додаток 20. Перелік необхідного спортивного інвентарю для обладнання приміщення (кімнати, місця) для занять фізичною підготовкою в роті 208

Контрольні питання і завдання 209

Список використаних та рекомендованих джерел 213

ПЕРЕДМОВА

Захист Вітчизни, незалежності і територіальної цілісності України є священним обов'язком кожного її громадянина. Збройні Сили України – необхідна умова забезпечення суверенітету нашої держави, недоторканності її кордонів [4].

Відродження незалежної України стало однією з найважливіших подій у житті кожного українця. Від 1991 року розгорнуто широкомасштабне державотворення, у якому визначне місце займає будівництво Збройних Сил України. Відродження національних Збройних Сил розпочалося після прийняття 6 грудня 1991 р. Верховною Радою Закону «Про Збройні Сили України». Цей день є святом Збройних Сил нашої держави. Вперше за багато десятків років особовий склад українського війська став на сторожі безпеки суверенної Батьківщини, що сприяє піднесенню патріотизму, усвідомленню національної гідності й особистої відповідності за виконання військового обов'язку.

Конституція України (ст. 17) проголошує: *«Захист суверенітету і територіальної цілісності України, забезпечення її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього Українського народу.*

Оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності покладаються на Збройні Сили України.

Забезпечення державної безпеки і захист державного кордону покладаються на відповідні військові формування та правоохоронні органи держави, організація і порядок діяльності яких визначаються законом.

Збройні Сили України та інші військові формування ніким не можуть бути використані для обмеження прав і свобод громадян або з метою повалення конституційного ладу, усунення органів влади чи перешкоджання їх діяльності.

Держава забезпечує соціальний захист громадян України, які перебувають на службі у Збройних Силах України та в інших військових формуваннях, а також членів їхніх сімей.

На території України забороняється створення і функціонування будь-яких збройних формувань, не передбачених законом.

На території України не допускається розташування іноземних військових баз».

Історичний досвід свідчить, що високого морально-бойового стану армії неможливо досягнути без цілеспрямованого вишколу, формування національної самосвідомості та широкої ідейно-виховної роботи.

Актуальні проблеми розбудови власних Збройних Сил вимагають створення принципово нової системи військово-патріотичного виховання особового складу. Вона повинна насамперед урахувати нові політичні реалії, зокрема, загрозу з боку сусідньої держави і опиратися на національно-державні традиції українського народу, науково обґрунтовані, практикою та історичним досвідом, принципи і методи. Серед попередніх збройних формацій українського війська особливо повчальним є досвід розбудови, організації системи вишколу, бойової діяльності, форм і методів виховної та культурно-освітньої роботи, зокрема, Галицької армії доби визвольних змагань 1918–1920 рр. [24].

Ще раніше, самобутнім явищем військово-патріотичного виховання української молоді була козацька педагогіка. В епоху її становлення і розвитку український народ мав високий освітній рівень. Так, Павло Алепський з подивом писав, що в землі козаків... дітей більше ніж трави, і всі вони вміють читати і писати, навіть сироти. Козацька доба в розвитку вітчизняної освіти дала світові блискучу плеяду вчених, зокрема педагогів І. Гізеля, Ф. Прокоповича, С. Пельцького. Козацька педагогіка переконує в тому, що справжнє виховання – виховання патріотизму, адже секрети розвитку нашої душі і тіла найглибше відображені в духовності рідного народу, виховній мудрості, яка стала невід'ємною частиною культури української праці. Проте в сучасних умовах у частини молоді спостерігається небажання виконувати почесний обов'язок громадянина держави [12].

В основу системи національно-патріотичного виховання має бути покладено ідею розвитку української державності як консолідуючого чинника розвитку українського суспільства та української політичної нації. Важливу роль у просвітницькій діяльності посідає відновлення історичної пам'яті про тривалі державницькі традиції України [6].

Серед них Київська Русь, Велике князівство Литовське, Військо Запорозьке, Гетьманщина, Українська Народна Республіка,

Гетьманат Павла Скоропадського, Західноукраїнська Народна Республіка, Карпатська Україна та інші українські визвольні проекти. На особливу увагу заслуговує формування української політичної культури в часи Речі Посполитої та Австро-Угорщини, нове осмислення ролі Кримського Ханату як держави кримськотатарського народу, включно з тривалим воєнним протистоянням і плідною військовою та культурною співпрацею.

Особливого значення набуває ознайомлення з історією героїчної боротьби українського народу за державну незалежність протягом свого історичного шляху, зокрема у XX–XXI століттях це ОУН, УПА, дисидентський рух, студентська Революція на граніті, Помаранчева революція, Революція Гідності тощо.

У зміцненні патріотичних почуттів велику роль відіграє героїко-патріотичне виховання, покликане формувати бойовий, морально-психологічний дух, спонукати до фізичного вдосконалення громадянина-патріота, виробляти глибоке розуміння громадського обов'язку, готовність у будь-який час стати на захист Батьківщини, оволодівати військовими і військово-технічними знаннями, а також вивчати бойові традиції та героїчні сторінки історії народу, його Збройних сил. Про ідеї, які повинні лежати в основі військово-патріотичного виховання, зазначено в ст. II Закону України «Про Збройні Сили» від 6 грудня 1991 року: «Військово-патріотичне виховання здійснюється на національно-історичних традиціях народу України» [7].

Патріотизм молоді повинен ґрунтуватися на знанні історико-культурних традицій, народу, героїзм його захисників, воїнів Київської Русі, українського козацтва, січових стрільців, борців з фашизмом. Вихованець національної школи має виростати патріотом України. Головне у військово-патріотичному вихованні – це відродження духовності та моралі, що базується на системі загальнолюдських цінностей і вбирає у себе національні, культурні, професійні та інші інтереси щонайширших верств населення.

Військово-патріотичне виховання молоді – це комплекс заходів по формуванню в них особистих позитивних необхідних якостей. Військово-патріотичне виховання молоді є необхідною ланкою навчально-виховного процесу у загальноосвітній і вищій школах. Його необхідно проводити систематично, цілеспрямовано і наполегливо у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни.

РОЗДІЛ І.
Формування патріотичних почуттів та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури

Потужні можливості впливу на розвиток патріотичних почуттів і прикладних умінь молодої людини має, зокрема, вчитель (викладач) фізичної культури, адже велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють засоби фізичної культури. Особливо їх роль зростає на фоні погіршення стану здоров'я та незадовільної фізичної підготовленості у значної кількості молодих хлопців, які непридатні до військової служби, що в свою чергу є нагальною проблемою сьогодення, зокрема, через військову агресію з боку сусідньої держави. Понад три роки війни в зоні АТО засвідчило надзвичайну важливість фізичної підготовки майбутніх воїнів-захисників нашої Вітчизни, які отримують базову фізичну підготовку під час практичних занять з фізичної культури.

На заняттях з фізичної культури формуються фізичні якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів, сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь; психологічні якості: наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання. Передумовою цього є достатній рівень рухової активності учня чи студента на уроках (заняттях) з фізичної культури, заняття у спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та краєзнавчі походи тощо.

Отже, з урахуванням нинішньої дійсності та перспектив розвитку України як незалежної держави, мету системи фізичного виховання, що функціонує в нашій країні, можна сформулювати так: *формування фізично досконалої, всебічно розвиненої і національно свідомої особистості.*

Завданнями військово-патріотичного виховання молоді є:

- формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей;
- виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та інших законів України, соціальної активності і відповідальності за доручені державні та громадські справи;

- формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного становища, вміння на цій основі самостійно, адекватно оцінювати події, що відбуваються у державі та світі, свою роль та місце в цих подіях;
- створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів і свідомості громадян України;
- формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, відповідного рівня фізичної підготовки та витривалості;
- підвищення престижу військової служби, військово-професійна орієнтація молоді, формування і розвиток мотивації, спрямованої на підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, здійснення конкурсного відбору кандидатів для вступу у вищі військові навчальні заклади і проходження військової служби за контрактом;
- створення системи військово-патріотичного виховання.

Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді відбувається на уроках з фізичної культури, а у ВНЗ на заняттях з фізичного виховання під час вивчення інваріантного модуля «Теоретико-методичні знання» у таких темах, як відродження Олімпійських ігор сучасності, основні цінності олімпізму, визначні спортивні досягнення олімпійців, Олімпійська Україна, Параолімпійський рух на сучасному етапі, олімпійська філософія та здоровий спосіб життя тощо [6].

Під час вивчення варіативних модулів, майбутні захисники Вітчизни ознайомлюються з історією виникнення та розвитку видів спорту, відомими українськими спортсменами та їх досягненнями на міжнародній арені, характеристикою видів спорту на сучасному етапі тощо.

Одним із виховних завдань Концепції є військово-патріотичне виховання молоді, спрямоване на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії, задоволення інтересів підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни; мотивацію молоді до військової служби.

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» та розділи варіативних модулів «Спеціальна фізична підготовка» спрямовані на вдосконалення фізичної форми учнів, їх функціональної готовності.

Задля реалізації поставленого завдання бажано впроваджувати такі варіативні модулі як «Хортинг», «Професійно-прикладна фізична підготовка». Основною метою варіативного модуля «Хортинг» є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу тощо. Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, у яких необхідно постійно звертати увагу на те, що хортинг започатковано на культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична підготовка» спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму учнів до умов обраної професійної діяльності. Також у цей модуль включені теоретичні відомості з питань патріотичного виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Застосування на заняттях рухливих та народних ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор, за спрощеними правилами, сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України.

Системна організація військово-патріотичного виховання молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни.

РОЗДІЛ ІІ.
Основи фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців

Необхідність *фізично працювати* і *служити у війську* спричинили виникнення фізичного виховання, яке й сьогодні не втратило свого значення для підготовки до праці і виконання військового обов'язку, створення і забезпечення фізичної та психічної рівноваги людини. Виконуючи конкретні завдання фізичної підготовки, необхідно надавати перевагу саме тим засобам, які формують життєво-необхідні рухові вміння прикладного характеру, досягати більшого різностороннього розвитку фізичних здібностей, пов'язуючи його з формуванням активної життєвої позиції на основі виховання працелюбності, свідомого й відповідального ставлення до праці та військового обов'язку.

Фізичну підготовку майбутніх військовослужбовців організовують і забезпечують викладачі фізичного виховання, які сприяють їхньому фізичному розвитку і загартуванню, покращенню психологічної стійкості, формуванню моральних якостей і впевненості в своїх силах, розширенню світогляду.

Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність майбутніх військовослужбовців до виконання завдань як у мирний час, так і в особливий період.

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка майбутніх військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо.

Завданнями загальної фізичної підготовки є :

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та

військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями [14].

Загальна фізична підготовка сприяє:

- прискоренню адаптації молоді до умов військової служби;
- веденню здорового способу життя;
- підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутніх військовослужбовців;
- профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

Спеціальна фізична підготовка майбутніх військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності особового складу певного роду військ, до яких можуть належати:

- розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, таких як стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування;
- оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками;
- виховання морально-вольових і психічних якостей;
- згуртування військових колективів.

Система фізичної підготовки забезпечує:

- безперервну фізичну підготовку молоді – від шкільної (студентської) лави до військової служби, через систематичне проведення заходів фізичної підготовки;
- рухову активність майбутніх військовослужбовців;
- формування свідомого, позитивного ставлення молоді до фізичної підготовки та дотримання ними здорового способу життя;
- оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
- створення та утримання необхідної навчально-спортивної бази;
- підготовку та перепідготовку кадрів;
- наукове обґрунтування системи фізичної підготовки певного роду військ та пошук шляхів її вдосконалення.

Комплекс навчальних і виховних задач в системі фізичної підготовки потребує від юнаків і молоді умінь виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перепони, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні в військовій діяльності і житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, цілеспрямованість, кмітливість тощо) і фізичні якості.

В процесі допризовної прикладної фізичної підготовки забезпечуються додаткові можливості удосконалювати фізичну, психологічну і моральну підготовленість [3, с. 8; 14]:

1) фізичну підготовленість – покращити основні фізичні якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід юнаків, навчити їх вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованими і не залежати від життєвих і військових труднощів. Зокрема, до основних фізичних якостей належать: спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість (детальніше див. розділи 4 і 5).

Руховий досвід збагачується через *військово-прикладні рухові навички* – доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено згідно з поставленими завданнями. Навички в пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод та метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і удосконалюються шляхом їх багатократного повторення в процесі виконання фізичних вправ.

2) психологічну підготовленість – покращити психологічні якості і процеси: психологічну мобільність і стійкість, точність сприйняття вражень, багатство відчуттів, силу волі і характеру, пам’ять, увагу, здібність зосереджуватися. Зокрема, засобами і методами фізичної підготовки виховуються:

- психічна і емоційна стійкості під час виконання вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме: подоланні водних перешкод, стрибках у воду, виконанні різних вправ, що мають елементи ризику, виконанні прийомів рукопашного бою і подоланні смуги перешкод;
- сміливість і рішучість розвиваються вправами, що містять елементи новизни, ризику і небезпеки при зміні й ускладненні умов їхнього виконання: пересування на висоті по вузькій опорі, стрибки через широкі і глибокі перешкоди, стрибки з

гімнастичних снарядів, опорні стрибки, навчальні двобої в рукопашному бою;

- ініціатива і винахідливість розвиваються вправами, що вимагають прийняття самостійних рішень: спортивні ігри, виконання прийомів рукопашного бою, прийомів і дій за раптово поданими командами і сигналами, біг з орієнтуванням на місцевості;
- наполегливість і завзятість розвиваються вправами, пов’язаними з великими і тривалими фізичними і нервово-психічними навантаженнями, особливо в умовах змагань: біг на середні і довгі дистанції, виконання вправ з гирями і силові вправи на максимальну кількість разів;
- витримка і самовладання розвиваються вправами, пов’язаними з необхідністю діяти точно і впевнено в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень: подоланні складних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, пірнанні, діях на воді і під водою, метанні гранат по цілях;
- стійкість уваги і здатність до її широкого розподілу і переключення формуються за допомогою спеціальних вправ і додаткових завдань, що вимагають виконання сигналів і команд в обстановці, що швидко змінюється, а саме: в спортивних і рухливих іграх.
- впевненість у своїх силах і цілеспрямованість розвиваються на основі комплексного виконання всіх перелічених вправ.

3) моральну підготовленість – сформувати і зміцнити систему етичних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, стійкість духу тощо. Зокрема, формування моральних цінностей і якостей майбутніх військовослужбовців, підвищення згуртованості військових колективів і забезпечується застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу тощо.

РОЗДІЛ ІІІ.
Зміст фізичної підготовки

Фізична підготовка **–** один з предметів бойової підготовки, є важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних сил країн.

За мету фізичної підготовки ставиться забезпечити фізичну готовність молоді та військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання і виховання [22].

Як правило, завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;
- оволодіння навичками в пересуванні пересічною місцевістю в пішому порядку і на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою;
- військово-прикладному плаванню;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльність.

З метою ефективного вирішення завдань фізичної підготовки, вправи використовуються згідно з їх направленістю на розвиток та підтримку на належному рівні фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних навичках.

Зміст фізичної підготовки включає: засоби, форми і методи.

Засобами фізичної підготовки є: фізичні вправи, теоретичні знання та методичні навички проведення фізичної підготовки, засоби стимулювання та мотивації, навчально-спортивна база. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування сонячними, водними і повітряними процедурами). Фізичні вправи, що входять до програм навчання фізичної підготовки за їх призначенням для підготовки військовослужбовців, мають загальну, спеціальну або військово-прикладну спрямованість.

Порядок та нумерація фізичних вправ визначена за належністю їх до фізичних якостей, прикладних навичок та розділів фізичної підготовки.

Виконання фізичних вправ оцінюється згідно з нормативами, для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців та резервістів структурних підрозділів, які наведені в додатках.

Порядок та нумерація фізичних вправ визначена за належністю їх до фізичних якостей, прикладних навичок та розділів фізичної підготовки.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток сили та силової витривалості: *гімнастика та атлетична підготовка:*

- вправа № 1. Підтягування на перекладині;
- вправа № 2. Підйом з переворотом на перекладині;
- вправа № 3. Підйом силою на перекладині;
- вправа № 4. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
- вправа № 4а. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні;
- вправа № 5. Комплексна силова вправа;
- вправа № 6. Піднімання двох гир по довгому циклу;
- вправа № 7. Ривок гирі 8, 16, 24 кг.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спритності:

- вправа № 8. Комплексна вправа на спритність;
- вправа № 9. Стрибки зі скакалкою;
- вправа № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині;
- вправа № 11. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах;
- вправа № 12. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину;
- вправа № 12а. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину;
- вправа № 13. Комплекси вільних вправ № 1, 2, 3, 4;
- вправа № 14. Вправа на гнучкість.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спеціальних якостей:

- вправа № 15. Сальто вперед чи назад на батуті;
- вправа № 16. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;
- вправа № 17. Оберти на лопінгу;
- вправа № 18. Комплексна координаційна вправа;
- вправа № 19. Кут в упорі на брусах;
- вправа № 20. Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз;
- вправа № 21. Стійка та ходіння на руках.

Прискорене пересування та легка атлетика. *Вправи, які спрямовані переважно на розвиток швидкості і швидкісної витривалості:*

- вправа № 22. Біг на 100 м зі старту лежачи;
- вправа № 23. Біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м;
- вправа № 24. Біг на 400 м або човниковий біг 4х100 м;
- вправа № 24а. Біг на 200 м або човниковий біг 2х100 м;
- вправа № 25. Човниковий біг 6х100 м з макетом автомата.

Вправи, які спрямовані на розвиток загальної витривалості:

- вправа № 26. Біг на 1 км;
- вправа № 27. Біг на 2 км;
- вправа № 28. Біг на 3 км;
- вправа № 29. Біг на 5 км.

Вправи, які спрямовані на формування військово-прикладних навичок:

- вправа № 30. Марш-кидок на 5, 10 км;
- вправа № 31. Воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Лижна підготовка:

- вправа № 32. Лижна гонка на 3, 5 км.

Подолання перешкод:

- вправа № 33. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;
- вправа № 33а. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;
- вправа № 34. Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів;
- вправа № 35. Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу на 1100 м, 3100 м;
- вправа № 36. Біг на 3 км з перешкодами;
- вправа № 37. Метання гранати Ф–1 на дальність;
- вправа № 38. Метання гранат на точність.

Військово-прикладне плавання та веслування:

- вправа № 39. Плавання на 100 м у спортивній формі;
- вправа № 40. Плавання в обмундируванні зі зброєю;
- вправа № 41. Пірнання у довжину;
- вправа № 42. Веслування на морських ялах на 2 км.

Рукопашний бій:

- вправа № 43. Прийоми бою з автоматом;
- вправа № 44. Прийоми бою з піхотною лопаткою;

- вправа № 45. Прийоми бою з ножем;
- вправа № 46. Прийоми бою без зброї;
- вправа № 47. Больові прийоми;
- вправа № 48. Кидки;
- вправа № 49. Спеціальні прийоми рукопашного бою розвідувальних підрозділів.

Засоби і методи вивчення вправ та умови їх виконання наведені в розділі 4 та додатках.

Теоретичні та методичні заняття передбачені для обов'язкового оволодіння відповідними знаннями посадовими особами, що безпосередньо залучаються до керівництва, організації і проведення фізичної підготовки.

Навчально-спортивна база повинна забезпечувати виконання програм фізичної підготовки і задовольняти потреби молодої людини у фізичному вдосконаленні, бути привабливою для занять, надійною в експлуатації та підтримуватися у справному стані.

Обладнання навчально-спортивної бази проводиться згідно з переліком спортивних споруд та місць для фізичної підготовки.

Форми фізичної підготовки:

- фізична підготовка проводиться в таких основних формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки є тренажі, інструктажі, самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування, фізкультурні паузи;
- навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. До теоретичних занять належать лекції та семінари. До методичних – навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. До практичних – навчально-тренувальні та контрольні заняття у вигляді заліків, екзаменів, перевірок тощо.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння особовим складом необхідними знаннями, передбаченими програмою навчань, і проводяться у вигляді лекцій та семінарів.

Методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців організаційних і командно-методичних навичок та умінь для якісного керівництва, організації і проведення фізичної підготовки.

Навчально-методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення фізичної підготовки.

Підготовча частина навчально-методичного заняття проводиться 5–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття). У ній ставляться завдання і оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються військовослужбовці для проведення методичної практики та визначаються основні вимоги до якості її виконання. Основна частина проводиться 35–40 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття у ВНЗ). Зміст навчальних питань основної частини становлять методичні завдання, які розробляються згідно з функціональними обов'язками майбутніх командирів (начальників) з керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

Методична практика визначених категорій майбутніх військовослужбовців у проведенні занять здійснюється під контролем керівника занять. Під час практики застосовуються такі способи організації навчання, які дозволяють виконати методичні завдання максимальній кількості тих, хто навчається.

Тривалість *заключної частини* становить 3–5 хв. (5–10 хв. для двогодинного заняття). У ній підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, дається завдання для самостійної підготовки. Розбір виконання методичного завдання здійснюють ті, хто навчається, з подальшим висновком керівника занять.

Показові заняття спрямовані на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення у військовослужбовців правильного розуміння порядку застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за такими розділами фізичної підготовки: гімнастика та атлетична підготовка, прискорене пересування та легка атлетика, лижна підготовка, подолання перешкод, військово-прикладне плавання, рукопашний бій, спортивні ігри або комплексно.

Навчально-тренувальні заняття проводяться з метою розучування, оволодіння та удосконалення виконання фізичних вправ і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина проводиться 7–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання організації і якісної підготовки організму військовослужбовців до основної частини заняття.

Зміст підготовчої частини складають вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) і на місці. Вправи загального розвитку включають: потягувальні вправи, вправи, що призначені переважно для розминки м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, а також м'язів усього тіла, вправи удвох, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

Основна частина занять проводиться 35–40 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психічних) якостей, удосконалення бойової згуртованості військових колективів, формування умінь діяти в складних умовах. Зміст основної частини занять складають вправи, прийоми і дії, передбачені програмою з фізичної підготовки.

З метою удосконалення загальних та спеціальних фізичних і психічних якостей, а також військово-прикладних рухливих навичок у кінці основної частини проводяться комплексні тренування.

До змісту *комплексних тренувань* входять вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені на поточних та попередніх заняттях.

Тривалість *заключної частини* становить 3–5 хв. (5–10 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання приведення організму молодої людини у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться як під час ходьби та повільного бігу, так і на місці.

До *контрольних занять* належать: заліки, екзамени, перевірки тощо. Контрольні заняття проводяться згідно з планами та програмами, які затверджені відповідними командирами (інструкторами з фізичної підготовки).

Проведення занять з фізичної підготовки в *особливих умовах*. У темну пору передбачається дотримання заходів безпеки та попередження травматизму майбутніх військовослужбовців:

- освітлення місць для занять фізичною підготовкою;
- збільшення інтервалів і дистанцій при виконанні фізичних вправ;
- застосування простих за складністю виконання фізичних вправ;
- зменшення темпу (інтенсивності) виконання вправ;
- підтримання дисципліни заняття.

В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться за температури не нижче мінус 15 градусів, з лижної підготовки – не нижче мінус 20 градусів, за низької температури заняття проводяться у приміщенні. Під час проведення занять застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження.

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування майбутніх військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан і є обов'язковим елементом розпорядку дня, проводиться через 10 хвилин після підйому.

Варіанти ранкової фізичної зарядки і їх черговість протягом тижня розробляються викладачем (інструктором, начальником) фізичної підготовки і спорту з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки.

У зимових умовах за низької температури ранкова фізична зарядка на вулиці може проводитись у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби та бігу в поєднанні з вправами загального розвитку і спеціальними вправами.

Для попередження переохолодження фізична зарядка проводиться в утеплених польових куртках і включає ходьбу, яка чергується з помірним за швидкістю і тривалістю бігом.

У теплий час року за наявності умов під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитись спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання. Частота серцевих скорочень (пульс) під час проведення ранкової фізичної зарядки не повинна перевищувати 150–160 ударів за хвилину. На ранковій фізичній зарядці недоцільно проводити навчання фізичним вправам, прийомам і діям.

Ранкова фізична зарядка проводиться у формі комплексного тренування згідно зі змістом ранкової фізичної зарядки (додаток 12).

На початку навчання ранкова фізична зарядка проводиться у вигляді вправ для загального розвитку. Закінчується ранкова фізична зарядка бігом, яку з часом можна довести до 800–1000 м. У подальшому до змісту ранкової фізичної зарядки входять вправи з різних розділів фізичної підготовки.

Спеціальні вправи включають енергійні повороти, нахили і обертання тулуба і голови, стрибки з поворотами, прості прийоми рукопашного бою. Вправи, які виконуються в парах, включають нахили, повороти, присідання, перекидання через спину партнера, перетягування і зіштовхування один одного.

Вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах і з вагою виконуються для різних груп м'язів у помірному темпі з паузами для відпочинку по 20–30 секунд. Перешкоди долаються у повільному темпі зі спрощеннями. Комплекси прийомів рукопашного бою на 16 рахунків виконуються за загальною командою одночасно всіма студентами (військовослужбовцями).

Спеціальні бігові вправи включають старти, прискорення 40–60 м, естафети. Спочатку проводиться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600–1000 м чергується з ходьбою на 200–300 м (2–3 рази). Тренування у безперервному бігові починається з дистанції 2 км у кінці 1-го місяця навчання; в кінці 2-го місяця дистанція збільшується до 3 км.

Швидкість прискореного пересування на початку навчання становить 6,30–6 хвилин за 1 км, в подальшому її поступово доводять до 5–4 хвилин за 1 км.

Під час проведення ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються вправи загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гирями тощо. У кінці основної частини проводяться біг і ходьба на місці.

Місця для проведення ранкової фізичної зарядки повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу повинні мати розмітку.

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової підготовки проводиться для більш якісного засвоєння майбутніми військовослужбовцями військово-прикладних навичок у прискореному пересуванні, подоланні перешкод, а також підвищення їх працездатності під час чергувань тощо.

Супутнє фізичне тренування проводиться з метою ефективного використання часу для підвищення фізичної підготовленості і польових навчань майбутніх військовослужбовців.

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

- прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод;
- подолання водних перешкод;
- тренування посадки та висадки із машин;
- подолання ділянок з глибоким сніговим покровом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням;
- багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на відстань і в ціль.

В окремих випадках супутні фізичні тренування проводяться в ході виконання поставлених тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість:

- перешикування із похідного строю в розгорнутий, в передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту.

Фізкультурні паузи включають прості комплекси з 5–6 фізичних вправ для загального розвитку (нахили, повороти, присідання, статичні напруження тощо), які виконуються поспіль по 18–20 повторень. Фізкультурні паузи проводяться організовано та індивідуально тривалістю 3–5 хвилин через кожні 2–3 години роботи.

Самостійна підготовка є складовою частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування з метою засвоєння навчальних програм з фізичної підготовки та підвищення спортивної майстерності.

Зміст тренувань складають вправи для загального розвитку на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою, тривалий біг і ходьба, плавання, пересування на лижах, спортивні та рухливі ігри тощо.

Індивідуальне фізичне тренування починається з розминки тривалістю 5–10 хвилин, потім протягом 30–40 хвилин виконуються фізичні вправи. Тренування закінчується вправами у глибокому диханні, розтягуванні та розслабленні м’язів протягом 3–5 хвилин з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Тренажі з фізичної підготовки (далі – тренажі) є ефективною формою підтримання фізичної підготовленості людини на досягнутому рівні, вдосконалення основних фізичних якостей та

військово-прикладних навичок. Тренажі забезпечують максимальне залучення військовослужбовців до виконання фізичних вправ та компенсують аритмічність проведення фізичної підготовки у військовій частині протягом тижня (місяця).

Організація тренажів передбачає підготовчу (5 хв.), основну (22 хв.) та заключну (3 хв.) частини. Обмежений час тренажів вимагає повноцінно використовувати кожну хвилину. Варіанти тренажів розробляються інструктором фізичної підготовки, плануються на місяць або чітко визначається час їх проведення у типовому тижні, проводяться у складі ВНЗ (військової частини) під керівництвом викладачів (командирів підрозділів). Тренажі проводяться, як правило, за розділами фізичної підготовки. До змісту тренажів включаються: у підготовчу частину – стройові прийоми, енергійні нахили, повороти, присідання, вправи у парах; в основну частину – вправи, які визначені темою тренажу, кількість вибраних вправ та кількість повторювань забезпечують виконання основної мети тренажу; у заключну частину – легкий біг, ходьба тощо. Тренажі не проводяться у передвихідні та вихідні дні.

Методика фізичної підготовки. Методика фізичної підготовки включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у майбутніх військовослужбовців загальних і спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає ознайомлення, розучування і тренування.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухомого уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному, у виконанні та її призначенні.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- в цілому, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

- за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо;
- з допомогою, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Тренування спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей.

Помилки, які виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:
- при груповому навчанні: на початку – загальні, потім – окремі;
- при індивідуальному навчанні: на початку – значимі, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується:
- чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ;
- правильним первинним вивченням фізичної вправи;
- використанням підготовчих фізичних вправ;
- своєчасною та якісною допомогою та страховкою.

Попередження травматизму забезпечується:
- чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення;
- високою дисциплінованістю військовослужбовців, знанням ними прийомів страховки та самостраховки, правил попередження травматизму;
- своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням установлених норм та правил безпеки з боку керівника занять.

Загальними методами тренувань є:
- *рівномірний* – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;
- *повторний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);
- *змінний* – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;

- *інтервальний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- *контрольний* – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- *змагальний* – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження.

Під час проведення занять з фізичної підготовки застосовуються такі методи організації майбутніх військовослужбовців при виконанні фізичних вправ:
- *індивідуальний метод* – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- *груповий метод* – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;
- *фронтальний метод* – одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);
- *поточний метод* – характеризується визначеним порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно (один за одним);
- *круговий метод* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за установленою послідовністю;
- *змагально-круговий метод* передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

На заняттях з фізичної підготовки слід досягати високої моторної щільності і достатнього фізичного навантаження. *Щільність* характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під *фізичним навантаженням* слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення

життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3–4 км/год.) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з межовою швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для викладача можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Обсяг навантаження – навантаження за часом та сумарна кількість роботи, що виконується в процесі виконання фізичної вправи (вправ). Основним показником обсягу є: метраж або кілометраж долання дистанції (в циклічних і комбінованих вправах); загальна маса снарядів (у вправах з обтяженнями); пульсова вартість вправи (сумарна прибавка частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня).

Інтенсивність навантаження – напруженість роботи та ступінь її концентрації за часом. Основними показниками інтенсивності є: швидкість руху; швидкість подолання дистанції; разова маса снаряду (у розрахунку на окремий рух) та пульсова інтенсивність вправи (відношення пульсової вартості вправи до її тривалості).

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконанні фізичних вправ повинно відповідати таким умовам: чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше його інтенсивність, і навпаки – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять (за тиждень, місяць тощо).

Сумарна інтенсивність навантаження (моторна щільність заняття) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку майбутніх військовослужбовців.

Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- скороченням часу на перешикування;
- стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, швидкістю виконання, маси обтяжень;
- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ усіма тими, хто навчається, одночасно чи потоком;
- застосуванням кругового тренування і змагального методу;
- доцільним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю.

РОЗДІЛ IV.
Проведення навчальних занять з фізичної підготовки

Окремими тематичними заняттями в програмі як допризовної підготовки (або підготовки до захисту Вітчизни), так і під час проходження військової служби передбачено [3, с. 9–10; 14]:

- *подолання перешкод і метання гранати* – розучування і тренування в подоланні окремих перешкод: подолання перешкод стрибком, використовуючи опору на руку і ногу; стрибки вниз (в глибину) з положення сидячи, з вису; перелазіння силою з опорою на стегно товариша, на плечі товариша, з використанням колоди; переміщення по горизонтальному і вертикальному канатах; подолання системи перешкод; подолання єдиної системи перешкод; метання гранати в ціль. Заняття з подолання перешкод спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок в подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальних та вертикальних цілях, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих, хто навчається, впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості:

- *гімнастика* – вправи на окремих снарядах; вільні вправи – виконання двох комплексів вільних вправ на рахунок до 16; перекладина – підтягування максимальну кількість разів; підйом з вису переворотом в упор; підйом з вису силою в упор; в упорі махові рухи правою (лівою) ногою вперед і назад; з упору зверху правою (лівою) ногою спади і підйоми, мах з упору дугою і зіскок махом назад прогнувшись і зіскок махом назад з поворотом на 90°; бруси – згинання та розгинання рук в упорі; згинання та розгинання рук в розмахуванні; розмахування в упорі на руках, з розмахувань в упорі на руках підйом розгинанням в позу сидячи (ноги нарізно); розмахування в упорі; зіскоки з упору махом назад (на праву сторону, на ліву сторону); зіскоки з упору махом вперед під кутом (вправо, вліво); стрибки опорні – стрибок через «козла» в ширину (ноги нарізно; зігнувши ноги); стрибок через коня в довжину (ноги нарізно), висота снаряда 120 см; канат – лазіння з допомогою ніг; лазіння без допомоги ніг; піднімання ваги – гирі 16–24 кг, штанги,

тощо. Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави;

- *легка атлетика* – заняття спрямовані на розвиток витривалості та швидкості, швидкісно-силових якостей, вдосконалення навиків у ходьбі, бігу по рівній та пересіченій місцевості, виховання вольових якостей, злагодженість дій у складі рот (взводів) тощо;

- *рукопашний бій* – розучування і тренування підготовчих прийомів (самострахування, підготовка до бою); розучування і тренування основних прийомів (задня підніжка, зв'язування супротивника; захист від ударів рукою, ногою; ухилення від захоплень супротивника; захист від удару ножем: зверху, збоку, знизу, прямо; обеззброєння противника під час спроби дістати пістолет, при загрозі пістолетом впритул спереду, ззаду). Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості;

- *плавання* – плавання вільним стилем, брасом, на спині; стрибки в воду вниз головою, вниз ногами, пірнання; повороти в воді; пірнання в довжину (на відстань), плавання в одязі і обмундируванні;

- *лижна підготовка* – спрямована переважно на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також спеціальних якостей та загартування організму;

- *спортивні та рухливі ігри* – розучування і тренування різних ігрових вправ (передача, прийом, ведення м'яча; кидки, удари по м'ячу, рух з м'ячем) в окремих видах спортивних ігор – футболі, баскетболі, волейболі, гандболі). Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей.

Одночасно з вивченням елементів окремих видів спеціальної фізичної підготовки в процесі занять удосконалюються вміння та навички, набуті учнями (студентами, курсантами) на попередніх заняттях з фізичного виховання і стройової підготовки (шикування, рівняння, пересування, стройові прийоми, які повинні виконуватися командами і в порядку, визначеному Стройовим статутом Збройних Сил України).

Крім практичних занять, запланованих в розкладі, важливу роль в прикладній фізичній підготовці юнаків відіграє система змагань, що проводяться під час спортивно-масової роботи. Такі змагання повинні включати або окремі вправи, або комплекси вправ з програми допризовної підготовки юнаків і молоді.

Для допризовної молоді запроваджено змагання з військово-прикладного багатоборства, до якого входять воєнізований крос на 3 км, стрільба з малокаліберної гвинтівки на 50 м або з автомату на 100 м, біг на 100 м, підтягування на перекладині, метання гранати Ф–1 на дальність, виконання контрольної вправи на єдиній смузі перешкод.

Воєнізований крос на 3 км по середньопересічній місцевості з метанням гранат Ф–1 на двох рубежах (після 1-го км – метання на дальність, після 2-го км – метання на влучність) проводиться згідно з правилами, затвердженими Настановою з фізичної підготовки начальницького і рядового складу Збройних Сил України (НФП–97) [26].

Для метання гранат обладнуються коридори шириною 10 м і довжиною 40 м. Гранати Ф–1 складають на місці метання. Учасник займає будь-який вільний коридор і метає навчальні гранати Ф–1 (не більше трьох) з місця або з розбігу до першого кидка за рубіж 40 м чи влучання в мішень, після чого продовжує біг.

У військових частинах при складанні навчальних програм з фізичної підготовки рекомендовано керуватися наступним співвідношенням навчального часу для видів навчальних занять від його загального обсягу:

- на теоретичну підготовку та методичну підготовку – 10 % загального обсягу навчального часу;
- на практичну підготовку – 90 % загального обсягу навчального часу.

Практичні та методичні заняття з фізичної підготовки, зокрема, змінного складу військових ВНЗ за тематикою (розділами) розподіляються таким чином:

для курсантів, студентів за контрактом та слухачів тактичного рівня підготовки:

- 10 % – гімнастика та атлетична підготовка;
- 15 % – рукопашний бій;
- 10 % – подолання перешкод та метання гранат;
- 10 % – прискорене пересування та легка атлетика;
- 5 % – лижна підготовка (за відсутністю умов – прискорене пересування та легка атлетика);
- 5 % – військово-прикладне плавання та веслування (за відсутністю умов – комплексні заняття);
- 5 % – спортивні та рухові ігри;
- 40 % – комплексні заняття;

для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної форми навчання:

- 15 % – гімнастика та атлетична підготовка;
- 10 % – рукопашний бій;
- 5 % – подолання перешкод та метання гранат;
- 5 % – прискорене пересування та легка атлетика;
- 5 % – лижна підготовка (за відсутністю умов – прискорене пересування та легка атлетика);
- 10 % – військово-прикладне плавання та веслування (за відсутністю умов – комплексні заняття);
- 20 % – спортивні та рухові ігри;
- 30 % – комплексні заняття;

для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки денної форми навчання, для слухачів усіх рівнів підготовки заочної (на період зборів та сесій) форм навчання – 100 % комплексні заняття.

4.1. Подолання перешкод

Подолання перешкод є одним з прикладних елементів (розділів) загальної фізичної підготовки.

Заняття з подолання перешкод спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок в подоланні

перешкод, метанні гранат по горизонтальних та вертикальних цілях, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих, хто навчається, впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

Зазначені заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями.

Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках чи місцевості, яка прилягає до смуги перешкод.

Проведення підготовчої частини без зброї включає стройові прийоми, ходьбу, вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг під час ходіння, біг різними способами, спеціальні бігові вправи, прискорення, подолання нескладних перешкод у поєднанні з бігом.

До *основної частини занять*, які проводяться без зброї, входять вправи подолання ділянки смуги перешкод довжиною 40–60 м з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність. Вправи виконуються поточним, змагально-груповим методом чи у вигляді кругової естафети. Метання проводиться почергово, по горизонтальних, а потім і по вертикальних цілях. До кожного заняття входять комплексні тренування у виконанні контрольної вправи чи більшої її частини у поєднанні з бігом до 600 м та інші комплексні вправи. Тренування організовується потоком у парах, групах чи в складі підрозділу.

На перших заняттях вивчається техніка подолання перешкод. Потім у процесі тренування удосконалюються техніка і швидкість подолання перешкод та виконання прийомів при незначних ускладненнях обстановки, яка досягається:

- застосуванням різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, із-за укриття, у траншеї) перед розбігом для подолання перешкод або перед метанням гранат;
- збільшенням дистанцій до перешкод;
- подачею раптових команд і сигналів під час виконання вправ;
- зміною порядку подолання перешкод та ураження цілей.

На наступних заняттях основна увага поряд з удосконаленням техніки подолання перешкод у процесі тренувань приділяється розвитку загальної і швидкісної витривалості, що досягається:

- багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження;

- виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різних за характером місцевостях;
- виконанням прийомів і дій у засобах індивідуального захисту в умовах обмеженої видимості та вночі.

Попередження травматизму забезпечується:

- якісною підготовкою до занять, місць приземлення (постійне перекопування і засипання їх тирсою або піском);
- винесенням цілей для метання гранат у бік від напрямку бігу;
- якісним плануванням проведення занять (заняття з подолання перешкод плануються в теплі, бездощові місяці);
- забороною проведення занять контрольним і змагальним методом на мокрій або вологій смузі перешкод.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод *для допризовників* – 200 м. Для майбутніх військовослужбовців порядок долання смуги перешкод такий:

- за командою «Вперед» з вихідного положення (лежачи перед лінією старту) якомога швидше пробігти 20 м і перестрибнути рів;
- потім пробігти десятьма проходами лабіринту і перелізти через паркан будь-яким способом;
- далі вилізти вертикальною драбинкою на другий (вигнутий) відрізок «зруйнованого моста», пробігти по брусах, перестрибнути через розрив і зіскочити з третього відрізка в положення стоячи;
- подолавши «зруйновані сходи» стрибками, наступаючи при цьому на кожну сходинку, зіскочити на землю і пролізти через будь-який пролом цегляної стінки;
- після цього добігти до траншеї, зістрибнути вниз і ходом сполучення пройти до колодязя, підняти гранату і метнути в один з проломів у цегляній стінці або в майданчик перед нею (зараховується пряме влучання); у разі промаху – метати гранати далі (але не більше трьох) до ураження цілі;
- потім вискочити з колодязя, стрибками подолати стінку, вилізти на «зруйновані сходи» в зворотному порядку, збігти з них і біговою доріжкою фінішувати на лінії початку смуги. Контрольні нормативи: в межах 1 хв. 25 с – 1 хв. 40 с.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців (мал. 1) виконується без зброї. Дистанція – 400 м [14].

Мал. 1. Техніка подолання елементів на смузі перешкод

Вправа № 1. В.П: стоячи в траншеї, метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6×1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Вискочити з траншеї і пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через

розрив і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

Загальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців-жінок виконується без зброї. Дистанція 200 м.

Вправа № 1 а. В.П: старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою «Вперед» пробігти до рову, подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; оббігти паркан та зруйнований міст ззовні; подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

У вправах № 1, 1а для подолання кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. Якщо пропущена будь-яка перешкода, порушені умови подолання перешкод, вправа вважається невиконаною.

Засоби подолання перешкод. Вивчаються і тренуються: стрибки – безопорні й опорні, в глибину, в довжину, у висоту; перелізання – самостійно і з допомогою, з опорою на груди, «зачіпом», «силою», пролізанням; рух по вузькій опорі на висоті – кроком, бігом, сидячи верхом, за допомогою страхувальних засобів; вискок – із заглиблень і траншей; метання гранати – в русі, з місця, стоячи, з коліна і лежачи з укриття; спеціальні прийоми і дії – на

спеціальних комплексах, спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем. Наприклад:

1. *Пересування по горизонтальному канату*. Виконується у висі знизу, головою вперед. Рух здійснюється або за рахунок поперемінного перехвату руками, коли ноги вільно сковзають по канату, або за рахунок згинання у поперековому і тазостегновому суглобі і підтягування ніг до рук, а потім поперемінного перехвату руками.

2. *Стрибки:*

2.1. Подолання перешкоди стрибком наступаючи. Виконується після короткого енергійного розбігу. Відштовхуючись ногою і посуваючи тулуб вперед, наскочити на перепону, зігнувши махову ногу, не випрямляючись, пронести над перепоною поштовхову ногу, заскочити на неї і продовжити рух.

2.2. Подолання перешкоди стрибком з опорою на руку і ногу. Виконується при подоланні перешкод заввишки до пояса. З розбігу відштовхнутися лівою ногою і винести руку зі зброєю вперед, заскочити на перепону, спираючись на неї лівою рукою і відведеною вбік ледь зігнутою правою ногою. Не затримуючись на перепоні, перенести через неї ліву ногу і заскочити на неї, подавши плечі і зброю вперед; приземлившись, продовжити рух.

2.3. Стрибок в глибину із положення сидячи.

2.4. Стрибок в глибину із положення вису. Навчитися цих стрибків можна дотримуючись такої схеми: безопорні стрибки в глибину із положення стоячи з опорою на руки; стрибки заступаючи з опорою на руку і ногу; стрибки у глибину з положення сидячи і з положення вис на руках. Висота перепони і глибина стрибків збільшуються поступово.

3. *Перелізання:*

3.1. Перелізання з опорою на руки застосовується при подоланні перешкод висотою 1,3 м. Для виконання цієї вправи необхідно підбігти до перепони і, схопившись руками за її верхній край, відштовхуючись обома ногами, вийти в упор на руки; опертися ногою у верхній край перепони, подати вперед тулуб і перенести другу ногу між опертою ногою і руками; зіскочити і, приземлившись, продовжити рух уперед.

3.2. Перелізання з опорою на стегно застосовується при подоланні перешкод висотою до 1,5 м (стіна, штахетник). Підбігти

до перепони і, схопившись руками за її верхній край, енергійним поштовхом обох ніг вийти в упор на руки; перенести над перепоною одну ногу, сісти на стегно, потім перенести другу ногу, не затримуючись, зіскочити з перепони і продовжити рух уперед.

3.3. Перелізання з опорою на груди. Застосовується при подоланні перепон висотою в зріст юнака. Для цього потрібно ухопитися руками за верхній край перепони, відштовхнутися ногами від землі, навалитися на перепону грудьми, нахилити тулуб вперед, упершись долонями однієї руки у перепону з протилежного боку та тримаючись другою рукою за верхній край перепони, перенести ноги і зіскочити на землю.

3.4. Перелізання «зачіпом». Застосовується при подоланні дощатих штахетників і стін висотою 2–2,2 м. Потрібно з розбігу відштовхнутися однією ногою за крок до перепони і, спираючись носком зігнутої другої ноги об перепону, ухопитися руками за її верхній край; підтягнутися, повиснути на штахетнику лівим боком до перепони так, щоб його верхній край був під пахвою лівої зігнутої руки, а передпліччя і долоня притиснуті до штахетника з протилежного боку; зігнуту в коліні ліву ногу притиснути до перепони, махом правої ноги догори зачепитися п’ятою за верх штахетника; підтягуючись правою рукою, перевалитися через перепону, зіскочити і продовжити рух.

3.5. Перелізання «силою». Застосовується при подоланні перепони висотою 2–2,2 м, як правило, без зброї (зброя – «за спину»). Для виконання цієї вправи треба з розбігу відштовхнутися від землі однією ногою і заскочити на перепону другою ногою, ухопитися руками за її верхній край; ривком підтягнутися на руках і, допомагаючи ногами, вийти в упор; нахилитись уперед так, щоб права рука спиралась на перепону з протилежного боку, а ліва залишилась на верхньому краї штахетника, водночас перенести ноги через перепону, зіскочити і продовжити рух.

3.6. Перелізання з опорою на стегно або на плечі товариша. Ці вправи виконують удвох: перший – той, хто влізає; другий – той, хто допомагає. При опорі на стегно, коли перший ухопився за верхній край перепони, другий піднімає його за коліно і гомілку зігнутої ноги до виходу в упор на перепону. При опорі на плечі другий стає спиною до перепони, зігнувши і розставивши ноги, з’єднавши кисті рук у «замок». Перший, послідовно спираючись

ногами на руки і плечі партнера, хапається руками за край перепони. Другий випрямляється і піднімає першого до виходу в упор на перепону.

3.7. Перелізання з використанням жердин. Двоє юнаків стають обличчям один до одного і боком до перепони, одну жердину тримають на опущених руках, а другу – на плечах, віддалених від перепони [15].

Всі методи перелізання вивчаються послідовно: спочатку по розділах або з допомогою підготовлених вправ, а потім в цілому, прискорюючи темп виконання прийому. При вивченні прийому по розділах спочатку відпрацьовуються поштовх і наскок на перепону з виходом в упор або вис, потім саме перелізання і на завершення – зіскок і початок руху від перепони.

Прийоми *пролізання*, як і вискоку, не складні щодо координації рухів, тому для їх засвоєння не потрібні спеціальні вправи. Пролізання може здійснюватися: головою вперед, головою і ногою вперед і боком. Пролізання головою і ногою вперед потребує поєднання нахилу тулубу вперед з одночасним переносом махової ноги в отвір перепони. При виході з отвору не слід швидко випрямлятися, щоб не вдаритися спиною.

4.2. Метання гранати

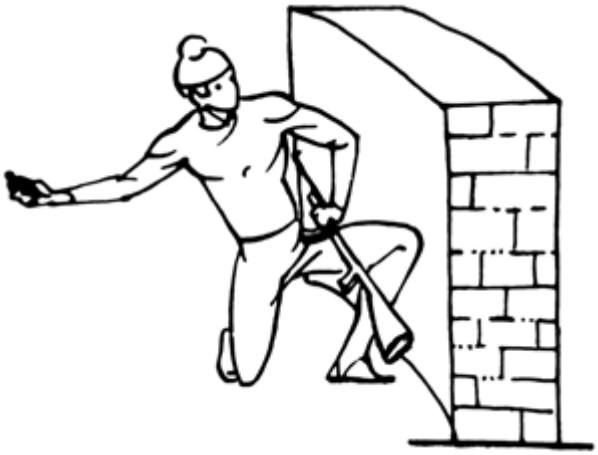
Метання гранати виконується: стоячи з місця, з розбігу, з коліна, з положення лежачи. В навчально-бойових умовах зазначені способи метання застосовуються в атаці, з невисоких укриттів, траншеї, танка.

Метання гранати виконуються в коридорі шириною 10 м чи в секторі 29°. Вага гранати 700 г для чоловіків і 500 г для жінок.

Метання гранати відноситься до швидкісно-силових видів. Дальність польоту снаряду залежить від початкової швидкості, кута вильоту, висоти вильоту приладу та опору повітря. На 90 % підвищення результату залежить від збільшення початкової швидкості вильоту приладу [2; 15].

Для метання гранати вказуються ціль, засоби, порядок метання, потім подається виконавча команда. Наприклад: «Відділення, по траншеї, з коліна, справа по одному, гранатою –

вогонь». За цією командою потрібно взяти зброю у ліву руку (або покласти на бруствер) і, відводячи праву руку з гранатою вниз або вверх назад, зробити замах, повертаючи тулуб праворуч. Повертаючись грудьми до цілі, кинути гранату з коліна (мал. 2). Збирання гранат проводиться за командою: «Зібрати гранати – вперед».



Мал.2. Метання гранати з коліна

Метання гранати в ціль виконується з місця зі замахом вгору-назад; з місця зі замахом вниз назад. Метання гранати у ціль – це складна щодо координації, цілісна вправа, яка потребує достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей юнака (військовослужбовця).

Перш ніж починати навчатися метанню гранат, слід провести декілька тренувань для розвитку сили м’язів плечового пояса, щоб забезпечити необхідний рівень готовності до виконання метальних рухів.

Протипіхотні гранати метають з місця стоячи, з коліна, із положення лежачи, із траншеї, з люка танка і в русі.

Протитанкові гранати метають з укриття (стоячи, з коліна, з положення лежачи) або з траншеї. Спочатку розучується техніка кидка із замахом вгору-назад (за розділами). Юнаки стають в одну шеренгу з інтервалами в 2–3 кроки. За командою «Замах роби – раз» права рука має бути відведена вгору-назад ліктем уперед, тіло ледь прогнуте в попереку. За командою «Визначити кидок, роби – два» юнаки, відштовхнувшись правою ногою і нахиливши тулуб уперед, визначають кидок гранати. Після двох-трьох повторень за розділами слід перейти до цілісного виконання рухів, поступово збільшуючи їх швидкість. Потім приступити до метання по рубежах і цілях, збільшуючи відстань кидка. Після цього слід перейти до вивчення

метання гранати зі замахом по дузі вниз-назад, керуючись запропонованою методикою.

Вивчивши прийоми метання, юнаки тренуються у метанні гранат у ціль із різних положень.

Метання гранати стоячи з місця. Узяти гранату в праву руку; відставляючи праву ногу назад (або з кроком лівою ногою вперед), зробити замах рукою назад дугою; відштовхуючись правою ногою і подаючи корпус уперед, кинути гранату, проносячи її маховим рухом руки над плечем. При метанні цим способом досягається найбільша влучність.

У цілі, що перебувають на відстані понад 30 м, метання гранати виконується із замахом дугою назад. Для цього потрібно стати обличчям до цілі, гранату тримати в напівзігнутій руці перед собою. Зробити правою ногою крок назад (або лівою вперед); згинаючи праву ногу в коліні і повертаючи корпус вправо, замахнутись, відводячи руку з гранатою по дузі назад. Розгинаючи праву ногу і повертаючись грудьми до цілі, метнути гранату в ціль, проносячи її над плечем і випускаючи з додатковим ривком кисті. Вага тіла в момент кидка переноситься на ліву ногу [4, с. 212–214].

Метання гранати з розбігу. У вихідному положенні перед розбігом метальник утримує гранату перед грудьми за нижню половину ручки (під час метання гранати Ф–1), мізинець перебуває під її основою, а великий палець розташований уздовж осі снаряда. Розбіг складається з двох частин: від старту (вихідного положення) до контрольної позначки (15–20 м) і від контрольної позначки до планки (7–9 м).

У першій частині розбігу метальник набирає швидкість, у другій – виконує «обгін» снаряда і кидок. Кроки в цій частині прийнято називати кидковими. Їх може бути 4–6 або трохи більше. На контрольну позначку метальник ступає лівою ногою (при метанні правою рукою).

Відведення гранати виконується двома способами: дугою вперед-вниз-назад або вгору-назад. Під час першого кидкового кроку плечовий пояс повертається праворуч і трохи нахиляється в той же бік, рука з гранатою починає відведення. До кінця другого кидкового кроку поворот плечей закінчується і метальник стає в положенні лівим боком до напряму розбігу. Рука з гранатою

повністю відведена назад і випрямлена. Третій крок називають «схрещеним»: права нога обганяє ліву і ставиться перед лівою з п’яти (на зовнішню сторону стопи носком назовні). Рука, якою роблять кидок, залишається випрямленою. Плечі і таз повернуті вправо, зігнута у ліктьовому суглобі ліва рука – перед грудьми. Четвертий крок виконується лівою ногою, що, немов випереджаючи дії правої ноги, швидко виноситься вперед і пружно ставиться на п’яту з наступним переходом на всю ступню (носком усередину). Завершуючи четвертий крок, метальник стає у вихідне положення для виконання фінального зусилля – «ривка».

У фазі фінального зусилля спочатку включаються м’язи ніг, а потім тулуб і руки, причому метальник повинен зберігати стабільну опору на ноги протягом усього кидка.

Оптимальний кут вильоту гранати близько 40–42° відносно горизонту; граната, як правило, обертається вертикально в площині польоту.

Після кидка для утримання рівноваги метальник робить швидкий крок правою ногою вперед з поворотом носка всередину і, згинаючи ногу в колінному суглобі, гальмує рух тіла вперед. При цьому він може зробити кілька підстрибувань на нозі, намагаючись не наступити на планку.

Методика навчання техніки метання гранати.

Завдання 1. *Створити в учнів (студентів) уявлення про техніку метання гранати.*

Засоби: 1. Розповідь про походження і досягнення видів та техніку метання гранати.

2. Показ техніки метання гранати з місця та розбігу.

3. Демонстрація техніки метання за допомогою малюнків, плакатів, відеофільмів.

Завдання 2. *Навчити тримати і випускати прилад.*

Засоби: 1. Оволодіння хватом приладу.

2. Метання гранати з-за голови двома руками, стоячи обличчям в сторону метання, ноги на ширині плечей.

3. Метання гранати з-за голови однією рукою, стоячи обличчям в бік метання, ноги на ширині плечей.

4. Метання гранати з-за голови в ціль, ноги на ширині плечей.

5. Метання гранати з положення ліва нога попереду хлистоподібним рухом руки.

6. Метання гранати, стоячи лівим боком в сторону метання, ліва рука попереду, ноги прямі. Кидок виконується хлистоподібним рухом.

Завдання 3. *Навчити техніки фінального зусилля.*

Засоби: 1. В.П. стоячи лівим боком (для правші) в бік метання, ліва нога попереду, стопа розвернута в середину під кутом 45°, права нога зігнута. Граната метаються вперед-вгору.

2. В.П: стоячи лівим боком в сторону метання ліва рука попереду зігнута в лікті, ноги прямі. Метання гранати в ціль за рахунок хлистоподібного руху.

3. Імітація метання гранати з місця. Партнер стоїть позаду утримуючи правою рукою кисть, а тильну частину лівої кисті підводить під лікоть метальника, допомагаючи виведенню ліктя вперед і наступним відпускання кисті.

4. В.П: стоячи лівим боком у секторі. Зробити замах, зігнути праву ногу, повернути тулуб вправо, розвернути вісь плечей. Метнути снаряд вперед-вгору.

5. В.П: стоячи лівим боком на зігнутій правій нозі. Зробити замах з постановкою правої ноги виконати фінальне зусилля вперед-вгору.

6. Метання гранати з двоопорного положення, стоячи боком в сторону кидка.

Завдання 4. *Навчити метати гранату з кидкових кроків.*

Засоби: 1. В.П: стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання приладу з одного кроку.

2. В.П: стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання приладу з схресного кроку.

3. В.П: стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання приладу зі схресного кроку в ціль.

4. Метання відведеного приладу двох кроків розбігу.

5. Метання відведеного приладу з 3–5 кроків з розбігу.

Завдання 5. *Навчити техніки поєднання розбігу з відведенням приладу.*

Засоби: 1. Імітація відведення приладу на два кроки.

2. В.П: прилад над плечем. Імітація (без приладу) виконання відведення приладу в ходьбі та бігу.

3. В.П: прилад над плечем. Серійне виконання імітації (з приладом у руці) відведення в бігу.

4. Виконання метання з 3,5 кроків розбігу з відведенням приладу.

5. Виконання повного розбігу з попаданням лівою ногою на контрольну відмітку та відведення приладу (без випуску).

6. Виконання попередньої та кидкової частини розбігу з попаданням на контрольну відмітку, відведенням та наступною імітацією фінального зусилля.

Завдання 6. *Навчити техніки метання гранати з повного розбігу.*

Засоби: 1. Метання гранати двома руками з повного розбігу.

2. Імітація метання приладу з повного розбігу.

3. Виконання метання з повного розбігу з поступовим збільшенням швидкості.

4. Виконання метання в ціль з повного розбігу.

5. Виконання метання в секторі з повного розбігу.

6. Визначення та підбір оптимальної довжини розбігу.

Завдання 7. *Вдосконалити техніку метання гранати.*

Засоби: 1. Метання полегшених приладів.

2. Метання приладу на точність.

3. Метання приладу з більшою вагою.

4. Метання приладу на максимальний результат з дотриманням правил змагань.

5. Участь в навчальних та офіційних змаганнях.

4.3. Гімнастика

Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

Навчально-тренувальні заняття проводяться на гімнастичних майданчиках та містечках, у спортивних залах чи спеціально-обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також на місцевості.

У підготовчу частину входять стройові прийоми і вправи на увагу, вправи в ходінні та біганні, вправи загального розвитку під

час руху і на місці, в тому числі вправи на удосконалення положення «наскок» і «доскок», комплекси вільних вправ, вправи удвох, спеціальні вправи і вправи в стрибках. Крім того, можуть також виконуватись вправи на гімнастичній стінці, з гімнастичною лавою чи іншими предметами.

До основної частини занять входять вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопорних стрибках, комплексні вправи, вправи з гирями, на тренажерах, в рівновазі, комплексні та кругові тренування, рухові ігри та естафети.

Вдосконалення вправ здійснюється способом багаторазового їх виконання одночасно усіма, потоком по одному чи декілька осіб, у парах, з допомогою, зі зміною місць занять по колу. Для підвищення навантаження виконуються різні вправи: на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, з гирями, на тренажерах тощо.

Комплексні тренування, ігри та естафети проводяться із застосуванням гімнастичних снарядів, обладнань, поточним чи змагально-круговим способами.

Попередження травматизму забезпечується:

- надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків і фізичних вправ на снарядах;
- перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо).

4.3.1. Стройова підготовка

Стройова підготовка є одним з найважливіших розділів навчання і виховання допризовника. Вона дисциплінує майбутнього воїна, загартовує його фізично, виробляє гарну поставу, формує спритність, моторність, витривалість, уміння правильно і швидко виконувати команди командирів. Навички, набуті на заняттях із стройової підготовки, вдосконалюються на заняттях з вогневої, фізичної підготовки й у повсякденній службі [18; 19].

Під час проходження строкової служби солдат звичайно діє в складі свого відділення, тому він повинен добре знати своє місце в строю за всяких умов, різні стройові прийоми без зброї і зі зброєю. Основні обов’язки військовослужбовців перед шикуванням і в строю, порядок виконання стройових прийомів визначені Стройовим статутом Збройних Сил України.

Стройові прийоми і рух без зброї. Стрій та його елементи. Щоб уміти швидко і правильно діяти в строю, солдат повинен знати, що таке стрій та які його елементи.

Стрій – визначене Стройовим статутом розташування військовослужбовців, підрозділів і частин для спільних дій у пішому порядку та на машинах.

Шеренга – стрій, у якому військовослужбовці вишикувані один біля одного на одній лінії згідно з визначеними інтервалами.

Фронт – бік строю, в який військовослужбовці звернені обличчям, а машини – лобовою частиною.

Фланг – край строю, правий або лівий. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються. Тил строю – сторона, протилежна фронту.

Інтервал – відстань по фронту між військовослужбовцями, машинами, підрозділами, частинами.

Дистанція – відстань у глибину між військовослужбовцями, машинами, підрозділами, частинами.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (від військовослужбовця, який стоїть попереду) до останньої шеренги (до військовослужбовця, який стоїть позаду), а під час дій на машинах – відстань від першої лінії машин (від машини, що стоїть попереду) до останньої лінії машин (до машини, що стоїть позаду).

Лінія машин – стрій, у якому машини перебувають на одній лінії одна біля одної.

Ряд – два військовослужбовці, які стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за військовослужбовцем першої шеренги не стоїть військовослужбовець другої шеренги, то такий ряд називається неповним; останній ряд завжди має бути повним.

Двошеренговий стрій – розташування військовослужбовців однієї шеренги за військовослужбовцями іншої шеренги на відстані одного кроку (випростаної руки, покладеної долонею на плече військовослужбовця, який стоїть попереду). Шеренги називаються першою та другою. Під час повороту строю назви шеренг не змінюються. Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий строї можуть бути зімкнутими або розімкнутими.

Колона – стрій, у якому військовослужбовці розташовані один за одним, а підрозділи (машини) один (одна) за одним (за одною) –

на відстанях, визначених Стройовим статутом або командиром. Колони застосовують для шикування підрозділів і частин у похідний або розгорнутий стрій.

Розгорнутий стрій – шикування підрозділів в одну лінію по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю (або в лінію машин, або в лінію колон) з інтервалами, визначеними Стройовим статутом або командиром.

Похідний стрій – шикування підрозділів у колонах один за одним на дистанціях, визначених Стройовим статутом або командиром.

Напрямний – військовослужбовець (підрозділ, машина), що рухається на чолі строю у визначеному напрямі.

Замикаючий – військовослужбовець (підрозділ, машина), що рухається останнім (останньою) у колоні.

Пересування. Пересування стройовим кроком виконується по команді: «Стройовим кроком – руш!» або «Струнко!».

Стройовий крок – це такий крок, коли пряма нога піднімається над рівнем підлоги на 15–20 см, носок відтягнутий; постановка прямої ноги на підлогу здійснюється на всю стопу, а позаду, нога, на якій стоїмо не згинається; руки: одна – рухається вперед, згинаючись в ліктьовому суглобі, передпліччям до рівня грудей, пальці рук зігнуті у кулак, що повернутий усередину на відстань від грудей ширина долоні, інша – відводиться максимально назад не згинаючись.

Похідний крок. Пересування похідним кроком виконується по команді: «Кроком – руш!».

Похідний крок – це такий крок, коли ноги вільно ставляться на підлогу, а руки вільно рухаються вперед та назад.

Рух в обхід. Рух в обхід виконується по команді: «Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – руш!».

Обхід – це рух тих, хто займається у складі групи по межах залу (майданчику) у будь-якій колоні.

Рух по умовних позначках залу виконується з будь-якого місця (на майданчику) у задане місце по команді, наприклад: «До центра (до лівої середини, до правого верхнього кута і т.д.) кроком (бігом) – руш!».

Рух по діагоналі виконується по лінії, що з'єднує два протилежних кути залу (майданчику), з будь-якого кута по команді: «По діагоналі – руш!».

Протихід – рух у протилежному напрямку. Інтервал між зустрічними колонами один крок. Команда: «Наліво (направо) протиходом – руш!».

Протихід також виконується в колоні по два усередину колони або назовні колони по команді: «Протиходом назовні (усередину) – руш!».

Змійка – декілька протиходів виконуваних підряд у заданому напрямку. Довжина змійки визначається по першому протиходу. По розмірі змійка буває: *велика* – виконується на всю довжину або ширину залу (майданчика); *середня* – виконується на половину довжини або ширини залу (майданчика); *мала* – на чверть довжини або ширини залу (майданчика). Команда: «Великою (середньою, малою) змійкою – руш!».

Петля – це один протихід, наприкінці якого зберігається основний напрямок руху. Розрізняють петлі: *відкрита* – коли наприкінці протиходу інтервал між колонами залишається відкритим; *закрита* – коли інтервал наприкінці протиходу між колонами, тих, хто займається, перетинають проходом через один. За розміром петля буває: *велика* – це протихід виконаний на всю довжину або ширину залу (майданчику); *середня* – це протихід виконаний на половину довжини або ширини залу (майданчику); *мала* – це протихід виконаний на чверть довжини або ширини залу (майданчику). Команда: «Великою (середньою, малою) відкритою (закритою) петлею – руш!».

Повороти під час руху. Під час руху кроком, повороти виконують за командами: «Право-РУЧ!», «Півоберта право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!», «Півоберта ліво-РУЧ!», «Кругом – РУШ!»

Для повороту праворуч і на півоберта праворуч виконавчу команду подають у той момент, коли права нога опускається на землю. За цією командою треба лівою ногою ступити крок, повернутися на носку лівої ноги, одночасно з поворотом витягти праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямі.

Для повороту ліворуч виконавчу команду подають у той момент, коли ліва нога опускається на землю. За цією командою треба правою ногою ступити крок, повернутися на носку правої ноги, одночасно з поворотом витягти ліву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямі.

Для повороту кругом виконавчу команду подають у той момент, коли права нога опускається на землю. За цією командою необхідно ступити ще один крок лівою ногою (на відлік «раз»), витягти праву ногу на півкроку вперед і трохи ліворуч і різко повернувшись убік лівої руки на носках обох ніг (на відлік «два»), рухатися далі з лівої ноги в новому напрямі (на відлік «три»). Під час поворотів руки рухаються у такт кроку.

Шикування та перешикування.

Шикування у шеренгу. Команда: «В одну (дві, три і т.д.) шеренгу на правій (лівій, нижній, верхній) границі – ставай!». По команді усі ті, хто займаються, в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту один біля одного на одній лінії, дотримуючи певного інтервалу (ширина долоні між ліктями).

Шикування в колону. Команда: «У колону по одному (два, три і т.д.) на правій (лівій, нижній, верхній) границі – ставай!». По команді усі ті, хто займається в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту в потилицю один за одним, дотримуючи покладеної дистанції (довжина руки піднятої вперед).

Перешикування з однієї шеренги у дві шеренги. Команда для розрахунку: «На перший та другий – розрахуйсь!». Команда: «У дві шеренги – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою назад, крок лівою убік і приставляючи праву стають у потилицю другим номерам утворивши другу шеренгу. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з двох шеренг в одну шеренгу. Команда: «В одну шеренгу – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою та приставляючи праву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з однієї шеренги в три шеренги. Команда для розрахунку: «По три – розрахуйсь!». Команда: «У три шеренги – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою назад, крок лівою убік та приставляючи праву стають у потилицю другим номерам утворивши третю шеренгу. Треті номери роблять крок лівою, крок правою убік та приставляючи ліву стають перед другими номерами утворивши першу шеренгу. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з трьох шеренг в одну шеренгу. Команда: «В одну шеренгу – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою та приставляючи праву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Треті номери роблять крок лівою убік, крок правою назад та приставляючи ліву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з колони по одному в колону по два. Команда для розрахунку: «На перший та другий – розрахуйсь!». Команда: «У колону по два – ставай!». Перші номери стоять на місці. Другі номери роблять крок лівою убік, крок правою та приставляючи ліву стають поруч з першими номерами утворивши другу колону. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з колони по два у колону по одному. Команда: «У колону по одному – ставай!». Перші номери стоять на місці. Другі номери роблять крок лівою назад, крок правою убік та приставляючи ліву стають у потилицю першим номерам утворивши одну колону. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з колони по одному в три колони. Команда для розрахунку: «По три – розрахуйсь!». Команда: «У колону по три – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою назад та приставляючи праву стають поруч із другим номером утворивши праву колону. Треті номери роблять крок лівою убік, крок правою та приставляючи ліву стають поруч із другим номером утворивши ліву колону. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з колони по три у колону по одному. Команда: «У колону по одному – ставай!». Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою, крок лівою убік та приставляючи праву стають перед другими номерами утворивши колону по одному. Треті номери роблять крок лівою назад, крок правою убік та приставляючи ліву стають у потилицю другому номерові утворивши колону по одному. Перешикування виконується на три рахунки.

Перешикування з колони по одному в колону по два та по чотири у русі дробленням та зведенням: 1. Команда: «Через центр – руш!». По команді напрямний повертає в зазначений напрямок, а за ним усі ті хто крокує в колоні.

2. Команда: «Ліворуч та праворуч в обхід у колони по одному – руш!» (дроблення). По команді напрямний колони повертає ліворуч в обхід, а другий, що стоїть за ним – праворуч в обхід. Всі інші хто займаються по черзі повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

3. Команда: «Через центр у колону по два – руш!» (зведення). По команді напрямні обох колон, знаходячись біля середини границі залу, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по два. Всі інші хто займаються в колонах повертають за своїми напрямними, дотримуючи рівняння в колоні.

4. Команда: «Ліворуч та праворуч в обхід у колони по два – руш!» (дроблення). По команді напрямний лівої колони по два повертає ліворуч в обхід, а напрямний другої колони – повертає праворуч в обхід. Всі інші, що займаються знаходячись у колоні по два, по черзі повертають у зазначеному напрямку, йдучи за своїми напрямними, дотримуючи рівняння в колоні.

5. Команда: «Через центр у колону по чотири – руш!» (зведення). По команді напрямні обох колон по два, знаходячись біля середини границі залу, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по чотири. Всі інші знаходячись у колонах по два, повертають у зазначеному напрямку, йдучи за своїми напрямними дотримуючись рівняння в колоні.

Перешикування з колони по чотири у колону по два і в колону по одному в русі розведенням та злиттям.

6. Команда: «Ліворуч та праворуч в обхід у колони по два – руш!» (розведення). По команді, напрямні лівих двох колон, колони по чотири повертають в зазначеному напрямку – ліворуч в обхід, інші напрямні двох правих колон, колони по чотири повертають праворуч в обхід, утворивши дві колони по два. Всі інші, що займаються знаходячись у колонах колони по чотири повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючись рівняння в колоні.

7. Команда: «Через центр у колону по два – руш!» (злиття). По команді напрямні обох колон по два, знаходячись біля середини границі залу, по черзі, починаючи із шеренги, у якій йде напрямний групи, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по два. Всі інші, що займаються знаходячись у

колонах колони по два по черзі повертають у зазначеному напрямку, йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

8. Команда: «Ліворуч та праворуч в обхід у колони по одному – руш!» (розведення). По команді напрямний лівої колони по два повертає в зазначеному напрямку – ліворуч в обхід, а напрямний правої колони по два повертає праворуч в обхід, утворивши дві колони по одному. Всі інші, що займаються знаходячись у колоні по два, повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

9. Команда: «Через центр у колону по одному – руш!» (злиття). По команді напрямні обох колон по одному, знаходячись біля середини границі залу, по черзі, починаючи з напрямного групи, повертають у зазначеному напрямку, утворивши колону по одному. Всі інші знаходячись у колонах по одному по черзі повертають у зазначеному напрямку.

Методика проведення стройових вправ.

Стройові команди поділяються на попередні (усе, що звучить у команді до паузи, а в записі до тире) і на виконавчі (усе, що звучить у команді після паузи, а в записі після тире) команди. Наприклад, «Кроком – РУШ!», «Бігом – РУШ!», «Налі-во!» – тощо. Існують команди тільки виконавчі: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Прямо!» тощо.

Попередні команди подаються голосно і трохи протяжно. Виконавча команда подається після паузи, більш уривчасто й енергійно. Розмір паузи між попередньою і виконавчою командою залежить від складності команди. Вона дає можливість тим, хто займається, зосередитися і приготуватися до виконання виконавчої команди.

Подаючи стройові команди, викладач повинний прийняти основну стійку.

У деяких випадках стройові команди заміняються розпорядженням. Наприклад, замість команди «Налі-во!», для групи сидячої на підлозі краще віддати розпорядження «Поверніться ліворуч!». Команди «ліворуч» та «вліво» варто розрізняти. Команда «ліворуч» – це рух у зазначену сторону після однойменного повороту, «вліво» – рух у зазначену сторону без повороту.

При подачі команд для перешикування вказується напрямок руху, стрій, спосіб пересування. Наприклад, «Ліворуч у колону по чотири кроком – РУШ!».

Розмикання і змикання.

Розмикання в шерензі (1 варіант). Команда для розрахунку: «По порядку – розрахуйсь!». По команді усі ті, хто займаються розраховуються, а викладач визначає середину строю, називаючи номер того, хто займається (він повинен підняти ліву руку вперед).

1. Команда: «Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т.д.) – розімкнись!».

По команді студент (майбутній військовослужбовець), котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші, хто займаються, в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того, як направляючий та замикаючий виконають розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим. І так далі усі студенти виконують розмикання приставними кроками по черзі дотримуючи інтервалу між собою в один приставний крок. Розмикання виконується доти, поки всі студенти не розімкнуться від середини на інтервал в один приставний крок. Під час розмикання усі студенти повертають голову убік середини і контролюють розмикання для того, щоб усім разом зупинитися, коли буде набраний покладений інтервал. Якщо в команді вказано кількість кроків, тоді інтервал між тими, хто займається, під час розмикання повинний відповідати зазначеній кількості кроків.

Змикання в шерензі. Команда: «Вліво та вправо до середини приставними кроками – зімкнись!». По команді, усі студенти виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому, змикання починають виконувати усі студенти одночасно стаючи на свої місця в шерензі.

2. Те саме розмикання можна виконувати від направляючого або від замикаючого, тоді подається така команда. Команда: «Вліво (вправо) від направляючого (замикаючого) приставними кроками (на два кроки і т.д.) – розімкнись!». Розмикання виконується студентами точно так, як і вищеописане розмикання, тільки від направляючого (поворот голови убік направляючого) або від замикаючого (поворот голови убік замикаючого).

Змикання в шерензі. Команда: «Вправо (вліво) до направляючого (замикаючого) приставними кроками – зімкнись!».

Розмикання з однієї шеренги в чотири шеренги уступом. Команда для розрахунку: «На 9, 6, 3, на місці (6, 3, на місці) – розрахуйсь!». Команда: «По розрахунку, рівняння на право, кроком – руш!». Усі ті, хто отримав номери 9, 6, 3 (6, 3) виконують ту кількість кроків, що відповідає їх номерові при розрахунку і приставляють ногу ще на один рахунок. Номера «на місці» стоять на місці. Перешикування виконується на десять рахунків.

Змикання з чотирьох шеренг в одну шеренгу. Команда: «На свої місця кроком – руш!». Номера 9, 6, 3 (6, 3) повертаються кругом і з лівої ноги йдуть на свої місця в одну шеренгу, у якій виконують поворот кругом самостійно. Номера «на місці» стоять на місці. Перешикування виконується на чотирнадцять (одинадцять) рахунків.

Розмикання з колони по одному в колону по три уступом. Команда для розрахунку: «По три – розрахуйсь!». Команда: «Від середини в колону по три приставними кроками (на два, на три і т.д. кроки) – розімкнись!». По команді, другі номери стоять на місці. Перші номери розмикаються вправо, а треті номери – вліво. Перші та треті номери розмикаються на ту кількість кроків, що буде зазначена в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по три у колону по одному. Команда: «До середини в колону по одному приставними кроками – зімкнись!». По команді другі номери стоять на місці, а перші і треті номери змикаються в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.

Розмикання з колони по одному в колону по чотири уступом. Команда для розрахунку: «По чотири – розрахуйсь!». Команда: «Від середини в колону по чотири приставними кроками (на два, на три, на чотири кроки) – розімкнись!». По команді перші та другі номери розмикаються праворуч, а треті та четверті номери розмикаються ліворуч. Другі та треті номери розмикаються на кількість кроків у двічі менше, ніж буде вказано в команді. Перші та четверті номери розмикаються на кількість кроків за схемою: кількість кроків, що буде вказано в команді поділити на два, а потім додати кількість кроків, що була вказана в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по чотири у колону по одному. Команда: «До середини в колону по одному приставними кроками – зімкнись!». По команді усі номери змикаються до середини в колону по одному, виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на яку вони розмикались.

Розмикання з колони по одному в колону по п'ять уступом. Команда для розрахунку: «По п'ять – розрахуйсь!». Команда: «Від середини в колону по п'ять приставними кроками (на два, на три, на чотири кроки) – розімкнися!». По команді треті номери стоять на місці. Перші та другі номери розмикаються праворуч, а четверті і п'яті – ліворуч. Другі і четверті номери розмикаються на кількість кроків, що буде вказано в команді, а перші та п'яті номери розмикаються на кількість кроків у двічі більше, ніж буде вказано в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по п'ять у колону по одному. Команда: «До середини в колону по одному приставними кроками – зімкнись!». По команді треті номери стоять на місці, а перші, другі, четверті та п'яті номери змикаються в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.

Методи навчання. При навчанні стройовим вправам користуються методами пояснення та показу. Показ поєднується з поясненням, і потім вправа виконується усією групою одночасно.

Складні стройові вправи варто розучувати по поділах. У цьому випадку для кожної дії подається окрема команда. Наприклад, при перешикуванні з однієї шеренги в дві, другим номерам подається команда: «Крок лівою назад, роби – РАЗ!», «Крок правою убік, роби – ДВА!», «Приставити ліву, роби – ТРИ!». При навчанні по поділах викладач до подачі чергової команди може виправити помилки.

По поділах необхідно розучувати повороти на місці, перешикування, стройовий крок, розмикання приставними кроками. Починати навчання слід зі стройових понять, стройових прийомів, шикувань та перешикувань, розмикань і змикань, пересувань. Для успішного оволодіння стройовими вправами необхідно проводити навчальну практику з перших уроків.

4.3.2. Вправи на гімнастичних снарядах

Вправи на снарядах потребують від юнаків – майбутніх військовослужбовців атлетичної і технічної підготовки. На етапах розучування вони виконуються з використанням підвідних вправ зі страхуванням викладача. В цьому підрозділі наведено основні вправи на снарядах і техніку їх виконання [14]. Підвідні вправи і комплекси вправ на розвиток силових якостей, що необхідні для їх виконання подані в розділах: фізичні якості та загальна фізична підготовка.

Вправа № 1. *Підтягування на перекладині* (мал. 3). Вихідне положення (далі – В.П.): вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення «підборіддя вище перекладини». Повністю розгинаючи руки, опуститися у В.П. не розхитуючись.

Мал. 3. Підтягування на перекладині

Забороняється: відводити ноги назад у В.П.; виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами; згинати ноги у колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації В.П. і є дозволом на продовження виконання вправи.

Вправа № 2. *Піднімання ніг до перекладини* (мал. 4). В.П.: вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом. Підняти ноги до перекладини та опустити вниз.

Положення вису фіксується; при підніманні ноги торкаються перекладини.

Мал. 4. Піднімання ніг до перекладини

Забороняється: згинання рук та виконання хльостких рухів ногами.

Дозволяється: незначне згинання та розведення ніг.

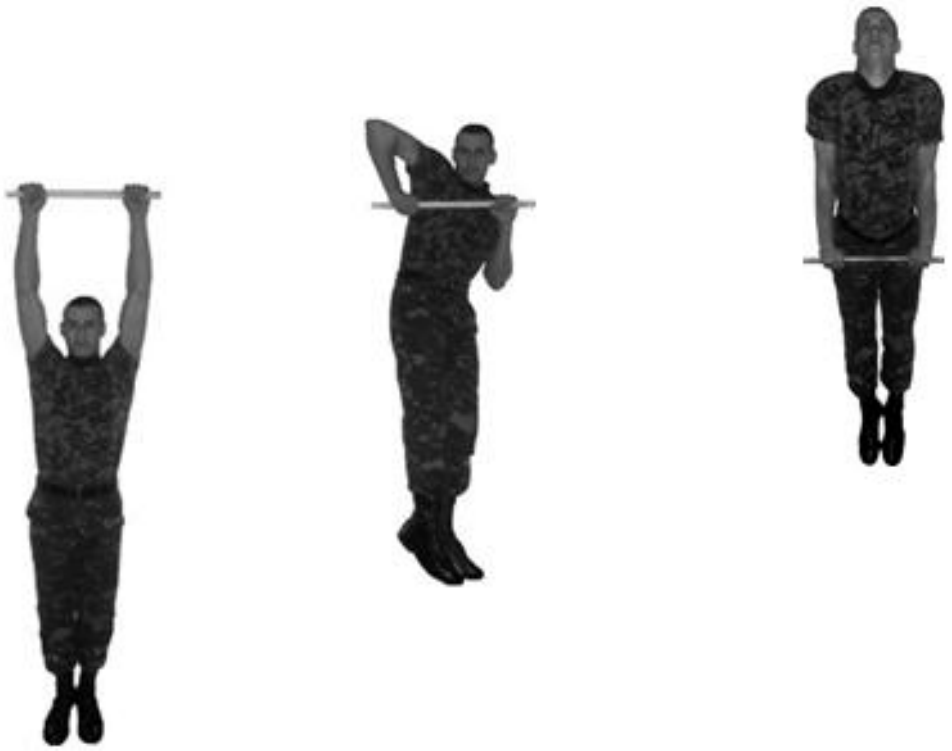
Вправа № 3. *Підйом переворотом на перекладині* (мал. 5). В.П.: вис хватом зверху на прямих руках (руки паралельно), ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів, підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується 1–2 с до оголошення рахунку. Опуститись у В.П. вертикальним способом на прямі руки або переворотом вперед на прямі руки.

Мал. 5. Підйом переворотом на перекладині

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.

Вправа № 4. *Підйом силою на перекладині* (мал. 6). В.П.: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, розгинаючи руки, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у В.П. вертикальним способом на прямі руки.

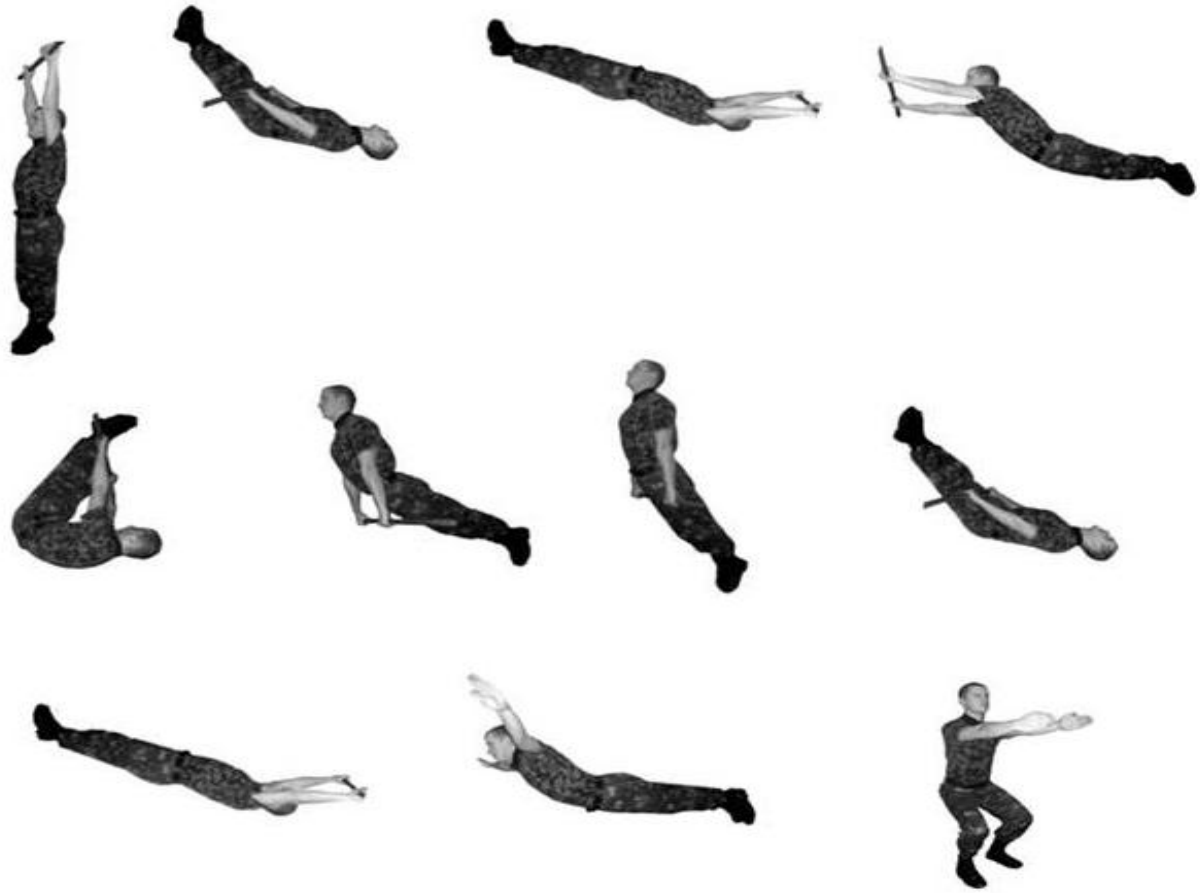


Мал. 6. Підйом силою на перекладині

Забороняється: виконувати відштовхувальні рухи ногами; класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення; виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.

Вправа № 5. *Зіскок махом назад на перекладині* (мал. 7). В.П.: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Перший рівень складності – вис, розмахування, підйом розгином, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів.



Мал. 7. Зіскок махом назад на перекладині

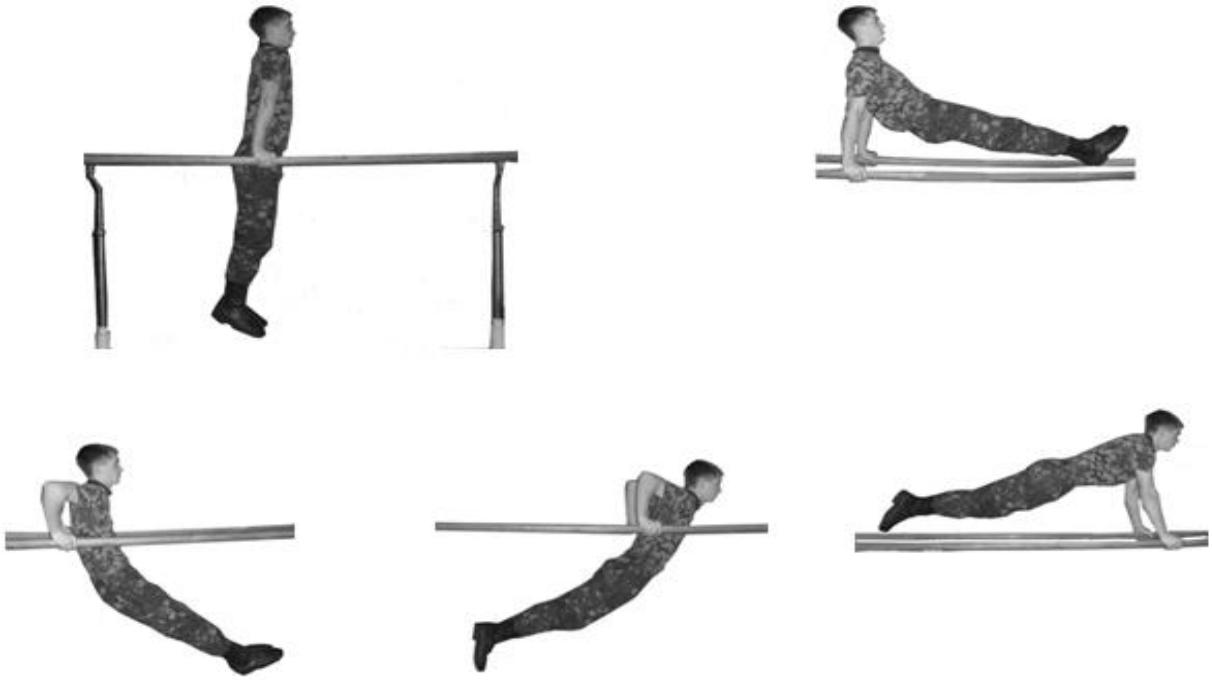
Вправа № 5 а. Другий рівень складності – вис, розмахування, підйом розгином, оберт назад, мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів.

Вправа № 6. *Згинання і розгинання рук в упорі на брусах* (мал. 8). В.П.: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме. Згинаючи руки опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки повернутися у В.П. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Мал. 8. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах

Забороняється: закидати гомілки назад; згинати ноги у колінах.
Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення.

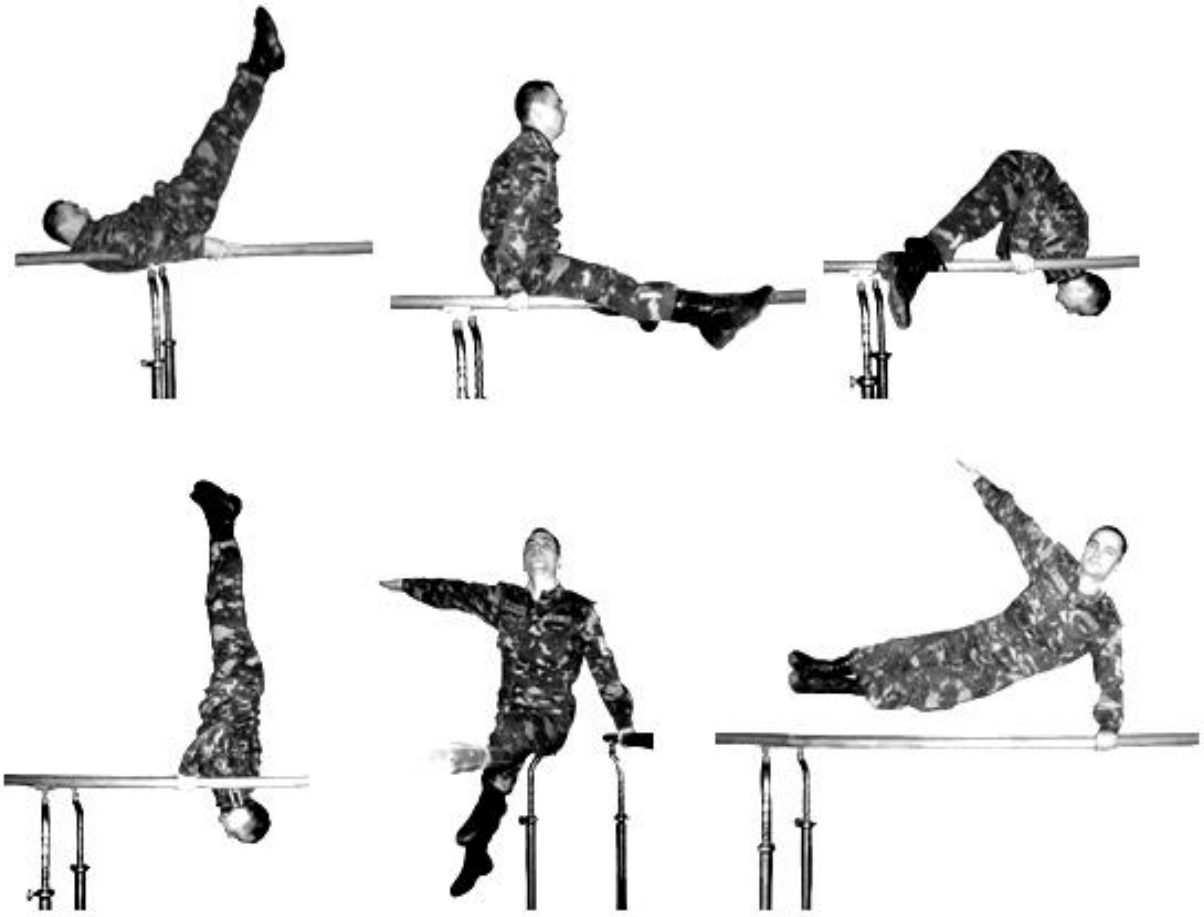
Вправа № 6 а. *Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах* (мал. 9). В.П.: упор на прямих руках, тіло пряме. Розмахування в упорі, у кінці маху вперед повністю зігнути руки (плечі не розслабляти), махом назад повністю випрямити руки; махом уперед зіскок вправо чи вліво. У крайніх положеннях тіло вище жердин.



Мал. 9. Згинання та розгинання рук
у розмахуванні на брусах

Вправа призначена для розвитку координації рухів, управління власним тілом.
Забороняється: торкатися тілом жердини під час зіскоку.
Дозволяється: додаткові махи.

Вправа № 7. *Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах* (мал. 10). В.П.: вис на передпліччях, тіло пряме. Перший рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином у сід, ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.



Мал. 10. Зіскок боком з поворотом
на 90 градусів на брусах

Вправа № 7 а. Другий рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.

Вправа № 7 б. Третій рівень складності – розмахування в упорі на передпліччях; підйом розгином; махом вперед сід (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид уперед в сід, ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів.

Вправа № 8. *Кут в упорі на брусах* (мал. 11). В.П.: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме, ноги вільно. За командою підняти ноги до прямого кута (ноги вище жердин). Утримувати положення.

Мал. 11. Кут в упорі на брусах

Зараховується час до опускання колін нижче рівня жердин.

Вправа № 9. *Стрибок ноги нарізно через коня у довжину* (мал. 12). Висота снаряда 120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини снаряда.

Мал. 12. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину

Техніка виконання:

- з енергійного розбігу настрибнути на місток; відштовхнутися прямими ногами;
- витягнути руки до місця опори, тіло підняти над снарядом, натисканням випрямлених рук на коня відштовхнутися від нього;
- у польоті прогнутися, руки вгору у сторони; згинаючи тулуб, приземлитися в положення «доскок».

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: штовхатися об передню половину снаряда, перебирати руками, торкатися снаряда іншою частиною тіла, крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа № 9 а. *Стрибок ноги нарізно через козла у довжину* (мал. 13).

Мал. 13. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину

Висота снаряда 120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється на відстані 1 метра від снаряда.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: торкатися снаряда іншою частиною тіла, крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

У вправах №№ 9, 9 а оцінюється якість виконання.

4.3.3. Атлетична підготовка

Вправа № 1. *Комплексна силова вправа* (мал. 14). Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж 2 хвилин без перерви.

Мал. 14. Комплексна силова вправа

Перша частина. В.П.: лежачи на спині, долоні рук притиснуті до вух, ноги довільно, п’ятки притиснуті до поверхні підлоги. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися у В.П. до торкання лопатками поверхні підлоги. Під час торкання ліктями колін п’ятки ніг притиснуті до поверхні підлоги.

Забороняється: робити зупинку в будь-якому положенні, закріплювати ноги, відривати п’ятки ніг від поверхні підлоги та долоні від вух, виконувати першу частину вправи більше однієї хвилини.

Дозволяється: згинати та розводити ноги, розпочинати другу частину вправи після мінімум 5 зарахованих повторень для жінок та 10 – для чоловіків.

Однакова кількість зарахованих повторень є обов’язковою і для другої частини вправи відповідно.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

Друга частина. В.П.: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло (до торкання підлоги тільки грудьми). Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у В.П.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації В.П. і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму в кожній частині.

Вправа № 2. *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* (мал. 15). В.П.: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед або на кулаках, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми, розгинаючи руки та утримуючи пряме тіло, вийти у В.П.

Мал. 15. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Вправа № 3. *Піднімання двох гир по довгому циклу* (мал. 16). В.П.: ноги на ширині плечей, взяти гирі за дужки хватом зверху, зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти гирі на груди і покласти на передпліччя, руки притиснуті до тулуба, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках до оголошення рахунку, після чого спочатку опустити гирі на передпліччя, далі вниз між ногами і продовжувати вправу.

Мал. 16. Піднімання двох гир по довгому циклу

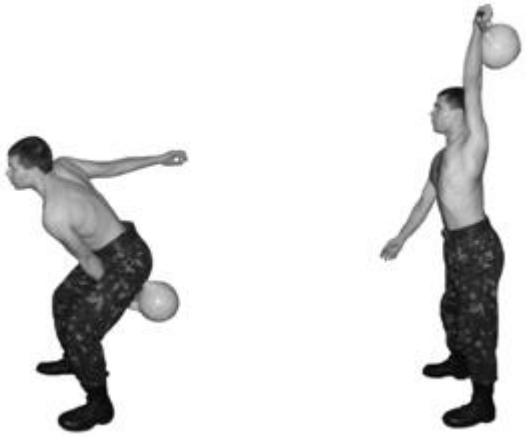
Забороняється: ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гир, робити додаткові замахи, робити зупинки з гирями вгорі на прямих руках, коли гирі лежать на передпліччях, опущених донизу.

Вправа припиняється, коли гирі (гиря) вирвалися(ася) з рук або були зроблені три невдалі спроби підняти гирі.

Рахунок оголошується при нерухомому положенні тулуба, ноги випрямлені, гирі на прямих руках у вертикальному положенні.

Вправа № 4. *Ривок гирі 8, 16, 24 кг* (мал. 17). В.П.: ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед вирвати гирю вгору, випрямляючи ноги та тулуб, зафіксувати гирю на прямій руці до оголошення рахунку, після чого опустити гирю вперед-вниз, не торкаючись нею плечей, тулуба і продовжувати вправу спочатку однією, потім другою рукою.



Мал. 17. Ривок гирі 8, 16, 24 кг

Вправа починається по готовності.

Забороняється: спиратися вільною рукою на стегно, опускати гирю на плече, опускати гирю до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замахи, відпочивати з гирею вгорі на прямій руці.

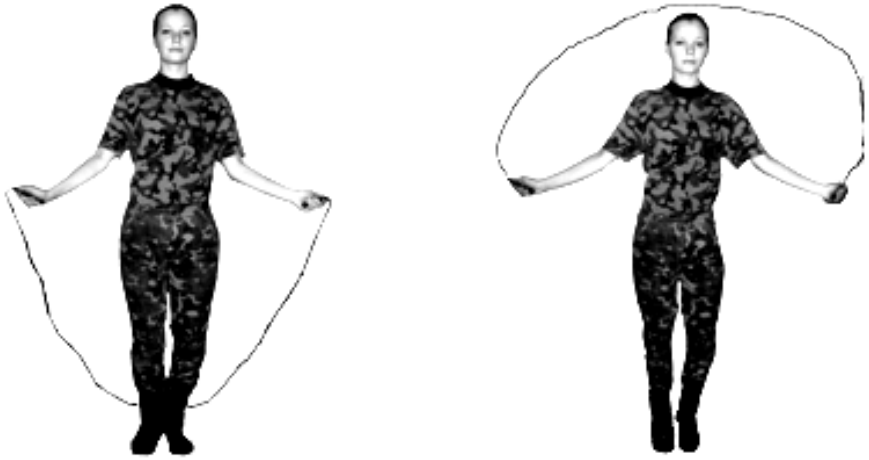
Вправа припиняється, коли гиря вирвалася з рук або були зроблені три перелічені вище помилки.

Зараховується подвоєний менший результат. Рахунок оголошується при нерухомому положенні тіла, ноги випрямлені, гиря на прямій руці у вертикальному положенні.

Для виконання вправи встановлено вагові категорії:

- у чоловіків: до 60 кг (з гирею 16 кг), до 70 кг, до 80 кг, понад 80 кг (з гирею 24 кг);
- у жінок (з гирею 8 кг): до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, понад 70 кг.

Вправа № 5. *Стрибки зі скакалкою* (мал. 18). Вправа виконується без зупинки на рівному майданчику по 4–6 осіб за командою. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується.



Мал. 18. Стрибки зі скакалкою

Забороняється: робити зупинки для відпочинку.
Дозволяється: одна помилка без втрати темпу.
Вправа припиняється після другої помилки.

Вправа № 6. *Вправа на гнучкість* (мал. 19).

Мал. 19. Вправа на гнучкість

В.П.: стоячи, ноги нарізно, виконати нахил вперед і, не згинаючи ніг у колінах, торкнутися руками градуйованої шкали (см), розташованої нижче (вище) точки опори. При торканні відмітки нижче опори результат оцінюється із знаком «+», в іншому випадку – із знаком «–».

Те саме, з В.П.: сидячи на підлозі, ноги разом, носки витягнуті.

Вправа № 7. *Комплексна координаційна вправа* (мал. 20).

Мал. 20. Комплексна координаційна вправа

Складається з 4-х вправ, кожна виконується протягом 30 секунд через 30 секунд відпочинку:

- нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення стоячи, ноги нарізно, руки вгору;
- нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- стрибки поштовхом двома ногами з поворотом кругом (два стрибки зараховуються за один повтор).

Зараховується загальна кількість повторень.

Вправа № 8. *Утримання тулуба у горизонтальному положенні* (мал. 21).

Мал. 21. Утримання тулуба у горизонтальному положенні

Умови виконання: виконується у положенні лежачи, обличчям донизу, стегна на опорі, ноги закріплені, руки на потилиці, лікті в сторони, утримувати тулуб у горизонтальному положенні.

Забороняється: опускати голову або лікті донизу.

Дозволяється: виконувати вправу на гімнастичній лавочці.

Зараховується час з моменту фіксації тіла у горизонтальному положенні до його опускання нижче горизонтального положення.

Вправа № 9. *Стійка на руках* (мал. 22).

Мал. 22. Стійка на руках

Виконується на рівному майданчику, вихід у стійку за допомогою партнера, руки випрямлені, тіло прогнуте, ноги разом.

Забороняється: розводити ноги.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Зараховується час з моменту закінчення допомоги партнера до торкання підлоги ногами.

4.4. Легка атлетика

Заняття легкої атлетики спрямовані на розвиток витривалості та швидкості, швидкісно-силових якостей, вдосконалення навиків у ходьбі, бігу по рівній та пересіченій місцевості, стрибків, метань, виховання вольових якостей, злагодженість дій у складі рот (взводів).

Вони проводяться на стадіоні або рівному майданчику (дистанції прискореного пересування підрозділу), у парках, по дорогах з перекритим рухом автомобільного транспорту або за їх межами, а також по пересіченій місцевості.

Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку.

До підготовчої частини входять вправи з ходьби та бігу, вправи загального розвитку переважно для м'язів ніг, а також рук, плечового поясу та тулуба, спеціальні бігові вправи.

Основна частина проводиться поточним або фронтальним способом. Для підвищення навантаження та під час виконання навчальних нормативів і естафет, застосовується змагальний метод. Основна частина занять включає навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також марш-кидків, стрибків у довжину, метання гранат тощо.

Тренування у бігу на короткі дистанції проводиться на початку основної частини занять, у бігу на середні чи довгі дистанції – у її середині та наприкінці. У першу чергу вивчається техніка бігу по дистанції, потім техніка фінішного прискорення та фінішування, поворотів (для човникового бігу), а в кінці – старту і стартового прискорення.

Разом з тим, значна увага приділяється розвитку швидкості, швидкісної та загальної витривалості, а також спеціальним якостям. Під час здійснення кросів, військовослужбовці формують техніку бігу по пересічній місцевості; у марш-кидках – способи перенесення зброї, підгонки спорядження і тренування навичок діяти у складі структурних підрозділів військ.

Попередження травматизму забезпечується старанною підготовкою взуття, обмундирування, спорядження і зброї, та постійним контролем за станом тих, хто навчається.

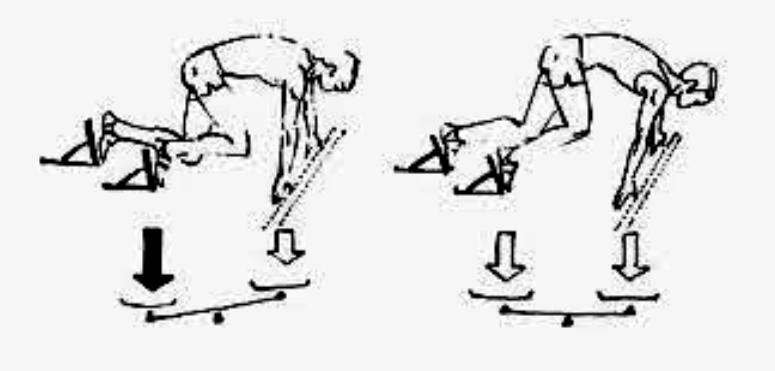
4.4.1. Біг

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (спринт). По техніці рухів найбільш складний біг на короткі дистанції (від 30 до 400 м). Особливо складним є розучування старту і стартового

розбігу. При досконалій техніці спринтерського бігу енерговитрати спортсмена значно менші, ніж при нераціональній техніці.

Ефективність швидкого бігу залежить головним чином від морфофункціонального стану опорно-рухового апарату. М'язи спринтера повинні бути сильні, забезпечувати потужність відштовхування від ґрунту, адаптовані головним чином до роботи в анаеробних умовах, а також мати здатність дуже швидко скорочуватися і швидко розслаблятися. Швидкість скорочення і розслаблення визначає темп рухів.

Біг починають з низького старту із станкового станка або стартових колодок, завдяки яким спортсмен має надійний упор для стоп з кутом опорних площадок: передня стопа $40–50^0$, задня $60–80^0$, відстань між колодками 17–20 см (див. мал. 23).



Мал. 23. Низький старт з колодок

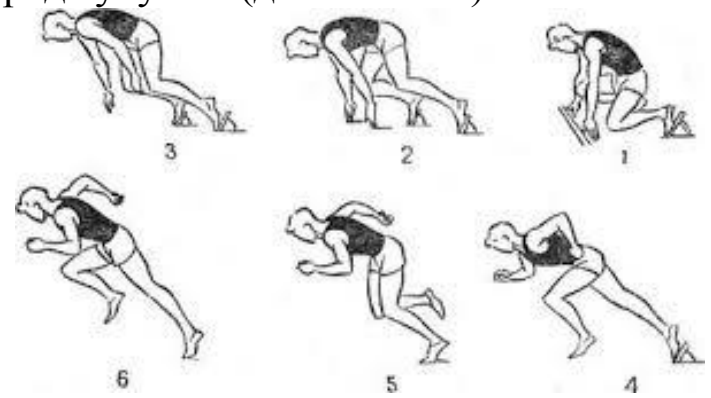
При звичайному старті передню колодку встановлюють приблизно на відстані 1–1,5 стопи від стартової лінії, а задню – на відстані гомілки від передньої колодки (коліно задньої розташовано над серединою стопи передньої).

Найпоширеніший звичайний старт, при якому відштовхуються спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу виконувати рухи першого кроку в біговому ритмі.

Після команди «На старт!» треба стати перед колодками, опуститися на руки (долоні) попереду лінії початку бігу, упертися сильнішою ногою в передню колодку, а другою – у задню. Після цього, слід опуститися на коліно ноги, яка позаду і, не згинаючи рук у ліктях та не напружуючи їх, поставити впритул до стартової лінії на ширину плечей або трохи ширше.

Великі пальці повинні бути повернуті всередину, а решта – назовні; плечі розташовані над лінією старту; спина трохи заокруглена; голову слід тримати прямо, шию не напружувати, погляд спрямувати вниз-вперед.

Старт. За командою «Увага!» бігун розгинає ноги і плавно піднімає таз угору (трохи вище рівня плечей), розподіляючи вагу тіла на нозі, яка попереду і руках. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом $20–30^0$ до горизонталі. Руки згинати не треба, ноги зігнуті під тупим кутом. За командою «Руш!» спортсмен спочатку відриває руки від землі і одночасно, розгинаючи ноги, відштовхується від колодок. Початковий імпульс і напрям руху створюються зусиллям м'язів ноги, яка позаду. Він енергійно розпрямляє ногу, що попереду і виходить зі старту з дуже нахиленим вперед тулубом (див. мал. 24).



Мал. 24. Низький старт з колодок і стартовий розбіг

Перші 20–35 м спортсмен виконує *стартовий розбіг*, намагаючись набути максимальної швидкості, після чого переходить до відносно рівномірного бігу по дистанції. Раціональна техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямленням ноги під час відштовхування.

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; спортсмен по суті, переходить до *бігу по дистанції* маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед $(72–80^0)$. Для збереження досягнутої швидкості потрібно знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися кроку до кінця дистанції.

Ногу пружно ставлять на передню частину стопи активним загрібаючим рухом згори-вниз і спереду-назад поблизу проекції тіла. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа опускається на всю підошву. В момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється в колінному і гомілковому суглобах. Таз зміщений вперед, голову спортсмен тримає прямо.

Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією, активно зводячи стегна, щоб зменшити кут між ними, і щоб під час приземлення поставити ногу ближче до проекції тіла. Нога, яка позаду, ніби складається у коліні вдвоє і проноситься вперед, п'яткою під сідницею.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці (за 100–120 см від лінії фінішу) різко нахилитися грудьми вперед на стрічку, відводячи руки назад. Такий спосіб фінішування називається «кидок грудьми».

Щоб не упасти за лінію фінішу, махову ногу швидко виставляють далеко вперед з наступним випростанням тулуба, винесенням вперед таза і відведенням плечей назад і продовжують рухатися за інерцією, сповільнюючи біг.

Біг на середні (600–2000 м) **та довгі дистанції** (3000 м і більше) – це цілісна вправа, в якій виділяють такі елементи: положення тулуба та голови, опускання та постановка ноги на ґрунт, амортизація, відштовхування, виніс ноги вперед, робота руками, рух дихальної м'язової системи. Всі ці елементи виконуються протягом двох фаз – опори та польоту. Ставлення ноги на ґрунт, амортизація та відштовхування здійснюються у фазі опори, та виніс ноги вперед, та опускання у фазі польоту.

Під час бігу тулуб легко нахилений вперед, голову тримають рівно і дивляться вперед на 15–20 м. Опускання ноги починається з стегна. Нога при цьому випрямляється в колінному суглобі, гомілка і стопа переміщуються з гори до низу. Ногу на ґрунт ставлять на всю стопу, ступні – паралельно одна одній. Під час ставлення на ґрунт, ногу дещо згинають в колінному суглобі. М'язи ноги у момент дотику з ґрунтом дещо напружують, обминаючи надлишок напруги. Далі йде відштовхування, та після нього починається виніс ноги вперед. Здійснюється піднімання та розгін стегна ноги, яка виноситься вперед, після чого здійснюється гальмування та опускання ноги.

Руки під час бігу зігнуті в ліктьових суглобах, лікті недалеко від тулуба, пальці рук – напівзігнуті. Рух руками та ногами узгоджений.

Для досягнення результатів у бігові, спортсмен повинен уміти концентрувати свої м'язові зусилля у фазі відштовхування, а під час

інших фаз створювати м’язам кращі умови для відпочинку, щоб підготувати їх до нового зусилля. У цьому значну роль відіграє розслаблення, яке базується на кращому виконанні інерції рухів і дає змогу періодично звільняти м’язи від напруження.

Тренування бігу на довгі дистанції. Вивчення техніки бігу з високого старту та бігу по повороту. Біг на довгі дистанції належить до вправ на витривалість. Техніку бігу на довгі дистанції можна розділити на такі частини:

1. Положення бігуна на старті;
2. Старт (стартовий розбіг);
3. Біг по основній частині;
4. Фінішування (закінчення бігу);
5. Зупинення за лінією фінішу.

Біг починається з *високого старту*. При високому старті спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2–3 стопи назад і на носок. Під час старту за командою «на старт» спортсмен згинає обидві ноги, вагу тіла перекосить на ту, що попереду, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку. По команді «Руш», треба своєчасно і швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшується, збільшують довжину кроків, біг прискорюється до вільного бігу на дистанції.

Під час *бігу на повороті* бігун трохи нахиляє тулуб до центру кола, праву стопу ставить на опору розвернутою до середини, права рука рухається з більшою амплітудою, її лікоть відводиться далі в бік.

Виховання загальної витривалості. Для тренування з бігу на довгі дистанції, одним з ефективних засобів тренування є крос.

Крос – це біг в природних умовах: у лісі, парку, на полі, ґрунтовій дорозі тощо. Різний грунт, перешкоди, зміни в рельєфі місцевості порушують ритм бігу, вимагають від спортсмена постійної уваги, уміння добре координувати свої рухи, високої працездатності організму. Тому техніка кросового бігу сприяє вихованню загальної витривалості.

На дистанції потрібно зберегти набрану під час старту швидкість. На рівних ділянках застосовують техніку шахового кроку, для якого характерні вільні рухи ніг, рук і невеликий нахил тулуба вперед. Завдяки цьому спортсмен біжить прямолінійно й економно витрачає сили. На ділянках з твердим ґрунтом

зменшують довжину кроків, ногу ставлять на передню частину стопи. Пісок, болотисту місцевість і ділянки, вкриті високою травою, долають також малими але частими кроками, ногу ставлять на всю стопу.

Під час бігу з гори, тулуб тримають вертикально або відхиляють назад, зменшують довжину кроків, ногу ставлять на всю стопу.

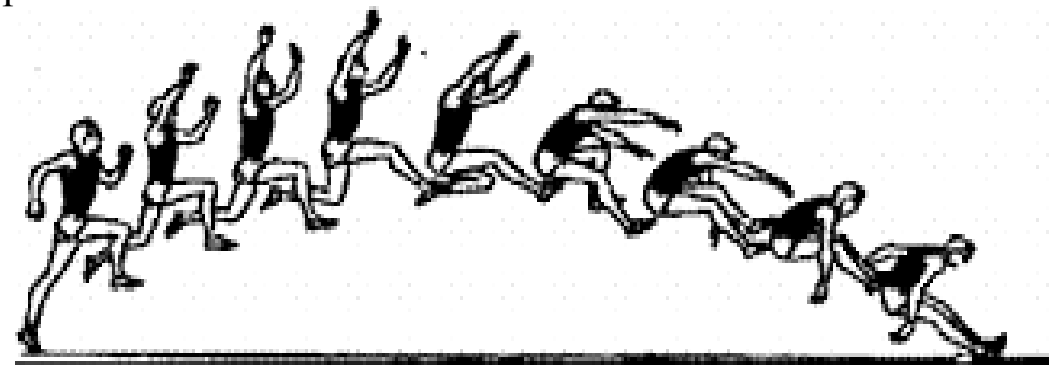
На гору біжать нахиливши тулуб вперед, зменшують довжину кроків, але збільшують їх частоту, ногу ставлять на передню частину стопи, енергійно працюючи з руками.

Вправи для загальної витривалості – крос 2000 м – жінки, та 3000 м – чоловіки.

4.4.2. Стрибки

Існує три основних способи стрибків у довжину з розбігу: «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножниці».

Спосіб «зігнувши ноги» (мал. 25) це найпростіший спосіб, тому розглянемо його.



Мал. 25. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»

При виконанні цього стрибка на результат дуже впливають початкова швидкість і кут вильоту, тому найважливішими фазами є розбіг і відштовхування.

Розбіг. Швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу. На початку розбігу тулуб стрибуна дуже нахилений вперед, швидко збільшується довжина і частота кроків. У середній частині розбігу нахил тулуба зменшується, темп стабілізується, приріст швидкості відбувається в основному за рахунок збільшення довжини кроків. Під кінець розбігу тулуб набирає вертикального положення. Останній крок коротший за передостанній на 25–40 см.

Для точнішого потрапляння ногою на місце відштовхування спортсмени роблять контрольну позначку, найчастіше замість кроків до бруска.

Відштовхування. Для відштовхування нога майже випрямлена в коліні (170–172^0) і ставиться активним рухом згори – вниз – назад і тільки в момент підготовки до відштовхування, торкається ґрунту п’ятка. Після цього, нога трохи згинається в коліні і розгинається у гомілковостопному суглобі. У той час, коли поштовхова нога ставиться на місце відштовхування, зігнута махова нога знаходиться позаду; потім виконується енергійний рух маховою ногою від таза коліном вперед-угору, і в момент вертикалі, її стегно випереджає стегно поштовхової. У кінці відштовхування стегно махової ноги набирає горизонтального положення, а гомілка рухається вперед, посилаючи мах і створюючи умови для збереження рівноваги в польоті. Важливо, щоб під час поштовху тулуб був майже вертикальним.

Політ. Після відштовхування починається фаза, під час якої спортсмен повинен зберегти стійке положення тіла і перед приземленням винести ноги якомога далі вперед, але так, щоб не нахилятися на спину.

Приземлення. При стрибках у довжину з розбігу обидві ноги треба піднімати майже до горизонтального положення, щоб п’ятки були трохи нижче таза. Виконують це двома способами: нахилом плечей вперед у групуванні або відвівши плечі трохи назад. Як тільки стопи торкнуться піску, розпочати згинання ніг у колінах. Закінчують приземленням глибоким присіданням.

Після відштовхування спортсмен третину довжини стрибка перебуває в положенні «кроку», потім підтягує поштовхову ногу до махової, наближає коліна зігнутих ніг грудей, не дуже нахиляючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-униз. Приблизно за півметра до місця приземлення стрибун випрямляє ноги, викидаючи стопи якнайдалі вперед, а руки відводить вниз – назад.

Вправи для навчання:

1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу.

2. Після положення «у кроці» ноги зігнуті в колінах, підтягти до грудей; приземлитися на обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягти до грудей; приземлитися на обидві ноги без викидання їх вперед.

3. Аналогічно, але з викиданням ніг вперед.

Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»

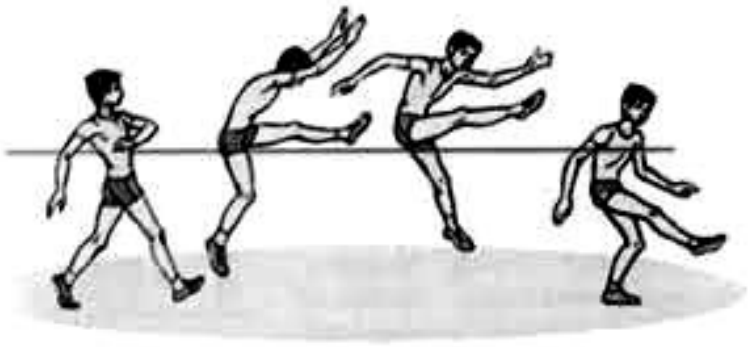
Загальна характеристика стрибка. В залежності від положення тулуба при переході планки розрізняють п’ять способів стрибка у висоту: «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» і «фосбері-флоп». На сьогодні використовуються два способи: «переступання» – для навчання новачків та «фосбері-флоп» – для спортсменів більш високого класу [17].

Стрибок у висоту (незалежно від способу) складається з розбігу, відштовхування, переходу планки і приземлення.

Сучасна техніка стрибка пред’являє надзвичайно високі вимоги до фізичної підготовленості стрибуна: швидкісні якості мають оптимально поєднуватися з силовими якостями ніг (стрибучість). Велике значення мають також гнучкість та координат рухів. Серед чинників технічної підготовленості щодо величини вкладу факторів, що визначають результат стрибка у висоту виділяють:

- швидкість вильоту після відштовхування – 81 % результату;
- висота загального центра маси тіла (ЗЦМТ) в момент закінчення відштовхування – 12 % результату;
- відстань між планкою і ЗЦМТ стрибуна в найвищій точці злету – 7 % результату.

Основи техніки стрибка у висоту з розбігу. Це найпростіший спосіб стрибка. В стрибку у висоту способом «переступання» стрибун штовхається дальньою від планки ногою і переходить її ногами почергово – спочатку маховою, потім поштовховою (див. мал. 26).



Мал. 26. Стрибок у висоту способом «переступання»

Розбіг. Розбіг виконується під кутом 30–45° до планки. Довжина розбігу складає 5–7 (9) кроків, стрибун розбігається по прямій. Розбіг починається з контрольної відмітки, яка визначається

дослідним шляхом. Стрибун відмічає розбіг кроками (із розрахунку два звичайних кроки за один біговий), або стопами (із розрахунку 5–6 стоп за кожен крок розбігу). В залежності від попадання на місце відштовхування, контрольна відмітка пересувається вперед, якщо стрибун відштовхується далеко від планки чи назад, якщо близько. Перші кроки розбігу виконуються з нахилом тулуба вперед, нога ставиться на всю стопу, а останні три кроки – з п'яти, з наступним швидким перекатом на всю стопу. Темп бігу на останніх кроках зростає. Тулуб поступово випрямляється і на останніх кроках набуває вертикального положення. Руки працюють як в звичайному бігу, але з більшою амплітудою. Погляд спрямовується вперед-вгору на планку. Підготовка до відштовхування зводиться до підсідання на останніх кроках, подовженню передостаннього та укороченню останнього кроку. Це сприяє обгону тазом верхньої частини тулуба. В залежності від вибору способу виконання махових рухів (однією чи обома руками) відбувається зміна рухів руками на останніх кроках. Якщо руки виконують маховий рух, як в стрибках у довжину, то на останньому кроці лікоть руки однойменної поштовховій нозі затримується позаду, а інша рука менше виноситься вперед. Якщо маховий рух виконується двома руками одночасно, то на останньому кроці рука однойменна маховій нозі не виноситься вперед, а друга рука напівколом відводиться назад. До моменту постановки ноги на місце відштовхування, обидві руки опиняються відведеними назад.

Відштовхування. Відштовхування виконується біля ближньої стійки на відстані 60–80 см від проекції планки на поверхню сектора. Нога на відштовхування ставиться пряма, з п'яти далеко попереду ЗЦМТ. Під впливом інерційних сил отриманих при розбігу, відбувається згинання поштовхової ноги в суглобах. Мах виконується ногою, що розпочинається за найбільшою амплітудою. Відштовхування закінчується повним випрямленням поштовхової ноги і витягуванням тулуба вгору.

Перехід через планку. Перехід через планку – це своєрідна фаза реалізації стрибка. Для цього стрибун тягнеться вгору, переносячи махову ногу і тулуб за планку. Після переходу планки цими частинами тіла, махова нога і руки опускаються за планку, а тулуб нахиляється вперед. Це сприяє підйому і переносу через планку поштовхової ноги.

Приземлення. Приземлення відбувається на махову ногу, а потім на поштовхову. Внаслідок цього стрибун трохи розвертається обличчям до планки.

4.5. Лижна підготовка

Заняття з лижної підготовки спрямовані переважно на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також спеціальних якостей та загартування організму.

Як підібрати лижі? Довжина лиж повинна відповідати зросту людини. Для класичного бігу, довжину лиж розраховують за наступним принципом: зріст + 20–30 см. Якщо людина бігає вільним стилем, то лижі повинні бути трохи коротшими – зріст + 10–15 см. Однак слід пам'ятати, що чим більший зріст і, відповідно, маса, тим жорсткіші й довші повинні бути лижі.

Для гірських лиж розрахунок інший: для новачків потрібно брати лижі за принципом «зріст – 20 см». Однак, як правило, такий розрахунок не дуже зручний – при гарному рівні тренувань новачок досить швидко навчається і дуже скоро йому потрібні вже лижі довші сантиметрів на 10. Тому, якщо людина серйозно налаштована, то краще відразу брати лижі довжиною «зріст – 10 см», а для професіоналів довжина лиж повинна дорівнювати зросту.

Є кілька видів бігу на лижах: *класичний* – тобто лижі під час бігу розташовані паралельно одна до одної. Для такого бігу потрібно вибирати м'які лижі з гострим, довгим носком; *вільний* стиль – під час такого виду, лижник біжить, як ковзаняр, потрібні коротші і жорсткі лижі; *комбінований* – можна бігати так, як зручніше в тій чи тій ситуації. Для такого бігу є універсальні лижі.

Підготовча частина включає: перевірку стану лижного інвентарю і форми одягу; виконання стройових прийомів з лижами і на лижах; пересування до місця проведення основної частини занять.

До змісту основної частини входять способи пересування на лижах, марші, стройові прийоми з лижами і на лижах, подолання перешкод, а також бойові прийоми.

Навчання техніки пересування на лижах проводиться без зброї та спорядження.

Тренування в пересуванні на лижах, як правило, входить в кожне заняття і проводиться упродовж 30–70 хв., спочатку без зброї і спорядження на слабко пересічній місцевості, а потім зі зброєю і спорядженням на місцевості з більш складним рельєфом.

Попередження травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується:

- перевіркою підгону обмундирування, спорядження і зброї, а також кріплень до взуття;
- врахуванням величини фізичного навантаження;
- розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пнів, каменів, ям та інших перешкод;
- точними вказівками щодо напрямку руху і дистанції міжособовим складом на підйомах, спусках, при гальмуваннях і поворотах, а також місця шикування після виконання вправи;
- спостереженням за тими, хто навчається, їх взаємним спостереженням, наданням негайної допомоги в разі виявлення ознак обмороження;
- призначенням та інструктажем керівником занять двох-трьох замикаючих перед початком руху (лижної гонки або маршу).

4.5.1. Стройова підготовка з лижами

Мал. 27. Стройова стійка з лижами

Перед шикуванням лижі скріпляються з палицями. По команді «Ставай» поставити скріплені лижі біля носка правої ноги ковзаючими поверхнями вперед (палки до себе), утримуючи правою рукою вище кріплень (див. мал. 27).

По команді «Лижі на плече» скріплені лижі взяти на ліве плече палками назад, притримуючи лівою рукою за нижні кінці (див. мал. 28).

Мал.28. Стройова стійка з лижами на плечі

Для постановки роти (взводу) на лижі проводиться розімкнення строю на інтервали та дистанцію три кроки.

По команді, «На лижі – ставай», взяти лижі в ліву руку, правою рукою відкріпити палиці та поставити в сніг або покласти їх кільцями назад з правої сторони; роз'єднати лижі та покласти їх так, щоб кріплення знаходились біля ніг ліворуч та праворуч. Прикріпити лижі до взуття, взяти палиці, надіти петлі та прийняти стройову стійку на лижах (див. мал. 29).

Мал.29. Стройова стійка на лижах

4.5.2. Способи пересування на лижах

Види та техніка ходів на лижах. *Хід без палиць* (див. мал. 30) використовується при переміщенні зі зброєю в руках та як підготовча вправа при навчанні. Ноги на ширині ступні та злегка зігнуті в колінах, корпус нахилений вперед, руки вільно опущені.

При ходьбі на лижах без палок рух ніг та рук чергується, як при звичайній ході.

Мал. 30. Хід без палок

Звичайний хід (див. мал. 31) використовується на різноманітній місцевості. При звичайній ході на лижах рух ніг та рук чергується: з кроком лівою ногою вперед виноситься права рука, а з кроком правою ногою – ліва рука.

Мал. 31. Звичайний хід

Безкроковий хід (див. мал. 32) використовується на розкатаних місцевостях, льоду, при подоланні ділянок з підсніговою водою та на пологих спусках.

При безкроковому ході слід винести напівзігнуті руки вперед, палиці на сніг на рівні носків ніг, ноги злегка зігнуті. Нахиляючи корпус вперед, здійснити поштовх палицями до повного випрямлення рук ззаду. Після закінчення поштовху, ковзаючи на обох лижах, поступово випрямити корпус.

Мал. 32. Безкроковий хід

Однокроковий хід (див мал. 33) використовується для прискорення руху на рівних ділянках місцевості та розкатаних місцевостях при гарному ковзанні. При однокроковому ході треба винести напівзігнуті руки вперед і, відштовхуючись лівою ногою, висунути праву ногу, поставити палиці у сніг біля носка правої лижі. Нахиляючи корпус вперед, почати поштовх палицями до випрямлення рук ззаду, одночасно підтягнувши ліву ногу до правої, ковзати на обох лижах та випрямити корпус тіла.

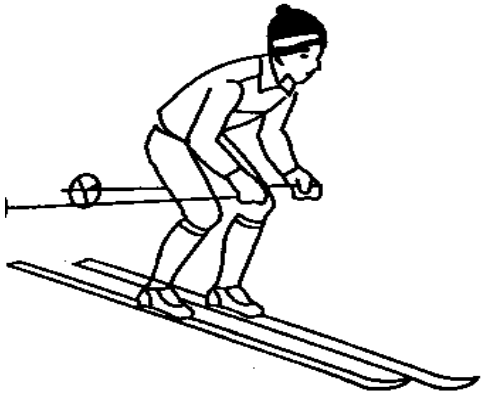
Мал. 33. Однокроковий хід

Двокроковий хід (див мал. 34) використовується при гарному ковзанні на рівних ділянках місцевості. При двокроковому ході, треба відштовхуючись правою ногою, висунути ліву ногу вперед та винести обидві руки злегка зігнутими в ліктях. Продовжуючи ковзання, підтягнути праву ногу до лівої та одночасно з поштовхом

лівої ноги висунути вперед праву ногу; поставити палиці в сніг біля носка висунутої вперед лижі, нахиляючи тулуб вперед, зробити поштовх палицями так само, як при безкроковому ході. Одночасно з поштовхом палицями підтягнути ліву ногу до правої, продовжуючи ковзати на обох лижах, випрямити корпус тіла.

Мал. 34. Двокроковий хід

Стійка лижника під час спуску з гори. *Основна стійка* – найбільш зручна і безпечна для лижника. Ноги злегка зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений вперед, руки трохи зігнуті і відведені вперед, палиці тримають у висячому положенні кільцями назад (див. мал. 35).



Мал. 35. Основна стійка лижника під час спуску з гори

Навчання спускам краще починати на рівному місці. Спочатку приймають положення основної чи високої стійки, переходять з однієї в іншу; потім тим самим способом виконують ці вправи після розгону. І лише після того, як буде добре засвоєне положення стійок на рівнині, можна переходити на прямий, не дуже крутий схил.

Спуск у середній стійці застосовується при спусках зі схилів різної крутизни для виконання поворотів та інших прийомів гірськолижної техніки. Поставити ноги на ширину ступні,

напівприсісти, злегка нахилити корпус вперед, палиці тримати кільцями назад.

Спуск у високій стійці застосовується на крутих і нерівних схилах, по глибокому снігу та для уповільнення швидкості при спусках. Ноги трохи зігнути в колінах.

Для покращення стійкості одну ногу висунути вперед на половину ступні. При проходженні пагорбів необхідно злегка присідати, впадин (низин) – випрямлятись.

Спуск в стійці «відпочинку» застосовується на різноманітних схилах. Для відпочинку нахиляються вперед, передпліччя спираються на стегна.

Спуск «драбинкою» застосовується на крутих обривистих схилах. Стоячи боком до схилу, поставити палицю вниз по схилу, зробити крок в сторону, спираючись на палиці та лижу, приставляти до неї другу лижу, а потім палицю.

Характерні помилки:

- спуск на прямих ногах з випрямленим тулубом;
- центр ваги на п’ятах;
- тулуб дуже нахилений вперед, руки і палиці попереду, центр ваги на носках.

Помилки виправляються на рівнині, на місці чи в русі, повторюючи положення стійок.

Гальмування. *Гальмування «Напівплугом»* (див. мал. 36).

Стоячи в основній стійці, як при спусках, перенести масу тіла на одну з лиж, іншу відвести п’ятою убік, носки лиж залишаються на місці, поставити відведену лижу внутрішнім ребром на сніг.

Мал. 36. Гальмування «Напівплугом»

Гальмування відбувається за рахунок упору ребра лижі в сніг. Змінюючи положення лижі, можна регулювати швидкість гальмування. Щоб загальмувати швидше, потрібно зробити опору сильніше і збільшити кут відведення задника гальмуючої лижі. Повернення лижі у вихідне положення припинить гальмування. Навчання починається на пологому і рівному схилі. Швидкість перед початком гальмування повинна бути невисокою.

Навчившись плавно гальмувати на невеликому схилі, можна переходити на більш крутий схил.

Гальмування «Плугом». З основної стійки прийняти наступне положення:

- розвести п’яти лиж у сторони;
- поставити лижі на внутрішні ребра;
- злегка зігнути ноги і звести коліна усередину;
- палки в зігнутих руках кільцями назад – у сторони (див. мал. 37).

Мал. 37. Гальмування «Плугом»

Гальмування починають плавно, на невисокій швидкості. Потрібно стежити за тим, щоб носки лиж не схрещувалися, інакше неминуче падіння.

Гальмування *палицями між лижами* (див. мал. 38) застосовується для зменшення швидкості при русі серед дерев, чагарнику або в інших умовах, коли немає можливості гальмувати лижами. Не виймаючи руки з петель, поставити палиці між лижами; підтягуючи кисті рук до грудей та трошки присівши, гальмувати рух палицями.

Мал. 38. Гальмування палицями між лижами

Гальмування падінням застосовується для термінової зупинки при спусканні з гори. Присівши, відкинути руки з палицями вгору і в сторону, впасти на бік таким чином, щоб тримати лижі поперек схилу.

Повороти. Якщо поворот дуже крутий, треба при наближенні до нього збавити швидкість, ноги мають бути зігнутими, одна лижа повертає, а друга відривається від землі і приставляється до першої. При цьому, не варто забувати про масу тіла. При повертанні, її треба тримати в рівновазі.

Якщо поворот легкий, то відривати ногу необов’язково. Просто слід їхати і на повороті намагатися тримати ноги на ширині плечей. Слід бути уважними, щоб одна лижа не наїхала на іншу і, найважливіше – не треба боятися падати. Без падінь навчитися кататися на лижах практично неможливо.

Сходження. Для сходження на схили застосовуються сходження «драбинкою» та «ялинкою». Вибір способу залежить від його крутизни, умов ковзання, якості змазки лиж.

Сходження «Напів'ялинкою» застосовується при підйомі на схили. Одна лижа (та що вище по схилу) ставиться в напрямку руху, друга – на внутрішнє ребро з розведенням носка в сторону.

Мал. 39. Сходження «Ялинкою»

Сходження «Ялинкою» використовується на досить круті схилі (див. мал. 39).

Лижі ставляться на внутрішнє ребро, носки лиж розведені в сторони назовні. Чим крутіше схил, тим ширше розводяться носки лиж і більше ставляться на ребро. Крок короткий. Палки ставляться з боків і позаду лиж і переставляються по черзі разом з протилежною лижею.

Сходження «Драбинкою» – це сходження на схил боковими приставними кроками (див. мал. 40).

Мал. 40. Сходження «Драбинкою»

Лижі ставляться до схилу горизонтально, на ребро. Рух починається з ноги, яка розташована ближче до схилу. Поставивши верхню палицю вище по схилу, приставляють верхню лижу, потім нижню і, нарешті, нижню палицю.

4.6. Військово-прикладне плавання

Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і самовладання при перебуванні у воді, розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, а також на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей.

Зміст занять включає: плавання вільним стилем; плавання брасом; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання у довжину; стрибки у воду; надання допомоги потопаючому; переправа через водні перешкоди.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймищах і водних станціях при температурі води не нижче 19 градусів, а також у закритих і відкритих басейнах з підігрівом води.

У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться у природних водоймищах, прибережних ділянках ріки, озера, ставка чи моря. Обране місце для занять обмежується віхами чи поплавками. Межа ділянки для плавання не повинна бути далі 50 м від берега.

Місця для занять з військово-прикладного плавання забезпечуються навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправам, шнурами довжиною 3–5 м з поплавками на кінці для страховки при пірнанні в довжину, а також рятувальними засобами.

Майбутні військовослужбовці (учні, студенти, курсанти), які не вміють плавати та ті, що пропливають менше ніж 50 м, займаються в окремій групі.

Підготовча частина заняття проводиться на суші. До її змісту входять як вправи загального розвитку, так і вправи з імітації плавання різними способами, руками та ногами. Під час підготовки до плавання в обмундируванні зі зброєю – підготовка обмундирування та зброї.

Основна частина заняття з військово-прикладного плавання проводиться на воді – це навчання плаванню, стрибків у воду, пірнання, стартів, поворотів, надання допомоги потопаючому, плавання в обмундируванні зі зброєю, плавання під водою, тренування в плаванні на витривалість і швидкість.

Ті, хто не вміють плавати, займаються на неглибокому місці.

Ті, хто не вміють плавати, виконують вправи для звикання до води: «видих у воду», «ковзання», «поплавок» тощо. Потім вони тренуються біля борту в техніці руху ногами, руками і диханні, стоячи на незначній глибині, плаванні на узгодження дій рук, ніг та дихання на дистанцію 25–50 м з використанням засобів підтримки та без них.

Для виконання вправ у воді спочатку називається спосіб плавання, а потім вказується дистанція і темп.

Навчання будь-якому способу плавання проходить в такій послідовності:

- ознайомлення зі способами плавання в цілому і його основними елементами;

- розучування рухів ніг, рук, дихання і погодження рухів ніг і рук з диханням на суші, потім у воді.

Коли юнаки навчилися пропливати 50 м без грубих помилок у техніці плавання, проводиться тренування з поступовим збільшенням відстаней і швидкості плавання. На перших заняттях особлива увага приділяється відпрацюванню рухів ногами і правильного дихання.

Вивчення старту проводиться за допомогою таких вправ: стартові стрибки з борта басейну без змаху руками; стрибки зі стартової тумбочки зі змахом руками; стартові стрибки в цілому за командами керівника.

Повороти під час плавання вивчаються спочатку на місці, а після – з підпливанням до стінки басейну. Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на вдосконалення техніки, витривалості і швидкості.

Навчання пірнанню в довжину проводиться тільки зі страхувальним кінцем. Забороняється проводити пірнання в місцях з необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку при пірнанні.

Навчання стрибкам у воду починається з борта басейну при глибині води не менше 1,5 метра, продовжується – з 3-метрової вежі при глибині не менше 3,5 метра, з 5-метрової вежі – не менше 4 метрів. Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю дозволяються тільки вниз ногами.

Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться після засвоєння техніки плавання і починається з вивчення способів плавання з використанням індивідуальних рятувальних засобів (рятувальних жилетів, нагрудників, поясів), з поплавцями з предметів обмундирування, спорядження, підручних матеріалів, а потім без них.

Заключна частина (на суші) – перевірка студентів (курсантів) і підведення підсумків заняття.

Безпека при навчанні плавання забезпечується:

- наявністю і готовністю рятувальних засобів і медичної аптечки;
- ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;

- перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;
- призначенням для спостереження за тими, хто навчається, двох – трьох плавців;
- забороною особовому складу входити у воду і виходити з води без команди;
- навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше 1,5 метра, а при стрибках у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 метрів;
- забороною пірнання і стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха. Як виняток, допускати їх до занять тільки в разі, якщо слуховий прохід закладено ватою, густо замазаною вазеліном;
- забороною плавання біля вишки під час стрибків у воду, дозволом наступному військовослужбовцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;
- навчанням пірнанню тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5–6 м з поплавцем на одному кінці;
- ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;
- перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримувальних предметів;
- проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,0–1,5 метра, а в разі переходу на глибоке місце – вздовж натягненої мотузки з поплавцями;
- припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження: «гусяча шкіра», посиніння губ.

Плавання на 100 м вільним стилем. Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. За командою «Зайняти місця» майбутні військовослужбовці стають на задній край стартової тумби. За командою «На старт» приймають стартове положення на передньому краю стартової тумби (або борту басейну). За командою «Руш» стрибають у воду. Повороти виконувати з обов'язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла.

Плавання в обмундируванні зі зброєю (див мал. 41).

Мал. 41. Форма одягу для плавання
в обмундируванні зі зброєю

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну в польовій формі одягу (чоботи зняті й укладені за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халявки зігнуто до носків), зброя за спиною. За командою треба стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом.

При плаванні з речовим мішком слід наповнити його легкоплавким матеріалом (сіном, соломою, травою), закрутити і зав’язати горловину. Черевики покласти в речовий мішок. Узяти речовий мішок горловиною від себе, ноги просунути в лямки, після чого закріпити його на попереку перекладною лямкою. Взяти автомат (макет автомата) за спину, підтягнути ремінь так, щоб автомат не спадав із плеча і не заважав рухам під час плавання [4, с. 226–228].

При плаванні з підручними предметами (колодами, дошками тощо) узятися руками за предмет (або лягти на нього грудьми) і виконувати гребкові рухи ногами. Якщо підручний предмет можна тримати однією рукою, то вільною рукою виконуються гребкові рухи. Короткі поліна, дошки, зв’язки хмизу надійно прикріплюються до поясного ременя. Ті, хто плаває погано, переправляються на колодах, зв’язаних паралельно.

Подолання водної перешкоди за допомогою мотузка, сталевого троса або телефонного кабелю здійснюється в такий спосіб: до мотузка підв’язують поплавці (поліна, дошки); той, хто добре плаває, пливе, тягнучи за собою мотузок і закріплює його на протилежному березі. Учні по черзі, витримуючи дистанцію 5–7 м, входять у воду, беруться за мотузок і перехоплюючи його руками, долають перешкоду.

При плаванні в одязі зі зброєю без підручних засобів можна плисти брасом або на боці. Для економії сил, рухи слід виконувати плавно і неквапливо, дихати ритмічно і глибоко, а руки не виносити з води.

Потрібно також навчитися роздягатися у воді. Це робиться біля стінки басейну або біля плоту, куди складатимуться предмети спорядження та одяг. Спочатку знімають взуття; для цього, набравши побільше повітря в легені, потрібно згрупуватися і наблизивши коліно до грудей, узяти черевик (попередньо розв'язавши шнурки) однією рукою за підбор, а другою за носок і зняти його з ноги; потім так само зняти другий черевик. Після цього знімають сорочку. Розстебнувши верхній ґудзик, зробити вдих, зануритись у воду і взявшись за поли сорочки, зняти її через голову. Далі розстебнути ремінь і штани, пірнути і під водою зняти їх із себе.

Плавання у водоймах з течіями і вирами. Уміння плавати у місцях із сильними течіями і долати вир, дуже важливі для прикладної підготовки. Найбільшу небезпеку для життя становить вир, що утворюється під час паводків, – поблизу гребель, у місцях, де вода могутніми потоками рветься вниз. Щодо звичайних вирів, то, як правило, причина можливої загибелі в них людини криється в розгубленості, відсутності необхідних знань і навичок. Для боротьби із сильними потоками і вирами слід дотримуватись таких рекомендацій:

1. Потрапивши в сильну течію, не намагайтеся відразу ж боротися з нею, намагаючись дістатися до найближчого берега, а підтримуючи тіло на поверхні, спокійно зорієнтуйтеся. Найнадійніший спосіб якнайшвидше вибратися з небезпечного місця – перетнути вир упоперек. Якщо ж він лійкоподібний, то пливіть за течією і трохи вбік, віддаляючись від центра ями.

2. Не втрачайте самовладання і в тому випадку, якщо раптом опинитеся в самому центрі виру і всі спроби вибратися з нього будуть марними. Наберіть побільше повітря в легені і пірніть. Під водою рухайтеся за течією, випереджаючи її, шукайте течію, що, змінивши напрямок, спрямовується вгору, – така течія є обов'язково. Скориставшись нею і зробивши кілька гребків, ви випливете на поверхню за межами виру.

3. Сильна течія найбільш небезпечна не на великих глибинах, а на мілководді, де під водою можуть бути кам'яні брили, корчі, затонулі дерева. Борючись з ними, необхідно згрупуватися,

енергійно випрямитися, виконуючи рухи ногами вперед-униз. Поверніть тулуб назустріч течії і спробуйте стати на дно й утриматися на місці. У разі невдачі пливіть за течією, дотримуючись основного потоку доти, поки він не винесе вас на більш спокійне і широке місце.

4. Може трапитися, що сильна течія винесе на кам'яну брилу, а у вас немає вже ні сил, ні часу для того, щоб уникнути зіткнення. Тоді необхідно згрупуватися, спробувати повернутися ногами вперед, послабити ними силу удару і потім схопитися за брилу. Якщо не вдасться повернутися ногами вперед назустріч брилі, згрупуйтеся і витягніть уперед руки – у такий спосіб ви послабите силу зіткнення.

5. Боротися з течією, пливти проти неї має сенс лише в тих випадках, якщо вам загрожує небезпека бути винесеним до водоспаду, греблі тощо. В усіх інших випадках для того, щоб вибратися зі швидкої течії, використовуйте її силу, рухаючись у напрямку потоку і трохи упоперек – до того берега, на який вам необхідно вибратися.

Пірнання у довжину. Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. Виконуючи завдання треба стрибнути у воду і пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1–1,5 м.

Старт приймається індивідуально після готовності студента – майбутнього військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води.

Забороняється під час виконання вправи пересуватись вперед, чіпляючись за провідний шнур.

4.7. Спортивні та рухливі ігри

Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей.

Заняття проводяться на спортивних майданчиках, стадіонах, у спортивних залах чи на іншій місцевості.

До *підготовчої частини занять* входять: ходіння, біг, вправи загального розвитку в русі та на місці, стрибки, прийоми самострахування, спеціальні вправи без м'яча і з м'ячем.

До *основної частини занять* входять спеціальні вправи та дії, спрямовані на засвоєння технічних прийомів і тактичних дій, навчальні ігри з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу тощо, а також естафети і комплексні вправи.

Навчальні ігри спочатку проводяться за спрощеними правилами, а в міру оволодіння тими, хто навчається, прийомами і тактичними діями – за офіційними правилами змагань. Спрощені правила передбачають збільшення чи зменшення гравців у командах, зміни розмірів майданчиків.

Ігровий метод, через властиві йому особливості, використовується у процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчої дії на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності. Крім того, ігровий метод у найбільшій мірі дозволяє удосконалювати такі якості і здібності як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність тощо. При методично правильній організації ігрової діяльності виховується колективізм, товариськість, свідома дисципліна і багато інших психофізичних і психічних якостей, що так необхідні майбутньому військовослужбовцю.

Попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор забезпечується:

- перевіркою технічного стану обладнання та інвентарю;
- дотриманням правил змагань у навчальних іграх.

Перелік та опис рухливих ігор, що можна використовувати для підготовки і активного відпочинку майбутніх військовослужбовців, наведений у додатку!

4.8. Рукопашний бій

Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання

впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості.

На заняттях з рукопашного бою проводяться:

- навчання прийомам зі зброєю – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями (плетінками) та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках;
- навчання прийомів без зброї – на рівному трав'яному майданчику, або в спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою, або у спортивному залі (на килимі з матів).

Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без неї. Під час проведення підготовчої частини занять без зброї, до її змісту входять ходіння і біг у різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, найпростіші єдиноборства, дії за раптовими командами і сигналами, комплекси прийомів рукопашного бою. До підготовчої частини, що проводиться зі зброєю, додатково входять виконання стройових прийомів, прийомів готовності до бою і стрільби.

Основна частина занять організовується на одному, двох або декількох навчальних місцях. Підготовчим прийомам та прийомам самострахування навчаються на першому занятті з рукопашного бою, удосконалення з цих прийомів здійснюється у підготовчій частині наступних занять. У подальшому вивчаються та вдосконалюються прийоми, що входять до програми навчання.

Під час навчання прийомам бою зі зброєю і без неї спочатку засвоюються прийоми нападу, потім – захисту в поєднанні з діями у відповідь. Навчання звільненням від захоплень і прийомам обеззброєння проводиться після вивчення больових прийомів.

Прийоми самострахування, больові прийоми та кидки розучуються в обидва боки. Виконання больових прийомів, кидків та прийомів обеззброєння поєднуються з нанесенням противнику ударів рукою та ногою в найбільш вразливі місця з подальшим зв'язуванням або конвоюванням.

Для навчання простим за руховою структурою прийомам і діям (уколам, ударам, захистам від ударів) відводиться 8–10 хв., а більш складним (обеззброєнням) – 15–20 хв. У кінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування або навчальні сутички.

До змісту комплексних тренувань входять пересування або подолання перешкод у поєднанні з нанесенням уколів багнетом у мішень та іншими прийомами рукопашного бою. На перших заняттях створюється нескладна обстановка, надалі кількість перешкод, що треба подолати, і дистанція, збільшуються, розстановка мішеней ускладнюється.

Навчальні сутички є основною формою удосконалення навичок і умінь рукопашного бою у військовослужбовців. Вони організовуються на якісно підготовленому рівному трав'яному майданчику або в спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою, або у спортивному залі (на килимі з матів) із суддівством керівника занять. Навчальні сутички проводяться з макетами зброї або без неї. Залежно від ступеня обумовленості дій супротивників, сутички поділяються на обумовлені і необумовлені (вільний бій). В обумовлених сутичках керівник занять суворо визначає дії нападаючих, і тих, що обороняються (вид зброї чи її відсутність, дистанція, напрямок, вид і швидкість атакуючих дій, захисні дії). При проведенні сутичок, зміни в діях неприпустимі. У напівобумовлених сутичках дозволяється варіювати вказаними компонентами рухових дій чи їх сполученнями, допускається активне маневрування і вибір моменту атаки. Вільні бої організовуються при досягненні тими, хто навчається, відповідного рівня підготовленості.

У зміст занять з рукопашного бою входять вихідні положення до бою – найбільш зручні положення для нападу на противника або самозахисту. Вони можуть бути без зброї та зі зброєю (автомат, ніж, піхотна лопата), лівосторонніми, правосторонніми і фронтальними.

Мал. 42. Підготовка до бою без зброї

Положення до бою без зброї (мал. 42) – виставити ліву ногу на крок вперед та злегка зігнути обидві ноги в колінах. Тулуб трохи наклонити вперед. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ліву руку зігнути в лікті та вивести вперед кисть на висоту грудей, кисть правої руки – спереду і трохи вище пояса.

Прийоми самостраховки запобігають від забоїв об землю при єдиноборстві з противником. Вони включають: групування, перекиди та падіння.

Групування – сісти на землю та обхопити руками гомілки ніг, коліна злегка розвести, п’ятки разом, тулуб зігнути, голову нахилити, притиснувши підборіддя до грудей. Підтягуючи руками гомілки, наблизити тулуб до стегон.

Перекид вперед – із фронтальної стійки присісти, згрупуватись, коліна злегка розвести в сторони, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись ногами та опираючись на долоні, перекотитись через спину вперед. Вскочити та прийняти положення до бою.

Перекид назад – із фронтальної стійки присісти, притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згрупуватись. У момент дотику до землі, плечима обпертися об неї руками біля голови, перекотитись через голову. Вскочити та прийняти положення до бою.

Падіння вперед (мал. 43) – із фронтальної стійки впасти вперед на злегка зігнуті та розведені в ліктях руки і згинанням у ліктях пом’якшити удар або підстрибнути і впасти вперед на злегка зігнуті та розведені в ліктях руки; згинаючи руки, опуститись на груди; перекотитись з грудей на живіт, прогинаючись в попереку. Закінчивши падіння, встати та прийняти положення до бою.

Мал. 43. Самостраховка при падінні вперед

Падіння назад (мал. 44) – з В.П. присісти ближче до п’яток, згрупуватись (руки вперед, долонями вниз); перекочуючись на спині назад, зробити попереджувальний удар прямими, злегка розведеними руками об землю; при нападі противника нанести удар ногами йому назустріч, вскочити та прийняти положення до бою.

Мал. 44. Самостраховка при падінні назад

Падіння на бік (мал. 45) – з В.П. присісти, згрупуватись (руки вперед, долонями вниз); перекочуючись назад і розвертаючись в сторону падіння, зробити попереджувальний удар випрямленою рукою об землю та лягти на бік так, щоб одна зігнута в коліні нога знаходилась на землі, а ступня іншої (нога коліном вверх) – біля її стегна, вскочити та прийняти положення до бою.

Мал. 45. Самостраховка при падінні на бік

4.8.1. Прийоми бою з автоматом

Положення підготовки до бою – найбільш зручне положення військовослужбовця для нападу на противника або самозахисту. Для підготовки до бою зі зброєю поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах (мал. 46). Автомат тримати попереду на зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво, не торкаючись тулуба. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Мал. 46. Підготовка до бою зі зброєю

Укол багнетом (тичок стволом) без випаду – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Укол багнетом (тичок стволом) з випадом – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом

правою ногою і випадом лівою (мал. 47) висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Мал. 47. Укол багнетом

Удари стволом автомата наносяться зверху донизу, знизу догори, з лівої сторони до правої, з правої сторони до лівої.

Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) виконуються після короткого замаху при зближенні з противником, повернути лезо багнета до противника і швидким рухом нанести укол.

Удар прикладом (збоку, знизу) – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво нанести удар кутом прикладу в голову противника. У момент удару права нога виставляється перед лівою (мал. 48).

Удар затильником приклада (назад, у бік, вперед) наноситься з широким замахом ствола назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль (мал. 49).

Мал. 48. Удар прикладом

Мал. 49. Удар затильником приклада

Удар магазином автомата наноситься з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадом) уперед.

Захист відбивом автоматом (догори, з середини назовні і ззовні у середину в лівий, правий боки, зверху донизу) виконується ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. Відразу після відбиву проводиться атака у відповідь (мал. 50).

Мал. 50. Відбивання автоматом вліво

Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника.

Звільнення від захоплень автомата противником – нанести противнику удар ногою в пах, повернутися боком до противника, нанести удар ногою в коліно (по гомілці), вирвати зброю.

Обеззброєння противника при уколі багнетом:

- з відходом вліво – з кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю дугою рукою; нанести удар ногою в пах (коліно) збоку, вирвати зброю (мал. 51);

Обеззброєння противника при уколі багнетом:

- з відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в коліно збоку і вирвати зброю (мал. 52).

Мал. 51. Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво

Мал. 52. Обеззброєння противника
при уколі багнетом з відходом вправо

Комплекс прийомів умовного бою з автоматом:

В.П. – стройова стійка:

«Один» – прийняти готовність до бою;

«Два» – укол багнетом з випадом лівою ногою;

«Три» – з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;

«Чотири» – з поворотом праворуч кругом удар затильником приклада назад з випадом правою ногою;

«П’ять» – з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;

«Шість» – з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;

«Сім» – з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;

«Вісім» – з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою;

«Дев’ять» – з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги;

«Десять» – поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;.

«Одинадцять» – з випадом правою ногою вбік, удар затильником приклада вправо;

«Дванадцять» – з поворотом вліво прийняти готовність до бою;

«Тринадцять» – відбив вниз праворуч, укол багнетом з випадом лівою ногою;

«Чотирнадцять» – з поворотом праворуч відбив направо; укол багнетом з випадом лівою ногою;

«П’ятнадцять» – з кроком правою ногою вбік, удар прикладом збоку і фронтальна стійка;

«Шістнадцять» – стрибком прийняти стройову стійку.

4.8.2. Прийоми бою з піхотною лопаткою

Прийоми рукопашного бою піхотною лопаткою застосовуються в рукопашних сутичках при діях з озброєним та неозброєним суперником.

Для підготовки до бою з піхотною лопаткою (мал. 53) поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі і винести вперед, кисть на рівні підборіддя, лопатку тримати за край держака, лезо перед собою на рівні очей. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Прийоми бою піхотною лопаткою складаються з ударів, тичків та відбивів.

Удари піхотною лопаткою наносяться з місця та з випадами (прямі колючі (тички), ріжучі: зверху, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні). Удари і тички піхотною лопаткою наносяться по голові, шиї, плечах, руках та інших вразливих частинах тіла.

Удар справа наноситься з короткого замаху праворуч-угору ребром лопати, з кроком або випадом уперед. Удар навідліг наноситься замахом вліво над плечем, ребром лопати зліва направо з кроком або випадом (мал. 54).

Мал. 53. Готовність до бою

Мал. 54. Удар навідліт

Удари піхотною лопаткою (тички, зверху, навідмах, сікучі навколо) наносяться зверху і збоку навідмах. Тичок лопаткою виконується з випадом правою (лівою) ногою.

Удар зверху наноситься зі замахом вгору над головою, ребром лопати зверху вниз з кроком або випадом.

Тичок наноситься з положення до бою з кроком або випадом. Швидко випрямити праву руку і нанести тичок гострою стороною лопатки в обличчя або шию противника.

Відбиви піхотною лопаткою застосовуються у тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбиву виконується захват зброї, відбиття атаки ударом лопати.

Відбив вправо виконується швидким і коротким напівколовим рухом зліва направо. Ребром лопатки або держаком, вправо відбивається зброя суперника і наноситься удар у відповідь (мал. 55).

Мал. 55. Відбив піхотною лопаткою

Захист відбивом піхотною лопаткою проводиться при уколах, ударах стволом автомата, багнетом на стволі автомата або при загрозі пострілу із зброї (автомата, пістолета) впритул (донизу, в правий, лівий боки).

Відбив вліво виконується швидким коротким рухом ребром або держаком лопатки по зброї противника. Після відбиву виконується захват зброї вільною рукою і наноситься удар у відповідь.

Відбив вниз-праворуч виконується швидким напівколовим рухом вниз – праворуч. Ребром або держаком піхотної лопати потрібно відбити зброю противника і нанести удар у відповідь.

Відбиви піхотною лопаткою (вправо, вліво, вниз-праворуч) виконуються ударом ребром лопатки по зброї суперника вправо, вліво, вниз-праворуч, вгору, відразу після відбиву наноситься відповідний удар лопаткою.

Захист піхотною лопаткою від ударів зверху, знизу, збоку навідмах проводиться підставкою лопатки.

Обеззброєння противника виконується при ударі піхотною лопаткою (прямо, згори, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні):

- згори чи справа – з кроком вперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку суперника (противника) на замасі, другою рукою захопити держак лопатки ззовні, нанести удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопатку в бік великого пальця;
- навідмах чи тичком – з кроком вперед вбік і поворотом до противника відбити передпліччями озброєну руку противника на замасі і захопити її, нанести удар ногою, захопити держак лопатки і обеззброїти противника, викручуючи лопатку вбік великого пальця.

Комплекс прийомів умовного бою з піхотною лопаткою на 16 рахунків:

«Один» – В.П. – правобічна бойова стійка, лопатка у правій руці, хват прямий;

«Два» – з кроком правою ногою назад у лівобічну бойову стійку, захист правою рукою з лопаткою ззовні всередину від тичка у шию;

«Три» – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою з лопаткою з лівої сторони до правої у шию противника;

«Чотири» – з місця удар лівою рукою знизу в живіт противника;

«П’ять» – розворот на 180 градусів через ліве плече у лівобічну бойову стійку з круговим захистом правою рукою з лопаткою зсередини назовні на середньому рівні від діагонального ріжучого удару противника, з правої сторони у ліву ззовні всередину;

«Шість» – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, діагональний ріжучий удар правою рукою з лопаткою з лівої сторони до правої знизу догори у тулуб противника;

«Сім» – з місця прямий удар лівою рукою у голову противника;

«Вісім» – поворот на 90 градусів через праве плече із захистом правою рукою з лопаткою донизу від вертикального колючого удару противника з лопаткою знизу доверху;

«Дев’ять» – випад на місці (вперед і назад) з тичком правою рукою з лопаткою у шию противника;

«Десять» – з кроком вперед лівою ногою прямий удар ногою у живіт противника з прийняттям лівобічної бойової стійки;

«Одинадцять» – розворот на 180 градусів через праве плече у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з лопаткою догори від вертикального колючого удару противника згори донизу;

«Дванадцять» – випад на місці (вперед і назад) з вертикальним ріжучим ударом правою рукою з лопаткою згори донизу в голову противника;

«Тринадцять» – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем у голову противника з прийняттям лівобічної бойової стійки;

«Чотирнадцять» – поворот на 90 градусів через ліве плече з одночасним захистом правою рукою з лопаткою догори, а лівою рукою донизу від подвійного удару противника на верхньому і нижньому рівнях;

«П’ятнадцять» – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою з лопаткою з правої сторони до лівої у шию противника;
«Шістнадцять» – прийняти В.П. – правобічну бойову стійку, лопатка у правій руці, хват прямий.

4.8.3. Прийоми бою з ножем

Для підготовки до бою з ножем (мал. 56) поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом зверху, рукоятка нижче кулака передньої руки, лезо униз, кулак озброєної руки на рівні пояса, лезо прямо. Тулуб нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги.

Удари ножем наносяться зі стійкого положення (положення до бою) з коротким замахом у вразливі місця противника і завершуються швидким прийняттям положення до бою.

За необхідності удари повторюються. Удари ножем наносяться з кроком вперед (випадом, скачком) або збоку.

Мал. 56. Готовність до бою

Мал. 57. Колючий удар ножем зверху

Колючі удари ножем з місця та з випадами (колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні; ріжучі удари: прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні всередину, зсередини назовні) наносяться швидким рухом озброєної руки (мал. 57).

Захист проводиться підставлянням (відбивом) ножа (догори, донизу, в правий, лівий боки).

Обеззброєння противника при ударі ножем:

- згори – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замасі, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя;
- натискуючи передпліччям руки на ніж назовні, обеззброїти його;
- знизу чи прямо – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній поверхні кисті противника вибити ніж.

Комплекс прийомів умовного бою з ножем на 16 рахунків:

«Один» – В.П. – лівобічна бойова стійка, ніж у правій руці, хват прямий;

«Два» – з кроком лівої ноги назад, захист правою рукою з ножем догори від вертикального колючого удару зверху донизу;

«Три» – з місця ріжучий горизонтальний удар з правої сторони у шию;

«Чотири» – з кроком вперед прямий удар лівою ногою в живіт противника;

«П'ять» – розворот на 180 градусів через праве плече із захистом правою рукою з ножем донизу від вертикального колючого удару знизу доверху;

«Шість» – випад на місці (вперед і назад) із колючим горизонтальним ударом правою рукою з ножем в живіт противника;

«Сім» – з кроком вперед лівою ногою круговий удар лівою рукою (або ногою) в голову (живіт) противника;

«Вісім» – поворот праворуч на 90 градусів у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем зсередини назовні на середньому рівні від удару навідмах;

«Дев'ять» – з місця діагональний ріжучий удар правою рукою з ножем знизу доверху з правого боку в лівий бік;

«Десять» – з кроком вперед лівою ногою круговий удар у коліно противника, перехопити ніж зворотним хватом;

«Одинадцять» – поворот на 180 градусів через праве плече із захистом правою рукою з ножем ззовні всередину, на середньому рівні від прямого удару в голову;

«Дванадцять» – випад на місці (вперед і назад) з колючим ударом правою рукою з ножем знизу доверху, перехоплення ножа зворотним хватом;

«Тринадцять» – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем лівої руки (або ногою) в голову (живіт) противника;
«Чотирнадцять» – поворот ліворуч на 90 градусів у лівобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем ззовні всередину на середньому рівні від прямого удару рукою в голову;
«П’ятнадцять» – з кроком уперед правою ногою горизонтальний колючий удар навідмах правою рукою з ножем у шию противника;
«Шістнадцять» – кроком назад правою ногою повернутись у лівобічну бойову стійку, перехопити ніж у правій руці прямим хватом.

4.8.4. Прийоми бою без зброї

Прийоми бою без зброї включають:

- положення до бою є високими, середніми, низькими, а залежно від кута між стегнами – широкими, нормальними, вузькими, а від висування вперед відповідних частин тіла – лівосторонніми, правосторонніми та фронтальними;
- для підготовки до бою поставити праву (ліву) ногу вперед на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, другий кулак трохи нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені вниз і закривають тулуб. Голову трохи нахилити вниз, дивитися з-під брів, тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги;
- удари рукою наносяться основою зімкнутих у кулак пальців, м’язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер’я (мал. 58). Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми;

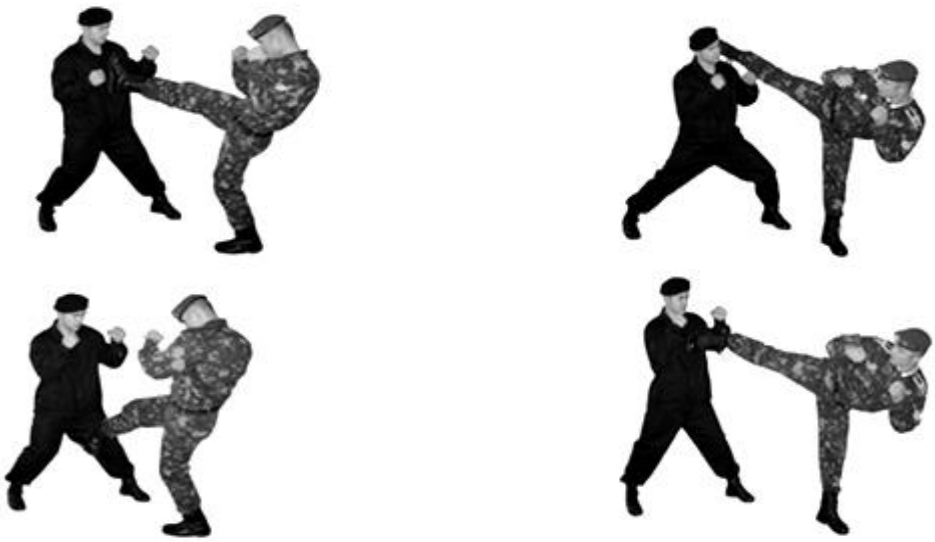
Мал. 58. Удари рукою

- удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, стопою, коліном найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я, пах. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів рукою підставлянням рук виконується підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар зверху, знизу і збоку (мал. 59), а також підставлянням долоні під удар противника рукою.

Мал. 59. Захист підставлянням рук

Удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, ребром стопи, коліном. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця (мал. 60).



Мал. 60. Удари ногою

Захист від ударів ногою виконується підставлянням стопи, каблука, стегна, схрещених рук, передпліч під удар противника ногою.

Комплекс прийомів умовного бою без зброї на 16 рахунків:

В.П. – стройова стійка.

«Один» – прийняти готовність до бою, з кроком правої ноги назад виконати захист підставлянням передпліччя лівої руки вгору;

«Два» – нанести прямий удар правою рукою в голову;

«Три» – з поворотом праворуч виконати захист відбиттям правою рукою від удару рукою знизу;

«Чотири» – з кроком лівою ногою удар ліктем лівої руки з боку в голову;

«П’ять» – повертаючись ліворуч кругом, захист відбивом назовні лівою рукою з посиленням правою рукою;

«Шість» – удар ногою в живіт, прийняти правосторонню стійку;

«Сім» – з поворотом ліворуч захист з відбивом назовні лівою рукою;

«Вісім» – з кроком правої ноги удар лівою ногою знизу;

«Дев’ять» – удар коліном лівої ноги в обличчя противника, прийняти лівосторонню стійку;

«Десять» – повертаючись ліворуч кругом, з кроком лівої ноги вперед удар ребром долоні лівої руки на відмах;

«Одинадцять» – удар правою ногою в пах, прийняти готовність до бою;

«Дванадцять» – повертаючись праворуч, з кроком лівої ноги вперед, захист передпліччям прямих схрещених рук від удару ногою знизу;

«Тринадцять» – з кроком правою ногою удар двома руками одночасно по тулубу, долоні всередину;

«Чотирнадцять» – з кроком правою ногою назад удар ліктем назад;

«П’ятнадцять» – різкий нахил вперед, удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику, поворот на правій нозі вліво, готовність до бою;

«Шістнадцять» – стройова стійка.

Душіння ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і нанести удар ногою в підколінний згин, з’єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, здійснити душіння (мал. 61).

Мал. 61. Душіння ззаду

Звільнення від захоплень:

- тулуба ззаду – нанести удар каблуком по гомілці, захопити руку противника за кисть і лікоть, повертаючись, провести загин руки за спину;
- тулуба спереду – нанести противнику удар коліном у пах, а основою долонь в обличчя (мал. 62);
- тулуба з руками спереду – нанести удар коліном у пах, присідаючи, ривком розвести руки в боки, нанести удар ногою;
- ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити одною рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову (мал. 62).

Мал. 62. Звільнення від захватів

4.8.5. Больові прийоми

Загин руки за спину – захопити рукою кисть руки противника зверху, іншою рукою – одяг біля ліктя зверху і нанести удар ногою по гомілці чи в пах, вивести противника з рівноваги ривком правої руки до себе, а лівою від себе, зігнути руку противника у лікті. Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і

нанести йому удар ребром долоні по шиї, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника (мал. 63).

Мал. 63. Загин руки за спину

Для *зв'язування* звалити противника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном захопленому руку і провести загин другої руки.

Обеззброєння противника при ударі ножем знизу застосуванням загину руки за спину – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставлянням передпліччя униз, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти.

Мал. 64. Важіль руки назовні

Важіль руки назовні (мал. 64) – захопити кисть противника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, нанести удар ногою і, викручуючи руку назовні, звалити противника на землю, нанести удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати.

Важіль руки усередину (мал. 65) – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по гомілці або у пах; ривком викручуючи руку усередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сісти зверху на противника, провести загин другої руки, зв'язати.

Мал. 65. Важіль руки усередину

Звільнення від захоплення шиї спереду (одягу на грудях) – нанести противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити двома руками його руку, нанести удар ногою і провести важіль руки усередину.

Обеззброєння противника при ударі ножем:

- прямо – відбити передпліччям усередину озброєну руку противника і захопити його за передпліччя; провести важіль руки назовні, обеззброїти;
- зверху – захиститися підставкою передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замасі, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти;
- знизу – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя знизу, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти;
- навідмах – з кроком вперед вбік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліччя під озброєну руку, захопити руками передпліччя зверху і нанести удар ногою в коліно (по гомілці);
- провести важіль руки усередину, обеззброїти.

Вузол руки зверху – захопити правою рукою праву руку противника за кисть зверху, нанести удар ногою в пах або гомілку; потягнути руку противника на себе, нанести удар ребром долоні лівої руки в ліктьовий згин, захопити праве передпліччя; повертаючись ліворуч нанести удар ще раз ногою в пах, енергійним ривком рук ліворуч звалити противника; при необхідності нанести йому удар по голові або тулубу, виконати загин руки за спину, зв’язати.

Важіль ліктя на плече – захопити двома руками праву руку противника за передпліччя біля кисті, нанести удар ногою в пах або гомілку, потягнути противника до себе, підняти захоплену руку

праворуч-угору, з одночасним поворотом праворуч кругом, покласти його лікоть на своє ліве плече; потягнути руку противника вниз, піднімаючи своє плече вгору, травмувати ліктьовий суглоб.

4.8.6. Кидки

Задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і плеча, з кроком вперед вбік ривком осадити його на ногу, яка стоїть спереду; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння (мал. 66) – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонути ноги до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю попереду себе (під плече противника). Нанести удар по голові, відразу після цього негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, здійснити душіння.

Мал. 66. Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння

Кидок через плечі – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі, випрямляючи ноги і нахиляючись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Звільнення від захоплення шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, нанести удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Звільнення від захоплення тулуба з руками ззаду – нанести противнику удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, присідаючи, звільнитися від захоплення, захопити його руку одною рукою за передпліччя, другою за плече, провести кидок через спину, зв'язати.

Кидок через себе – захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставивши ногу між ніг противника; присідаючи якнайближче до п’ятки, одночасно рвонути до себе противника і упертися стопою правої загнутої ноги вниз його живота; перекидаючись через спину назад, у мить торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і нанести удар в обличчя.

4.8.7. Спеціальні прийоми рукопашного бою

Спеціальні прийоми рукопашного бою включають:

обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет:

- з кобури (кишені) – з кроком (випадом) вперед просунути кисть поміж передпліччям і тулубом противника, другою рукою захопити свою кисть ззовні (з’єднати руки в замок), нанести удар коліном, провести загин руки за спину, обеззброїти;
- з пояса брюк (кобури спереду) – з кроком вперед захопити кисть противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти;
- обеззброєння противника при загрозі пістолетом на скорочених відстанях (до 1 м);
- спереду – з кроком вперед-вбік відбити і захопити озброєну руку противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти (мал. 67);

Мал. 67. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду

- ззаду – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її двома руками зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти (мал. 68);

Мал. 68. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом ззаду

зв'язування противника:

- мотузкою – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути через його праве плече під груди, попустити в ліктьовий згин лівої руки і зв'язати зап'ястя обох рук;
- брючними і поясними ременями – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; брючним ременем зв'язати кисті противника, поясний ремінь попустити під шию і прив'язати до брючного ременя;
- обшук – змусити противника широко розвести ноги, нахилитися вперед, обпертися на стінку або землю прямими руками, погрожуючи зброєю, провести обшук.

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою забезпечується:

- дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, при виконанні прийомів зі зброєю в русі;
- правильним застосуванням прийомів страховки і самостраховки;
- застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;
- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;

- проведенням больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно без застосування великої сили (за сигналом партнера голосом «є» негайно припинити виконання прийому);
- позначенням ударів при виконанні вправ з партнером.

4.9. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців

Перевірки фізичної підготовленості діляться на [8]:
- перевірку загальної фізичної підготовленості;
- перевірку спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовленості;
- змішані (комбіновані) перевірки фізичної підготовленості;

Підбір вправ для перевірки здійснюється згідно з вимогами:
- для перевірки загальної фізичної підготовленості вправи на силу та витривалість включаються в усіх випадках, а інші, за рішенням особи що перевіряє;
- для перевірки спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовленості вправи на спеціальну (загальну) витривалість включаються у перевірку в усіх випадках, а інші, за рішенням особи, що перевіряє;
- для змішаної (комбінованої) перевірки вправи на спеціальну (загальну) витривалість включаються в усіх випадках; спеціальні вправи, що визначають специфіку військово-професійної діяльності військовослужбовців: при трьох вправах – не менше однієї, при чотирьох-п’яти вправах – не менше двох.

Рівень розвитку кожної якості, оволодіння військово-прикладними навичками (крім загальної або спеціальної витривалості) перевіряється не більше, ніж за двома вправами.

Для виконання фізичних вправ дається одна спроба. В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) той, хто перевіряє, може дозволити виконати вправу повторно. У разі її повторного виконання оцінка знижується на один бал. Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки недозволяється.

У ході перевірки вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність, вправи на швидкість (загальну та спеціальну), силові вправи, прийоми рукопашного бою, вкінці – вправи на

витривалість (загальну та спеціальну), подолання перешкод, плавання, марш-кидки. В окремих випадках за рішенням особи, що перевіряє, послідовність виконання вправ може бути змінена.

Військовослужбовець, що не виконав одну з призначених вправ без поважної причини, з фізичної підготовленості оцінюється «незадовільно». За неможливості виконати вправу через хворобу чи травму, що підтверджується документально, особа, що перевіряє, може призначити рівноцінну вправу для заміни, що характеризує ту саму якість з визначеного переліку вправ.

Вправи, що характеризують військово-прикладні навички та спеціальні фізичні якості заміні іншими вправами не підлягають.

У разі звільнення військовослужбовця від виконання вправ на силу або витривалість (при перевірці загальної фізичної підготовленості), та на витривалість (при перевірці спеціальної чи змішаної (комбінованої) фізичної підготовленості) через хворобу чи травму, що підтверджується документально, його фізична підготовленість не оцінюється. У цьому випадку військовослужбовець вважається таким, що не брав участі у перевірці.

Перевірка військовослужбовців з плавання проводиться при температурі води не нижче +17 С, з лижних гонок – при температурі повітря не нижче – 15 С, з решти вправ не вище +30 С та не нижче – 15 С.

Температурний режим не розповсюджується на проведення навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи (крім змагань), самостійних занять. Об’єм та інтенсивність фізичного навантаження обмежуються, здійснюються заходи попередження обмороження або сонячних (теплових) ударів тощо.

Виконання вправ оцінюється згідно з *нормативами* для визначення фізичної підготовленості допризовників чи військовослужбовців (див. додатки).

Нормативи розраховані для виконання вправ школярами, студентами, військовослужбовцями строкової служби, особами офіцерського, рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом – у польовій (робочій) формі одягу, передбаченої для видів і родів військ Збройних Сил України.

Військовослужбовці-чоловіки (крім солдат строкової служби) можуть перевірятися у спортивній формі одягу, за виключенням виконання вправ, для яких передбачена тільки військова форма.

Вправи, які не мають чисельного вираження, оцінюються таким чином:

виконання гімнастичних вправ:

- «відмінно» – якщо вправа виконана згідно з описом, без помилок, легко і впевнено, допущено незначні помилки під час приземлення;
- «добре» – якщо вправа виконана згідно з описом, впевнено, але були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання і розведення ніг, невелике згинання рук під час підйомів, виконання силового елементу незначним махом або махового елемента з незначним дожимом, додавання зайвих махів, доторкання до снаряду без втрати темпу, нестійке приземлення;
- «задовільно» – якщо вправа виконана згідно з описом, впевнено, але було допущено значні помилки: виконання махового елементу зі значним дожимом, зроблена зупинка там, де потрібно виконання вправи без зупинки, падіння або опір руками на землю після приземлення;
- «незадовільно» – якщо вправа не виконана або перекручена (пропуск елемента, падіння зі снаряду).

Стрибки ноги нарізно:

- *через коня у довжину* передбачені для виконання їх особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом 1–2 вікових груп, курсантами, слухачами ВНЗ 1–3 вікових груп;
- *через козла у довжину* для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців-жінок 1 вікової групи.

Стрибок через коня у довжину ноги нарізно оцінюється:

- «відмінно» – якщо під час відштовхування руками тулуб паралельно снаряду, ноги прямі не нижче рівня плечей, після відштовхування руками тулуб прогнутий, стійке приземлення;
- «добре» – якщо під час відштовхування руками тулуб паралельно снаряду, ноги прямі не нижче поверхні снаряду, після відштовхування руками тіло пряме, не стійке приземлення;
- «задовільно» – якщо під час відштовхування руками ноги нижче рівня снаряду, не стійке приземлення;
- «незадовільно» – якщо поштовх однією ногою, поштовх руками об передню частину снаряду, перебір руками, торкання снаряду будь-якою частиною тіла крім рук, торкання руками (колінами) землі під час приземлення.

Стрибок через козла у довжину ноги нарізно оцінюється:

- «відмінно» – якщо під час відштовхування руками тулуб прямий, ноги прямі не нижче рівня снаряду, стійке приземлення;
- «добре» – якщо під час відштовхування руками тулуб прямий, ноги прямі нижче рівня поверхні снаряду, не стійке приземлення;
- «задовільно» – якщо стрибок виконаний, приземлення без падіння;
- «незадовільно» – якщо стрибок не виконаний.

Метання гранат на точність оцінюється:

- «відмінно» – влучено три гранати;
- «добре» – влучено дві гранати;
- «задовільно» – влучено одна граната;
- «незадовільно» – три промахи.

Під час перевірки військовослужбовців з *рукопашного бою* призначається п’ять передбачених програмою прийомів як з окремої вправи так і з різних вправ, що входять до програми навчання.

Вправи та прийоми для перевірки, підрозділам (окремим категоріям військовослужбовців) призначаються за вибором того, хто перевіряє. У перевірочні комплекси включаються прийоми, що характеризують різні дії у такій послідовності:

- прийоми нападу;
- прийоми захисту;
- прийоми обеззброєння;
- больові прийоми;
- кидки;
- спеціальні прийоми.

РОЗДІЛ V.
Фізичні якості та їх удосконалення

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності згідно зі змінами умов необхідна спритність.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, в свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Може також спостерігатись позитивний перехід з однієї вправи на інші, або на виробничі і побутові рухові дії. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженнями (штанга), може сприяти покращенню результатів у штовханні ядра, чи в роботі вантажника, а витривалість, розвинута в бігу, сприяє покращенню результатів в лижних гонках, і навпаки.

Нарешті позитивний перенос спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість з тренованої ноги майже на 45 % переноситься на нетреновану, а при тривалому

силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м’язів симетричного нетренованого боку.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ (детальніше про фізичне навантаження див. розділ ІІІ).

5.1. Методи і засоби удосконалення сили

Сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язів. У фізіології під силою м’язів розуміють те максимальне напруження м’язів, яке вони здатні розвинути. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша *(абсолютна сила* людини).

Відносна сила – це кількість абсолютної сили, що припадає на 1 кг маси. Чим більше сили припадає на 1 кг маси тіла, тим легше його переміщувати в просторі або утримувати в певній позі («хрест» на кільцях).

Швидкісна сила – це здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір (біг на короткі дистанції).

Вибухова сила – це здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час (стрибки, метання, удар у боксі).

Статична сила – прояв напруження м’язів без переміщення тіла (тримання ваги).

Динамічна сила – подолання опору супроводжується переміщенням тіла (елементи боротьби).

Під час заняття силові вправи виконують після швидкісних, перед вправами на розвиток витривалості.

Найбільш поширеними є наступні *методи* розвитку та удосконалення сили:

- *метод максимальних зусиль* (вправи виконуються із застосуванням граничних або близьких до граничних обтяжень до 90 % від максимально можливого; у серії виконується 1–3 повторень, за одне заняття виконується 5–6 серій, відпочинок між серіями 4–8 хв.);
- *метод повторних зусиль* (або метод «повністю») (вправи виконуються обтяженням до 70 % від максимально можливого, які виконуються серіями до 12 повторень, в одному занятті виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 хв.);

- *метод динамічних зусиль* (вправи виконуються з обтяженням до 30 % від максимально можливого, в серії виконується до 25 повторень, кількість серій за одне заняття від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 хв.).

Велике значення, зокрема, для удосконалення сили і розвитку м'язової маси має темп виконання вправ. Найвищого тренувального ефекту можна досягнути при виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0–1,5 с, а поступливої – за 2,0–3,0 с. При такому темпі на одноразове виконання вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Кількість повторень в одному підході складає від 6–8 до 10–12 разів. Кількість підходів у роботі з початківцями складає 2–3; з підготовленими особами – до 5–6 на одну групу м'язів.

В одному занятті рекомендують пропрацювати не більше однієї третини скелетних м'язів. Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101–120 уд./хв.). Між серіями вправ для різних груп м'язів – повний комбінований інтервал відпочинку (91–100 уд./хв.).

Засоби розвитку та удосконалення сили:

- вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);
- вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо);
- вправи на силових тренажерах;
- ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Особливості розвитку та удосконалення силових якостей дівчат:

а) не використовувати вправи з великим прогинанням тулуба назад (вони можуть призвести до зміщення матки);
б) не обтяжувати себе у сидячому положенні (це призводить до порушення постави, травми хребта);
в) виконувати вправи з напруженням та стрибками на жорстку опору;
г) не виконувати вправи силового характеру під час менструального циклу;
д) виконувати вправи в положенні сидячи, лежачи, спрямовані на зміцнення м'язів тулуба та живота.

Під час виконання силових вправ *заборонено:*

а) до занять приступати без розминки;
б) використовувати максимальні обтяження;
в) зловживати глибокими присіданнями;
г) зловживати стрибками з великої висоти;
д) зловживати тривалими напруженнями;
е) виконувати вправи, які вимагають великого силового опору, особливо із затримкою дихання.

Перелік контрольних вправ на визначення сили:

1. Динамометрія (ручна, станова).
2. Стрибок у довжину з місця; стрибок угору.
3. Метання набивного м'яча 1–2 кг, двома руками з-за голови, в положенні сидячи, ноги нарізно.
4. Підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата).
5. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі.
6. Вис на зігнутих руках.
7. Комплексна силова вправа.
8. Піднімання тулуба в сід з положення, лежачи на спині, ноги закріплені (піднімання в сід за 1 хв.).
9. Присідання на одній та двох ногах.

5.1.1. Фізичні вправи на розвиток сили м'язів черевного преса та покращення результатів у підніманні тулуба в сід

1. В.П. – стоячи, обтяження (гирі, гантелі, тощо) в прямих руках над головою. Нахили тулуба вправо, вліво і колові рухи (ноги прямі, таз максимально зафіксований, руки прямі), центр обертання на рівні грудинно-поперекового міжхребцевого з'єднання. 6–8 разів у кожну сторону;

2. В.П. – стоячи, обтяження у руках на рівні тазу. Повороти тулуба вліво, вправо. Ноги прямі, таз фіксований. 6–8 разів у кожну сторону;

3. В.П. – стоячи, в одній руці обтяження, друга – зігнута у ліктьовому суглобі і нібито впирається у затилок. Максимальний нахил тулуба у сторони (рука з обтяженням пряма). Вправа виконується у повільному темпі 8–10 разів у кожну сторону;

4. В.П. – стоячи, штанга за головою, хват широкий (руки фіксують гриф біля самих дисків). Нахили тулуба у сторони (ноги

прямі, стопи поставлені трохи ширше плечей). У тому ж положенні повільні повороти тулуба у сторони, плече вперед (поперемінне), таз не повертати. 8–10 разів у кожну сторону;

5. В.П. – сидячи вздовж гімнастичної стінки, ноги нарізно, штанга за головою, хват широкий (руки утримують гриф біля самих дисків). Повільні повороти тулуба, плече вперед (поперемінне). Таз фіксований. 8–10 разів у кожну сторону;

6. В.П. – сидячи поперек гімнастичної лави, стопи фіксуються (утримуються партнером), таз на краю лави, тулуб на вису, руки за голову, лікті розведені у сторони. Згинання і розгинання тулуба. Максимальна кількість разів;

7. В.П. – сидячи на гімнастичній лаві, упор руками ззаду, прямі ноги на вису під гострим кутом до площини лави. Поперемінне згинання і розгинання прямих ніг у кульшових суглобах. Повільне розведення ніг у сторони і зведення, схресні рухи («ножиці»);

8. В.П. – лежачи на гімнастичній лаві, прямими руками утримуючись за лаву за головою. Одночасне і поперемінне згинання прямих ніг (кінці пальців повинні торкатися лави за головою);

9. В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Згинання хребта від шийного відділу до поперекового. Поперековий відділ і таз зафіксовані, згинання починається повільно з шийного відділу, поступово захвачуючи грудний відділ, кінцеве положення зафіксоване зусиллям м’язів живота. Вправа нескладна, але дуже ефективна, при великій кількості повторень вона може сприяти швидкому розвитку прямого м’язу живота, особливо верхньої його третини. Виконувати слід максимальну кількість разів;

10. В.П. – лежачи на спині, руки максимально відведені у сторони і долонями до підлоги знаходяться в упорі, плечі фіксовані, ноги прямі. Згинання і розгинання ніг у тазостегнових суглобах, торкання пальцями ніг підлоги за головою (таз у кінцевій фазі згинання відривається від підлоги). Вправа виконується повільно. Можливі два режими роботи м’язів – долаючий і поступливий. Максимальна кількість разів;

11. В.П. – лежачи на спині, руки зігнуті у ліктьових суглобах, долоні разом за головою. Піднімати від підлоги одночасно плечовий пояс і прямі ноги (положення «кута»). Поперемінне згинання і розгинання прямих ніг у тазостегнових суглобах з малою, потім великою амплітудою, розведення ніг у сторони і зведення їх разом,

схресні рухи («ножиці»). При необхідності полегшення вправи можна опустити плечі на підлогу. Максимальна кількість разів;

12. В.П. – лежачи на спині, руки вгору. Піднімання тулуба у сід (ноги від підлоги не піднімати, у колінних суглобах не згинати). В кінці руху пальцями рук торкнутися пальців ніг, грудьми торкнутися стегна і колін. Максимальна кількість разів;

13. В.П. – лежачи на спині, руки вгору. Одночасне піднімання тулуба і прямих ніг. Руки прямі перед грудьми, ноги колінами і верхньою третиною гомілок торкаються голови, тіло знаходиться у динамічній рівновазі, опора об підлогу задньою поверхнею тазу. Максимальна кількість разів;

14. В.П. – лежачи на спині, руки на поясі. Перейти у положення сидячи (ноги в колінах не відривати), потім ноги підняти з підлоги, зігнути у колінних суглобах, притиснути до грудей. Кінцеве положення можна фіксувати, при цьому м’язи черевного пресу працюють в ізометричному режимі. Далі можна повільно (у поступовому режимі) розгинати ноги у колінних суглобах з фіксуванням кінцевого положення розгинання в ізометричному режимі не торкаючись ногами площини. Максимальна кількість разів;

15. В.П. – лежачи на похилій гімнастичній лаві головою вгору, руки утримують тіло вгорі за головою. Піднімання прямих ніг до вертикального положення і опускання у В.П. Вправу можна виконувати, згинаючи ноги у колінних суглобах, а також торкаючись пальцями ніг лави за головою. У цьому випадку бажано піднімати ноги до тих пір, поки таз не буде припіднятий над лавою. Максимальна кількість разів;

16. В.П. – лежачи головою вниз на похилій гімнастичній лаві (стопи ніг фіксуються і утримують все тіло). Згинання тулуба (бажано щоб голова торкалася ніг). При виконанні цієї вправи можна змінювати навантаження, утримуючи руки з обтяженням за головою. Вправу можна виконувати також, але повільно розгинаючи тулуб до В.П. При цьому м’язи живота працюють у поступливому режимі. Максимальна кількість разів;

17. В.П. – вис на перекладині. Піднімання прямих ніг (більше ніж на 90°) так, щоб згинання відбувалося здебільшого у поперековому відділі хребта, а ноги майже торкалися грудей і обличчя. Для збільшення навантаження до колін ніг можна прикріплювати обтяження. Повернення ніг у В.П. можна виконувати повільно у поступливому режимі. Максимальна кількість разів;

18. В.П. – лежачи на спині, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки і зігнуті під кутом 90°, руки за головою і пальці переплетені. Піднімання тулуба у сід з максимальною швидкістю, торкаючись ліктями колін. Максимальна кількість разів.

5.1.2. Фізичні вправи на розвиток сили м'язів ніг та покращення результатів у стрибках в довжину та вгору з місця

1. В. П. – стоячи на одній нозі, інша зігнута у коліні. Перестрибування на одній нозі через гімнастичну лаву: на місці або з пересуванням вперед. Повторити по 50–60 стрибків на кожній нозі;
2. В. П. – стоячи на двох ногах. Перестрибування через гімнастичну лаву: на місці або з пересуванням вперед. 50–60 стрибків;
3. В.П. – присід, у руках гантелі вагою 4–6 кг (для підготовлених – гриф штанги на плечах). Вистрибування з максимальною швидкістю, тулуб прямий, плечі розвернуті у сторони. Повторити 10 разів;
4. В.П. – стоячи, ноги злегка зігнуті у колінах. Стрибки з подоланням послідовно від 4 до 8 бар'єрів. Відстань між бар'єрами 50–120 см. Поштовх виконується двома ногами. Тулуб тримати прямо, повторити 3–4 рази;
5. В.П. – стоячи на підвищенні (40–50 см). Зістрибування з висоти з швидким вистрибуванням вперед-вгору і переміщенням на мат, повторити 6–8 разів;
6. В.П. – стоячи, штанга на плечах (20–40 кг). Ходьба подовженим кроком – 40 м, у напівприсіді боком – 20 м. Темп повільний;
7. В.П. – стоячи, штанга на плечах (20–30 кг). Нахили тулуба вперед-вниз із поверненням у В.П. Ноги у колінах не згинати, повторити 8–10 разів. Темп середній;
8. В.П. – стоячи, штанга на плечах (20–40 кг). Напівприсід з наступним вистрибуванням вгору, повторити 8–10 разів. Темп середній;
9. В.П. – стоячи на гімнастичній лаві, ноги нарізно трохи зігнуті у колінних суглобах. Стрибок з лави вперед з приземленням на напівзігнуті ноги і фіксуванням цієї пози протягом 1–2 с. При приземленні таз виводить вперед. Повторити 12–16 разів. Темп швидкий;

10. В.П. – стоячи, одна нога попереду, друга позаду з опорою на носок. Стрибки на одній нозі 20–30 м (з врахуванням часу), повторити по 2–4 рази на кожній нозі. Темп швидкий;

11. В.П. – стоячи. Багатоскоки (із ноги на ногу). Повторити 3–5 разів по 8 стрибків;

12. В.П. – стоячи. Настрибування на гірку матів висотою 30–40 см з одного кроку, потім з місця. Повторити 6–8 разів;

13. В.П. – стоячи. Настрибування на гірку матів висотою 50 см з двох і трьох кроків. Повторити 8 разів;

14. В.П. – стоячи. Стрибки з висоти 40–50 см. Акцент на м'яке приземлення. Повторити 8–10 разів;

15. В.П. – стоячи. Стрибки у довжину з місця через натягнуту нитку. Повторити 8–10 разів;

16. В.П. – стоячи біля стіни. Вистрибування вгору з місця з торканням пальцями рук стіни. 8–10 разів;

17. В.П. – стоячи. На кожному кроці стрибок угору – вперед з відштовхуванням почергового лівою і правою ногою та зі змахом рук і махової ноги з приземленням на поштовхову ногу. Повторити 10–12 разів кожною ногою;

18. В.П. – стоячи. Те саме зі стрибками через медицинбол. Повторити 10–12 разів кожною ногою;

19. В.П. – стоячи. Вистрибування вгору-вперед через один крок з постійним відштовхуванням однією ногою. Повторити 10–15 разів;

20. В.П. – присід. Те саме з перестрибуванням через медицинболи, що розташовані через 3–4 м. Повторити 10–12 разів;

21. В.П. – напівприсід, руки назад. Вистрибування вгору-вперед з відштовхуванням обома ногами з високим підніманням колін. 10–12 разів;

22. В.П. – присід. Вистрибування вгору з присіду зі змахом рук. Повторити 8–10 разів;

23. В.П. – стоячи. Вистрибування вгору. Під час льоту торкнутися лівим ліктем правого коліна і навпаки. Повторити 8–10 разів;

24. В.П. – присід, руки назад. Вистрибування з присіду вперед до присіду. Повторити 6–8 разів;

25. В.П. – присід, руки назад. Вистрибування вгору і присідання. Повторити 6–8 разів.

5.1.3. Фізичні вправи на розвиток сили та покращення результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи

При виконанні цієї вправи у роботі бере участь велика кількість м'язів. Це великі і малі грудні м'язи, триголові м'язи плеча, дельтовидні і трапецієвидні м'язи, найширші м'язи спини. Далеко не останню роль відіграють м'язи черевного пресу і спини (розгиначі). Всі ці групи м'язів необхідно розвивати, але основне навантаження при згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (у залежності від постановки рук – широкий чи вузький) припадає на великі грудні м'язи і триголові м'язи плеча.

Наведемо приблизні вправи для розвитку цих м'язів і покращення нормативу згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

1. В.П. – лежачи на гімнастичній лаві, руки з гантелями розведені у сторони (майже торкаються підлоги). Зведення рук перед грудьми (не згинаючи у ліктьових суглобах). 2–3 підходи по 10–12 разів;

2. В.П. – лежачи головою вниз на гімнастичній лаві, руки з гантелями розведені у сторони. Схрещування прямих рук перед грудьми. 2–3 підходи по 10–12 разів;

3. В.П. – лежачи на гімнастичний лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з тяжкою гантеллю лежать на животі. Піднімання прямих рук вгору за голову (майже торкаючись гантеллю підлоги) і повернення у В.П. 2–3 підходи по 10–12 разів;

4. В.П. – лежачи на спині на лаві з штангою у руках (хват широкий, вузький, зворотній). Жим штанги. 2–3 підходи по 8–10 разів;

5. В.П. – стоячи, в руках гантелі, руки опущені вниз і одночасно максимально повернуті назовні у плечових суглобах. Зведення рук через сторони на рівні краю грудних м'язів. 2–3 підходи по 10–12 разів;

6. В.П. – сидячи під канатом, взявшись за нього руками (одна вище, друга нижче). Лазіння по канату за допомогою рук. 1–3 рази;

7. Ізометрична вправа на перекладині: В.П. – вис на перекладині найбільш широким хватом. Намагатися максимально підтягнути груди до перекладини. Позу утримувати не більше 6 с. Вправа ефективна також в поступливому режимі роботи м'язів. Максимальна кількість разів;

8. В.П. – упор на брусах на зігнутих руках (руки максимально зігнуті у ліктьових суглобах). Вихід в упор на прямі руки. 2–3 підходи, максимальна кількість разів;

9. В.П. – упор лежачи на підлозі, кисті рук повернуті пальцями одна до другої і знаходяться близько або покладені одна на одну. Згинання і розгинання рук. 2–3 підходи, максимальна кількість разів;

10. В.П. – упор лежачи на підлозі, ноги на підвищенні (для слабко підготовлених – руки на підвищенні), на стільці або лаві, руки розставлені на ширині плечей. Згинання і розгинання рук, ноги прямі. 2–3 підходи, максимальна кількість разів;

11. В.П. – стоячи, рука з гантеллю піднята вертикально вгору. Згинання і розгинання руки у ліктьовому суглобі. Плече не відхиляти від вертикалі, кисть з гантеллю при згинанні опускається за голову. Цю вправу можна виконувати, взявши одну гантель у дві руки. 2–3 підходи по 10–12 разів;

12. В.П. – стоячи у нахилі, одна рука в упорі на стегно, плече другої руки розташоване паралельно тулубу, передпліччя зігнуте у ліктьовому суглобі, а кисть утримує гантель. Не міняючи пози, розгинання руки, що утримає гантель. 2–3 підходи по 8–10 разів;

13. В.П. – упор лежачи ззаду на зігнутих руках. Розгинання рук у ліктьових суглобах, вихід в упорі на прямі руки. 2 підходи, максимальна кількість разів;

14. В.П. – стоячи, руки відведені у плечових суглобах до горизонтального положення, лікті у сторони, кисті утримують амортизатор за головою. Одночасне розгинання рук з розтягуванням амортизатора. Вправу можна виконувати в поступливому режимі з повільним поверненням рук у В.П. 2–3 підходи по 10–12 разів.

5.1.4. Фізичні вправи на розвиток сили та покращення результатів у підтягуванні

Для тих, хто не підтягується, або підтягується 1–3 рази наведемо такий комплекс вправ для покращання результату у підтягуванні.

1. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині. 2 підходи по 8–10 разів;

2. Підтягування у трійках (двоє допомагає, потім міняються). 2 підходи по 8–10 разів;

3. Підтягування на перекладині гімнастичної стінки поштовхом ніг від жердини. 2 підходи по 6–8 разів;

4. Підтягування у висі на перекладині гімнастичної стінки «кутом» – дві ноги поставлені на рейку гімнастичної стінки трохи нижче поясу. Ноги і тулуб утворюють кут 90°, а руки і тулуб утворюють пряму лінію. У такому положенні треба згинати руки до торкання підборіддям перекладини. Слідкувати, щоб прямий кут між закріпленими ногами і тулубом зберігався. 2 підходи по 6–8 разів;

5. Вис на зігнутих руках на перекладині (підборіддя на рівні перекладини, але не торкається його). 2 підходи максимальна кількість разів;

6. Лазіння по канату в 2 або 3 підходи, особливо без допомоги ніг, на самих руках.

Дуже ефективні естафети «сходинки». Кілька осіб підтягується по 1 разу, потім по 2 і т.д., наприклад, до 6 разів, а потім у зворотному напрямку: 6–5–4–3–2–1.

Слід нагадати, що підтягування – це силова вправа, а тому без занять з обтяженнями тут не обійтися. Підійдуть всі вправи з підніманням обтяжень (гирі, штанги, гантелі), вправи з еспандерами і амортизаторами. Ці вправи, як і вправи у підтягуванні слід виконувати не менше 8–10 разів (підібравши для цього необхідну вагу).

Для тих, хто вже підтягується, можна запропонувати окрім вищевказаних вправ ще вправи у підтягуванні з обтяженням (прив'язана гантель), підтягування у швидкому і у повільному темпах, згинання (підтягування) рук швидке, а розгинання (опускання) повільне тощо.

5.1.5. Комплекси фізичних вправ з гирями для збільшення силових якостей[*]

Перш ніж розпочати вправи з гирями, слід провести розминку. Нижче наведено перелік вправ, які входять до розминки гирьовика.

Ходьба: повільна, швидким кроком, тримаючи руки на поясі або за головою; пружинистим кроком; пружинистим кроком на

[*] У підрозділі використано матеріали: *Байда О.Г. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2008. – 124 с.).*

носках; на п’ятках; у напівприсіді; у присіді; випадами вперед; з поворотом тулуба праворуч, ліворуч; з різними рухами руками.

Біг: у повільному, швидкому темпі; з високим підніманням стегон; з високим підніманням уперед прямих ніг; з високим підніманням назад гомілок; біг спиною уперед.

Нахили тулуба: праворуч, ліворуч, уперед, назад, не згинаючи ніг у колінах; з поворотами тулуба праворуч, ліворуч.

Присідання: на носках, на всій ступні; в положенні випаду вперед, в сторони; по черзі на кожній нозі;

Вправи лежачи на спині: піднімання прямих ніг, наближаючи їх до грудей по черзі або одночасно; піднімання тулуба вперед з нахилом до ніг; відведення прямих ніг у сторони.

Згинання та розгинання рук: в упорі лежачи; вижимання силою стойки на кистях біля гімнастичної стінки; ходьба на руках; згинання та розгинання рук в упорі – ноги на гімнастичній лаві, згинання та розгинання рук, спираючись на стіну.

Пружинисті нахили тулуба вперед, назад, у сторони з рухами руками.

Пропоновані вправи для розминки необхідно періодично чергувати, тобто складений комплекс має через певний час поновлюватися вправами. Проте завжди слід дотримуватися певної схеми, послідовності вправ, і кожну розминку обов’язково починати з ходьби і бігу. Всі вправи виконують легко, без особливого напруження і пауз між ними, щоб домогтися необхідного розігрівання організму.

Після розминки, приблизно через 30 с, але не більше хвилини, переходять до виконання вправ із гирями.

Комплекс вправ з гирями № 1

1. Присідання з гирею на плечах. Вниз – видих, вгору – вдих. Виконуючи дану вправу переносьте вагу тіла то на одну, то на іншу ногу. Можна взяти і дві гирі. Повторити 10 разів. Опускатися вниз до кінця.
2. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, гирі в опущених руках, хват зверху. Підтягнути гирю до грудей і опустити у В.П. Повторити 8–10 разів.
3. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, гирі в обох руках за головою. Нахили вправо і вліво поперемінно, не згинаючи ніг. Вдих – при випрямленні, видих – при нахилах. Повторити по 4–6 разів у кожну сторону.

4. В.П. – стоячи, ноги нарізно, підняти гирю до плеча, вільна рука піднята у сторону. Трохи зігнути ноги у колінах, не відриваючи п’яток від підлоги. Потім розгинаючи ноги, штовхнути гирю в гору, на пряму руку, одночасно виконати невеликий підсід за рахунок згинання ніг. Коли гиря буде вгорі, випрямити коліна. Перед поштовхом зробити вдих, видих – при фіксації гирі вгорі. Повторити 6–8 разів. Відпочити. Виконати те ж іншою рукою.

5. В.П. – стоячи, ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, права рука тримає дужку гирі, що стоїть попереду хватом зверху. Піднявши гирю від підлоги, качнути її назад між ногами, потів швидко махом вперед по дузі спрямувати гирю вгору до плеча. При підніманні гирі вгору – вдих, при опусканні вниз – видих. Повторити кожною рукою 4–6 разів.

6. В.П. – О.С., гиря в опущених руках. Нахили вперед на прямих ногах. Нахил – видих, випрямлення – вдих. Повторити 8–10 разів.

7. В.П. – лежачи на лаві, гирі у руках біля плечей. Жим гир одночасно. Жим – видих, опускання – вдих. Повторити 4–6 разів.

8. Стрибки з гирею за головою. 3 стрибка – вдих, 3 стрибка – видих. Повторити 18–21 раз.

Комплекс вправ з гирями № 2

1.В.П. – стоячи, ноги разом, гиря позаду біля п’яток. Присісти і витягнути руки назад-вниз, взяти гирю за ручку. Випрямити ноги, нахиливши тулуб вперед – вдих, при опусканні – видих. Гиря залишається ззаду у висі в руках, руки на спині. Повторити 6–8 разів.

2. В.П. – стоячи, ноги нарізно, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед, тримати гирю хватом зверху. Ривком підняти гирю вгору на прямі руки – вдих, опустити гирю у В.П. – видих. Повторити 8–10 разів.

3. В.П. – стоячи, підняти гирю до плеча вгору дном. Вижати гирю – вдих, опустити – видих. Повторити 4–6 разів. Відпочити. Повторити іншою рукою.

4. Стрибки з гирею за головою. 3 стрибка – вдих, 3 – видих. Повторити 18–21 раз.

5. В.П. – стійка, ноги нарізно, прямою рукою захватити дужку гирі долонею вперед. Підйом гирі до плеча силою одної руки, положення тулуба зберігати прямим. Гиря внизу – вдих, гиря біля плеча – видих. Повторити 8–10 разів. Відпочити. Повторити те ж саме іншою рукою.

6. В.П. – ноги нарізно, гиря в обох руках за головою. Нахили тулуба вперед, не згинаючи колін – видих, випрямлення у В.П. – вдих. Повторити 10 разів.

7.В.П. – ноги нарізно, гирі біля плечей. Поперемінний жим гир вгору. Повторити на кожну руку 6–8 разів.

8. Присідання з гирями на плечах – видих, підіймання – вдих. Повторити 10 разів.

Комплекс вправ з гирями № 3

1. В.П. – стоячи права попереду, гирі внизу у прямих руках. Присідання в «ножицях». Повторити 8 разів. Встати – вдих, присісти – видих. Змінити ногу і виконати те ж саме.

2. В.П. – ноги нарізно, гиря стоїть попереду. Зігнути коліна, нахиливши тулуб вперед, взятись рукою за дужку хватом зверху, дужка – вертикально до тулуба. Вільна рука піднята у сторону. Припіднять гирю від підлоги, качнути її назад між ногами, потім махом вперед-вгору підняти гирю на пряму руку. Вдих перед початком вправи, гиря внизу – видих. Повторити кожною рукою 10 разів. При зміні рук відпочинок. При виконанні вправи гиря на підлогу не опускається.

3. В.П. – присід на носках, гирі в руках біля плечей, одна нога виставлена в сторону. Не випрямляючись, виконати перекат на іншу ногу. Повторити 10–12 разів.

4. В.П. – лежачи на лаві, гиря в руці біля плечей. Жим гир поперемінно. Дихання рівномірне. Повторити на кожну руку 6–8 разів. Відпочити. Жим гир одночасно. Гирі вгорі – видих, гирі біля плечей – вдих. Повторити 6–8 разів. У третьому підході гирі знову вижимаються поперемінно.

5. Хватом зверху і збоку одною рукою поставити кілька разів гирю на дужку, почергово правою і лівою рукою

6. Нахили стоячи на підставках. Гиря на прямих руках внизу, ноги прямі. Нахил – видих, випрямлення – вдих. Виконати 8–12 разів.

7. В.П. – ноги нарізно, гирі підняти до плечей. Одночасно вижати дві гирі вгору – видих. Опустити гирі у В.П. – вдих. Повторити 6 разів. У другому підході – жим гир поперемінно. Повторити 6–8 разів кожною рукою. Дихання рівномірне. У третьому підході – жим гир одночасно.

8. В.П. – стійка, ноги нарізно, гиря в обох руках ззаду на сідницях. Присісти і встати на носках, злегка нахиляючи тулуб вперед. Присідаючи – видих, піднімаючись – вдих. Повторити 10–12 разів.

Комплекс вправ з гирями № 4

1. В.П. – ноги нарізно, гирі вгорі на прямих руках. Спокійно присісти, утримуючи гирі вгорі на прямих руках – видих. Не відриваючи п'яток від підлоги, встати у В.П. – вдих. Повторити 8–10 разів.

2. В.П. – ноги нарізно, гирі стоять попереду. Нахилитись вперед, трохи зігнути ноги, взятися руками хватом зверху за дужки гир, долоні паралельні одна одній. Відірвавши гирі від підлоги, качнути їх назад між ногами, швидко маховим рухом вперед по дузі підняти гирі вгору на прямі руки. При повному випрямленні ліктів, зігнувши коліна, зробити невеликий підсід. Випрямити ноги і зафіксувати гирі вгорі. Перед початком руху – вдих, при ривку вгору – видих. Повторити вправу, не опускаючи гирі на підлогу, 6–8 разів.

3. В.П. – стоячи, гиря в обох руках за головою. Присідання на одній нозі. По 6–8 разів на кожній нозі.

4. В.П. – стоячи, ноги нарізно. Гирі підняті до плечей і утримуються в руках вгору дном. Одночасний жим гир вгору. У В.П. – вдих і затримка дихання, перед опусканням гир до плечей – видих. Повторити 6–8 разів. У другому підході гирі вижимаються поперемінно. У третьому – знову одночасно.

5. В.П. – стоячи, широка стійка, гиря на спині за головою і утримується руками. Робити колові рухи тулубом; ноги тримати прямими, не відриваючи п'яток від підлоги, голову не нахиляти, лікті відвести назад. Темп повільний. Повторити 10–16 разів.

6. В.П. – стоячи, ноги нарізно, тулуб нахилити вперед. Прямою рукою хватом зверху взятися за дужку гирі, що стоїть попереду, вільною рукою спертися у коліно однойменної ноги, коліна зігнути. Піднявши гирю від підлоги, качнуть її назад між ногами, потім швидко – вперед, по дузі махом підняти на висоту підборіддя, зігнувши трохи руку, і різко штовхнути великим пальцем дужку гирі від себе, розігнувши пальці. Дужка описавши повне коло повернеться знову до долоні. В цей момент потрібно швидко схопити її пальцями і в темпі опустити вниз – назад між ногами. Швидко знову повторити рух. При підніманні гирі – вдих, при опусканні – видих.

У першому підході проробити вправу 6–8 разів одною рукою. У другому – іншою рукою. У третьому і четвертому – виконати те ж.

7. Жонглювання двома гирями одночасно. Повторити 10 разів.

8. В.П. – стійка, ноги нарізно, гирі у випрямлених вгору руках. Опустити прямі руки в сторони від горизонтального положення так, щоб гирі лежали на передпліччях. Потім назад через сторони підняти вгору. Перед початком вправи вдих і затримка дихання. Видих – коли гирі повертаються вгору. Повторити 3–6 разів. Темп повільний.

9. В.П. – стійка, ноги разом, гирі біля плечей. Виконати глибокий випад лівою ногою, згинаючи якомога дужче коліно. Нога, що позаду пряма, тулуб прямий. Випрямити ліву ногу і кроком назад приставити її до правої ноги. Повторити вправу правою ногою. Виконати 4–8 повторень кожною ногою. Крок вперед – видих, В.П. – вдих.

5.2. Методи і засоби удосконалення витривалості

Витривалість – це здатність організму людини виконувати роботу і з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом довгого часу; здатність людини долати втому в процесі рухової активності. Витривалість – найважливіша фізична якість, що виявляється у професійній, спортивній діяльності та в повсякденному житті людей. Вона відображає загальний рівень працездатності людини.

Американець Пенні Дін переплив Ла-Манш (33,8 км) за 7 год. і 40 хв.; грецький бігун Янніс Гурос подолав 1000 км за 136 год. і 17 хв. Отже, рівень витривалості в людини може бути дуже високим.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. *Загальна витривалість* – це здатність тривалий час виконувати однакові рухові дії, наприклад: ходьбу, біг, пересування на лижах. Велику увагу необхідно приділити розвитку загальної витривалості в молодшому шкільному віці, використовуючи повільний біг протягом 8–30 хв., футбол (30–60 хв.), біг по пересічній місцевості. Витривалість розвивається за допомогою, перш за все, вправ циклічного характеру, які виконують тривалий час. Слід давати навантаження оптимальної тривалості та інтенсивності, чергувати їх з відпочинком. Тривалість відпочинку після бігу на відстань 30–80 м – від 1 до 1,5 хв., на відстань 150–250 м – до 3–4 хв.

Покращення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів *спеціальної витривалості*, таких як:

- *швидкісна витривалість* (здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з білягранічною та граничною для себе інтенсивністю, наприклад біг на короткі і середні дистанції). Перенос швидкісної витривалості значно менший, ніж загальної. Він проявляється переважно у вправах, що подібні за структурою роботи нервово-м'язового апарату;
- *силова витривалість* (здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір, наприклад, силова витривалість при підтягуванні;
- *координаційно-рухова витривалість* – це витривалість, яка проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей. Така витривалість демонструється, наприклад, гімнастами, гравцями в спортивних іграх, цирковими жонглерами тощо.

Наприклад, швидкісна витривалість на короткі дистанції, силова витривалість при підтягуванні тощо.

Методи розвитку та удосконалення витривалості:

- *рівномірний метод* розвитку витривалості передбачає виконання вправ в незмінному темпі, без прискорень. Безперервне навантаження 10–60 хв. (ЧСС – 130–160 уд./хв.);
- *повторний метод* дає можливість регулювати навантаження, змінюючи кількість повторень вправ (за умови достатнього часу для відпочинку).
- *перемінний метод* полягає в тому, що вправи виконують у перемінному темпі, без пауз для відпочинку.
- *інтервальний метод* – навантаження переривається інтервалами відпочинку, а ось їхня тривалість недостатня для повного відновлення. Він використовується для розвитку спеціальних видів витривалості, пов'язаний із включенням (аж до максимуму) анаеробного гліколізу, і тому у вирішенні завдань оздоровлення нетренованих і малотренованих студентів не бажаний.

Тривалість відпочинку залежать від довжини дистанції і становить від 1–1,5 хв. до 3–4 хв. При цьому ЧСС, залежно від фізичної підготовленості, складає від 130 до 180 уд./хв.

Інтенсивність виконання вправ на розвиток витривалості складає 75–85 % від максимальної. Час відпочинку заповнюють вправами з незначним навантаженням. У нетренованих осіб аеробні можливості розвивають за допомогою ходьби протягом 4 хв. і більше. Мінімальна кількість занять, які можуть забезпечити зростання витривалості – 3 рази на тиждень.

- *комплексний метод* (поєднання вправ різного тренувального впливу);
- *змагальний метод* (спортивні ігри, бігові естафети тощо).

Перелік контрольних вправ на визначення та удосконалення витривалості:

1. Біг на середні та довгі дистанції (1, 3, 5, 10 км).
2. Біг по пересічній місцевості.
3. Біг на лижах на середні та довгі дистанції.
4. Плавання.
5. 12-ти хвилинний тест Купера.

Після декількох місяців занять оздоровчим бігом на удосконалення загальної витривалості можна перевірити рівень своєї фізичної підготовленості за тестом Купера. Сутність його складається у визначенні відстані, що людина може пробігти за 12 хв. у максимальному темпі. Для студентів чоловічої статі рівень фізичної підготовленості вважається відмінним, якщо за 12 хв. можна пробігти 2,8 км і більше, гарним – 2,5–2,7 км, задовільним – 2–2,4, поганим – менше 1,9 км. У дівчат відмінною вважається фізична підготовленість, якщо за 12 хв. вони здатні пробігти 2,6 км і більше, гарною – 2,5–2,2 км, задовільною – 2,15–1,8 км, поганою – менше 1,7 км.

Бажано один раз на тиждень збільшувати навантаження на 40–50 % вище звичайного, що сприяє росту функціональних можливостей людини. Крім того, варто планувати бігові тренування і протягом усього року. Звичайно узимку і навесні час пробіжок трохи менший, ніж влітку і восени.

5.3. Методи і засоби удосконалення спритності

Спритність (координаційні здібності) – це здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється. Тренувати

спритність найкраще на початку заняття. *Методи розвитку спритності* спрямовані на:

а) адекватне сприймання студентами своїх рухів;
б) озброєння знаннями про раціональні способи виконання рухових дій;
в) формування вміння оцінювати свої рухи.

Удосконаленню сприймання своїх рухів і положень тіла сприяють фізичні вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової і часової регуляції рухів та регуляції м'язових зусиль, де виявляється зв'язок між напрямком, швидкістю, тривалістю, м'язовим зусиллям і його результатом. Успіх виконання таких вправ залежить від чіткості координації рухів. Завдання методичного прийому – добре «відчути» рухи під час першого виконання вправи, щоб потім повторити їх так само в різних ситуаціях.

Засоби розвитку та удосконалення спритності:

- рухливі та спортивні ігри;
- єдиноборства;
- біг з перешкодами;
- вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу;
- стрибки;
- метання;
- загально розвиваючі вправи з предметами;
- гімнастичні та акробатичні вправи;
- вправи з незвичних вихідних положень;
- асиметричні рухи;
- дзеркальне виконання вправ (напр. метання лівою рукою для правші);
- вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);
- ускладнення вправ додатковими рухами;
- зміна швидкості й темпу руху, способів виконання вправ.

Вимоги до виконання вправ на спритність:

- використовувати вправи, які містять елементи новизни;
- запобігати перевтомі;
- тривалість відпочинку повинна бути достатньою.

Перелік контрольних вправ на визначення спритності:

1. Човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 м.

2. Стрибок угору з поворотом на задане число градусів – тест на визначення просторової точності рухів (виконують у «градуйованому колі»).
3. Стрибок в довжину з місця на задану відстань (точність приземлення).
4. Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті – вправа на визначення статичної рівноваги. Відлік часу ведуть за допомогою секундоміра, який зупиняють у момент втрати учнем рівноваги.
5. Виконання 5-ти поворотів на 360° із закритими очима, у середньому темпі, у положенні нахилу тулуба вперед. Оцінювання динамічної рівноваги відповідає величині відхилення від прямої лінії після подолання студентом уздовж цієї лінії 5–7 м.
6. Влучання м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані.

5.3.1. Фізичні вправи на удосконалення спритності та покращення результатів «човникового бігу» 4×9 м

Для вдосконалення результатів човникового бігу, окрім розвитку швидкісно-силових якостей, студент повинен працювати і над удосконаленням спритності (координаційних здібностей). Недостатньо швидко пробігти, потрібно ще і вправно зупинитися, нахилитися, взяти кубик, повернутися і продовжити біг намагаючись не втратити або майже не втратити швидкості. Це вимагає неабияких здібностей і зусиль.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей у човниковому бігу можна використати такі ж вправи, як і при розвитку цих же якостей у спринті (60 м, 100 м), що наведені вище.

Звернемо увагу на ті моменти і вправи, що особливо необхідні при виконанні саме «човникового бігу»:

1) максимально швидкий старт (вибігання) з про біганням 10–15 м у повну силу (максимальна швидкість), повторити 3–4 рази;
2) з ходу максимально швидкий біг на 10–15 м, повторити 3–4 рази;
3) біг з поворотом на 9 метровій позначці у максимально швидкому темпі і без підняття кубика, повторити 3–4 рази;

4) імітування підняття кубика у повороті (звернути увагу на техніку постановки опорної ноги, поворот, нахил, старт з нахилу), повторити 4–5 разів;
5) те ж у повільному темпі;
6) те ж у максимально швидкому темпі, повторити 3–4 рази;
7) імітування нахилу тулуба з підсідом для постановки кубика на фінішну лінію та завершенням бігу (звернути увагу на випрямлення тіла для запобігання падінню), повторити 3–4 рази;
8) те ж у повільному темпі, повторити 2–3 рази;
9) те ж з максимально швидкого бігу, повторити 2–3 рази;
10) виконання «човникового бігу» (4х9 метрів) на оцінку, повторити 2–3 рази.

5.4. Методи і засоби удосконалення гнучкості

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Переважно розвивають гнучкість у таких суглобах, які виконують провідну роль у життєво-необхідних рухах: плечових, кульшових, суглобах кисті, хребта тощо.

Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом’язову і міжм’язову координацію і часто є причиною пошкодження м’язів і зв’язок.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* – максимально можлива амплітуда рухів, якої може досягти людина в певному суглобі, використовуючи лише силу м’язів, що здійснюють рухи в цьому суглобі.

Пасивна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, додаткових пристосувань, обтяжень.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними

наукових досліджень за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–90 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Слід враховувати, що надмірна гнучкість може призвести до негативних наслідків – дестабілізувати суглоби і підвищити ризик травматизму.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Засоби розвитку гнучкості.

Засоби розвитку гнучкості можна поділити на 3 види вправ: силові вправи, вправи на розслаблених м'язах і вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості в роботі з фізично слабо підготовленими людьми. Найбільш ефективні силові вправи і режим їх виконання, який сприяє удосконаленню внутрішньо-м'язової і між м'язової координації і не призводить розвитку м'язової маси. Доцільно поєднувати з виконанням вправи на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення м'язів. Можливість до самовільного розслаблення м'язів призводить до поліпшення рухомості в суглобах на 12–15 %. Вона зв'язана з тормозними процесами в ЦНС і як наслідки, знижує тонус м'язів і поліпшує їх еластичність.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності *розслабляти* м'язи, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження і розслаблення;
- погойдування та порушування різними частинами тіла;
- хлистоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба в положенні лежачи на гімнастичному маті;
- комбінації перелічених груп вправ.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані.

Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом. Їх можна виконувати з обтяженням та без обтяжень. Активні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожиль, що їх оточують.

Ефективність *повільних вправ* зростає при їх виконанні з обтяженнями, якщо воно не більше 50 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Їх повторюють 3–6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Амплітуда пружних рухів більша ніж повільних, і це сприяє ефективному розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50 %).

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятникоподібно або типу колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах. При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху і кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційного тла занять.

Методика розвитку та удосконалення гнучкості.

На етапі збільшення рухомості в суглобах робота над розвитком гнучкості повинна проводитися щоденно. На етапі підтримування рухомості в суглобах на досягнутому рівні заняття проводяться 3–4 рази на тиждень, обсяг роботи може бути дещо зменшений. Але повністю виключати роботу над розвитком або підтриманням гнучкості не можна на жодному з етапів тренувального циклу. Якщо припинити тренування на гнучкість досить швидко повернеться початкового або близького до нього рухання. Одно- і дворазові заняття на тиждень не забезпечують її збереження.

Час, який щоденно витрачається на розвиток гнучкості, може варіювати від 20–30 до 45–60 хв. Ця робота по різному розподіляється і протягом дня 20–30 % загального обсягу звичайно включають до ранкової зарядки і до розминки перед тренувальними заняттями. 70–80 % у тренувальні заняття.

Велике значення має раціональне чергування вправ на гнучкість із вправами іншого спрямування, насамперед, силовими. На практиці застосовують різні поєднання, але не всі вони однаково ефективні. Так, одним із найбільш поширених поєднань є чергування силових вправ із відповідними вправами на розвиток гнучкості. Це деякою мірою сприяє підвищенню ефективності свого тренування, але виявляється марним для розвитку гнучкості, тому що призводить до значного зменшення амплітуди рухів від повторення до повторення. В той же час вправи на гнучкість успішно можуть чергуватися із вправами, що вимагають прояву швидкості, спритності, із вправами на розслаблення.

Та найчастіше вправи для розвитку гнучкості виділяють у самоспину частину заняття, яка проводиться після інтенсивної розминки, в якій використовуються вправи з великою амплітудою рухів. Така побудова тренувальних занять сприяє максимальному прояву рухомості в суглобах і виявляється найефективнішою.

Не менш важлива послідовність виконання вправ, спрямованих на розвиток рухомості в суглобах. Лише закінчивши виконання вправ на розвиток рухомості в одному суглобі, слід переходити до вправ для наступного суглоба. Не має особливого значення те, з якого суглоба починати розвивати гнучкість хоча завжди спочатку виконують вправи, які втягують в роботу великі групи м’язів.

Кількість повторень на різних етапах розвитку рухливості в суглобах (за Б.В. Сермєєвим, 1970).

Суглоби	**Режими впливу**	
	розвиваючий	**підтримуючий**
хребта	90–100	40–50
кульшові	60–70	30–40
плечові	50–60	30–40
променево-зап’ястні	30–35	20–25
колінні	20–25	10–15
гомілковостопні	20–25	10–15

Через кожні 10 днів кількість повторень кожної вправи збільшують. У разі появи больових відчуттів виконання вправ припиняють. Час відпочинку між серіями використовують на вправи для розслаблення.

Контрольні тести (вправи) на визначення гнучкості

1. *Вправа для хребта* – виконання «моста» з положення лежачи на спині, гнучкість визначається відстанню від спини до підлоги. Чим вище знаходься спина від підлоги, тим кращий показник гнучкості.

2. *Вправа для плечового суглоба* – використовується для заміру гімнастична палиця з сантиметровою розміткою. Переведення палиці за спину, не згинаючи рук. Чим менша відстань між долонями, тим вищий показник гнучкості плечових суглобів.

3. *Вправа для кульшового суглоба* – нахили тулуба вперед в положенні сидячи на підлозі або стоячи на гімнастичній лаві.

5.4.1. Фізичні вправи на розвиток гнучкості та покращення результатів нахилу тулуба вперед

Щоб покращити рухливість суглобів хребта, необхідно виконувати вправи, що повторюють його рухи: згинання і розгинання, нахили вправо і вліво, колові оберти, скручування. З метою зниження навантаження на міжхребцеві диски у більшості вправ вихідні положення лежачи або сидячи.

1) В.П. – сід, ноги нарізно, руки за голову.

1–2 нахил вправо, намагаючись торкнутися ліктем підлоги за коліном правої ноги;

3–4 – В.П.;

Теж в іншу сторону.

Повторити 16 разів.

2) В.П. – сід, ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил до лівої, руками торкнутися лівої стопи,

2 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги,

3 – нахил до правої, руками торкнутися правої стопи,

4 – В.П.

Повторити 16 разів.

3) В.П. – сід руки на пояс.
   1–3 – нахили вперед (максимальна амплітуда),
   4 – В.П.;
   Повторити 16 разів.
4) В.П. – сід, руки вперед.
   1–3 – нахили тулуба вперед з самопритягуванням за стопи,
   4 – В.П.
   Повторити 12 разів.
5) В.П. – сід з максимальним нахилом тулуба вперед (руками триматися за ноги).
   1–16 – статичне утримання В.П.
   Повторити 2–3 рази. Кожне тренування поступово збільшувати час утримання даної пози.
6) В.П. – стійка на лаві, в руках обтяження (3–5 кг);
   1–3 – нахили тулуба вперед,
   4 – В.П.
   Повторити 12–16 разів.
7) В.П. – сід, ноги нарізно (в парі), руками взятися за витягнуті руки партнера.
   1–2 – нахили тулуба вперед (за допомогою партнера),
   3–4 – те ж назад (допомагаючи партнерові).
   Повторити 12 разів.
8) В.П. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі.
   1–4 – колові рухи тулубом вправо,
   5–8 – те ж в іншу сторону.
   Повторити 16 разів.

5.5. Методи і засоби удосконалення швидкості

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з мінімальною для даних умов витратою часу. Ця фізична якість залежить від швидкості перебігу фізіологічних процесів у м’язовій системі та в центральних відділах нервової системи.

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

– швидкість рухових реакцій;
– швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;

– частоту (темп) необтяжених рухів;
– швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість бігу по дистанції.

Засоби вдосконалення швидкості.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості висуваються наступні вимоги:

- техніка вправ повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вправи повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля студентів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- тривалість вправ не має перевищувати 30 с;
- вправи повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вправи повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Позитивно в цьому плані впливають і вправи на розвиток вибухової сили.

Для розвитку *швидкості циклічних вправ* використовують наступні засоби:

- рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших, ніж стандартні, естафети;

- біг, плавання, інші циклічні рухові дії з гандикапом;
- імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою;
- виконання циклічних рухових дій з прискоренням, з ходу 2–4 с з максимальною швидкістю;
- виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, та з варіативною швидкістю в межах 70–100 % від індивідуального максимуму в конкретній вправі;
- виконання циклічних вправ по рельєфній хвилеподібній поверхні;
- вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування (за командою і самостійно);
- швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;
- швидкісні вправи з додатковим предметами, застосуванням звуколідерів;
- швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через набивні м'ячі (гімнастичну лаву), через скакалку, стрибки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду тощо;
- вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів.

Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів.

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, та допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності.

Тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами.

Інтенсивність вправи – 70–100 % індивідуальної максимально можливої швидкості в звичайних умовах і – 110–120 % в полегшених (біг з гори); на початкових етапах – 70–90 %.

Мобілізації вольових зусиль у пересуванні з максимальною швидкістю сприяє застосування звуко- та світлолідерів. Проте, більшість тренувальних завдань треба виконувати з оптимальною швидкістю, тобто такою, яка не викличе зайвого напруження м'язів. Отже, виконувати вправи необхідно з варіативною швидкістю.

Досить ефективним є і почергове виконання швидкісних вправ в обтяжених, полегшених і звичайних умовах та з варіативною зміною амплітуди і частоти рухів. Наприклад: біг вгору – біг по горизонтальній доріжці – біг з гори (нахил 2–3) – біг по горизонтальній доріжці.

Розширити можливості у виконанні швидкісних циклічних вправ можна і за допомогою додаткового обтяження 5–20 % від максимальної сили у конкретному русі.

Тривалість вправ визначається можливістю студентів виконувати їх із заданою інтенсивністю. Початківці можуть підтримувати максимальну інтенсивність 5–6 с, субмаксимальну – 15–17 с; добре треновані відповідно – від 6–8 до 20–25 с.

Отже, визначаючи тривалість, слід орієнтуватись на інтенсивність її виконання та рівень тренованості студентів.

Досягнуту максимальну швидкість студенти можуть утримувати протягом 3–6 с, а далі наступає її зниження. Якщо врахувати, що максимальна швидкість досягається через 3–5 с, то швидкісні вправи повинні тривати від 4–5 до 7–8 с. Вихід за межі цього швидкісного діапазону не буде сприяти ефективному розвитку швидкості циклічних рухів.

Оскільки здатність до прискорення та максимальна індивідуальна швидкість не корелюють між собою, ці швидкісні властивості слід розвивати як поодинці, так і комплексно. Наприклад, в одних спробах тренувальні завдання виконують протягом 3–5 с з установкою на стартовий розгін, а в інших студент виконує завдання: з розгону досягнути максимальної швидкості і підтримувати її 3–5 с. Третє завдання (6–8 с) передбачає реалізацію установки на швидке досягнення максимальної швидкості і підтримування її до кінця визначеного відрізка.

Кількість повторень вправ визначається можливістю підтримувати задану швидкість при оптимальній тривалості інтервалів відпочинку. Щоб уникнути зниження працездатності, тренувальні завдання з граничною інтенсивністю виконують серіями (2–3 для нетренованих на початковому етапі швидкісної підготовки і 4–6 для тренованих) і з 3–4 повтореннями у кожній. При інтенсивності вправ, нижчій від 90 %, кількість повторень може бути доведена до 8–10 у серії.

Відпочинок між окремими вправами повинен забезпечити відновлення вегетативних функцій і не призвести до зниження

збудливості нервово-м’язового апарату. Його тривалість можна визначати по ЧСС, і зниження ЧСС до 100–120 уд./хв. свідчить про надвідновлення оперативної працездатності (екстремальний інтервал).

Тривалість активного відпочинку між серіями повинна бути у 2–3 рази більшою, ніж між окремими повтореннями. Відновлення пульсу до 90–100 уд./хв. Дозволяє виконувати наступну серію вправ.

Методика удосконалення швидкості ациклічних рухових дій.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовують ті вправи, що подібні до них за координацією. При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи.

Інтенсивність вправ 70–100 % від максимально можливої швидкості. При виконанні вправ акцентують зусилля в долаючій фазі. Темп виконання вправ повільний. Після кожного повторення вправи розслабляють м’язи, що брали участь у роботі.

Добрі наслідки дає виконання вправ з варіативною інтенсивністю та із застосуванням полегшених або ускладнених умов виконання. При цьому ускладнення та полегшення умов повинно бути в межах від 5–7 до 15–20 % від величини опору в звичайних умовах, бо це не порушує біомеханічної структури вправи.

Додаткові орієнтири, ігровий та змагальний методи допомагають мобілізувати вольові зусилля студентів.

Кількість повторень в одному підході лімітується часом, протягом якого студент здатний виконувати завдання з максимальною швидкістю і складає в середньому 6–10. В серії виконують 2–4 підходи. При субмаксимальній швидкості ця кількість може бути більшою.

Відпочинок за тривалістю і характером – такий самий, що й у тренуванні швидкості циклічних рухових дій.

Правила розвитку та удосконалення швидкості:

- вправи не повинні бути складними за технікою виконання;
- вправи повинні бути добре засвоєними, щоб під час їх виконання увага була спрямована на швидкість, а не на спосіб виконання;
- тривалість вправи на швидкість не повинна перевищувати 5–6 с для дітей молодшого шкільного віку і 10–12 с для підлітків;
- кожну наступну вправу виконують у фазі повного відновлення сил;
- між виконанням вправ використовувати активний відпочинок;

– швидкісні вправи на занятті виконуються одними з перших;
– протягом тижня – 2–3 заняття за максимальної швидкості;
– розминка перед виконанням вправ на швидкість триває 15–20 хв. (особлива увага – м'язам ніг). Вправи на виховання швидкості виконують на початку основної частини заняття, потім – вправи силового характеру та вправи, спрямовані на розвиток витривалості, а також рухливі та спортивні ігри;
– інтервали відпочинку (1–2 хв.) між вправами, які виконують повторно, повинні забезпечити оптимальне відновлення працездатності;

– кожну наступну вправу слід повторювати тільки за умови зниження частоти серцевих скорочень до 110–115 уд./хв..

Контрольні вправи (тести) на визначення швидкості:

1. Швидкість рухової реакції визначають за реакцією на падіння предмета. Вихідне положення – стійка, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Нульову позначку лінійки викладач розташовує вертикально на рівні нижнього краю розкритої долоні студента. Лінійку випускає з рук несподівано для студента, який повинен схопити її долонею. Чим менша віддаль від нульової позначки до нижнього краю долоні, тим краще розвинута рухова реакція.
2. Частота рухів визначається виконанням бігу з максимальною швидкістю протягом 6 с. На віддалі 25 м від старту на бігову доріжку встановлюють фанерні щитки розміром 10х15 см кожен із написаними цифрами від 25 до 50 через кожен метр.
3. Швидкість цілісного руху можна визначити за показниками бігу на 10 м, 20 м, 30 і 100 м як з високого, так і з низького старту.
4. Виконання максимальної кількості стрибків зі скакалкою протягом 5 с, 10 с, 15 с.
5. Біг на місці з високим підніманням стегна протягом 5 с, 10 с, 15 с.

5.5.1. Фізичні вправи на розвиток швидкісних якостей та покращення результатів у спринтерському бігу

Наведемо приклади вправ для розвитку швидкості і сили м'язів необхідних для складання цього нормативу.

Із вправ для розвитку швидкості, що виконуються на місці, найбільш розповсюджені наступні:

1. Біг з високим підніманням стегон. 2–3 рази до зниження швидкості;

2. Біг з високим підніманням стегон з опорою руками на бар'єр. 2–3 рази до значного зниження швидкості;
3. Лежачи на спині, ноги вгору, рухи ногами як при бігу. 2–3 рази до зниження швидкості рухів;
4. Імітація бігу однією ногою на місці. Проносячи махову ногу назад, ступнею швидко і енергійно торкатися землі. 10–15 разів кожною ногою, 2–3 підходи.

Із вправ, що виконуються з переміщенням, найбільш часто використовуються:

1. Біг підтюпцем – маленькими, але максимально швидкими вільними кроками, 2–3 рази по 20–30 м. Треба звернути увагу на те, щоб гомілка по інерції рухалася вперед і активно разом зі стегном вниз-назад;
2. Біг з високим підніманням стегна з наступною «загрібаючою» постановкою ноги близько до проекції ЗЦТ тіла на доріжку. 2–3 рази по 20–30 м;
3. Біг малими стрибками з повним відштовхуванням ступні. Приземлятися на випрямлену ногу. 2–3 рази по 20 м.
4. Вправи 1–3 ефективні для розвитку швидкості в тому випадку, якщо бігун робить в одиницю часу більше кроків, ніж при максимально швидкому бігу.
5. З ходу максимально швидкий біг на 10–15 м з якомога більшою кількістю кроків. 2–3 рази;
6. З ходу максимально швидкий біг на 15–20 м з найменшою кількістю кроків. 2–3 рази;
7. Біг з прискоренням до максимальної швидкості з наступним переходом на вільний біг, не знижуючи досягнутої швидкості, але з якомога можливими для цього зусиллями. 1–3 рази по 50–60 м;
8. Біг точно по лінії з різною швидкістю – по прямій і по дугах різного радіусу;
9. Біг по нахиленій доріжці (1,5–2,5°) вниз з виходом на горизонтальну її частину. 2-3 рази;
10. Старт з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи тощо) 6–8 разів по 10–15 м;
11. Інтервальний біг 10х30 м чергуючи з пробіганням відрізка підтюпцем.

Для розвитку сили м’язових груп використовуються наступні спеціальні вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна при незначному пересуванні вперед. Вправа виконується в середньому і швидкому темпі 1–2 рази, кожен раз «до відмови», на відрізках близько 30–40 м.;
2. Стрибкові кроки, в яких акцентовано випрямляється поштовхова нога і максимально розгинається стопа. Виконувати вправу більше вгору, ніж вперед. Довжина кроку 150–180 см. Виконувати вправу 1–2 рази, кожен раз «до відмови» 30–40 м;
3. Біг стрибками вперед, намагаючись досягти найбільшої довжини кроку при мінімальному куті відштовхування 2–3 рази по 30–40 м;
4. Пересуватися вперед, енергійно відштовхуючись стопою. Нога в колінному суглобі лише злегка згинається і розгинається. Довжина кроку 50–80 см. Виконувати слід 2–3 рази по 20–30 м;
5. Біг широким розмашистим кроком для зміцнення м’язів задньої сторони стопи, 2–3 підходи по 30–40 м;
6. Стоячи на одній нозі, відводячи випрямлену другу ногу назад, розривати пісок шипами кросівок. Цю вправу використовувати для зміцнення м’язів задньої сторони стегна. З цією ж метою можна випрямляти тіло в положенні лежачи, спираючись п’яткою на вертикальну опору поперемінно правою і лівою ногою;
7. Біг в спокійному темпі по колу діаметром 10–15 м в різні сторони для зміцнення гомілковостопних суглобів. Біг у різних напрямках по піску на 60–100 м з різною швидкістю;
8. Біг вгору на похилій доріжці з різним кутом підйому, виконувати 1–2 рази «до відмови»;
9. Вправи зі штангою: присідання і підскоки з грифом на плечах (6–8 підскоків, 2–3 підходи).

Спринтеру слід виконувати вправи на гнучкість і не лише на заняттях, але і у вільний час. Особливу увагу потрібно приділяти розтягуванню м’язів задньої сторони стегон (нахили вперед з прямими ногами – сидячи, стоячи), розтягуванню м’язів, що приводять і м’язи передньої сторони стегон.

Значна увага на заняттях приділяється розвитку загальної витривалості. Це досягається кросами (30–40 хв.), чергуваннями ходьби і бігу у рівномірному і перемінному темпі, лижними прогулянками. Слід підвищувати і спеціальну бігову витривалість,

включаючи у заняття пробіжки довгих відрізків з поступовим зростанням швидкості. Бігунам на 100 і 200 м слід застосовувати біг на відрізках від 150 до 300 м.

Вправи для розвитку сили потрібно намагатися виконувати як можна швидше. Спринтер не повинен захоплюватися повільними рухами з великим обтяженням. Краще зменшити вагу обтяження і робити вправи швидко, поступово збільшуючи кількість повторень.

5.5.2. Комплекси спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей, необхідних спринтеру

Комплекс вправ № 1

Розвиток загальної бігової і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей:

1) біг у повільному темпі – 800 м.;
2) гра у баскетбол – 10–15 хв.;
3) спеціальні бігові вправи – 4х40 м.;
4) біг з прискоренням – 4х60 м.;
5) повторний біг (відпочинок між пробіжками 10 хв.) 2х200 м. у повну силу;
6) вправи для зміцнення м'язів живота і задньої сторони стегон – 15 хв.;
7) стрибки і стрибкові вправи – 15 хв.;
8) заключний повільний біг – 4–5 хв.

Комплекс вправ № 2

Розвиток загальної бігової витривалості і швидкісно-силових якостей:

1) біг у повільному темпі – 10 хв.;
2) вправи на гнучкість – 10 хв.;
3) колове тренування із 2 серій:
   - винос стегна вперед в упорі – 20 разів кожною ногою;
   - вистрибування вгору з лави – 15 разів;
   - вихід в упор на перекладині – 10 разів;
   - біг в упорі – 15 сек.;
   - імітація рухів рук при бігу (з гантелями) – 10 сек.
   - метання м'яча у стінку і його ловля – 15 разів;
   - присідання з партнером на плечах – 3х15 разів;
4) гра у баскетбол – 20 хв.

Комплекс вправ № 3

Додаткові (самостійні тренувальні вправи):

1) повільний біг або біг на місці – 2–3 хв.;
2) стоячи у випаді, руками опертися об коліно ноги, що стоїть попереду. Глибокі покачування (зі зміною ніг). Повторити 5–8 разів.
3) швидкі рухи зігнутими у ліктьових суглобах руками – 2–3 рази по 15 сек.;
4) біг на місці в упорі стоячи – 3 рази по 10 сек.;
5) махові рухи руками, різні повороти тулуба, нахили і інші вправи з гантелями – 10 хв.;
6) піднімання стегна (без обтяження) на місці або з невеликим переміщенням вперед – 2 серії по 60–80 разів кожною ногою.
7) підскоки на місці з мішком на плечах – 2 серії по 20–30 разів і без обтяжень – 100–150 разів;
8) повільний біг з 3–4 вправами на розслаблення – 2–3 хв. Вправи 6 і 7 чергуються між собою.

РОЗДІЛ VI.
Основи здорового способу життя

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що гарантією успіху в професійній діяльності, об'єктивної задоволеності життям людини є усвідомлення і дотримання цінностей здоров'я. Здоров'я людини залежить, в основному, від чотирьох факторів: 10 % – від системи охорони здоров'я, 20 % – від стану зовнішнього середовища, 20 % – від генетичної спадковості і найбільше – на 50% залежить від способу життя.

До здорового способу життя відносяться наступні складові – *рухова активність, раціональне харчування, достатня тривалість нічного сну, особиста гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, безпечні умови навчання і праці, доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах, безпечна сексуальна поведінка, психофізична регуляція організму, дотримання розпорядку (режиму) дня,* тощо.

Достатня *рухова активність* є однією з найважливіших і найнеобхідніших умов розвитку організму людини, який постійно перебуває в тісній і складній взаємодії із зовнішнім середовищем. Завдяки здатності організму до саморегуляції, відбувається його адаптація до змінених умов зовнішнього середовища. Систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці людини.

Заняття фізичними вправами стимулюють весь організм, а не тільки окремі його органи. Завдяки цьому відбуваються позитивні зміни не лише в м'язах, суглобах, зв'язках, але й у внутрішніх органах та їх функціях, в обміні речовин. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, більш треноване серце (ЧСС у спортсменів може бути 50 уд./хв. і навіть менше), гарна статура, більша життєва ємність легень (у спортсменів досягає 5000–7000 мл., а частота дихання у спокої уповільнюється до 10 циклів за хвилину). Вони спритні, сильні, швидкі, витривалі, активні та вольові – це саме ті якості, що необхідні майбутньому захиснику Вітчизни.

Оптимальною кількістю занять фізичними вправами протягом тижня вважається 3 рази, особливо для початківців. Збільшення кількості занять може призвести до перевтоми і травм

опорно-рухового апарату. З іншого боку, зменшення кількості занять з 3 до 2 на тиждень справляє значно менший оздоровчий ефект, ніж 3-разовий режим. Вважається, що 2-разовий режим може застосовуватися лише для підтримки досягнутого рівня витривалості, але не для її розвитку.

За інтенсивністю межі зони оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень для тренованих здорових молодих людей становитимуть приблизно за ЧСС 140–150 уд./хв., а для непідготовлених початківців вони можуть бути нижчі і становитимуть від 110–120 до 130–140 уд./хв.

Тренована людина виконує за один і той же час роботу більшого обсягу і з меншим напруженням, ніж нетренована. Така здатність організму витримувати значні фізичні навантаження формується в процесі регулярного виконання фізичної роботи, зокрема систематичних занять фізичними вправами, участю в рухливих або спортивних іграх; туристичних походах тощо.

Раціональне харчування – важлива складова здорового способу життя. Адже для нормального розвитку та життєдіяльності організму людина щодня повинна «отримати» з їжею та водою близько 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин), багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними. Їжа повинна забезпечувати організм шістьма основними складовими компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними (неорганічними) речовинами і водою. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній масі і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Особливу увагу в харчуванні слід звертати на декілька важливих моментів [5, с. 103]:

1. Активна профілактика вітамінної недостатності за допомогою простих принципів:

- натуралізація харчування (збільшення частки рослинних продуктів у раціоні за рахунок щоденного вживання свіжих овочів, фруктів, ягід; зменшення вживання консервованих продуктів, мінімальна термічна обробка рослинних продуктів);

- регулярне вживання природних вітаміноносіїв (пророслої пшениці, квіткового пилку, трав'яних зборів тощо);
- різноманітність їжі (4 порції різних салатів на добу).

2. Зменшення вживання тваринних жирів та збільшення жирів рослинного походження, а також жирів морських тварин в раціоні.

3. Зменшення надходження простих вуглеводів, збільшення частки складних вуглеводів (клітковини, пектинів – вживання висівкового хліба, мюслів тощо).

4. Збільшення вживання продуктів, що містять повноцінні білки і незначний відсоток жирів (знежирені молочні продукти, морська риба, біле м'ясо, горіхи, соя).

5. Режим харчування має передбачати 4–5-разовий прийом їжі.

6. Виключення з раціону рафінованих продуктів, продуктів «швидкого приготування».

7. Зменшення або обмеження надходження канцерогенів.

Правильне харчування до і після *фізичних навантажень* не менш важливе, ніж сам факт фізичного навантаження, адже харчування забезпечує прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень і високу працездатність тих хто займається, окрім того, для занять потрібно багато енергії. Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або побудова м'язів під час фізичних вправ багато в чому залежить від того, що і коли людина їла до і після тренування. І голодувати перед тренуванням або після нього шкідливо. У своїй основі харчування не є чимось абсолютно особливим, воно лише задовольняє підвищені запити організму і відповідає вимогам специфіки підготовки.

Побут – якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності є важливими складовими ЗСЖ.

Безпечні умови праці (навчання) – мається на увазі гарне освітлення, відповідність парт і стільців зросту школяра чи студента, дотримання санітарно-гігієнічних норм та норм навантаження тощо.

Сон – невід'ємна складова частина режиму дня для відпочинку, відновлення і накопичення сил організму. Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин, розвантаження мозку від надмірної інформації, переведення важливої інформації в довготривалу пам'ять. Потреба в сні є життєво необхідною.

Сон може порушуватися через екологічні впливи, інформаційні перевантаження, надмірну роботу в нічні години. Так виникає безсоння, що завдає людині неймовірних страждань. Тривале недосипання або зовсім неспання негативно впливає на функціональний стан людини. Після тривалого неспання в людей спостерігається мікросон – надзвичайно небезпечне явище, під час якого людина періодично засинає на 1–3 с.

Деякі люди намагаються позбутися безсоння за допомогою снодійних. Однак це небезпечно. Для нормалізації сну краще дотримуватися правильного режиму дня, приділяти увагу фізичній роботі, слідкувати за своїм психічним станом.

Тривалість і якість сну в нормі зумовлені спадковою схильністю. Нормальна тривалість сну для дорослих – 7–8 годин за добу, а для дітей та підлітків – 9–10 годин за добу. Слід звернути увагу на те, що сон нічим замінити не можна. Найсприятливіший час для сну: від 22.00–23.00 до 6–7 години. Сон має наступати швидко, минати без тривожних сновидінь.

Гігієнічні вимоги до сну:

- вечеряти за 2–3 год. перед сном;
- гуляти ввечері на свіжому повітрі протягом 20–30 хв.;
- прийняти перед сном теплий душ, звільнити своє тіло від напруги, розслабивши кожен м’яз (можна застосувати аутогенне тренування);
- лягати спати в один і той же час доби;
- спати в провітреному приміщенні (краще відчинити кватирку);
- спати роздягненим або в легкому одязі;
- спати у зручній позі, бажано на правому боці. Не спати на високій подушці;
- не читати перед сном літературу, яка збуджує, звільнитися від важких думок, не думати перед сном про неприємне;
- збільшити тривалість сну на 1–2 год. після важких фізичних навантажень;
- не спати понад міру, тому що це шкідливо.

Сприятливий психологічний клімат у мікро- і макросоціальному оточенні – реалізація цієї умови передбачає створення в сім’ї, робочому колективі, в суспільстві відносин між людьми, в яких домінують чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у

кожної людини, безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку.

Відсутність шкідливих звичок – питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. *Паління* шкідливе не тільки для курця, а й для оточення. Ця згубна звичка ослаблює організм, знижує працездатність, зменшує опірність організму, знижує його адаптаційні можливості. Унаслідок тривалого паління виникають психоневрологічні захворювання, бронхіт, астма, рак легенів, виразка шлунку, серцеві захворювання, негативні зміни слизової оболонки рота, гортані, зубів, голосових зв'язок.

Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепоною на шляху до здоров'я людини (особливо молодої), часом призводить до повної його втрати. *Алкоголь* – небезпечний «ворог», який шкодить здоров'ю, знищує людину фізично, психічно і соціально. Це – речовина наркотичної дії. Алкоголь є сильною отруйною речовиною, яка згубно діє на всі органи і системи організму. Унаслідок частого вживання навіть невеликих доз алкоголю розвивається алкогольна залежність, яка поступово переходить у тяжке захворювання – алкоголізм.

У травній системі алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всіх клітинах організму. Хоча насамперед ця отрута діє на нервові клітини, уражаються всі органи й системи: центральна і периферична нервова, дихальна, серцево-судинна, ендокринна системи, печінка, шлунок, підшлункова залоза. Людина, хвора на алкоголізм, «вкорочує» собі життя, робить нестерпним життя членів своєї родини.

Наркоманія призводить до глибоких змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функцій внутрішніх органів.

Безпечна сексуальна поведінка – важливий чинник ЗСЖ. Адже низька сексуальна культура породжує цілий ряд серйозних наслідків – аборти, а від так і можливі безпліддя, розповсюдження венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД тощо).

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя молоді є також *психофізична регуляція організму,* яка запобігає розвитку стресів, що негативно впливають на стан здоров'я людини.

Щодо засобів, які дозволяють здійснювати корегувально-профілактичні заходи для подолання відповідних труднощів, слід назвати:

- формування здібності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, регульованого використовування поєднань фізичного навантаження і розслаблення (що особливо важливо в умовах коли активні фізичні дії з широкою амплітудою рухів неможливі);
- оволодіння технікою релаксації;
- оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і опірності до стресів;
- володіння елементами аутотренінгу;
- оволодіння фізичними вправами (в т. ч. й ідеомоторними вправами), що дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технічні і тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті.

Загартування – система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Це основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює її здоров’я. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров’я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря Під час загартування відбувається складна перебудова всього організму. При систематичному загартуванні з часом відбувається потовщення рогового шару шкіри, збільшення міцності стінок капілярів, зменшення у 5–8 разів кількості застудних захворювань. Слід пам’ятати, що ефект загартування різко знижується вже через 5–6 днів після його припинення і майже зникає через 2 тижні [1, с. 22–24].

Загальні правила та принципи загартування:

- загартовуватися систематично (щоденно і в будь-яку пору року, тому що при відсутності підкріплення вироблений умовний рефлекс зникає);
- знижувати температуру повітря й води, а також збільшувати тривалість кожної процедури поступово;
- використовувати всі засоби загартування в комплексі: холоду, тепла, механічної дії повітря, води, опромінення (видимими ультрафіолетовими і інфрачервоними променями);

- враховувати погодні умови (температуру повітря, води, швидкість вітру тощо);
- враховувати індивідуальну реакцію організму на процес загартування, стан здоров'я;
- поєднувати процес загартування з руховою активністю (іграми, плаванням, катанням на лижах, санчатах, ковзанах);
- одягатися відповідно до сезонних погодних умов, остерігаючись надмірного перегрівання чи переохолодження організму;
- контролювати під час проведення процедур частоту пульсу, глибину дихання, самопочуття;
- тренування організму слід проводити із застосуванням сильних і слабких, коротких і сповільнених чинників.

Процедуру загартування не рекомендовано проводити одразу після прийому їжі, важкої фізичної чи розумової праці, у разі нездужання, хвороби. У останньому випадку треба порадитися з лікарем чи можна розпочинати загартовуючі процедури.

Недотримання принципів загартовування може, з одного боку, призвести до марної витрати часу і не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму.

Загартування здійснюється *повітрям, водою, сонячним промінням.* Фізична й теплова дія води та повітря, тепловий та біологічний вплив сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, призводять до позитивних змін в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Ведення здорового способу життя неможливе без дотримання розпорядку *(режиму) дня*, особливо на перших його етапах. Адже час – наймогутніша і найтонша з діючих на нас сил, і якщо її ігнорувати, не дотримуючись правильного для людини (встановленого природою) режиму дня, то неприємностей не уникнути. На життєві процеси в організмі дуже впливає Сонце і Місяць, тому порушення правильного режиму дня призводить до дисонансу, поганого самопочуття, депресій і хвороб. Чітке виконання, хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого розпорядку дня, допоможе студенту виробити динамічний стереотип, що надалі позитивно впливатиме на всі сфери життя.

РОЗДІЛ VII.
Перша медична допомога

Завдання першої медичної допомоги полягає в тому, щоб найпростішими засобами врятувати життя потерпілому, полегшити його страждання, запобігти розвитку можливих ускладнень, зменшити тяжкість перебігу травми чи захворювання [13].

Перша медична допомога може бути надана на місці ураження самим потерпілим (самодопомога) чи його товаришем (взаємодопомога). Це – тимчасова зупинка кровотечі, накладання стерильної пов'язки на рану або опікову поверхню, штучне дихання, непрямий масаж серця, уведення заспокійливих ліків, гасіння одягу, що загорівся, транспортна іммобілізація, надівання протигаза, виведення (винесення) потерпілого із зараженого місця, часткова санітарна обробка.

Надання першої медичної допомоги якомога швидше має вирішальне значення для врятування життя і подальшого перебігу ураження. Першочергову допомогу надають дітям і тим потерпілим, які можуть загинути, якщо не допомогти їм вчасно.

7.1. Рани

Раною називається пошкодження шкіри, слизової оболонки чи глибокої тканини, що супроводжується болем та кровотечею і має вигляд зяючого отвору.

Рани бувають:

- вогнепальні,
- різані,
- рубані,
- колоті,
- вдарені,
- рвані,
- вкушені,
- розміжчені.

Вогнепальні рани виникають внаслідок кульового або осколкового поранення. Вони бувають: наскрізні, якщо є вхідні і вихідні ранові отвори; сліпі, якщо куля або осколок застряє у тканині

тіла; дотичні, якщо куля або осколок, пролітаючи по дотичній пошкоджує шкіру і м'які тканини тіла, але не застряє в них.

Різані і колоті рани мають невелику зону пошкоджень, рівні краї, стінки ран зберігають життєздатність, дуже кровоточать, менше піддаються інфікуванню. Колоті проникаючі рани при невеликій зоні пошкодження шкіри чи слизової оболонки можуть мати значну глибину і бути дуже небезпечними через пошкодження внутрішніх органів і занесення до них інфекції.

Рубані рани бувають різної глибини, з ударениими місцями і розміжченими м'якими тканинами тіла. Вкушені рани завжди інфіковані слиною.

Усі рани, крім операційних, вважаються первісно інфікованими. Мікроби потрапляють до рани разом із предметом, яким заподіяно рану, а також із землею, шматками одягу, повітрям і при дотиках до рани руками. Найнебезпечніші ті мікроби, що розвиваються в рані за умови відсутності повітря і спричиняють газову гангрену. Небезпечним ускладненням ран є зараження їх збудником стовбняка. Профілактика зараження рани – це якомога швидше накладання на неї асептичної пов'язки для запобігання доступу мікробів.

Рани можуть бути поверхневими або проникаючими в порожнину черепа, грудну клітку, черевну порожнину. Проникаючі рани найнебезпечніші.

7.2. Кровотечі

Кровотечами називають вихід крові з ушкоджених кровоносних судин. Кровотечі бувають зовнішні і внутрішні.

При зовнішній кровотечі кров витікає через рану в шкірі та у видимих слизових оболонках або з порожнин.

При внутрішній кровотечі кров виливається в тканини й органи тіла; це називається крововиливом. Швидка значна втрата крові є дуже небезпечною, оскільки супроводжується зниженням кров'яного тиску, порушенням кровопостачання мозку, серця і всіх інших органів. Тому вона буває причиною загибелі людей, яких ще можна було б врятувати, надавши своєчасно першу допомогу. Розрізняють капілярну, венозну і артеріальну кровотечі.

Капілярна кровотеча виникає навіть при незначному пораненні. Оскільки кров по капілярах тече повільно і під невеликим тиском, то капілярні кровотечі не призводять до значної втрати крові і легко зупиняються. Пошкодженні капіляри швидко закриваються тромбом, що утворюється при зсіданні крові. Першою допомогою при капілярних кровотечах є знезараження перекисом водню або йодною настойкою місце поранення і накладання на нього чистої пов'язки. Венозна кровотеча виникає при ушкодженні поверхневих ран.

У цьому разі, особливо коли ушкоджені великі вени, зсідання крові не здатне швидко зупинити кровотечу. За короткий час можуть бути значні крововтрати. При венозних кровотечах кров витікає рівномірно і має темний колір. Щоб зупинити венозну кровотечу, досить накласти тиснучу пов’язку. Перед цим рану знезаражують, а для зменшення кровотечі тимчасово притискають пошкоджену судину.

Артеріальна кровотеча особливо небезпечна для життя. Вона буває у вигляді пульсуючого струменя подібно до фонтану. Кров має яскраво-червоний колір. У цьому разі треба діяти негайно. Перш за все, вище місця поранення треба швидко притиснути пальцями ушкоджену судину в точках, де прощупується пульс і накласти джут. Щоб не пошкодити нерви і шкіру, його накладають поверх одягу, хустки, або іншої м’якої тканини. Коли джгута немає, можна скористатися ременем або зробити закрутку з будь-якого шнура, тканини.

Для цього між тканиною і тілом вставляють міцну палицю і закручують тканину до зупинки кровотечі. Потім палицю прибинтовують до тіла. Джгут залишають на кінцівках не більше як на 1,5–2 години, а в холодну пору року на 1 годину, інакше настане омертвіння тканини. Щоб цього не сталося до джгуту приколюють записку з точним зазначенням часу його накладання. Якщо потерпілого за цей час не можливо доставити до лікарні 1,5–2 год. послаблюють джгут на 1–2 хв., якщо кровотеча продовжується, джгут затягують.

Внутрішні кровотечі – кровотечі в черевну порожнечу, порожнину грудей, черепа надзвичайно небезпечні. Встановити наявність внутрішньої кровотечі можна тільки за зовнішнім виглядом людини. Вона стає блідою, виступає холодний піт, пульс частішає і слабне. У такому разі треба негайно викликати швидку

допомогу. До її прибуття потерпілого кладуть або напівсидять і не рухають з місця. До ймовірного місця кровотечі (живота, грудей, голови) прикладають холодний компрес (мішечок із льодом або снігом, грілку або пляшку з холодною водою).

7.3. Пов'язки

Пов'язка – це перев'язувальний матеріал, яким закривають рану. Процес накладання пов'язки на рану називають перев'язкою.

Накладаючи пов'язку, треба намагатися не завдати зайвого болю. Бинт тримають у правій руці і розкручують його, не відриваючи від пов'язки, яку підтримують лівою рукою. Бинтують зліва направо, кожним наступним обертом (туром) перекриваючи попередній наполовину. Пов'язку накладають не дуже туго (за винятком тих випадків, коли потрібна спеціальна туга), щоб не порушити кровообігу, проте й не слабка, щоб не сповзала з рани. При травмах голови можуть накладатися різного виду бинтові пов'язки і пов'язки з використанням косинок, стерильних серветок і липучого пластиру. Вибір пов'язки залежить від розміщення і характеру рани.

Якщо поранено волосисту частину голови, то накладають пов'язку «чепець». При пораненні шиї, гортані або потилиці накладають хрестоподібну пов'язку.

На груди накладають спіральну або хрестоподібну пов'язку. На ніс, лоб і підборіддя накладають пращоподібну пов'язку. Під пов'язку на поранену поверхню обов'язково підкладають стерильну серветку чи бинт.

Серед травм живота найнебезпечнішими для життя потерпілого є проникаючі рани. Вони можуть призвести до випадіння внутрішніх органів, петель кишок і сальника, до виникнення сильних кровотеч. Якщо виникали внутрішні органи, їх не можна вправляти у черевну порожнечу. Рану закривають стерильною серветкою чи стерильним бинтом навколо внутрішніх органів, що випали. На серветку кладуть м'яке ватно-марлеве кільце і накладають не дуже тугу пов'язку. На верхні кінцівки накладають спіральні, колосоподібні, хрестоподібні пов'язки. На гомілковостопний суглоб накладають вісімкоподібну пов'язку. На гомілку і стегно – спіральні пов'язки.

7.4. Переломи

Переломи виникають внаслідок різник рухів, ударів, падіння з висоти, інших причин. Бувають закритими і відкритими. При закритих переломах не порушується цілісність шкірного покриву, при відкритих – у місцях перелому залишається рана. Найнебезпечніші відкриті переломи.

Розпізнають переломи зі зміщенням і без зміщення кісткових уламків. Під час аварій, катастроф, землетрусів, ядерного ураження у потерпілого можуть бути численні переломи кісток. Найтяжчими є переломи, що супроводжуються опіками і радіаційним ураженням.

Переломи, що виникають внаслідок дії кулі або уламок снаряду, називаються вогнепальними. Вони характеризуються розтрощенням кісток на великі і дрібні уламки, розміщенням м'яких тканин тіла в місцях перелому і відриванням частин кінцівки. Основні ознаки переломів – біль, припухлість, синці, незвична рухомість у місцях перелому, порушення функції кінцівки. У тяжких випадках переломи супроводжуються шоком.

Травматичний шок – це загрозливе для життя ускладнення важких уражень, що характеризується розладом діяльності центральної нервової системи, порушенням кровообігу, обміну речовин, інших важливих функцій організму.

Перша допомога при переломах – здійснення в першу чергу тих заходів, від яких залежить збереження життя потерпілого, а саме: зупинка артеріальної кровотечі, попередження травматичного шоку, накладання стерильної пов'язки на рану, проведення іммобілізації табельними чи підручними засобами.

При переломах ребер грудини клітку туго перев'язують, щоб обмежити рухи ребер при диханні. Переломи черепа і хребта дуже небезпечні. У таких випадках краще викликати швидку допомогу і не рухати потерпілого.

7.5. Опіки шкіри

Опіки шкіри – це ушкодження, які виникають внаслідок дії сонячного проміння, високої температури, електричного струму, їдких речовин (кислоти, лугу) стикання з вогнем або сильно нагрітими предметами.

Розрізняють 4 ступені опіків:

- I ступень небезпечності – почервоніння шкіри;
- II ступень середньої тяжкості – утворення пухирів;
- III ступень - тяжкий – змертвіння всієї товщини шкіри;
- IV ступень - надзвичайно тяжкий – обвуглювання тканин тіла.

При опіках I і II ст. слід негайно покласти на вражене місце примочку зі спиртом, горілкою, одеколоном або слабким розчином марганцевокислого калію. Спирт та його похідні стримують подальше руйнування клітини і водночас знезаражують місце ушкодження.

При III–IV ст. на вражені місця накладають стерильні пов'язки. При великих опіках використовують чисті, випрасувані простирадла. Потерпілого слід напоїти чаєм або мінеральною водою і терміново доставити до лікарні.

7.6. Відмороження

Відмороження – це пошкодження тканин організму внаслідок дії на них низьких температур. Обморожують переважно ніс, кінчики пальців рук і ніг. Ознаки обмороження: обморожена частина тіла втрачає чутливість, немовби її не існує, шкіра стає блідою, температура її знижується.

За глибиною ураження розрізняють обмороження 4 ступенів:

- I ступінь – шкіра стає блідою;
- II ступінь – з'являються пухирі, шкіра навкруги них має синювато-червоний колір.
- III ступінь – часткове змертвіння м'яких тканин.
- IV ступінь – поряд із змертвінням м'яких тканин настає змертвіння кістки.

При обмороженнях I ступеня насамперед необхідно відновити кровообіг, для цього обморожену ділянку протирають спиртом або горілкою, змащують вазеліном або несоленим жиром і обережно розтирають для знезараженою спиртом сухою рукою у напрямку до серця, поки відновиться чутливість шкіри. Робити розтирання слід обережно, бо замерзлі судини легко ламаються, що може призвести до крововиливів. При II–III ст. на ушкоджене місце накладають пов'язку, змочену одеколоном або горілкою, а потім – стерильну пов'язку і потерпілого відправляють до лікарні.

При загальному замерзанні потерпілого вносять у тепле приміщення, роблять штучне дихання, при потребі – непрямий масаж серця, відігрівають у ванні, обережно розтирають кінцівки у напрямку до серця доти, доки тіло не стане м’яким і пружним. Після цього кладуть у ліжко, накривають ковдрою, дають напитися гарячого чаю.

7.7. Ураження електрострумом

Ураження електрострумом виникають у побуті й на виробництві через порушення правил користування джерелами електроенергії; іноді трапляються ураження блискавкою. Проходження електричного струму викликає в організмі загальні й локальні зміни. Ураження відбувається тоді, коли людина виявляється увімкненою в електричне коло і струм проходить крізь неї в землю, а також під час дії індукційного струму.

Тяжкість ураження залежить від величини сили струму, віку і стану здоров’я потерпілого.

При наданні першої допомоги слід насамперед, дотримуючись правил безпеки, припинити дію електричного струму на потерпілого (вимкнути струм, перервати або відвести дріт). Усе це треба зробити дуже швидко, але й обережно, користуючись предметами, що не проводять струм (палицею, сухою мотузкою).

Слід одягнути гумові рукавиці, взути калоші або гумові чоботи, якщо вони є. При зупинці дихання проводять штучну вентиляцію легень. В разі зупинки серця роблять його закритий масаж; перед цим потрібно один-два рази вдарити кулаком у нижню частину грудної клітки.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1
Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України:

1) учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

2) здобувачі вищої освіти (18–20 років) (крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	2	3	4	5	6	7
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3

Продовження додатку 1

1	2	3	4	5	6	7
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

3) Особи зрілого віку (21–25 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

ДОДАТОК 2
Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років)

Бали	**Рівень фізичної підготовленості**	**Оцінка рівня фізичної підготовленості**
25–21	Високий	Відмінно
20–16	Достатній	Добре
15–11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

ДОДАТОК 3

(додатки 3–20 на прикладі фізичної підготовки військовослужбовців у Державній спеціальній службі транспорту) [14]

Нормативи для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців

№ вправи	Назва вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Військовослужбовці, які прослужили в підрозділах					
				Менше 6 місяців			Більше 6 місяців		
				Оцінки			Оцінки		
				5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Підтягування на перекладині	2, 3	рази	11	9	7	12	10	8
2	Піднімання ніг до перекладини	2, 3	рази	10	8	6	12	10	8
3	Підйом переворотом на перекладині	2, 3	рази	-	-	-	6	5	4
4	Підйом силою на перекладині	2, 3	рази	-	-	-	5	4	3
6	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	2, 3	рази	11	9	7	12	10	8
6а	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	2, 3	рази	-	-	-	11	9	7
9	Комплексна силова вправа	1, 2, 3	рази	44	40	36	48	44	40
11	Піднімання двох гир по довгому циклу: 16 кг (до 70 кг)	2, 3	рази	-	-	-	9	8	7
	24 кг (до 80 кг)			-	-	-	6	5	4
	24 кг (понад 80 кг)			-	-	-	10	9	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Ривок гирі: 16 кг (до 60 кг)	2, 3	рази	-	-	-	50	44	38
	24 кг (до 70 кг)	2, 3	рази	-	-	-	36	30	24
	24 кг (до 80 кг)			-	-	-	44	38	32
	24 кг (понад 80 кг)			-	-	-	52	46	40
15, 15а	Комплекс вільних вправ № 1, 2	1, 2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2					
20	Біг на 100 м (старт лежачи)	2, 3, 4	с	15,0	15,4	16,2	14,8	15,2	16,0
21	Біг на 100 м	2, 3, 4	с	14,4	14,8	15,8	14,2	14,6	15,6
21а	Човниковий біг 10×10 м	2, 3, 4	с	28,0	29,0	30,0	27,5	28,5	29,5
22	Біг на 400 м	2, 3, 4	хв., с	1,11	1,15	1,20	1,10	1,14	1,18
23	Біг на 1 км	2, 3, 4	хв., с	3,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05
24	Біг на 3 км	2, 3, 4	хв., с	12,45	13,10	13,50	12,30	12,50	13,20
25	Марш-кидок на 5 км	4	хв., с	27,00	28,00	29,00	26,00	27,00	28,00
26а	Марш на лижах у складі роти (взводу) на 5 км	5	хв.	38	43	48	36	41	46
27	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4	хв., с	-	-	-	2,25	2,30	2,35
28	Метання гранати Ф-1 на дальність	4	м	36	33	28	38	35	30
28а	Метання гранати Ф-1 на точність	4	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 11 пункту 7.2					
29	Плавання на 100 м вільним стилем	1	хв., с	2,00	2,15	2,45	1,50	2,05	2,35
31	Пірнання у довжину	1	м	20	15	10	25	20	15
32–38	Прийоми рукопашного бою (для військовослужбовців підрозділів охорони)	3, 4	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 12 пункту 7.2					

ДОДАТОК 4
Нормативи для визначення фізичної підготовленості курсантів ВНЗ

№ вправи	Назва вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Курси ВНП ВНЗ											
				1			2			3			4		
				оцінки			оцінки			оцінки			оцінки		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Підтягування на перекладині	2, 3	рази	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
2	Піднімання ніг до перекладини	2, 3	рази	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
3	Підйом переворотом на перекладині	2, 3	рази	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7
4	Підйом силою на перекладині	2, 3	рази	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
5	Зіскок махом назад на перекладині	1, 2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2						-	-	-	-	-	-
5а	Зіскок махом назад на перекладині	1, 2, 3	бали	-	-	-	-	-	-	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2					
6	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	2, 3	рази	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
6а	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	2, 3	рази	11	9	7	13	11	9	15	13	11	17	15	13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	1, 2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2			-	-	-	-	-	-	-	-	-
7а	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	1, 2, 3	бали	-	-	-	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2			-	-	-	-	-	-
7б	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	1, 2, 3	бали	-	-	-	-	-	-	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2					
8	Кут в упорі на брусах	2, 3	хв., с	0,25	0,20	0,15	0,25	0,20	0,15	0,30	0,25	0,20	0,30	0,25	0,20
9	Комплексна силова вправа	1, 2, 3	рази	48	44	40	52	48	44	56	52	48	60	56	52
10	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	1, 2, 3	рази	36	33	30	39	36	33	42	39	36	45	42	39
11	Піднімання двох гир по довгому циклу: 16 кг (до 70 кг)	2, 3	рази	10	9	8	12	11	10	14	13	12	16	15	14
	24 кг (до 80 кг)			7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
	24 кг (понад 80 кг)			11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	Ривок гирі: 16 кг (до 60 кг)	2, 3	рази	52	46	40	58	52	46	64	58	52	70	64	58
	24 кг до 70 кг			38	32	26	44	38	32	50	44	38	56	50	44
	24 кг до 80 кг			46	40	34	52	46	40	58	52	46	64	58	52
	24 кг понад 80 кг			54	48	42	60	54	48	68	62	54	74	68	62
14	Стрибок ноги нарізно через козла у довжину	2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2						-	-	-	-	-	-
14а	Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	1, 2, 3	бали	-	-	-	-	-	-	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2					
15, 15а	Комплекс вільних вправ № 1, 2	1, 2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2											
16	Вправа на гнучкість	1, 2, 3	см	-14	-11	-7	-15	-12	-8	-16	-13	-9	-17	-14	-10
18	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	1, 2, 3	хв., с	2.15	1,45	1,15	2,25	1,55	1,25	2,35	2,05	1,35	2,45	2,20	1,45
19	Стійка на руках	1, 2, 3	с	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10
20	Біг на 100 м (старт лежачи)	2, 3, 4	с	14,8	15,2	16,0	14,6	15,0	15,8	14,4	14,8	15,6	14,2	14,6	15,4
21	Біг на 100 м	2, 3 ,4	с	14,4	14,8	15,6	14,2	14,6	15,4	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0
21а	Човниковий біг 10х10 м	2, 3, 4	с	27,5	28,5	29,5	27,0	28,0	29,0	26,5	27,5	28,5	26,0	27,0	28,0
22	Біг на 400 м	2, 3, 4	с	1,10	1,12	1,18	1,08	1,10	1,16	1,06	1,08	1,14	1,04	1,06	1,12
23	Біг на 1 км	2, 3, 4	хв., с	3,45	3,55	4,20	3,35	3,45	4,10	3,25	3,35	4,00	3,20	3,30	3,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
24	Біг на 3 км	2, 3, 4	хв., с	12,3	12,5	13,4	12,2	12,4	13,3	12,1	12,3	13,2	12,0	12,2	13,1
25	Марш-кидок на 5 км	4	хв., с	24,3	25,3	26,3	24,0	25,0	26,0	23,3	24,3	25,3	23,0	24,0	25,0
25а	Марш-кидок на 10 км	4	хв., с	53,0	55,0	57,0	55,0	56,0	57,0	51,0	53,0	55,0	50,0	52,0	54,0
26	Лижна гонка на 5 км	4	хв., с	28,0	29,0	31,0	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0	25,0	26,0	28,0
26а	Марш на лижах у складі роти на 5 км	5	хв.	36	41	46	33	38	43	32	37	42	31	36	41
26б	Марш на лижах у складі роти на 10 км	5	год., хв.	1,15	1,20	1,25	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15
27	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4	хв., с	2,20	2,25	2,30	2,15	2,20	2,25	2,10	2,15	2,20	2,05	2,10	2,15
28	Метання гранати Ф-1 на дальність	4	м	40	35	30	42	37	32	45	40	35	47	42	37
28а	Метання гранати Ф-1 на точність	4	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 11 пункту 7.2 Порядку*											
29	Плавання на 100 м вільним стилем	1	хв., с	1,50	2,00	2,20	1,45	1,55	2,15	1,40	1,50	2,10	1,35	1,45	2,05
30	Плавання в обмундируванні зі зброєю	4	м	145	120	95	150	125	100	200	175	150	225	200	175
31	Пірнання у довжину	1	м	30	25	20	35	30	25	40	35	30	40	35	30
32-38	Прийоми рукопашного бою	3, 4	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 12 пункту 7.2											

Додаток 5
Нормативи для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок

№ вправи	Назва вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Вікові групи військовослужбовців														
				1			2			3			4			5		
				оцінки			оцінки			оцінки			оцінки			оцінки		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9	Комплексна силова вправа	1, 2, 3	рази	44	40	36	40	36	32	36	32	28	32	28	24	28	24	20
10	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	1, 2, 3	рази	22	20	18	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10
12	Ривок гирі: 8 кг (до 50 кг)	2, 3	рази	36	32	26	32	28	22	28	24	18	-	-	-	-	-	-
	8 кг (до 60 кг)		рази	40	36	30	36	32	26	32	28	22	-	-	-	-	-	-
	8 кг (до 70 кг)		рази	44	40	34	40	36	30	36	32	26	-	-	-	-	-	-
	8 кг (понад 70 кг)		рази	46	42	36	42	38	32	38	34	28	-	-	-	-	-	-
13	Стрибки зі скакалкою	1, 2, 3	хв., с	1,4	1,2	1,0	1,3	1,1	0,5	1,2	1,0	0,40	1,1	0,5	0,3	1,0	0,4	0,2
15, 15а	Комплекс вільних вправ № 1, 2	1, 2, 3	бали	Оцінюється згідно з підпунктом 10 пункту 7.2														
16	Вправа на гнучкість	1, 2, 3	см	-16	-12	-7	-15	-11	-6	-14	-10	-5	-13	-9	-4	-10	-6	-2
17	Комплексна координаційна вправа	1, 2, 3	рази	65	55	45	60	50	40	55	45	35	50	40	30	-	-	-
18	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	1, 2, 3	хв., с	1,35	1,15	0,50	1,30	1,10	0,45	1,25	1,05	0,40	1,15	0,55	0,30	1,05	0,45	0,20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
21	Біг на 100 м	2, 3, 4	с	16,6	17,2	18,0	17,2	17,8	18,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21а	Човниковий біг 10×10 м	2, 3, 4	с	32,0	34,0	36,0	34,0	36,0	38,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	Біг на 1 км	2, 3, 4	хв.,с	4,00	4,15	4,35	4,20	4,40	5,10	4,40	4,55	5,30	5,00	5,20	6,00	5,30	5,50	6,10
26	Лижна гонка на 5 км	4	хв., с	34,0	36,0	39,0	36,0	38,0	41,0	38,0	40,0	43,0	40,0	42,0	45,0	-	-	-
27а	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4	хв.,с	1,45	1,55	2,15	1,50	2,00	2,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Плавання на 100 м вільним стилем	1	хв., с	2,30	2,50	3,20	2,35	2,55	3,25	2,50	3,10	3,40	3,20	3,45	4,20	3,50	4,10	4,45
31	Пірнання у довжину	1	м	20	18	16	18	16	14	16	14	12	-	-	-	-	-	-

Додаток 6

Нормативи для визначення фізичної підготовленості громадян України і військовослужбовців рядового та сержантського складу, що вступають до ВНП ВНЗ та вступають на військову службу за контрактом

№ вправи	Назва вправи	Форма одягу	Одиниця виміру	Вступники до ВНП ВНЗ			Вступники на військову службу за контрактом					
				громадяни України та військовослужбовці (чоловіки)			громадяни України (чоловіки)			громадяни України (жінки)		
				оцінки			оцінки			оцінки		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Підтягування на перекладині	1, 2, 3	рази	11	9	7	10	8	6	-	-	-
9	Комплексна силова вправа	1, 2, 3	рази	-	-	-	-	-	-	28	26	24
21	Біг на 100 м	1, 2, 3	с	14,4	14,8	15,8	14,6	15,0	16,0	17,0	17,6	18,6
23	Біг на 1 км	1, 2, 3	хв., с	-	-	-	4,10	4,20	4,45	4,45	5,00	5,30
24	Біг на 3 км	1, 2, 3	хв., с	12,45	13,10	13,50	13,00	13,20	14,10	-	-	-

Додаток 7

Нормативи для визначення фізичної підготовленості громадян України – кандидатів на проходження служби у військовому резерві та тих, хто проходить службу у військовому резерві, на період проходження зборів

Категорії	Оцінка	Вправи					
		підтягування на перекладині (рази)	комплексна силова вправа (рази)	біг на 100 м (с)	човниковий біг 10×10 м (с)	біг на 1 км (хв., с)	біг на 3 км (хв., с)
1	2	3	4	5	6	7	8
Чоловіки 1 вікової групи до 30 років	5	9	40	15,0	28,5	3,55	13,20
	4	8	36	15,4	29,5	4,05	13,40
	3	7	32	16,2	30,5	4,30	14,30
Чоловіки 2 вікової групи до 35 років	5	8	38	15,2	29,0	4,05	13,40
	4	7	34	15,6	30,0	4,15	14,00
	3	6	30	16,4	31,0	4,40	14,50
Чоловіки 3 вікової групи до 40 років	5	7	36	15,4	29,5	4,15	13,50
	4	6	32	15,8	30,5	4,25	14,10
	3	5	28	16,6	31,5	4,50	15,10
Чоловіки 4 вікової групи до 45 років	5	6	34	-	-	4,30	-
	4	5	30	-	-	4,40	-
	3	4	26	-	-	5,10	-
Чоловіки 5 вікової групи до 50 років	5	5	32	-	-	5,00	-
	4	4	28	-	-	5,30	-
	3	3	24	-	-	6,10	-

1	2	3	4	5	6	7	8
Чоловіки 6 вікової групи до 55 років	5	-	28	-	-	5,20	-
	4	-	24	-	-	5,50	-
	3	-	20	-	-	6,30	-
Чоловіки 7 вікової групи до 60 років	5	-	26	-	-	5,40	-
	4	-	22	-	-	6,10	-
	3	-	18	-	-	6,50	-
Жінки 1 вікової групи до 30 років	5	-	36	17,0	33,0	4,30	-
	4	-	32	17,6	34,0	4,45	-
	3	-	28	18,8	35,0	5,15	-
Жінки 2 вікової групи до 35 років	5	-	32	17,4	34,0	4,45	-
	4	-	28	18,0	35,0	5,00	-
	3	-	24	19,2	36,0	5,30	-
Жінки 3 вікової групи до 40 років	5	-	28	-	-	5,00	-
	4	-	24	-	-	5,20	-
	3	-	20	-	-	6,00	-
Жінки 4 вікової групи до 45 років	5	-	24	-	-	5,20	-
	4	-	20	-	-	5,50	-
	3	-	16	-	-	6,30	-
Форма одягу		2, 3	1, 2, 3	2, 3, 4	2, 3, 4	2, 3, 4	2, 3, 4

Додаток 8
План проведення інструкторсько-методичного заняття (варіант)

№ з/п	Зміст (навчальні питання)	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча частина – 10 хв.			
1	Шикування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до занять	10 хв.	Оцінити знання командирів підрозділів (правильність відповідей оцінюють всі командири і керівник занять)
Основна частина – 70 хв.			
1	Уточнити вимоги цього Порядку і програм фізичної підготовки. Перевірка знань командирів підрозділів щодо змісту й методики навчання окремим вправам, прийомам, діям	10 хв.	Оцінити знання командирів підрозділів (правильність відповідей оцінюють всі командири і керівник занять)
2	Розбір змісту і методики проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод	10 хв.	Уточнити зміст і методику проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод. Доручити проведення підготовчої частини занять одному-двом командирам і оцінити їх дії
3	Розбір змісту, послідовності і порядку виконання вправ основної частини на кожному навчальному місці: для удосконалення техніки подолання лабіринту способом «маятник»	10 хв.	Показати техніку і методику удосконалення прийому. Звернути увагу на погодженість дій рук і ніг

1	2	3	4
4	Для удосконалення техніки подолання зруйнованого моста	10 хв.	
5	Для удосконалення техніки подолання зруйнованої драбини, в три темпи не торкаючись перешкод ногами	15 хв.	Звернути увагу на правильність виходу на другу сходинку драбини; на правильність положення тулуба під час атаки перешкоди і значення правильного відштовхування між балками
6	Для удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою після подолання ділянки смуги	15 хв.	Показати виконувані прийоми, послідовність їх виконання. Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час виконання прийомів рукопашного бою
Заключна частина – 10 хв.			
1	Підбиття підсумків занять	10 хв.	Дати оцінку підготовленості командирів. Вказати на помилки, поставити завдання на підготовку до проведення занять у підрозділах

Додаток 9
План проведення навчально-тренувального заняття (варіант)

№ з/п	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10 хв.			
1	Шикування і пояснення змісту занять	1 хв.	Взвод в двошеренговому строю, перевірка особового складу, форми одягу
2	Стройові прийоми	1 хв.	Проводити в складі загону
3	Ходьба, вправи в ходінні	2 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
4	Біг, вправи під час бігу	1 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
5	Загальнорозвивальні вправи на місці для окремих груп м'язів всього тіла	5 хв.	Перешикувати загін. Проводити потоком, кожну вправу виконати 4-6 разів
Основна частина – 35 хв.			
1	Ознайомлення і розучування. Вправа на перекладині	10 хв.	Розучування проводити в цілому, в парах з допомогою
2	Вправа на брусах. Тренування	9 хв.	Вправу виконувати на кінцях жердин на максимальну кількість рухів
3	Вправа. Стрибок, ноги нарізно. Тренування	9 хв.	Стрибки виконувати потоком з поступовим відсуванням містка. Особливу увагу звертати на замах та прогинання після поштовху руками
4	Комплексне тренування. Перенесення ваги	7 хв.	Естафету проводити серед відділень у вигляді змагань
Заключна частина – 5 хв.			
1	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення рівномірного дихання	2 хв.	Проводити в колоні по одному
2	Наведення порядку на навчальних місцях	2 хв.	
3	Підбиття підсумків занять	1 хв.	Вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи

Додаток 10
План проведення комплексного заняття (варіант)

№ з/п	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10 хв.			
1	Шикування і пояснення змісту занять	1 хв.	Загін в одношеренговій колоні, перевірка військовослужбовців, форми одягу
2	Стройові прийоми	1 хв.	Проводити в складі загону
3	Ходіння, вправи в русі	4 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
4	Біг. Вправи під час бігу	4 хв.	Проводити в складі взводу
Основна частина – 35 хв.			
1	Біг на короткі дистанції, спеціальні бігові вправи: старт і прискорення, зустрічна естафета	7 хв.	Основну частину проводити фронтальним способом на п’яти навчальних місцях
2	Прийоми рукопашного бою: удари ножем і захист від них	7 хв.	Прийоми виконувати в парах в розімкнутому двошеренговій колоні, спочатку в повільному, а потім швидкому темпі
3	Вправи на перекладині, підйом переворотом	7 хв.	Вправи виконувати в парах з допомогою на багатопролітних снарядах
4	Вправа ривок гирі 24 кг	7 хв.	Вправи виконувати спочатку одною, потім другою рукою по 10-12 разів
5	Вправа біг на 100 м	7 хв.	Біг проводити в складі загону в середньому темпі
Заключна частина – 3 хв.			
1	Ходьба: вправи для розслаблення м’язів і відновлення рівномірного дихання	1 хв.	Проводити в колоні по одному
2	Підбиття підсумків занять	2 хв.	Вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи

Додаток 11
План проведення навчально-методичного заняття (варіант)

№ з/п	Зміст (навчальні питання)	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча частина – 10 хв.			
1	Шикування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до занять	10 хв.	Загін (навчальна група) в двошеренговій колоні
Основна частина – 70 хв.			
1	Уточнити вимоги цього Порядку і програми фізичної підготовки. Перевірка знань курсантів (слухачів) щодо змісту й методики навчання окремим вправам, прийомам, діям	10 хв.	Оцінити правильність відповідей курсантів (слухачів). Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час проведення заняття (виконання фізичних вправ)
2	Розбір змісту і методики проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод	10 хв.	Уточнити зміст і методику проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод. Доручити проведення підготовчої частини занять одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії
3	Розбір змісту, послідовності і порядку виконання вправ основної частини на кожному навчальному місці: для удосконалення техніки подолання лабіринту способом «маятник».	10 хв.	Показати техніку і методику удосконалення прийому Звернути увагу на погодженість дій рук і ніг. Доручити проведення частини навчального заняття одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії.

	для удосконалення техніки подолання зруйнованого моста	10 хв.	Показати техніку і методику удосконалення прийому. Доручити проведення частини навчального заняття одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії.
	для удосконалення техніки подолання зруйнованої драбини, в три темпи не торкаючись перешкод ногами	10 хв.	Звернути увагу на правильність виходу на другу сходинку драбини; на правильність положення тулуба під час атаки перешкоди і значення правильного відштовхування між балками.
	для удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою після подолання ділянки смуг	20 хв.	Показати виконувані прийоми, послідовність їх виконання. Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час виконання прийомів рукопашного бою
Заключна частина – 10 хв.			
1	Підбиття підсумків заняття	10 хв.	Дати оцінку підготовленості курсантів (слухачів). Вказати на помилки, поставити завдання на самостійну підготовку у підрозділах

Додаток 12
Зміст ранкової фізичної зарядки

Варіанти ранкової фізичної зарядки	**Зміст**		
	підготовча частина 5–10 хв.	основна частина 20–40 хв.	заключна частина 5 хв.
Перший – вправи загального розвитку	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м’язів рук, тулуба і ніг під час руху	Вправи загального розвитку для м’язів рук, тулуба і ніг на місці; комплекси вільних вправ на 16 рахунків; вправи, які виконуються удвох; спеціальні вправи; біг на 1,5–2 км	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з вправами у глибокому диханні та для розслаблення м’язів
Другий – прискорене пересування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м’язів рук, тулуба і ніг під час руху	Спеціальні бігові вправи, прискорення, біг 4 км або прискорене пересування 3 км (біг з прискореннями)	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з вправами у глибокому диханні та для розслаблення м’язів
Третій – комплексне тренування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м’язів рук, тулуба і ніг під час руху та на місці	Вправи з розділів фізичної підготовки: вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах; подолання окремих перешкод; виконання прийомів рукопашного бою; біг на 1 км	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з вправами у глибокому диханні та для розслаблення м’язів

Додаток 13
Військово-спортивна група вправ

Вправи	Вікові групи					
	чоловіки			жінки		
	1, 2, 3	4, 5	6, 7	1, 2	3	4, 5
Підтягування на перекладині або комплексна силова вправа	+	+	+	+	+	+
Біг на 100 м, старт лежачи (човниковий біг 10×10 м – при відсутності умов для бігу на 100 м)	+	+		+		
Біг на 3 км	+	+				
Біг на 1 км			+	+	+	+
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод або біг на 400 м	+ +			+		

Додаток 14
Рухливі ігри

Рухливі ігри є однією з важливих форм фізичної культури. Традиційно ігри розрізняють: за наявністю (відсутністю) інвентарю, за кількістю учасників, за ступенем інтенсивності і специфіки фізичної підготовленості, наявності (відсутності) ведучого, місця проведення (на вулиці, у приміщенні, у водоймищі), за елементами розмітки простору, за системою підрахунку очок, за загальним сюжетом.

Велика роль рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. При правильному підборі вони чинять сприятливий вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну та інші системи організму.

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі, що збільшує приток кисню, покращує обмін речовин, формує стійкість до дії несприятливих метеорологічних чинників.

1. Гра «Перетягування каната»

Опис гри. У грі (змаганні) з перетягування каната беруть участь команди, що складаються з 7 пулерів та 1-го якірного. Команди можуть бути чоловічими, жіночими та змішаними, тобто 4 жінки та 4 чоловіки в одній команді.

На старті тяги центральний маркер на канаті має бути поєднано із центральною лінією на поверхні майданчика.

Вісім учасників кожної з команд розташовуються з різних кінців каната, окружність якого від 10 см до 12,5 см, а довжина не менше 33,5 м. Посередині каната робиться центральна відмітка і на відстані 4 м від неї дві бокові відмітки. Перед початком змагань команди стають так, щоб центральна відмітка перебувала над проведеною на землі лінією. За сигналом арбітра кожна з команд починає тягнути канат, намагаючись, щоб відмітка, найближча до суперника, перетнула лінію на землі (тобто пробувати перетягнути

канат на 4 м) або команда суперників заробила фол, який зараховується, якщо хто-небудь з команди сяде або впаде.

Правила гри: 1. Жодний з учасників не може робити захват ближче до центру, ніж крайня маркувальна стрічка. Перший до центру пулер має здійснити захват якомога ближче до крайньої маркувальної стрічки.

2. Не допускається ніяких вузлів або петель на канаті, а також не дозволяється чіпляти канат навколо будь-якої частини тіла будь-якого члена команди. Пересічення каната через самого учасника вважається петлею.

2. Гра «Міні-футбол»

Опис гри. Гра проводиться на спеціально облаштованому майданчику з футбольними воротами (розмір воріт 2х3 м), який повинен мати форму прямокутника довжиною від 25 до 42 м та шириною від 15 до 25 м.

Довжина окружності м'яча повинна бути в межах від 62 до 66 см та вагою від 340 до 390 г.

У грі беруть участь дві команди по 5 осіб, один з яких воротар.

Судить гру арбітр за затвердженими правилами ФІФА.

Поверхня майданчика повинна бути гладкою, плоскою і безпечною для гравців у випадку падіння. Для покриття майданчика дозволяється використовувати натуральне трав'яне покриття, синтетичне килимове покриття або земляний ґрунт.

3. Гра «Масове регбі»

Опис гри. Гра проводиться на футбольному полі. У грі беруть участь дві команди по 20–30 осіб. М'яч регбійний.

За сигналом арбітра гравець однієї з команд (згідно із жеребкуванням), стоячи в центрі поля, передає м'яч своїм партнерам. Гравцям дозволяється рухатись та передавати м'яч руками в будь-якому напрямку із завданням приземлити його за лицьовою лінією. За приземлення м'яча за лінією воріт нараховується 3 очки, в будь-якому іншому місці лицевої лінії – 1 очко.

Правила гри: 1. Після приземлення м'яча гра починається з центра поля гравцем протилежної команди, яка пропустила м'яч.

2. При виході м'яча за бокову лінію він вводиться в гру руками з місця виходу м'яча.

3. Вперед м’яч дозволяється бити ногою.

4. Виграє та команда, яка набере більшу кількість очок.

5. Забороняється захвачувати гравців руками нижче пояса.

4. Гра «Футбольна естафета»

Опис гри. Гра проводиться на футбольному полі. У грі беруть участь дві команди по 20–30 осіб. М’яч футбольний.

Гравці діляться на дві команди і вишиковуються в колону по одному за центральною лінією, кожна обличчям до різних воріт. Перед першими номерами команд лежить по футбольному м’ячу. У воротах займають місце воротарі.

За сигналом арбітра перші номери ведуть м’яч ногами до воріт та наносять по них удар з-за меж штрафного майданчика, підбирають м’яч та ведуть в напрямку своєї команди. Довівши м’яч до своєї команди, передають його другому номеру, а самі розташовуються в кінці колони. За незабитий у ворота м’яч команді нараховується 10 штрафних секунд. Перемагає команда, яка покаже кращий загальний результат.

Правила гри: Гравцям забороняється починати біг до отримання м’яча від свого партнера.

5. Гра «Наїзники»

Опис гри. Гра проводиться на футбольному полі. У грі беруть участь дві команди по 20–40 осіб. Гравці діляться на дві команди, які розбиваються на пари з урахуванням зросту та ваги. У кожній парі призначається «кінь» та «наїзник», «наїзники» сідають на спини своїх партнерів.

За сигналом арбітра кожний «наїзник», рухаючись на своєму «коні», намагається скинути іншого «наїзника» з команди суперника. Якщо це вдається, то, програвши боротьбу, пара вибуває з гри. Перемагає команда, в якій залишиться хоча б одна пара «наїзників».

Правила гри: 1. Боротьба ведеться лише руками, без застосування грубих силових прийомів. «Коні» в боротьбі участі не беруть.

2. Пара-переможець може допомагати в боротьбі своїм товаришам по команді.

6. Гра «Масовий волейбол»

Опис гри. Гра проводиться на волейбольному майданчику. У грі беруть участь дві команди по 10–20 осіб. На майданчику одночасно задіяні 3 м'ячі.

М'яч знаходиться в грі до тих пір, поки недоторкнеться до поверхні майданчика, за що протилежній команді зараховується очко. Якщо м'яч падає за межі майданчика, то очко програє команда, чий гравець останнім доторкнувся до м'яча. Гра продовжується, поки всі м'ячі не попадуть до майданчика (або вийдуть з гри), після чого вони по черзі вводяться в гру залежно від набраних очок. Гра ведеться до тих пір, поки одна з команд не набере 21 очко.

Правила гри: 1. Гравці однієї команди можуть передавати м'яч один одному не більше п'яти разів.

2. Гравці однієї команди можуть рухатись вільно на своїй території майданчика.

3. Забороняється ловити м'яч при передачах.

7. Гра «Масовий баскетбол»

Опис гри. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. У грі беруть участь дві команди по 10–15 осіб.

Після вкидання м'яча арбітром в центрі майданчика, заволодівши ним, команда намагається закинути його в кільце. За попадання команді зараховується 3 очки. Ведення м'яча довільне. Перемагає та команда, яка набере більшу кількість очок.

Правила гри: забороняється застосовувати грубі силові прийоми та вибігати за межі майданчика.

8. Гра «Боротьба за м'яч»

Опис гри. У грі грають дві команди. Капітани команд йдуть на середину майданчика. Решта гравців розміщуються по майданчику, стають парами: один гравець із одної команди, другий із іншої команди. Викладач підкидає м'яч між командами, які намагаються спіймати його і віддати пас кому-небудь із своїх партнерів. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його також гравцям своєї команди. Гравці другої команди намагаються відбити м'яч і передати своїм гравцям.

Завдання для гравців: зробити 10 передач між гравцями своєї команди. Команда, якій це вдасться, заробить бал. Грають від 10 до 15 хвилин.

Правила гри: 1. Переможцем стає команда, яка набрала більшу кількість балів.

2. Не можна висмикувати м’яч, можна вибити його і перехвачувати.

3. Якщо за м’яч схвачуються одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру і кидає між ними спірний м’яч.

4. Якщо м’яч вилітає за кордони майданчика, то команда противників викидає його з того місця, де він перелетів кордон.

5. Якщо під час передачі м’яч захоплюється противником, рахунок анулюється і починається знову.

9. Гра «Кенгуру»

Опис гри. Команди шикуються у колони за стартовою лінією. Перші номери затискують колінами м’яч. За сигналом гравці пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м’яч другим номерам і т.д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою.

Правила гри: Якщо м’яч втрачено, то стрибки починати з того місця, де м’яч втрачено.

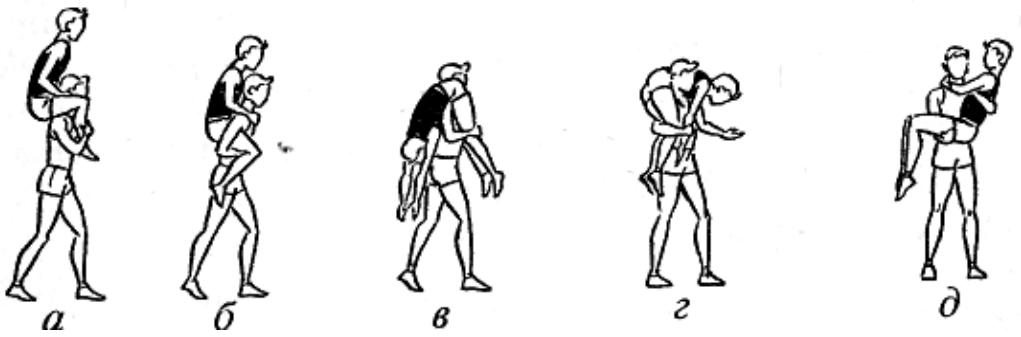
10. Гра «Хто сильніший»

Опис гри. Гравці діляться на дві, рівні за кількістю учасників, команди. Шикуються у шеренги обличчям один до одного біля накресленої між ними лінії. Гравці, що стоять навпроти беруться руками «в замок». Кожний гравець намагається вивести суперника з рівноваги. Виведеним з рівноваги вважається той, хто зійшов з місця однією чи обома ногами. Виграє команда, яка вивела з рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.

Правила гри: Не можна розпускати захват.

11. «Перенеси товариша»

Опис гри. Команди, вишикувані на стартовій лінії. По сигналу перший номер переносить, домовленим способом, іншого учасника (відстань 6–12 м), сам залишається в «місті», а другий номер бігом повертається назад і повторює те ж, що і перший, і т.д. Перемагає команда, що перша переправила своїх учасників на протилежну сторону майданчика.



Способи перенесення:

а) тримаючи «потерпілого» на плечах;
б) тримаючи «потерпілого» на спині і підтримуючи його під стегна;
в) тримаючи «потерпілого» на плечах, притримуючи його за ноги;
г) тримаючи «потерпілого» на плечах, обхвативши одну ногу і підтримуючи його за руку;
д) тримаючи «потерпілого» на руках.

Правила гри: не швидко опускати партнера на підлогу.

12. Гра «Зустріч на колоді»

Опис гри. Беруть участь дві команди. Гравці стоять у колону по одному з різних сторін колоди (лави). Гравці по одному піднімаються на колоду і на середині, з допомогою ударів по руці, відволікаючих рухів, примушують суперника зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився стояти на колоді, приносить своїй команді переможне очко. Потім піднімається інший учасник. Гра продовжується поки всі учасники не візьмуть участь. Перемагає та команда, яка набере більше очок.

Правила гри: 1. Хватати за руки, ноги, одяг забороняється.

2. Під колодою лежать гімнастичні мати.

13. Гра «Наступ»

Опис гри. Гравці діляться на дві команди. За сигналом гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2–3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз’єднують руки і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються їх «поквачити». Потім змінюються ролями і підраховують результати.

Перемагає команда, яка «поквачила» більше гравців.

Правила гри.

1. Ловити тільки після сигналу керівника.
2. Гравців ловити тільки до лінії.

14. Гра «День і ніч»

Опис гри. На відстані 2–3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них, на відстані 15–20 м, креслять лінії «будинків». Гравців ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами один до одного. Перша команда – «День», друга – «Ніч». За сигналом: «День!» – команда «Ніч» втікає у свій «будинок», а команда «День» доганяє їх, і навпаки. Перемагає команда, у якої більше спійманих гравців.

Правила гри: Достатньо торкнутися гравця іншої команди.

15. Гра «Квачі ногами»

Опис гри. Гравці парами кладуть руки один одному на плечі. Завдання кожного суперника – «поквачити» торканням ноги і не дати торкнутися своєї ноги. Підскоки можна робити правою і лівою ногою, рятуючись.

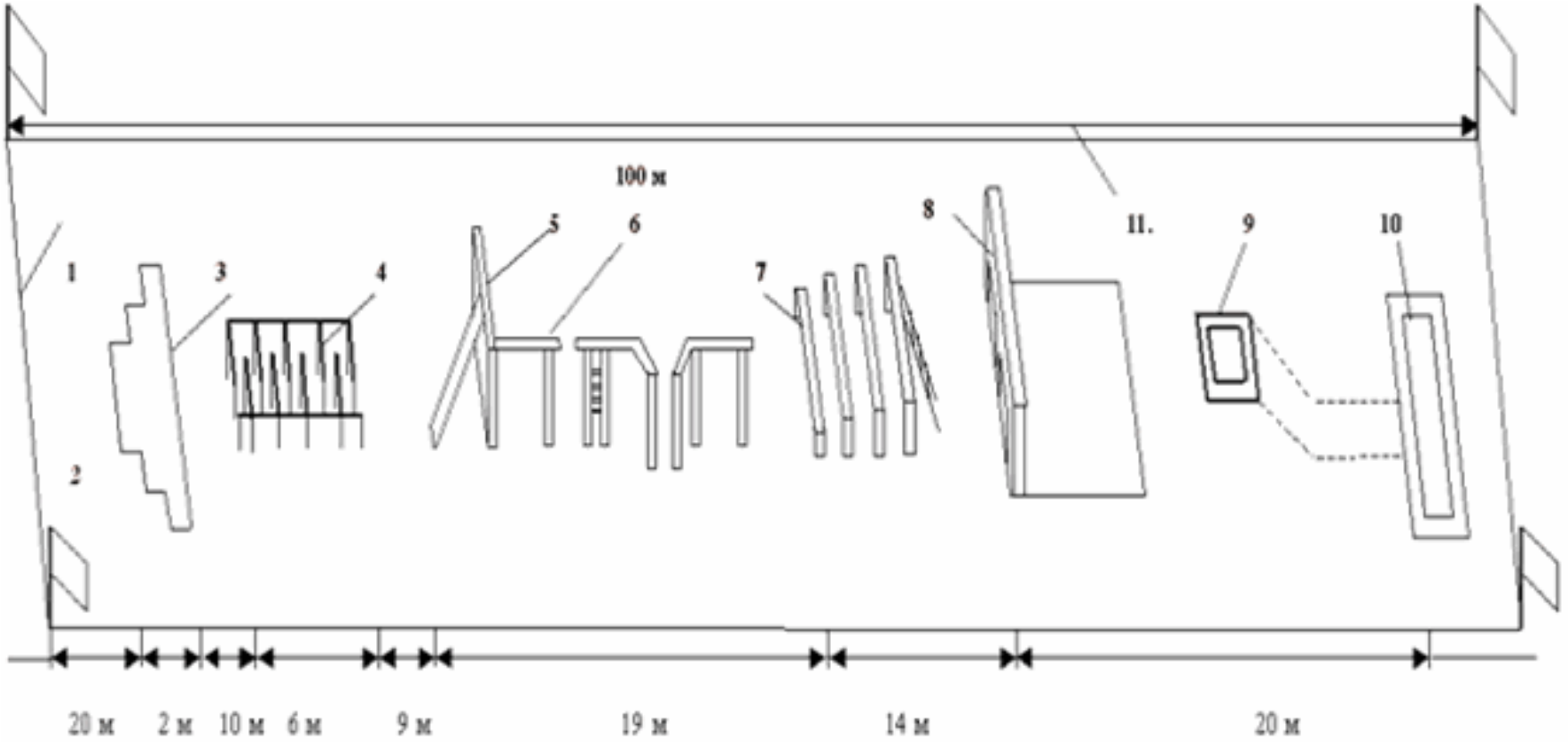
Правила гри: Дозволяється згинати ногу у коліні, але не ставати на коліна.

16. Гра «Хто більше»

Опис гри. Усі гравці вільно бігають по майданчику. Викладач призначає ведучого, який виступає в цій ролі лише 30 секунд, після чого призначається новий. За сигналом викладача ведучий намагається спіймати («поквачити») якнайбільше гравців у встановлений час. Перемагає той ведучий, який спіймав найбільше гравців.

Правила гри: За лінії майданчика вибігати не можна.

Додаток 15
Опис єдиної смуги перешкод



1 – лінія початку єдиної смуги перешкод;
2 – ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м;
3 – рів шириною угорі 2, 2,5 і 3 м, глибиною 1 м;
4 – лабіринт довжиною 6 м, шириною 2 м, висотою 1,1 м (кількість проходів – 10, ширина проходу – 0,5 м);
5 – паркан висотою 2 м, товщиною 0,25 м, з похилою дошкою довжиною 3,2 м, шириною 0,25–0,3 м;
6 – зруйнований міст висотою 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2х0,2 м): перший довжиною 2 м, другий – 3,8 м зі згином у 135 градусів (довжина від початку до згину – 1 м), третій – 3,8 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину – 2,8 м), розриви між відрізками балок 1 м на початку другого і третього відрізків балок і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома східцями;
7 – зруйнована драбина шириною 2 м (висота східців 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними 1,2 м, біля найвищої сходинки - нахилена драбина довжиною 2,3 м з чотирма східцями);
8 – стінка висотою 1,1 м, шириною 2,6 м і товщиною 0,4 м з двома проломами (нижній розміром 1х0,4 м, розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5х0,6 м на висоті 0,35 м від землі з прилягаючою до неї площиною 1х2,6 м);
9 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязя 1,5 м, площа перетину вгорі 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення глибиною 1,5 м, довжиною 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м);
10 – траншея глибиною 1,5 м;
11 – бігова доріжка шириною 2 м.

Додаток 16
Форми одягу для фізичної підготовки

№ 1

№ 2

№ 3

№ 4

№ 4

№ 5

Форма № 1 – у спортивному одязі (плавках, трусах, майці, тренувальному костюмі, капцях, кедах або черевиках). Дозволяється на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику проводити заняття без взуття.

Форма № 2 – літня повсякденна, польова або робоча форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом або у майці, у польових брюках або прямого крою (навипуск), черевиках з високими берцями або черевиках.

Форма № 3 – для військовослужбовців строкової військової служби та курсантів ВНП ВНЗ – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром на один ґудзик, без головного убору та поясного ременя;

- для осіб офіцерського складу, сержантського та рядового складу за контрактом – повсякденна форма одягу в сорочці з розстебнутим коміром на один ґудзик, з погонами, без краватки та без головного убору.

Форма № 4 – для військовослужбовців строкової військової служби та курсантів ВНП ВНЗ – повсякденна або робоча форма одягу, у куртці (кітелі) з розстебнутим коміром на один ґудзик та послабленим поясним ременем;

- для осіб офіцерського складу, сержантського та рядового складу за контрактом – повсякденна або польова.

Форма № 5 – зимова повсякденна, польова або робоча форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром та послабленим поясним ременем.

Форма одягу встановлюється:

- на ранкову фізичну зарядку – командиром (начальником) структурного підрозділу, а за його відсутності – черговим структурного підрозділу за №№ 1, 2, 3, 4, 5;
- на навчальні заняття – командирами рот:
- з гімнастики, спортивних та рухливих ігор – №№ 1, 2, 3 (на заняття у спортивних залах замість черевиків дозволяється одягати капці);
- з подолання перешкод – №№ 4, 5; з рукопашного бою – №№ 3, 4, 5 (при формі одягу № 4 дозволяється знімати головний убір, заняття на килимі проводяться у капцях або без взуття);
- з лижної підготовки – №№ 4, 5 (дозволяється узувати замість черевиків з високими берцями лижні черевики та гетри);
- з прискореного пересування – №№ 1, 2, 3, 4, 5;
- з плавання – №№ 1, 4;
- на перевірку – особою, яка організовує перевірку, – №№ 1, 2, 3, 4, 5;
- при проведенні спортивних змагань – командиром (начальником) структурного підрозділу Держспецтрансслужби або головним суддею змагань – №№ 1, 2, 3, 4, 5 залежно від виду спорту та чинних правил змагань.

Умови застосування форм одягу на ранковій фізичній зарядці.

З метою загартування та попередження переохолодження військовослужбовців форма одягу для ранкової фізичної зарядки встановлюється залежно від температури повітря та сили вітру.

Температура повітря (градуси, °С)	**Форма одягу**	
	в тиху погоду при невеликому вітрі	при вітрі більше 5 м/с
Вище + 10°С	№ 1 або № 2	№ 2
Від + 10°С до + 5°С	№ 2	№ 2 або № 3
Від + 5°С до – 5°С	№ 3	№ 3 або № 4
Від – 5°С до – 20°С	№ 4	№ 5
Від – 20°С та нижче	№ 5	№ 5 (при сильному вітрі – шапка з опущеними та зав’язаними тасьмою навушниками)

Додаток 17
Перелік вправ для заміни

Номер вправи	Назва вправи	Вправи для заміни
1	Підтягування на перекладині	3, 4, 11, 12
3	Підйом переворотом на перекладині	4, 9, 11, 12
4	Підйом силою на перекладині	11
5	Зіскок махом назад на перекладині	7
6	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	1, 4, 11, 12
6а	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні	1, 4, 11, 12
7	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	5
8	Кут в упорі на брусах	18, 19
9	Комплексна силова вправа	1, 3, 4, 11, 12
11	Піднімання двох гир по довгому циклу	4
12	Ривок гирі	1, 3, 4, 9, 12
13	Стрибки зі скакалкою	21, 21а
14	Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	14а
18	Утримання тулуба у горизонтальному положенні обличчям вниз	8, 19
19	Стійка на руках	8, 18
21	Біг на 100 м	21а
23	Біг на 1 км	24
24	Біг на 3 км	26
26	Лижна гонка на 5 км	24
26а	Марш на лижах у складі роти (взводу) на 5 км	25
26б	Марш на лижах у складі роти (взводу) на 10 км	25а
27	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	11, 12, 22

Додаток 18

Перевірочні комплекси фізичних вправ для проведення контрольних занять, контрольних (підсумкових) та комплексних (часткових) перевірок, інспектувань структурних підрозділів

Категорії військовослужбовців	Структурні підрозділи Держспецтрансслужби						
	адміністрація	управління об'єднаного загону	загін	навчальний центр	окремий загін	центральна база	ВНП ВНЗ
	Номери вправ						
Офіцерський, сержантський та рядовий склад за контрактом 1-ї та 2-ї вікових груп (чоловіки)	1, 3, 21, (21а), 24	1, 3, 2, (21а), 24, 27					
Офіцерський, сержантський та рядовий склад за контрактом 3-ї та 4-ї вікових груп (чоловіки)	1, 21, (21а), 24	1, 21 (21а), 24, 27					
Офіцерський, сержантський та рядовий склад за контрактом 5-ї вікової групи (чоловіки)	1, 21, (21а), 23						
Офіцерський склад 6-ї вікової групи	9, 10, 23						
Військовослужбовці-жінки 1-ї та 2-ї вікових груп	9, 10, 21, (21а), 23	9, 10, 21 (21а), 23, 27					
Військовослужбовці-жінки 3-ї, 4-ї та 5-ї вікових груп	9, 10, 23						
Військовослужбовці строкової військової служби	-	1, 21 (21а), 24, 27, 28					
Курсанти (слухачі) ВНП ВНЗ	-	-	-	-	-	-	1, 3, 5, (5а), 21, (21а), 24, 25, (26а), 27

Додаток 19
Розподіл військовослужбовців за віковими групами

Вікові групи	Чоловіки		Жінки	
	особи офіцерського складу	особи рядового та сержантського складу	особи офіцерського складу	особи рядового та сержантського складу
1	До 30 років	До 30 років	До 30 років	До 30 років
2	До 35 років	До 35 років	До 35 років	До 35 років
3	До 40 років	До 40 років	До 40 років	До 40 років
4	До 45 років	Понад 40 років	До 45 років	Понад 40 років
5	До 50 років		До 50 років	
6	До 55 років			
7	Понад 55 років			

Додаток 20
Перелік необхідного спортивного інвентарю для обладнання приміщення (кімнати, місця) для занять фізичною підготовкою в роті

№ з/п	Найменування спортивного майна
1	Гімнастична стінка
2	Навісна перекладина – бруси
3	Гриф для штанги тренувальний
4	Підставка під диски і гантелі
5	Диск 20 кг прорезинений
6	Диск 15 кг прорезинений
7	Диск 10 кг прорезинений
8	Диск 5 кг прорезинений
9	Тренажер для жиму лежачи
10	Гантелі розбірні
11	Тренажер для м’язів живота
12	Гиря 8 кг
13	Гиря 16 кг
14	Гиря 24 кг
15	Піраміда з макетами зброї

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

1. У чому суть національної безпеки держави?
2. Яка основна функція Збройних Сил України?
3. У чому призначення Збройних Сил та інших військових формувань України? Коли вони були створені?
4. Як Конституція і законодавство України визначають підготовку до захисту Вітчизни?
5. Розкрийте суть патріотичного виховання молоді України.
6. Дайте визначення поняттю «фізична підготовка»? Назвіть її мету і завдання.
7. Що таке військово-прикладна фізична підготовка?
8. Розкрийте зміст фізичної підготовки.
9. Які ви знаєте методи організації занять та розвитку фізичних якостей?
10. Охарактеризуйте основні складові навантаження: об’єм і інтенсивність.
11. Розкрийте особливості подолання перешкод.
12. Розкрийте техніку виконання то особливості метання гранати.
13. Які елементи гімнастики вивчаються та складаються на заняттях з фізичної підготовки?
14. Що таке стройова підготовка?
15. Назвіть елементи строю.
16. Як приймається стройове положення?
17. Які основні правила руху стройовим кроком?
18. Як виконуються стройові прийоми зі зброєю?

19. Як відділення шикується в розгорнутий і похідний строї?
20. Розкажіть про перешикування відділення.
21. Як здійснюється розмикання і змикання відділення?
22. Які вправи на гімнастичних снарядах ви знаєте? Яка техніка їх виконання?
23. Які вправи з атлетичної підготовки входять до переліку нормативів?
24. Що таке легка атлетика?
25. Які дистанції бігу існують та розвитку яких фізичних якостей вони потребують?
26. Які способи стрибків ви знаєте?
27. Що таке лижна підготовка? Які якості вона формує?
28. Назвіть основи стройової підготовки з лижами.
29. Які способи пересування на лижах існують?
30. Охарактеризуйте військово-прикладне плавання.
31. Які ви знаєте спортивні та рухливі ігри? Який вплив вони чинять на людину?
32. Розкажіть для чого військовослужбовцю вивчати прийоми рукопашного бою?
33. Які прийоми бою з автоматом ви знаєте?
34. Які прийоми бою з піхотною лопаткою існують?
35. Назвіть прийоми бою з ножем.
36. Перерахуйте прийоми бою без зброї.
37. Як виконуються больові прийоми?
38. Які види кидків існують?

39. Назвіть і покажіть спеціальні прийоми рукопашного бою.
40. Дайте визначення здоровому способу життя.
41. Перерахуйте основні складові формування здорового способу життя.
42. Коротко охарактеризуйте основні складові здорового способу життя.
43. Розкрийте значення фізичних вправ для організму людини?
44. Назвіть основні фізичні якості. Дайте їм коротку характеристику.
45. Розкрийте поняття «сила» та розкажіть про методику її розвитку.
46. Що таке витривалість? Розкрийте методику її розвитку.
47. Що таке швидкість? Розкрийте методику її розвитку.
48. Що таке спритність? Розкрийте методику її розвитку.
49. Що таке гнучкість? Яка методика її розвитку?
50. Що включає в себе особиста гігієна?
51. Дайте коротку характеристику гігієні тіла.
52. Дайте коротку характеристику гігієні одягу.
53. Дайте коротку характеристику гігієні взуття.
54. Перерахуйте гігієнічні правила виконання фізичних вправ.
55. Розкажіть про згубний вплив шкідливих звичок на організм молодої людини.
56. Що таке режим дня?
57. Дайте визначення раціональному харчуванню.
58. У чому сутність раціонального харчування?

59. Назвіть наслідки недостатнього харчування.
60. Що таке стрес?
61. Як впливає стрес на організм людини?
62. Що таке загартування організму? Назвіть основні правила загартування.
63. Що являє собою ВІЛ/СНІД? Які шляхи запобігання захворюванню на ВІЛ/СНІД вам відомі?
64. Назвіть завдання першої медичної допомоги.
65. Що таке рана? Які рани ви знаєте?
66. Що таке кровотечі? Які вони бувають?
67. Що таке пов’язки і як їх накладають?
68. Що таке перелом? Яку першу допомогу слід надати при переломах?
69. Назвіть ступені опіків шкіри. Яка перша допомога при опіках?
70. Що таке відмороження та які ступені відмороження існують. Перша допомога при відмороженнях
71. Що таке ураження електрострумом? Яка перша допомога при ураженнях?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. Основи здоров’я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Бабич Олександр. Метання гранати та м’яча [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://mylifesport.ru/text.php?id=106
3. Бака М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : Учебн.-метод. пособие / М. М. Бака. – М. : Советский спорт, 2004. – 280 с.
4. Захист Вітчизни: Підруч. для 10–11 кл. загальноосвіт. навч. закладів / М. М. Бака, Ю. О. Квашньов, А. О. Литвиненко, С. І. Операйло; За ред. Ю. О. Квашньова та А. О. Литвиненка. – К. : Вежа, 2006. – 448 с.
5. Значення раціонального харчування для підтримки здоров’я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К.: Державний інститут проблем сім’ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
6. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Додаток до наказу Міністерства освіти і науки України від 16. 06. 2015 р. № 641 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/06/16/naczionalno-patriotichne-vixovannya/
7. Мельник Ф. В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479
8. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України / Наказ міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://shron.chtyvo.org.ua/
9. Олексієнко Я. І. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах :

навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – 2016. – 92 с.

10. Олексієнко Я. І. Деякі аспекти військово-патріотичного виховання молоді / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна // Дні науки філософського факультету – 2016 : матеріали доповідей та виступів Міжнародної наукової конференції, 20–21 квіт. 2016 р. / редкол.: А.Є. Конверський [та ін.]. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. – Ч. 6. – С. 187–189.

11. Олексієнко Я. І. Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури / Я. І. Олексієнко, О. М. Головатенко // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 року : у 4 ч. – Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2014. – Ч 2. – С. 97–99.

12. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. на здобуття наук. Ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Олещук. – Луцьк, 1999. – С. 3–4.

13. Перша медична допомога [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/vnz/reports/dpju/24457/

14. Порядок з організації фізичної підготовки військовослужбовців у Державній спеціальній службі транспорту, затверджений наказом Міністерства інфраструктури України від 24 листопада 2014 року № 595 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1593-14

15. Прикладна фізична підготовка [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.br.com.ua/referats/Viysk_kafedra/3404-3.html

16. Смолюк В. І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури : автореф. на здобуття наук. Ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.І. Смолюк. – Луцьк, 1999. – С. 3.

17. Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mylifesport.ru/text.php?id=108

18. Стройові вправи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.studfiles.ru/preview/5458432/

19. Стройова підготовка військовослужбовців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://osvita.ua/vnz/reports/dpju/24263/

20. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15

21. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. – К.: Український інс-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.

22. Фізична підготовка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/

23. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К. : Державний інс-т проблем сім'ї та молоді, Український інс-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 1. – 164 с.

24. Футулуйчук В. М. Військово-патріотичне виховання у галицькій армії : автореф. на здобуття наук. ступеня кандидата історичних наук : спец. 20.02.22 «Військова історія» / В. М. Футулуйчук. – Львів, 1999. – 17 с.

25. Як навчитися кататися на лижах (лижна підготовка) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.hotel-sk.com.ua/

Навчально-методичне видання

Нечипоренко Леонід Анатолійович
Олексієнко Ярослав Іванович
Шахматов Валентин Анатолійович
Верещагіна Олена Петрівна

Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерний набір: *Олексієнко Я. І.*

Комп'ютерне верстання: *Любченко Л. Г.*

Підписано до друку 14.12.2017 р.
Формат 60×84/32. Папір офсет. Друк офсет. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 8,6. Обл. вид. арк. 8,3.
Замовлення № 2. Тираж 100 прим.

Бізнес-інноваційний центр
Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького
18000, Україна, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 205.
тел.: (0472) 32-93-05
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3427 від 17.03.2009 р.