



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ
КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ КОМАНДНОГО СКЛАДУ ФАКУЛЬТЕТІВ
ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ
ТА ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ
РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ
УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Дніпро – 2024

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Олександр КОЩЄВ, доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Родіон ГАРМАШ, начальник навчального тренінгу ГУНП в Дніпропетровській області.

УКЛАДАЧІ:

Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент, майор поліції;

Дмитро ПЕТРУШИН, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Наталія Вероніка БАЧИНСЬКА, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Олександр ЖУРАВЕЛЬ, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор філософії в галузі права;

Дмитро АНІСІМОВ, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор філософії в галузі права, капітан поліції.

М 54 Богуславський В. В., Бачинська Н.В. В., Журавель О. А., Анісімов Д. О., Петрушин Д. В. Методичні рекомендації для командного складу факультетів щодо проведення ранкової фізичної зарядки та підготовчих вправ спортивно-масової роботи зі здобувачами ЗВО зі специфічними умовами навчання. Дніпро : ДДУВС, 2024. 26 с.

Методичні рекомендації створено для правильної побудови самостійних занять з урахуванням загальних принципів і методів проведення ранкової зарядки та особливостей спортивно-масової роботи з курсантами. Рекомендовано для вивчення навчальних дисциплін «Фізичне виховання» здобувачами вищої освіти всіх спеціальностей та «Спеціальна фізична підготовка» здобувачами вищої освіти спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Для здобувачів вищої освіти та викладачів юридичних закладів вищої освіти.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Теоретико-методичні основи проведення та значення ранкової зарядки серед здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання	5
1.1. Структура та основні завдання ранкової фізичної зарядки	6
1.2. Комплекс силових вправ ранкової фізичної зарядки	7
1.3. Особливості гімнастики для суглобів	9
1.4. Комплекс вправ прикладної акробатики	11
2. Зміст та структура підготовчих вправ (універсальної розминки) для всіх видів спортивно-масової роботи	12
2.1. Ефективні елементи підготовчих вправ, з яких потрібно починати тренування	13
2.2. Комплекси підготовчих вправ (4 варіанти) для здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання	17
Рекомендована література	24

ВСТУП

У закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання провідним завданням спеціальної фізичної підготовки є якісна підготовка майбутніх офіцерів поліції на високому професійному рівні виконувати свої службові обов'язки.

Активне залучення курсантів до ранкової фізичної зарядки з раціональним поєднанням із спортивно-масовою роботою зможе забезпечити ефективну навчальну та фізичну діяльність здобувачів вищої освіти.

У методичних рекомендаціях висвітлено мету, завдання та структуру ранкової фізичної зарядки як однієї з форм фізичної підготовки курсантів в ЗВО зі специфічними умовами навчання. Також розроблено рекомендації щодо проведення спортивно-масової роботи із курсантами з використанням вправ спеціальної тактичної розминки, а також комплекси бігових та силових вправ, прикладної акробатики, класичні загально-розвиваючі вправи.

Передбачається, що комплекси вправ та розроблена методика дозволить якісно проводити ранкову фізичну зарядку не тільки у напрямку гігієнічно-оздоровчого, а й військово-прикладного тренувального характеру, а також підтримувати фізичну форму, моральний дух та здоров'я майбутніх співробітників поліції.

Спортивно-масові заходи у формі ранкової гімнастики цінні тим, що у курсантів виробляється звичка та потреба щодня вранці робити фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається протягом усього життя. Ранкова гімнастика дозволяє організовано розпочати день у навчальному закладі, що сприяє чіткому виконанню навчального розпорядку дня.

Таким чином, перед ранковою гімнастикою стоять особливі завдання, а саме: «розбудити» організм курсанта, налаштувати його на дієвий лад, різнобічно та помірно впливати на м'язову систему, активізувати діяльність серцевої, дихальної та інших функцій організму, стимулювати роботу внутрішніх органів та органів чуття, сприяти формуванню правильної постави, попереджати виникнення ранньої втоми.

Ранкова фізична зарядка в поєднанні з спортивно-масовою роботою курсантів, комплексом спеціальної тактичної розминки є багатостороннім фізкультурно-оздоровчим процесом, надає можливість проводити заняття на належному рівні, набуває військово-виховного значення та дає змогу якісно готувати майбутніх поліцейських як до спортивних змагань, так й до екстремальних ситуацій службової діяльності.

Методичні рекомендації розроблено для науково-педагогічного складу, ад'юнктів, слухачів та курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, працівників Національної поліції України, військовослужбовців Національної гвардії України.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТА ЗНАЧЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Сукупність різноманітних форм фізичної підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання створює певний режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення морально-вольових якостей курсанта. Однією з таких форм є ранкова зарядка на основі спеціальної тактичної розминки, гімнастики для суглобів, спеціальних силових вправ, процедур, що загартовують.

Щоденне проведення ранкової гімнастики у назначений постійний час, правильно підібрані комплекси фізичних вправ розгальмовують нервову систему курсантів після сну, дають змогу отримати цю корисну звичку та потребу щодня (із збереженням її на протязі всього життя). Також при виконанні ранкової фізичної зарядки активізується діяльність всіх внутрішніх органів та систем, підвищуються фізіологічні процеси обміну, збільшується збудливість кори мозку, і навіть реактивність всієї центральної нервової системи.

Спортивно-масові заходи у формі ранкової гімнастики цінні тим, що це дозволяє організовано розпочати день у навчальному закладі, а це сприяє чіткому виконанню навчального розпорядку дня.

Регулярне проведення фізичних вправ вранці на свіжому повітрі сприяє загартовуванню організму, виробляє стійкість до різних несприятливих впливів навколишнього середовища. Систематичне її проведення виховує у курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання звичку щодня робити фізичні вправи, привчає організовано розпочинати свій військово-навчальний день, узгоджено діяти у підрозділі, бути цілеспрямованим, уважним, витриманим, а також викликає позитивні емоції та радісне відчуття.

Крім того, щоденне виконання певних комплексів фізичних вправ сприяє вдосконаленню рухових здібностей у курсантів, розвиває фізичні якості (сила, спритність, гнучкість), покращує роботу координаційних механізмів, сприяє набуттю знань у галузі фізичної культури.

Значення ранкової зарядки на основі гімнастики є цінним засобом оздоровлення та виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які систематично займаються гімнастикою (зникає сонливий стан, з'являється почуття бадьорості, настає емоційне піднесення, підвищується працездатність). Необхідність відразу після пробудження підвестися з ліжка і розпочати виконання вправ потребує певного морально-вольового зусилля, виробляє наполегливість, дисциплінує курсантів.

Ранкові спортивно-масові заходи, гігієнічна гімнастика, або, як її називають, ранкова зарядка, повинна виконуватися безпосередньо після сну.

Але це можна здійснити лише у навчальних закладах, де суворо і точно дотримується розпорядок дня. В умовах гімнастика переслідує ще й мету переключення уваги курсантів на навчальний процес.

Все це створює рівний, бадьорий настрій у всіх курсантів, готує їх до наступних навчальних занять. З ранку ранкова фізична зарядка дозволяє тілу включити парасимпатичну систему організму і дає можливість задати позитивний тон спокійному ранку та дню.

Таким чином, фізична підготовка у ранкових спортивно-масових заходах гімнастикою розширюється. Вона стає невід'ємним організуючим моментом у виконанні розпорядку дня, привчає курсантів до певної дисципліни, порядку встановленого ЗВО зі специфічними умовами навчання.

1.1. Структура та основні завдання ранкової фізичної зарядки

Структура ранкової зарядки для здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання:

- 1) Ранкова пробіжка в складі підрозділу на дистанцію до 2 км (без врахування часу) – 8-10 хв.
- 2) Різновиди бігу – 2-3 хв.
- 3) Суглобова гімнастика – 5 хв.
- 4) Загально-розвиваючі вправи – 5 хв.
- 5) Вправи прикладної акробатики – 3-4 хв.
- 6) Силові вправи – 3-4 хв.
- 7) Вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання – 1-2 хв.

Основні завдання ранкової фізичної зарядки

Серед курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання ставляться відповідальні та найважливіші завдання. Головною метою викладача є підготовка всесторонньо розвинутого, працездатного, фізично та ментально здорового курсанта для наступної служби в підрозділах МВС України.

Завданням фізичної підготовки є розвиток та вдосконалення фізичних, вольових та військово-прикладних навичок, зміцнення здоров'я та загартування організму, підвищення його стійкості до впливу різних несприятливих факторів. Ранкова зарядка є однією з форм фізичної підготовки курсантів.

Згідно розпорядку дня, ранкова зарядка курсантів становить 30 хв. Найкращі умови – це свіже повітря, а при несприятливих погодних умовах (сильний дощ, мороз) у приміщенні.

Силові вправи, що використовуються в тренуванні курсантів, повинні враховувати три режими м'язової діяльності: напруга м'язів без зміни їх довжини – статичний, ізометричний режим; скорочення м'язів зі зменшенням їх довжини; збільшення довжини м'язів (що поступається режимом).

Таблиця 1

Завдання ранкової фізичної зарядки в контексті фізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання

Основні завдання	Концептуальні положення
1. Приведення організму в робочий стан після сну	1. Формування здатності організувати своє життя відповідно до соціально значущих уявлень про раціональний підхід до здоров'я.
2. Загартовування організму	2. Самостійне підтримування необхідного рівня фізичної підготовленості для повноцінної професійної діяльності.
3. Зміцнення здоров'я	3. Виконання дій по силовому припиненню правопорушень, правомірного застосування прийомів обмеження свободи пересування та супроводу правопорушників
4. Підтримка фізичної та розумової працездатності	

Загальні рекомендації:

1. На ранковій фізичній зарядці не слід виконувати силові вправи максимальну кількість разів.
2. Рекомендується різноманітність вправ для емоційності підвищення емоційності курсантів.
3. Після чергової серії вправ необхідно зробити вправи на розтягування.
4. В заключній частині доцільні вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Таблиця 2

**Фрагмент розпорядку дня курсантів ДДУВС
(на прикладі ранкової фізичної зарядки)**

Заходи	Робочі дні		Час (хв.)	Вихідні та святкові дні	
	Години проведення			Години проведення	
	З	По		З	По
Загальний підйом	6.30			7.30	
Ранкова зарядка	6.40	7.10	30	—	—

1.2. Комплекс силових вправ ранкової фізичної зарядки

В комплексі загально розвиваючих вправ обов'язковими повинні бути вправи для основних груп м'язів (ший, плечового поясу та рук, спини, черевного пресу та ніг).

Також необхідно пам'ятати, щоб володіти силовими якостями їх необхідно не тільки розвивати, а й підтримувати протягом усього життя. Таким чином, ранкова зарядка вирішує завдання підготовки курсантів до робочого дня та привчає до щоденних фізичних вправ, необхідних майбутньому співробітнику органів внутрішніх справ.

Розглянута методика дозволяє якісно проводити ранкову зарядку, підтримувати фізичну форму курсантів, зміцнювати дух та здоров'я майбутніх працівників підрозділу МВС України.

Таблиця 3

**Різновиди бігових та силових вправ в комплексі ранкової
фізичної зарядки для курсантів**

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина (3-4 хв)			
1.	Ходьба, повільний біг		
2.	Біг з високим підйманням стегна	2×30 м	Максимальна частота
3.	Біг із згинанням гомілки назад	2×30 м	Максимальна частота
4.	«Дрібочучий» біг розслаблено	2×30 м	Максимальна частота
5.	Стрибковий біг	2×30 м	Максимальна частота
6.	Біг на прямих ногах	2×30 м	Максимальна частота
Блок силових вправ (10-12 хв)			
1.	Присідання, руки за головою або вперед (варіанти): – на всій стопі; – на носках; – ноги ширше плечей; – в парах; – з опорою на спину партнера.	1 хв.	П'яти від підлоги не відривати. Тулуб вперед не нахиляти
2.	Пересування в положенні присіду (варіанти): – стрибками на двох ногах вперед; – стрибками на двох ногах в різних напрямках.	1 хв.	Спино тримати прямо, тулуб вперед не нахиляти
3.	Вистрибування вгору із глибокого присіду (варіанти): – одну ногу вперед, другу назад; – з поворотом на 90°, 180°; – підтягуючи коліна до грудей.		Спино тримати прямо, тулуб вперед не нахиляти
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з опорою (варіанти): – на долоні; – кулаки; – пальці; – з відштовхуванням руками від опори; – з хлопком долонями в момент відштовхування; – в упорі лежачи з опорою носками стоп на висоті до метру.	10-15 р. кожна вправа	Спино не прогинати. Повне розгинання рук в ліктьових суглобах
5.	Підтягування на високій щабліні	2×10; 3×8	Підборіддям торкатись щабліни

1.3. Особливості гімнастики для суглобів

Гімнастика для суглобів в комплексі ранкової фізичної зарядки для курсантів – це комплекс фізичних вправ, що направлені на розігрів суглобів для покращення їх рухливості, а також для підвищення еластичності зв'язок та сухожиль. Результатом такої гімнастики є усунення скутості, хворобливих відчуттів та напруження в спині, шиї, ногах і руках.

Особливості використання:

1) навантаження суглобових вправ повинно бути з поступовим нарощуванням навантаження, додаючи нові вправи та збільшуючи кількість підходів;

2) необхідно виконувати вправи з комфортною амплітудою, уникаючи різких рухів та крайніх положень кінцівок,

3) вправи живлять суглоби,

4) знімають м'язів спазм.

Користь гімнастики для суглобів:

Суглоби повинні регулярно отримувати навантаження як рух. Щоденне виконання вправ зможе підтримувати рухливість суглобів на високому рівні та вбереже їх від передчасного руйнування.

Ефект від гімнастики для суглобів:

– активує вироблення синовіальної рідини, необхідної для рухливості суглобів;

– збільшує метаболізм у м'язах та клітинах, завдяки чому розганяються лімфа, кровообіг, що відповідають за набряки та інші застійні явища;

– забезпечує живлення хрящових тканин, що сприяє їхньому збереженню від руйнування;

– формує м'язовий корсет;

– покращує поставу;

– пророблюються ті м'язи, які не задіяні у повсякденному житті.

Таблиця 4

Блок вправ для суглобів в комплексі ранкової фізичної зарядки курсантів

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Вправи для плечових суглобів			
1.	В.п. – руки зігнуті в ліктьовому суглобі до плечей, 1-4 – колові обертання руками вперед, 5-6 – те ж саме назад.	4-6 р.	Амплітуду нарощувати поступово
2.	В.п. – руки догори, кисті «в замок», 1 – відведення прямих руки назад за голову, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Максимальне відведення рук назад, амплітуда середня

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
3.	В.п. – руки за спиною, кисті «в замок», 1 – відведення прямих рук догори до максимально можливого, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Плечі вперед не нахилити. Виконувати рухи повільно
Вправи для променево-зап'ясткових суглобів			
4.	В.п. – руки в сторони, кисті стиснуті в кулак, 1-4 – кругові рухи (обертання) кистями назовні, 5-8 – кругові рухи кистями всередину.	4-6 р.	Для ускладнення можна виконувати обертання в протилежні боки або в одному напрямку
5.	Згинання-розгинання пальців рук: В.п. – руки вперед-у сторони, кисті стиснуті в кулак, 1 – випрямити всі пальці, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Концентрувати увагу на силі пальців
6.	В.п. – руки вперед-в сторони, кисті стиснуті в кулак, 1-4 – згинаючи руки в ліктьовому суглобі, колові обертання їх назовні, 5-6 – те ж саме до середини.	4-6 р.	Максимальна амплітуда
Вправи для тазостегнового суглобу			
7.	В.п. – руки на пояс, 1-4 – колові обертання тазом праворуч, 5-8 – те ж вліво.	4-6 р.	П'яти від полу не відривати. Спину тримати прямо. Середній темп
8.	В.п. – глибокий випад вліво, Почерговий плавний перехід у випад праворуч/ліворуч	10-12 р.	Темп повільний. Нога, що без опори, випрямлена в колінному суглобі, тулуб при виконанні вправи вперед не опускати та тримати вертикально положення плечей
9.	В.п. – руки на поясі, 1 – мах правою ногою вперед, 2 – в.п., 3 – мах лівою ногою вперед, 4 – в.п.	4-6 р.	Опорну та махову ногу не згинати в колінному суглобі. Спину тримати прямо.

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Вправи для колінного суглобу			
10.	В.п. – сидячі на стільці або гімнастичній лаві, ногу підняти від підлоги догори коліном під невисоким кутом, 1 – розігнути ногу в колінному суглобі, утримуючи в.п., 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	8-10 р.	Рухи повільні. Можна допомагати руками утримувати ногу в ділянці під колінним суглобом
Вправи для гомілковостопних суглобів			
11.	В.п. – права нога вперед на носок, 1 – ліву ступню носком на себе, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	6-8 р.	Вправа на обидві ступні. Ноги в колінних суглобах не згинати, максимально спиратися на подушечки пальців при підйомі, амплітуда максимальна, верхівкою голови тягнутися вгору
12.	«Колові обертання ступнею» В.п. – стоячи на правій нозі, руки на поясі, ліва нога зігнута в колінному суглобі, 1-4 – кругові обертання лівою ступнею назовні, 5-8 – кругові обертання лівою ступнею всередину.	6-8 р.	Тримати рівновагу, рухи плавні

Примітка: В.п. – вихідне положення

Гімнастика для суглобів направлена на те, що при виконанні вправ задіяні та укріплюються м'язи для більш активної їх роботи, а також для покращення трофіки тканин. Комплекс вправ можна варіювати, включаючи різноманітні вправи.

1.4. Комплекс вправ прикладної акробатики

Загальні положення ранкової фізичної зарядки:

1. Регулярне виконання вправ ранкової зарядки активують всі ресурси організму, що необхідно для морального та фізичного оздоровлення.
2. Позитивний психологічний настрій.
3. Виконувати вправи, уникаючи різких рухів.
4. Важливими являються не інтенсивність виконання вправ, а їх регулярність.

2. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ (УНІВЕРСАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ) ДЛЯ ВСІХ ВИДІВ СПОРТУ (СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ)

Комплекс підготовчих вправ (універсальної розминки) для значної кількості осіб перед будь-яким спортивно-масовим заходом: воєнізована естафета, крос, крос-фіт, футбол та інші види спорту.

Підготовчі вправи готують м'язову та суглобову системи до навантажень, покращує фізичний стан. Вони повинні бути з динамічним розтягуванням (не статичні), вправи для розминки суглобів (суглобова гімнастика), вправи для розігріву тіла.

Вправи універсальної зарядки залучають у роботу велику кількість м'язів, розігрівають м'язи та покращують діапазон рухів, збільшують кількість серцевих скорочень, створюють велику рухливість у суглобах.

Підготовчі вправи включають в себе вправи, що готують тіло до функціонування в умовах підвищених фізичних навантажень. Головною метою є допомога у підвищенні ефективності тренування та не допустити випадків травмування під час занять.

Схема виконання підготовчих вправ:

1. Легкі вправи на розігрів мускулатури всього тіла.
2. Робота над суглобами.
3. Комплекс вправ на гнучкість і розтяжку.
4. Завершують розминку вправами середньої та високої інтенсивності.
5. На останньому етапі підготовчого комплексу відновлюють дихання і пульс.

Переваги підготовчих вправ:

1. Допомагає розігріти м'язи. Розігрітий м'яз стає більш еластичним, що дозволяє уникнути раптових розтягувань, розривів та інших травм під час тренування.

2. Підвищує продуктивність та швидкість скорочення м'язів.

3. Прискорює серцебиття та збільшує кровообіг. Через кров серце забезпечує м'язи киснем, тим самим допомагаючи вашим м'язам у роботі протягом заняття. Плюс до цього кисень допомагає підвищити витривалість м'язів.

4. Збільшує гнучкість та рухливість суглобів, покращує діапазон руху. Таким чином, вдається уникнути таких поширених травм, як розтягнення зв'язок та м'язів.

5. Допомагає пришвидшити нервові імпульси. Це означає активізацію нервової системи та покращення рефлексів.

6. Знижує ризик отримати травму.

7. Переваги розминки не обмежуються лише фізичними факторами. Допомагає вам ментально підготуватися до тренування, м'яко поринути у спортивну діяльність, відсторонитися від повсякденних турбот та зосередитись на занятті. Це все позитивно впливає на тренувальний процес.

8. Серцево-судинна система, попередньо підготовлена до роботи в інтенсивному режимі, сприймає навантаження більш адекватно.

9. Комплекс вправ розминки наситить м'язи киснем і зарядить організм енергією, що тільки поліпшить його функціональні здібності.

10. Попередня розминка сприяє виробленню організмом гормонів, що покращують координацію та увагу.

11. Фізична активність невеликої інтенсивності, яку дає розминка, дозволяє налаштуватися на більш складні і важкі вправи.

12. Під час розминки активно синтезується адреналін, що позитивно позначається на швидкісних якостях організму спортсмена і його витривалості.

13. Легке фізичне навантаження прискорює обмін речовин в організмі, сприятливо впливаючи на роботу внутрішніх органів.

14. Психологічно готує мозок до майбутніх навантажень.

Важливо:

1) основна розминка може викликати легке потовиділення, але вона не повинна призводити до втоми;

2) підготовча та заключна частини не повинні бути однаковими.

2.1. Ефективні елементи підготовчих вправ, з яких потрібно починати тренування

Розігрів м'язів:

- ходьба з високим підніманням колін;
- махи руками в сторони;
- біг у повільному темпі.

Суглобова гімнастика:

- головою (нахили) голову вперед, назад, вліво, вправо, плечима, обертання в ліктьових суглобах, променево – за руками, тазом, ногами;
- нахили вперед, назад і в сторони;
- скручування тулуба.

Розтяжка м'язів:

- розведення рук в сторони;
- розтяжка трицепсу;
- випади вперед;
- шпагат або напівшпагат;
- розтяжка квадрицепсів.

Інтенсивні вправи:

- біг на місці з високим підніманням колін;
- стрибки та різновиди.

Відновлення дихання і ЧСС:

- неглибокі присідання;
- нахили вперед з перехреснуванням рук;
- ходьба на місці.



Рис. 1. Базові вправи підготовчих вправ (універсальної розминки)

Загальні рекомендації:

– Статичні вправи на розтягування (з затримкою в одній позі, розтягуючи м'язу) не включаються в основу розминки у зв'язку з тим, що статичне розтягування розслаблює м'язи, що не є корисним перед тренуванням.

– Вправи виконуються симетрично на праву та ліву сторони.

– Комплекс вправ універсальної розминки підходить перед будь-яким тренуванням.

Таблиця 5

**Підготовчі вправи до спеціальної тактичної підготовки
(спеціальна тактична розминка)**

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Блок елементів до спеціальної тактичної підготовки (10-12 хв)			
1.	В.п. – о.с. На кожний рахунок почергове опускання на коліно правої/лівої ноги, руки разом долонями одна до одної, зігнуті та підведені трохи нижче грудей, ті вихід у в.п.	10-12 разів	Кроки вперед, коліна вперед
2.	В.п. – о.с. Почергове опускання на коліно правої/лівої ноги з одночасним виносом рук вперед, долоні разом, вихід у в.п.	10-12 разів	Імітація тримання зброї в руках
3.	В.п. – о.с. Те саме, тільки опускання на коліно <i>по діагоналі</i> .	8-10 разів	Кроки по діагоналі
4.	«Опускання та піднімання з колін <i>по діагоналі</i> з імітацією зброї в руках». В.п. – о.с. Почергове опускання на коліно правої/лівої ноги ПО ДІАГОНАЛІ, руки разом долонями одна до одної, зігнуті та підведені до грудей, ті вихід у в.п.	10-12 разів	Спина пряма, плечі не нахиляти вперед
5.	В.п. – стоячі права/ліва нога трохи попереду, ноги злегка зігнуті в колінах. Переміщення уперед на півзігнутих ногах (4-5 кроків), потім те саме назад на півзігнутих ногах в в.п.	6-8 разів	Спина пряма, плечі не нахиляти вперед

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
6.	«Переміщення по квадрату на півзігнутих ногах». В.п. – стоячі права/ліва нога трохи попереду, ноги злегка зігнуті в колінах). 1 – крок лівою ногою вперед, 2 – праву ногу приставити до неї, 3-4 те саме, 5 – крок вліво лівою, 6 – праву приставити до неї, 7-8 те саме, 9 – крок лівою назад, 10 – праву приставити дон неї, 11-12 – те саме, 13 – крок правою вправо, 14 – ліву приставити до неї, 15-16 – те саме.	4-6 разів	Вдосконалення стійки в переміщенні у різні сторони
7.	В.п. – ліва трохи попереду по діагоналі, ноги злегка зігнуті в колінах, 1 – опускання на праве коліно (присід), з опорою на ліву руку, 2 – опуститися на живіт, руки витягнути вперед, долонями вниз до полу (імітація тримання зброї в руках), 3 – руки зігнути до тулуба, 4 – піднятися в в.п.	4-6 разів	Підготовчі вправи для стрільби у положенні лежачи
8.	В.п. – те саме, права/ліва рука зігнута та імітує тримання зброї в руках, 1 – опускання на праве коліно (присід), з опорою на ліву руку, 2 – опуститися на живіт, праву/ліву руку витягнута вперед, 3 – вільною рукою опора на підлогу, присід, 4 – піднятися в в.п.	4-6 разів	Підготовчі вправи для стрільби у положенні лежачи
9.	«Перекаати на животі в обох напрямках з імітацією тримання зброї у руках». В.п. – те саме, права/ліва рука зігнута та імітує тримання зброї в руках,	4-6 разів	Підготовчі вправи для стрільби у положенні лежачи з перекатами

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
	1 – опускання на праве коліно (присід), з опорою на ліву руку, 2 – опуститися на живіт, праву/ліву руку витягнута вперед, 3-4 – переكات з живота на спину та знову на живіт, 5-6 – переكات назад та вихід у в.п.		
10.	В.п. – лежачі на животі, імітація тримання зброї в правій/лівій руці, переміщення вперед по пластунські.	4-6 разів	Підготовчі вправи для переміщення в позиції лежачи на короткі відстані
11.	В.п – права/ліва нога трохи попереду, 1 – імітація пострілу з зброї вперед, 2 – присісти в положення лежачі на животі, знову імітація пострілу з зброї вперед, 3 – вихід у в.п.	10-12 разів	
12.	В.п. – о.с., 1 – стрибком ноги нарізно, руки вгору хлопок, 2 – стрибком ноги разом, руки вниз, 3-4 – те саме.	10-12 разів	Для координації рухів (у спеціалізованому одязі) для перевірки правильного одягання спорядження

Таблиця 6

Варіанти підготовчих вправ для курсантів

Варіант	Підготовча частина (2-4 хв)	Основна частина (10-12 хв)	Заклучна частина (1-2 хв)
1-й	Ходьба, повільний біг, різновиди бігу	Загально-розвиваючі вправи для шийного відділу, м'язів плечового поясу, рук, тулуба, ніг; спеціальна тактична розминка	Повільний біг, ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів
2-й	Ходьба, повільний біг	Спеціальна тактична розминка, швидкісний біг з відрізками 50-100 м; прискорене пересування до 1 км або біг до 2 км	Повільний біг, ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів
3-й	Ходьба, повільний біг, різновиди бігу	Вправи для суглобів, силові вправи, прикладна акробатика, спеціальна тактична розминка	Ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів

2.2. Комплекси підготовчих вправ (4 варіанти) для здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання

Таблиця 7

Загальна структура підготовчих вправ

№ з/п	Зміст	Дозування
Підготовча частина (2-4 хв)		
1.	Ходьба, повільний біг	1-2 хв.
2.	Біг, його різновиди: з високим підніманням стегна, із згинанням гомілки назад, «дрібочучий» біг розслаблено, стрибковий біг, на прямих ногах	2-3 хв.
Основна частина (10-12 хв)		
3.	<i>Загально-розвиваючі вправи (кругові/обертальні/розвідні; нахили, присіди, випади, махи ногами, стрибки) у певній послідовності:</i>	
	1) шийний відділ хребта;	3-4 рази
	2) плечовий пояс (плечові суглоби та м'язи плеча);	3-4 рази
	3) ліктьові суглоби;	3-4 рази
	4) променево-зап'ясткові суглоби;	3-4 рази
	5) грудний відділ (передня та задня частина);	3-4 разів
	6) тазостегновий суглоб та м'язи передньої, задньої, внутрішньої, зовнішньої сторони стегна);	4-6 разів
	7) колінні суглоби;	4-6 разів
	8) м'язи гомілки (передня та задня частина);	3-4 рази
	9) гомілковостопні суглоби.	4-6 разів
Заклучна частина (2 хв)		
4.	<i>Вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання:</i>	
	1) повільний біг;	1 хв.
	2) ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів.	1 хв.

Таблиця 8

**Комплекс підготовчих вправ № 1
для здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання**

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина (3-4 хв.)			
1.	Ходьба, повільний біг	1 хв	Темп нарощувати поступово
2.	Біг з високим підйманням стегна	2×30 м	Максимальна частота, стегно не нижче 90 °

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
3.	Біг із згинанням гомілки назад	2×30 м	Максимальна частота, ступнею торкатися сідниць
4.	«Дрібочучий» біг розслаблено	2×30 м	Максимальна частота
5.	Стрибковий біг	2×30 м	Максимальна частота
6.	Біг на прямих ногах	2×30 м	Максимальна частота, м'яке приземлення
7.	Біг у повільному темпі	1000 м	Дихання не затримувати
Основна частина (10 хв)			
1.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, 1 – нахил голови вперед, 2 – нахил голови назад, 3 – нахил голови вліво, 4 – нахил голови вправо.	4-6 р.	Темп повільний. Спику тримати прямо. П'яти від полу не відривати
2.	В.п. – о.с., 1 – підняти плечі вгору, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Голову тримати прямо, не нахилати до плечей
Вправи для променево-зап'ясткових суглобів			
3.	«Зведення-розведення пальців рук» В.п. – руки вперед-у сторони, кисті стиснуті в кулак, 1 – максимально розвести пальці в сторони, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Пальці з напругою відвести як можливо широко
4.	В.п. – руки в сторони, кисті стиснуті в кулак, 1-4 – кругові рухи (обертання) кистями назовні, 5-8 – кругові рухи кистями всередину.	4-6 р.	Для ускладнення можна виконувати обертання в протилежні боки або в одному напрямку
Вправи для тазостегнового суглобу			
5.	В.п. – руки на пояс, 1 – відведення правої ноги убік до положення 45°, 2 – в.п., 3 – відведення правої ноги назад до положення 45°, 4 – в.п., 5-8 – те ж саме з лівої ноги.	4-6 р.	Середній темп, нога в колінному суглобі випрямлена, тулуб не нахилати в сторону або убік, носок ноги максимально відведений на себе

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
6.	В.п. – стоячи, права нога зігнута у стегні та коліні й піднята під прямим кутом, 1-4 – кругові рухи (обертання) в тазостегновому суглобі назовні, 5-8 – кругові рухи в тазостегновому суглобі всередину.	4-6 р.	Вправа підвищує діапазон рухів
7.	В.п. – о.с. 1 – підтягування правого коліна до грудей, 2 – в.п., 3 – підтягування лівого коліна до грудей.	6-8 р.	Опорну ногу не згинати
8.	В.п. – о.с. 1 – глибокий випад правою ногою вперед, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме з лівої ноги.	6-8 р.	Тулуб вперед не нахиляти
Вправи для колінного суглобу			
9.	Кругові рухи коліном: В.П. – стоячи, права нога зігнута у стегновому та колінному суглобах й піднята під прямим кутом, 1-8 – кругові рухи коліном вправо, 9-16 – те ж саме вліво.	2-3 рази	Можна триматись за партнера, стіну тощо. Плавно нарощувати амплітуду рухів. Виконувати на обидві ноги
Вправи для гомілковостопних суглобів			
10.	В.п. – о.с., На кожний рахунок – по чергово згинати одну ногу в колінному суглобі.	10-12 р.	П'яту опорної ноги не відірвати від підлоги
11.	В.п. – о.с., 1 – піднятися високо на пальці ніг, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме.	6-8 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати, максимально спиратися на подушечки пальців при підйомі, амплітуда максимальна, верхівкою голови тягнутися вгору
Заклучна частина (1-2 хв)			
1.	Повільний біг, ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів	1-2 хв	Відновлення частоти серцевих скорочень частоти дихання

Таблиця 9

Комплекс вправ № 2 підготовчих вправ для курсантів (15 хв)

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина (3-4 хв)			
1.	Ходьба, повільний біг	1-2 хв	Темп нарощувати поступово
2.	Різновиди бігу	1-2 хв	Максимальна частота
Основна частина (10-12 хв)			
1.	В.п. – о.с. 1 – поворот голови вправо, 2 – поворот голови вліво.		П'яти від полу не відривати, рухи повільні
2.	В.п. – о.с., 1 – руки вперед, долонями донизу, 2 – руки в сторони, долоні вгору, 3 – піднятися навшпиньки, руки вгору, прогнутися, 4 – в.п.	4-6 разів	Темп повільний
4.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені, 1 – руки за голову, поворот тулуба праворуч, 2 – в.п., 3 – руки за голову, поворот тулуба ліворуч, 4 – в.п.	4-6 р.	П'яти від полу не відривати
5.	В.п. – руки на поясі, 1 – нахил тулуба вперед, 2 – в.п., 3 – нахил тулуба назад, 4 – в.п., 5 – нахил тулуба вліво, 6 – в.п., 7 – нахил тулуба вправо, 8 – в.п.	4-6 р.	Спину не округляти, при нахилі вона пряма
6.	В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 – нахил тулуба вперед, прогинаючись, 2 – в.п., 3-4 – те саме.	4-6 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
7.	В.п. – о.с., 1 – присід, руки вперед, 2 – в.п., 3 – присід, руки за голову, 4 – в.п.	4-6 р.	При виконанні присіду вага тіла переноситься на п'яти
8.	В.п. – о.с., 1 – мах правою ногою вперед, хлопок рук під ногою, 2 – в.п., 3-4 – те саме лівою ногою.	4-6 р.	Поступове збільшення амплітуди
9.	В.п. – о.с., 1 – стрибком ноги нарізно, руки в сторони, 2 – в.п., 3-4 – те саме.	4-6 р.	Темп середній. М'яке приземлення, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах
10.	В.п. – о.с., 1 – підняти руки вгору, глибокий вдих, 2 – розслаблено опустити руки вниз, глибокий видих, 3-4 – те ж саме.	4-6 р.	Темп повільний
Заключна частина (1-2 хв)			
1.	Ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів	1-2 хв	Відновлення частоти серцевих скорочень частоти дихання, вдих коротший за часом ніж видих

Таблиця 10

Комплекс № 3 підготовчих вправ для курсантів (15 хв)

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина (3-4 хв)			
1.	Ходьба, повільний біг	1-2 хв	Темп нарощувати поступово
2.	Різновиди бігу	1-2 хв	Максимальна частота
Основна частина (10-12 хв)			
1.	В.п. – о.с., 1 – поворот голови вправо, 2 – поворот голови вліво, 3-4 – те саме.	4-6 разів	Рухи повільні. Голову тримати рівно. П'яти від полу не відривати

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
2.	В.п. – руки до плечей 1 – кругові рухи руками вперед, 2 – в.п., 3 – кругові рухи руками назад, 4 – в.п.	4-6 р.	Середня амплітуда
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору в «замок», 1-4 – круговий рух тулуба праворуч, 5-8 – те саме вліво.	4-6 р.	Середня амплітуда. П'яти від полу не відривати
4.	В.п. – стійка ноги нарізно, 1 – нахил до лівої ноги (ступні), 2 – в.п., 3 – нахил до правої ноги, 4 – в.п.	4-6 р.	Ноги в колінному суглобі при нахилі не згинати
5.	В.п. – стійка ноги нарізно, 1-3 – пружинячі наклони вперед, 4 – в.п.	4-6 р.	Ноги в колінному суглобі при нахилі не згинати
6.	В.п. – руки до плечей, 1 – випад вправо, руки в сторони, 2 – в.п., 3 – присід, руки вгору, 4 – в.п., 5-8 – те саме вліво.	4-6 р.	Темп середній. Вправи для задньої поверхні стегна. При виконанні присіду вага тіла переноситься на п'яти. Спину не округляти.
7.	В.п. – руки в сторони, 1 – мах правою ногою вліво, 2 – в.п., 3 – мах лівою ногою вправо, 4 – в.п.	4-6 р.	Опорну ногу не згинати у колінному суглобі. Амплітуда максимальна
9.	В.п. – о.с., 1 – мах правою ногою назад, руки в сторони-вгору, 2 – в.п., 3-4 – те саме лівою ногою назад.	4-6 р.	Опорну та махову ноги не згинати в колінному суглобі
10.	В.п. – руки на пояс, 1-4 – стрибки на правій нозі, 5-8 – стрибки на лівій нозі.	4-6 р.	Приземлення м'яке, ноги трохи зігнуті у колінних суглобах
Заклучна частина (1-2 хв)			
11.	Ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів	30 с	Глибокий вдих та повільний (довгий) видих

Таблиця 11

Комплекс № 4 підготовчих вправ для курсантів (15 хв)

№ з/п	Опис вправи	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина (3-4 хв)			
1.	Ходьба, повільний біг	1-2 хв	Темп нарощувати поступово
2.	Різновиди бігу	2-3 хв.	Максимальна частота
Основна частина (10-12 хв)			
1.	Швидкісний біг з відрізками 50-100 м		Слідкувати за технікою виконання
2.	Прискорене пересування до 1 км (або біг до 2 км)		Без урахування часу
Вправи прикладної акробатики			
3.	Переكات із присіду у групуванні назад	4-6 р.	Послідовне торкання підлоги тазом, спиною, лопатками або грудьми (якщо вперед перекочування), животом, стегнами тощо
4.	Переكات із присіду зігнувшись	4-6 р.	Голову підборіддям нахилити на груди. Округлити спину. М'який переكات
5.	Переكات із присіду на одній нозі	4-6 р.	
6.	Переكات лежачи на боку	4-6 р.	
7.	Переكات із присіду на п'ятках	4-6 р.	
8.	Переكات із стійки на колінах	4-6 р.	
9.	Перекид вперед	3-4 р.	Вдосконалення вестибулярного апарату. Округлити спину. Голову підборіддям нахилити на груди. М'який переكات. Поштовх ногами вперед з одночасним пружним згинанням рук
10.	Перекид назад	3-4 р.	Достатній поступальний рух. Слідкувати за розгинанням рук
11.	Перекид в сторону: перекатом через плече	3-4 р.	Опускати руки на передпліччя, у бік якого виконується перекид. Достатній поступальний рух у бік
Заклучна частина (1-2 хв)			
1.	Повільний біг. Ходьба з вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів	30 с	Глибокий вдих та повільний (довгий) видих

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Анісімов Д., Антіпова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 5-8.
2. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.
3. Індиченко Л. С., Хотієнко С. В. та ін. Тренування задля повноцінного життя: як успішно скласти державні нормативи з фізичної підготовленості: навч.-метод. посібник. Дніпро : Акцент ПП, 2017. С. 139.
4. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 48-50.
5. Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10 (29). С. 83.
6. Саричев В. І., Ніколенко В. А. Теорія та методика фізичного самовдосконалення: посібник для сам ост. роб. з дисц. Дніпропетровськ : РВВ ДНУ, 2013. С. 128.
7. Селюков В. С, Кушніренко Р. О, Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338-340.
8. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка в системі професійного навчання працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2017. № 1. С. 2-4.
9. Соловей О., Пожидаєв М., Анісімов Д., Вознюк К., Логвиненко М. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10. С. 47-54.

Для нотаток

Навчальне видання

**Богуславський Віктор Володимирович
Петрушин Дмитро Владиславович
Бачинська Наталія Вероніка Василівна
Журавель Олександр Анатолійович
Анісімов Дмитро Олексійович**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ КОМАНДНОГО СКЛАДУ
ФАКУЛЬТЕТІВ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ
ТА ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ
ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *А. В. Самотуга*

Формат 60x84/16. Друк – цифровий.

Гарнітура – Times New Roman. Ум.-друк. арк. 1,52. Обл.-вид. арк. 1,63.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т. (056) 370-96-59

Свідоцтво про внесення до державного реєстру КВ № 6054 від 28.02.2018 р.