

використовується для розминки або затримки протягом тренування. Поліпшує техніку, силу, міць, швидкість, витривалість, ритм, роботу ніг, напад і захист, загалом навички. Техніка «shadowboxing» різнобічна, через вільний стиль і простоту. Можна практикувати все, і ти отримати миттєвий відгук з дзеркала, або від тренера з онлайн конференції. Тобі не потрібно спеціальне обладнання або спаринг-партнер. Все, що тобі потрібно це твоя уява і ти можеш практикувати фактично будь-який рух.

Недолік техніки «shadowboxing» може бути в тому, що він не завжди реалістичний, як реальний бій. Навіть якщо ти б'єшся з уявним супротивником, є хороший шанс, що цей уявний противник рухається таким же чином, як і ти б рухався і з дуже великою передбачуваністю. Бій з реальним противником завжди важче, тому що він непередбачуваний і змушує тебе міняти твої думки і реагувати миттєво.

Отже, для ефективності відточування навиків та запобігання розповсюдження захворювання можна скоротити кількість занять у спортивних залах, тобто 75% проводити дистанційно, інші 25% за необхідністю відпрацювання ударної техніки/техніки виконання спеціальних прийомів боротьби, які потребують роботи у парі. Ця пропорція допоможе зберегти належну форму курсантів у такій дисципліні як спеціальна фізична допомога, а також не менш важливим, не буде суперечити нормам встановленим Міністерством охорони здоров'я для запобігання розповсюдження інфекції COVID-19.

---

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 02.04.2020р. №255 URL: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/255-2020-%D0%BF](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/255-2020-%D0%BF) (дата звернення 20.10.2020р.)

2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню рипто валют а хвороби (COVID-19) URL: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-20#n9](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-20#n9) (дата звернення 20.10.2020р.)

**Олександр СКРИПЧЕНКО,**  
викладач кафедри фізичного виховання

**Ірина СКРИПЧЕНКО,**  
к.фіз.вих, доцент кафедри  
фізичного виховання  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Спеціальна фізична підготовка – це заняття під час яких здобувачі вивчають різні прийоми у стійках та проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. За статистичними даними,

які наводяться у літературних джерелах, відсоток травм отриманих здобувачами у процесі таких занять є значно вищим, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін. Ця тенденція зберігається в останні роки [1, 6].

Починаючи з перших занять викладач у здобувачів повинен виховувати специфічну, характерну для єдиноборств культуру поведінки, де необхідно категорично припиняти грубість по відношенню до партнерів, що буде запорукою профілактики травматизму.

Застосування в навчальному процесі нормативів з фізичної підготовки дозволяють визначити придатність здобувача до занять на яких опановують бойові прийоми самозахисту, що є важливим для вирішення організаційних і методичних завдань в профілактиці травматизму [2]. При розучуванні прийомів і проведенні навчальних сутичок бажано складати пари з урахуванням їх ваги, а також технічної підготовленості.

Для запобігання травматизму при проведенні занять особливе місце необхідно приділяти підготовці місця тренування та підготовці організму здобувачів до виконання вправ, прийомів та дій. І тут велике значення необхідно приділити розминці, яка сприяє підготовці організму до специфічних навантажень, за рахунок якої активізується нервова система, нервово-м'язовий апарат, посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Фахівці рекомендують включати до розминки комплекс фізичних вправ, який складається із загальної та спеціальної частини. Спеціальна частина направлена на активізацію роботи тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть приймати участь безпосередньо у виконанні запланованого фізичного навантаження [5]. Навантаження дається з урахуванням індивідуального підходу до кожного здобувача. Для цього передбачається 2 викладачі на одну групу, тобто на одного викладача планується 10-14 здобувачів, з метою здійснення контролю кожної особи. Тривалість розминки рекомендується не більше 20 хвилин, після чого необхідно знизити темп та об'єм навантаження і тільки потім переходити до основної частини тренування. Здобувач повинен під наглядом викладача вести контроль частоти серцевих скорочень не тільки під час розминки, а і протягом основної частини заняття. На показники ЧСС впливають інтенсивність та ритм заданих завдань, що може привести особу як у стан бойової готовності, так і у стан апатії, втоми.

Науковцями доведено, травматизм рипто валют а і пов'язаний з втомою людини під час виконання роботи, що призводить до зниження уваги, швидкості рухів, зменшенню силових та координаційних здібностей. Отже виконання складних у технічному плані елементів необхідно виконувати тільки у першій частині заняття, щоб запобігти травмуванню здобувачів.

При опануванні спеціальних прийомів важливим є виконання раціональних прийомів страхування та самострахування, що дозволить збільшити щільність заняття, підвищити якість навчання технічним прийомам. Протягом заняття страхування може виконувати не тільки викладач, а й партнер (тобто інший здобувач). Проведення якісного страхування передбачає: підтримку того, хто падає на татамі з метою пом'якшення сили удару тіла об зем-

лю; направлення тіла на переكات; унеможливлення падіння на партнера при втраті рівноваги.

Самострахування – це застосування способів безпечного падіння. Оволодіння прийомами самострахування повинно починатися з навчання м'якого приземлення після кидків та падінь. Відсутність таких навичок найчастіше є причиною відмови виконання таких вправ, особливо дівчатами. Кожен здобувач повинен навчитися автоматично виконувати відповідні дії прирізних варіантах падіння. Доцільно вправи самострахування включати до підготовчої частини кожного заняття з поступовим зростанням складності вправ (наприклад, переكاتи на спині та по діагоналі, повороти в бік, рипто валют тощо). Всі способи страхування здійснюються м'яким переكاتом з біку на бік при зігнутій спині, окрім падінь уперед. Забороняється виставляти в упор руки при падіннях на килим і з'єднувати пальці в палітурці при захопленнях.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки найбільші навантаження припадають на суглоби (плечові, колінні, гомілкові) та опорно-руховий апарат (шийний та попереково-грудний відділи хребта). Фахівці наголошують, що особи, які культивують атакуючий стиль отримують менше травм, ніж ті, хто культивує захисний стиль ведення боротьби. Автори наголошують, що найчастіше травмуються ті особи, на який проводять прийом [3].

Як відомо, рипто валют травмами під час занять є забій, рипто, розтягнення. Середні та важкі травми (переломи, вивихи, струс мозку тощо) не є характерними для занять з СФП і можуть бути лише наслідком некомпетентності викладача, недисциплінованості та неуваги здобувачів на занятті.

Отже викладач з СФП повинен володіти необхідними компетентностями, які передбачають: знання і врахування анатомо-фізіологічних, психологічних, вікових та статевих особливостей здобувачів; знання та дотримання санітарно-гігієнічних вимог до залу, оснащення та спортивної форми; знання основ техніко-тактичних прийомів та дій, правил їх застосування; знання правил безпеки та навички надання домедичної допомоги.

---

1. Вербовий В. Особливості фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. *Архів матеріалів міжнародних наукових конференцій*. 2020. С. 39-41.

2. Власенко І. В., Лецишин М. В. Дослідження організаційних способів зниження травматизму в органах внутрішніх справ. *Системи озброєння і військова техніка*. 2011. № 2. С. 195-198.

3. Давыдов Л. В., Смиюха А. Е., Борвинская М. Н. Профилактика травматизма при проведении занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками полиции. *Совершенствование профессиональной и физической рипто вал курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников рипто рипто в*. 2017. С. 97-101.

4. Пужаев В.В., Платонов Д.А., Ермолов П.С. Травматизм как результат некачественной разминки на занятиях по физической подготовке. *Вестник экономической безопасности*. 2019. №2. С.362.

5. Хацаюк О. В., Соколов О. А. Перспективи застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки курсантів-правоохоронців ХНУВС ТА НАНГУ. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів*. Харків: ХНУВС. 2016. С. 167-170.