

процес спеціальних занять аеробного характеру, що сприятиме ефективній фізичній підготовці та оздоровленню організму курсантів закладів вищої освіти зіспецифічними умовами навчання.

Список використаних джерел

1. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту*. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 125–130
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Скирта О. Техніко-тактична підготовленість кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Вип. 3. С. 77–81

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ДЛЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану курсантам, як ніколи, потрібна підтримка. Під цією підтримкою доцільно назвати саме відволікання на інші речі, щоб хоча б на деякий час забути про обставини в країні. Таким відволіканням і є заняття спортом. А кафедра спеціальної фізичної підготовки пропонує вправи з самбо та рукопашного бою. Вправи цього напрямку корисні для курсантів, бо забезпечують захищеність та фізичну врівноваженість, що і є важливим для майбутніх поліцейських [2, 7].

Приклади вправ:

Вправи 1. Методи розвитку гнучкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Фізичні вправи, що використовуються для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи. Пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою тощо. Статичні вправи: утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості – це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту. Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах для успішного удосконалення в даному виді діяльності і характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання. Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом:

- пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в даному суглобі;

- примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера;

- збереження статичних положень при великих ступенях розмахування.

Рекомендації з виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості:

- вправи виконуються щодня (можна 2-3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3-4 рази на тиждень;

- вправи виконуються після ретельної розминки;

- кількість повторень кожної фізичної вправи 8-10 разів з утриманням статичних положень 5-6 секунд;

– вправи виконуються до появи больових відчуттів в м'язах, що розтягуються та зв'язках;

– використовувати орієнтири для отримання бажаного розмаху рухів;

– доцільно поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів.

Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10-15 хвилин. Зосередьте зусилля в першу чергу на великих групах м'язів – таких як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

Вправи 2. Елементи аутотренінгу й ідеомоторного тренування, використовувані на заняттях зі спецпідготовки.

У психологічній підготовці спортсмена велика увага приділяється вихованню здатності до навмисної регуляції емоційних станів. Розробка відповідних психологічних методів у цій галузі своєчасна й актуальна. Не менш важливо для спортсмена знати прийоми, спрямовані на відновлення працездатності після великих фізичних навантажень.

Для цих цілей може бути рекомендований метод аутогенного тренування, що знаходить все більше і більше застосування в спортивній практиці.

В основі базових механізмів, які сьогодні використовуються при аутогенному тренуванні, лежать спостереження дослідників, які займалися проблемою гіпнозу. У 20-х роках нашого століття французький аптекар Е. Куе розробив методику, яку він назвав «школою самовладання шляхом свідомого самонавіювання». Куе запевняв своїх пацієнтів, що вони зможуть одужати, якщо кілька разів на день, прийнявши зручну позу (сидячи або лежачи), пошепки чи подумки, будуть повторювати по 30 разів поспіль конкретне формулювання самонавіювання, наприклад: «Мій страх проходить», «Мій стан все більше і більше поліпшується». Куе підкреслював, що при самонавіюванні мають бути відсутні будь-які вольові зусилля.

Вправи 3. Стійки і пересування.

Технічний арсенал борців поділяємо на дві частини: техніка боротьби у стійці, під якою мається на увазі виконання кидків, і техніка боротьби лежачи. Техніка проведення кидків у стійці розділяється на дві групи залежно від того, чи залишається атакуючий борець на ногах, або для проведення кидка теж опускається на килим або татамі. У свою чергу, кидки, після яких борець сам залишається стояти, підрозділяються на кидки, що виконуються рухом ніг, рухом рук і рухом за допомогою стегон або плечей. Різноманітність техніки переходу боротьби зі стійки до боротьби лежачи розглядається як неякісне проведення прийому стоячи або навмисне переведення різними технічними діями боротьби у партер [4, 7].

Вправи 4. Основи ударної техніки.

Ефективність ударів забезпечується завдяки дотриманню низки правил, серед яких: – збереження стійкої рівноваги і твердої опори під час удару; – досягнення значної сили та швидкості ударів послідовним залученням у рух великих м'язових груп і максимального зосередження зусиль під час удару; – супроводження удару активним видихом; – узгодженість дій рук і ніг. Координація рухів під час виконання максимально сильних ударів має відповідати трьом вимогам:

1) надання найбільшої швидкості ударній ланці (кулаку, ступні тощо) до моменту зіткнення з ціллю;

2) збільшення ударної маси під час удару (досягається «закріпленням» окремих ланок сегмента, що вдаряє, шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів: м'язів протилежних за дією функціональних груп);

3) збільшення радіуса обертання. Наприклад, сила удару правою рукою збільшується вдвічі, якщо вісь обертання проходить біля лівого плечового суглоба, порівняно з ударами, при яких вісь обертання збігається з центральною поздовжньою віссю тіла.

Під час виконання ударів працівник повинен забезпечити собі можливість швидкого відновлення втраченої рівноваги в разі невлучення і

мінімальну вірогідність травмування тієї частини кінцівки, якою завдається удар [2, 5].

Вправи 5. Техніка захисту.

Стилі та типи блокування, як і термінологія, різняться серед видів єдиноборств. В японських єдиноборствах, таких як карате, ці методи згадуються як *уке ваза*. Приклади включають *вік уке* (піднімається блок) і *шудо уке* (блок захисту рук ножем). У корейських єдиноборствах, таких як тхеквондо, ці методи згадуються як *макгі*(막기), з деякими прикладами *шукуюе макгі* (піднімається блок) і *онкал даебі макгі* (блок охорони ножа). Деякі бойові мистецтва, такі як капоейра, повністю відкидають методи блокування, оскільки вони вважають їх занадто неефективними. У капоейрі замість блокування використовують ухилення.

Види блоків



Пальмова дошка

Всередині блоків

Внутрішній блок відхиляє подалі від захисника та подалі від нападника. Наприклад, проти прямого удару в обличчя, внутрішній блок передпліччя мав би на меті зустріти внутрішню частину передпліччя нападника, виштовхуючи удар назовні, залишаючи супротивників лицем один до одного, що також допомагає у контратаці [8, 9].

Зовнішні блоки

Зовнішній блок відхиляє подалі від захисника і через нападника. Наприклад, проти прямого удару в обличчя, зовнішній блок передпліччя мав би на меті зустріти зовнішнє передпліччя нападника, виштовхуючи удар

назовні, залишаючи захисника трохи в стороні від удару, що призводить до його пропуску. Як правило, через кути, що беруть участь, внутрішні блоки використовуються проти атак, спрямованих на тулуб [1, 3, 6].

Високі блоки



Високий блок проти удару обличчям

Високий блок відбиває низхідний удар, такий як кулак молотком, палицею чи ударом обличчя від вищого суперника. Камера починається низько, розслабленим кулаком поперек живота, долонею всередину та високим блоком, удар обличчя повинен бути заблокований у діагональній формі

Низькі блоки



Низький блок проти низького півмісяця

Низький блок відхиляє внутрішній удар, спрямований у живіт або ребра, такі як удар рундом [2, 5].

Парі виконуються проти нападника шляхом швидкого відштовхування руки або ноги вправо або вліво (бо це розглядається як блокування) та контратаки, коли процедура закінчена.

Інші типи блоків та альтернативи

Більш складні блоки включають круговий блок, блок Х, блок високого Х, подвійний блок охорони передпліччя, блок підключення та блок полюсів[5].

Також для блокування можна використовувати наступальні прийоми. Наприклад, а удар або долоні страйк може бути використаний для нейтралізації вхідного удару. Також загальноприйнятим є використання коліна для блокування нападів ніг від суперника [4, 9].

Деякі вважають блоки найбільш прямими та найменш тонкими захисними прийомами. Інші способи уникнення нападу включають ухилення, захоплення в пастку, ковзання та відхилення наступаючої атаки; цей підхід часто називають застосуванням «м'яких» технік (див жорсткі та м'які (бойові мистецтва)) [10, 7].

Висновки. Отже, займаючись самбо, курсанти проходять всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвивають наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стають зрілими і мужніми. Заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття самбо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення студентів до цього національного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Киев: Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Кваша О. О. Обставини, що виключають злочинність діяння, у контексті конституційного права людини на самозахист. *Часопис Київського університету права*. 2015. Вип. 2. С. 284–287

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

4. Ключко В. М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Х.: ХНАМГ. 2007. 48 с.

5. Міністерство освіти і науки України. Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – поради психологів URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stan-pid-chas-voennogo-stanu-poradi-psihologiv> (дата звернення: 23.08.2022)

6. Пілюян Р. А. Мотивація спортивної діяльності. М.: Фізкультура і спорт, 1984. С. 104.

7. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 16 червня 2014 р. № 398. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/find/1429172?stan=5/>. (дата звернення 23.08.2022)

8. Сімонов П. В. Про ролі емоцій у пристосувальному поведженні живих систем. Питання психології. 1965. № 4. С. 75–84

9. Сиротін О. А. Експериментальне дослідження психофізіологічної природи емоційної стійкості: Автореф. дис. ... канд. психолог, наук. М.: 1972. 18 с.

10. Стаття НУБіБ: Підйом фізичного та психологічного духу в умовах воєнного стану URL: <https://nubip.edu.ua/node/106798> (дата звернення: 23.08.2022)

Миронов Юрій Олексійович – т. в. о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та домедичної Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат в майстри спорту з футболу