

**Львівський державний університет внутрішніх справ**  
**Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**  
**факультет №2**  
**кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ**

*Методичні рекомендації*  
*для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна*  
*фізична підготовка»*

**Львів**  
**2021**

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 12 від «06» квітня 2021 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (протокол № 10 від «14» квітня 2021 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 10 від «21» квітня 2021 року).

Рецензенти:

*Чичкан Оксана Анатоліївна*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ.

*Банах Сергій Миколайович*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №3 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Балушка Л. М., Флуд О. В., Мороз Т. І., Тьорло О.І. Спеціальні та підготовчі вправи: методичні рекомендації. / Львів: ЛьвДУВС, 2021. 36 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для оволодіння поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України прийомами самостраховок при падіннях, перекидів, переворотів, як правильно підібрати підготовчі вправи та як перевірити власний стан фізичної підготовленості. Викладені методичні рекомендації мають допомогти працівникам Національної поліції у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій та рухів під час несення служби, пов'язаних із реальною або можливою загрозою життю і здоров'ю поліцейського або громадян.

Theoretical material and practical tasks for the police to master all structural units of the National Police of Ukraine techniques of self-insurance in case of falls, overturns, coups, how to choose the right preparatory exercises and how to check your own physical fitness. The above guidelines should assist the National Police in practicing (independently or during practical training) typical and atypical actions and movements during service related to the real or potential threat to the life and health of a police officer or citizens.

© Балушка Л. М., Флуд О. В. Мороз Т.І., Тьорло О.І. 2021

© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>1. Розділ 1. Спеціальні вправи для усіх видів одноборств.</b>	<b>6</b>
<b>2. 1.1. Страховки при падіннях.</b>	<b>6</b>
<b>3. 1.2. Перекиди (кувирки, перевороти).</b>	<b>10</b>
<b>4. Розділ 2. Підготовчі вправи для занять рукопашним боєм.</b>	<b>15</b>
<b>5. 2.1. Стійки, дистанції, зміщення та способи пересування.</b>	<b>15</b>
<b>6. 2.2. Комплекс рукопашного бою.</b>	<b>19</b>
<b>7. Розділ 3. Перевір себе.</b>	<b>24</b>
<b>8. 3.1. Табата</b>	<b>24</b>
<b>9. 3.2. Тест Купера</b>	<b>28</b>
<b>Література</b>	<b>33</b>

## ВСТУП

За цільовою спрямованістю використання вправ, підрозділяємо їх на загальнорозвиваючі, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін. В свою чергу спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі.

Змагальні вправи являють собою рухові дії, що є предметом спортивної спеціалізації і виконуються у відповідності з правилами змагань даного виду спорту. *Спеціально-підготовчі вправи* – це вправи, що представляють ті чи інші варіанти змагальної вправи. Обов'язковою ознакою цих вправ є суттєва подібність зі змагальною дією як за формою, так і за характером прояву зусиль. Загальнопідготовчі вправи – це решта вправ, які включаються до спортивного тренування і служать, перш за все, засобами загальної підготовки спортсмена. Якщо перефразувати вищесказане на професійно-прикладну діяльність поліцейського, *спеціально-підготовчі вправи* - це вправи, котрі допомагають вирішувати нестандартні ситуації під час несення служби.

Зараз ми більш детально зупинимось на основному засобі фізичного виховання - фізичній вправі. Дамо визначення цього поняття і відповімо на питання: "Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання?" Спробуємо визначити кілька допоміжних понять, якими ми часто послуговуємось в теорії фізичного виховання. Одне з основних понять - "рухова діяльність".

Рухова діяльність складається з окремих рухових дій. Рухові дії, які здійснює людина надзвичайно різноманітні (трудові, побутові, ігрові і т.д.). **Під руховою дією** розуміють руховий поведінковий акт, що свідомо здійснюється з метою розв'язання рухового завдання. Рухові дії складаються з сукупності рухів і поз. Говорячи про рухи, що складають рухову дію, ми маємо на увазі тільки механічні переміщення тіла або його частин. Рухи можуть бути і несвідомими і недоцільними. Окрема рухова дія це ще не обов'язково фізична вправа. Вона може бути основним елементом фізичної вправи. Таким чином, фізичною вправою можуть бути названі не всі рухи і рухові дії !

**Фізичні вправи** - це такі види рухових дій (включаючи і сукупності їх) які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Дане визначення підкреслює основну відмінну ознаку фізичних вправ - відповідність форми і змісту дій суті фізичного виховання, закономірностям, згідно яких воно здійснюється.

Кількість фізичних вправ, що застосовується на сьогодні надзвичайно велика. Причому багато з них суттєво відрізняються одна від одної як по формі так і по змісту. Щоб орієнтуватися в цьому різноманітті фізичних вправ, раціонально вибрати і застосовувати вправи необхідно перш за все чітко уявляти суть їх змісту.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти (рухи, операції), що входять в неї і ті основні процеси, що розгортаються в функціональних системах організму по ходу вправи, визначаючи її вплив. Ці процеси складні, багатоманітні. Вони можуть розглядатися в різних аспектах: психологічному, фізіологічному, біохімічному, біомеханічному і інших.

#### *Зміст фізичної вправи*

Рухові акти (рухи, операції) Процеси, що розгортаються в організмі.

Велике методичне значення має поділ вправ по їх конкретному призначенню в процесі освоєння цільових рухових дій, при цьому виділяють підвідні, підготовчі і основні (цільові) вправи, а перші поділяють на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі. Влюбій класифікації передбачається, що кожна вправа володіє відносно постійними (інваріантними) ознаками, в тому числі по ефекту впливу. Але фактично, конкретний ефект любої фізичної вправи не тільки від властивостей притаманних самій вправі, але і від ряду умов його виконання.

## **Розділ 1. Спеціальні вправи для усіх видів одноборств.**

### **1.1. Страховки при падіннях.**

#### Самострахування при падінні вперед.

Падіння вперед виконується із будь-якої стійки (Фото 1-2).

Падаючи, розвести ноги назад-вбоки, амортизуючи падіння руками долоньями донизу, опертися на передпліччя (Фото 3-5). Опорну функцію виконують тільки передпліччя та пальці ніг (тулуб та коліна поверхні не торкаються, голову не опускати). Виконавши падіння, розвернутися у бік небезпеки, прийняти захисну позицію.



Фото 1

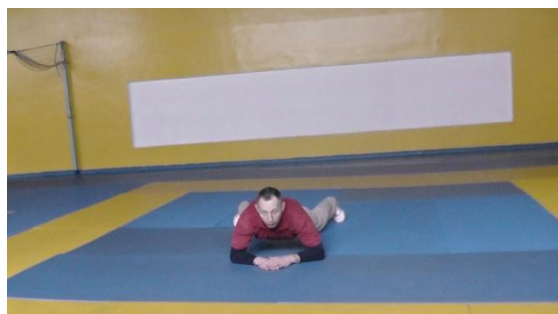


Фото 3



Фото 2



Фото 4



Фото 5

Самострахування при падінні вперед з колін.

На перших заняттях можна запропонувати розучування страховки вперед, подаючи з колін (Фото 6-7).



Фото 6

Фото 7

*Характерні помилки*

- падіння виконується на прямих руках;
- відсутнє згинання у ліктьових суглобах;
- опускається голова;
- провалюється або вигинається таз;

- тулуб-стегна торкаються поверхні.

Самострахування при падінні на спину.

З вихідного положення (Фото 8) присісти ближче до п'ят, згрупуватись (руки – вперед долонями вниз);



Фото 8



Фото 9

перекочуючись на спині назад, виконати випереджаючий удар прямими, ледь розведеними руками об землю (Фото 9-11);





Фото 10



Фото 11

під час нападу ймовірного правопорушника нанести удар ногами йому назустріч, вийти у стійку і приготуватись до бою (Фото 12-14).



Фото 12



Фото 13



Фото 14

Після відпрацювання цієї вправи із положення навприсядки потрібно її виконувати з положення стоячи.

#### *Характерні помилки*

- різко сідаєте на таз із прямою спиною;
- голова не притиснута до грудей, плечі опущені;
- спина не округла;
- при падінні виставляєте прямі руки, або лікті зігнутих і притиснутих до себе рук;
- надто широко розводите руки;
- потилиця торкається поверхні.

#### Самостракування при падінні на бік.

З вихідного положення (Фото. 15-16) присісти, згрупуватись (руки – вперед долонями до низу), перекочуючись назад і розвертаючись в сторону падіння, виконати випереджаючий удар випрямленою рукою об землю і лягти на бік так, щоб одна зігнута у коліні нога знаходилась на землі, а стопа другої (нога - коліном вгору) – біля її гомілки (Фото. 17-18), вийти у стійку, приготуватись до бою.

**Методичні рекомендації.** Удар по поверхні виконувати повною поверхнею прямої руки долонею донизу. Вправу виконувати в обидва боки. Після відпрацювання цієї вправи з положення навприсядки потрібно її виконувати з положення стоячи.

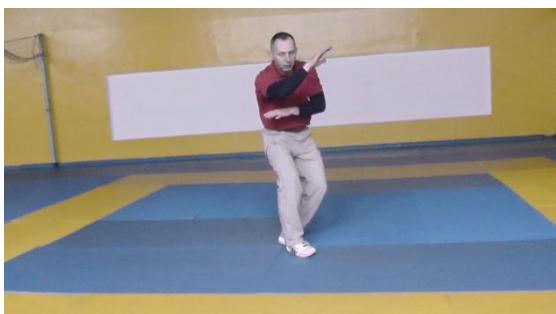


Фото 15



Фото 17



Фото 16



Фото 18

### ***Характерні помилки***

- різко сідаєте на таз із прямою спиною;
- голова не притиснута до грудей, плечі опущені;
- спина не округла;
- при падінні виставляєте пряму руку, або лікоть зігнутої і притиснутої до себе руки;
- надто далеко вперед подаєте руку на випереджаючий удар;
- голова торкається поверхні.

### **1.2. . Перекиди (кувирки, перевороти).**

Прийоми самостраховки застосовуються з метою попередження або зменшення міри травмування під час падінь, звалювань і кидків за рахунок прийняття тілом округлого положення і переводу поступального руху в обертовий, що дозволяє частинам тіла послідовно торкатись землі, а також за рахунок випереджуючих ударів руками і ногами. Вони виконуються перекидами вперед, назад, через плече. Прийоми самостраховки повинні закінчуватись виходом у стійку і прийняттям підготовки до бою.

### Перекид вперед.

З вихідного положення присісти, згрупуватись (Фото. 1), відштовхнутись ногами і, спираючись на долоні (пальцями до середини), перекотитись на спині вперед, вийти у стійку (Фото. 2-5) і приготуватись до бою.



Фото 1

Фото 2



Фото 3

Фото 4



Фото 5

### *Характерні помилки*

- голова не притиснута до грудей, плечі опущені;
- спина не округла;
- торкаєтесь поверхні головою (велике навантаження на шию);
- перед виходом у стійку не ловите себе за гомілки.

### Перекид спиною.

З вихідного положення присісти, згрупуватись (Фото. 6), падаючи назад, перекотитись на спині, опираючись руками на землю (пальцями до середини), через голову (плече) і встати на ноги (Фото. 7-8), приготуватись до бою.



Фото 6



Фото 7



### *Характерні помилки*

- недостатній розгін, ззастрягаєте головою донизу (велике навантаження на шию);
- голова не притиснута до грудей, плечі опущені;
- спина не округла;
- завалюєтесь на бік (перекид виконується не по прямій лінії).

#### Перекид через праве (ліве) плече.

З вихідного положення присісти, згрупуватись, права (ліва) долоня-коліно торкається поверхні (Фото. 9, 12), падаючи вперед на те ж плече, перекотитись на спині (голова збоку), в положення страховки на бік (Фото. 10-11, 13-14) і встати на ноги, приготуватись до бою.



Фото 9



Фото 12



Фото 10



Фото 13



Фото 11



Фото 14

**Методичні рекомендації.** Опанувавши виконання перекидів із положення стоячи на коліні, переходити до виконання їх із положення стоячи.

#### ***Характерні помилки***

- голова не притиснута до грудей, плечі опущені;
- спина не округла;
- торкаєтесь поверхні головою (велике навантаження на шию);
- неправильна позиція страховки-приземлення на бік.

#### ***1. Питання для самоконтролю***

2. *Що ви розумієте під поняттям «спеціально-підготовчі вправи»?*
3. *Що таке «рухова діяльність»?*
4. *Дайте визначення «фізична вправа».*
5. *В чому полягає зміст фізичної вправи?*
6. *Як виконується падіння вперед?*
7. *Які характерні помилки виникають при падіння вперед?*
8. *Як виконується падіння назад з огляду на власну безпеку?*
9. *Які типові помилки можуть виникати при падінні назад?*

10. *Для чого виконується удар рукою по поверхні при падіннях?*
11. *В якому положенні має бути голова при падіннях?*
12. *Як виконується падіння на бік? Які типові помилки виникають при падіння на бік?*
13. *З якою метою застосовуються прийоми самостраховки?*
14. *На що необхідно звернути увагу при виконанні перекидів через праве або ліве плече?*
15. *Для чого застосовуються перекиди через плече?*
16. *Як повинні закінчуватись прийоми самостраховки?*



## Розділ 2. Підготовчі вправи для занять рукопашним боєм.

### 2.1. Сійки, дистанції, зміщення та способи пересування.

У залежності від розміщення рук та ніг розрізняють такі основні сійки:

фронтальні (ноги розміщені на одній лінії на ширині плечей і ледь зігнуті в колінах, стопи дещо зведені носками до середини, руки зі стиснутими в кулак пальцями-перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги) (Фото. 1);



Фото 1

бокові (лівостороння, правостороння), коли одна нога попереду (Фото. 2-3). Ноги на ширині півкроку, ледь зігнуті, ліва попереду; руки зігнуті в ліктях, притиснуті до тулуба, кисть лівої руки-на рівні грудей, а правої-перед підборіддям; пальці ледь стиснуті, долонями вниз; тулуб розвернутий вліво. Вага тіла розподіляється на обидві ноги.



Фото 2



Фото 3

Права (ліва) нога попереду, тулуб розвернутий в ту ж сторону, закриваючи стегном пах. Одна рука закриває тулуб–пах, інша – долонею шию, водночас, лікоть притиснутий до тулуба (Фото. 4).

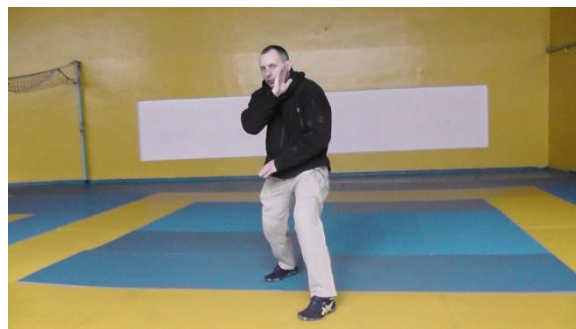


Фото 4

За розміщенням загального центру ваги тіла стійки поділяють на:

високі (Фото. 5);

середні (Фото. 6);

низькі (Фото. 7);

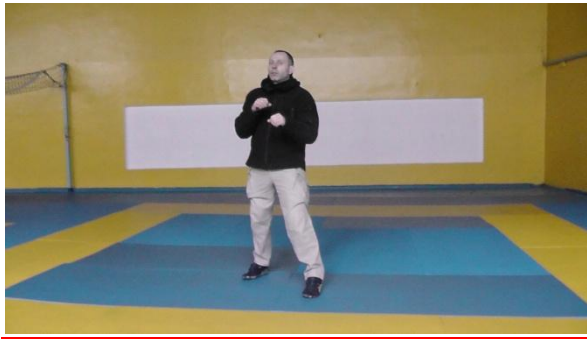


Фото 5



Фото 6



Фото 7

Підготовки до бою приймаються: без зброї, з підручними засобами (спецзасобами), зі зброєю, що малоймовірно. . Підготовка до бою має відобразити впевненість у власних силах і зароджувати страх у супротивника рішучістю пози.

Підготовка до бою з ПР-73 (Фото. 8-13).

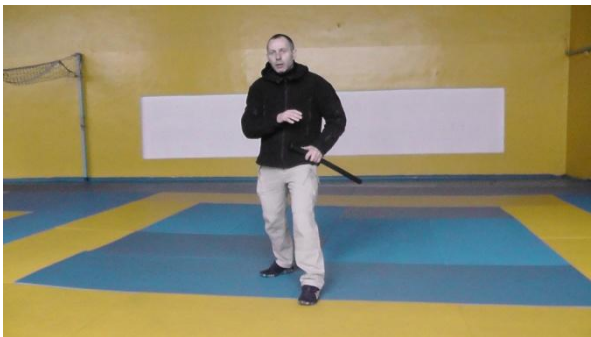


Фото 8



Фото 9

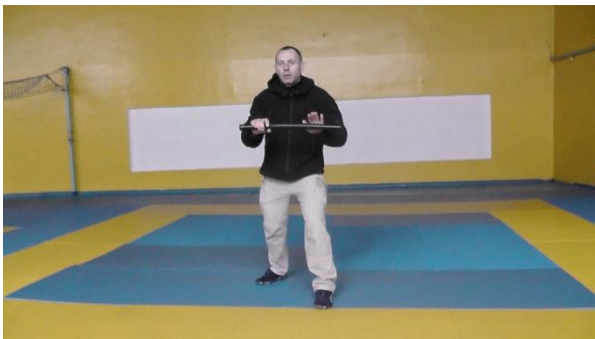


Фото 10



Фото 11

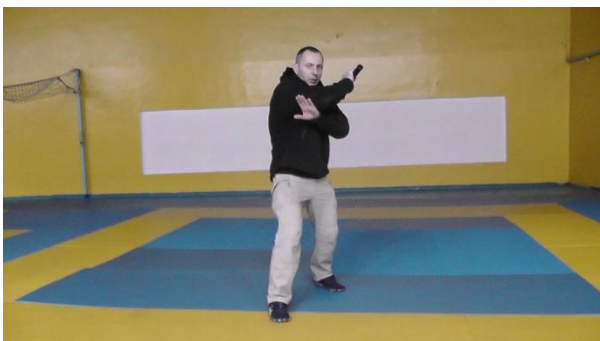


Фото 12

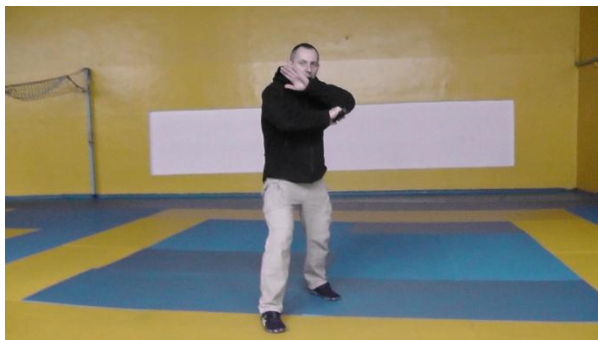


Фото 13

*Способи зміщень, пересувань.*

Прийоми переміщення поєднуються з прийомами рукопашного бою для зближення із супротивником або застосовуються для захисних дій.

Пересування зводяться до приставного кроку або скручування на 90 чи 180 градусів. Головне у цій техніці-переміщувати ноги близько до поверхні і зберігати стійке положення тіла.

Переміщення в рукопашному бою виконуються кроком, подвійним кроком, скачками (вперед, назад, вправо, вліво та з поворотом кругом).

Головне у техніці кроку і скачка – переміщувати ноги ближче до опори і зберігати стійке положення тіла. Поворот кругом виконується з кроком назад (від суперника).

На заняттях застосовуються також переміщення: бігом, переповзанням, крадучись, зігнувшись, боком і спиною вперед.

### *Дистанції.*

Дистанція між поліцейським та правопорушником повинна складати відстань для безпечного спілкування (1,5-2 м). Утримуючи дистанцію, поліцейський повинен знаходитися до правопорушника у положенні лівобічної стійки, для того, щоби його зброя була на максимальній відстані (Фото. 14).



Фото 14

При намаганні правопорушника скоротити дистанцію, поліцейський повинен утримувати безпечну відстань (Фото. 15), при необхідності подаючи вербальні команди. Наприклад: «Не рухатись!», або «Не наближатися» тощо (Фото. 16).



Фото 15

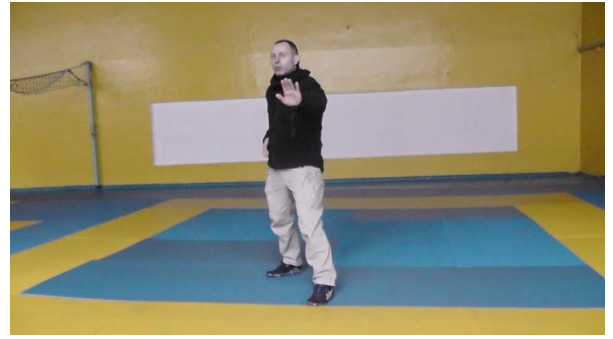


Фото 16

**Методичні вказівки.** При вивченні стійок використовується груповий метод навчання. Звертати увагу на правильне положення рук та координацію тіла. Переміщення та дистанції вивчаються у парах, звертаючи увагу на цілісність стійок, дотримання заданої дистанції, не допускати схрещення ніг.

Не можна знаходитись до правопорушника у фронтальній стійці чи на одній лінії із ним.

#### ***Характерні помилки***

- Надмірні нахили тулуба вперед, назад, у сторони;
- Невірне положення стоп ніг;
- Надмірне згинання або випрямлення ніг в колінних суглобах.

## **2.2. Комплекс рукопашного бою.**

Призначений для вдосконалення навичок нанесення ударів, виконання прийомів захисту, пересування, просторового орієнтування в рукопашній сутичці.

Виконується під час ранкової зарядки, у підготовчій частині заняття зі спеціальної фізичної підготовки, на показових виступах у складі підрозділів і на тренуваннях з рукопашного бою. Комплекс складається з двох частин, які можуть виконуватися самостійно (кожна частина на 8 рахунків) або суцільно на 16 рахунків (Фото 1-19).

Частина перша:

Вихідне положення – стройова стійка (Фото. 1, 19).

“Один” – із кроком правою ногою назад, прийняти бойову стійку, одночасно виконати зовнішній блок (відбив) лівою рукою (Фото. 2).

“Два” – з кроком правою ногою вперед завдати прямий удар правою рукою (Фото. 3).

“Три” – виконати удар у бік лівою ногою і прийняти фронтальну стійку (Фото. 4).

“Чотири” – повертаючись праворуч, із кроком правої ноги назад виконати відбив (підставку) лівою рукою (Фото. 5).

“П’ять” – з кроком правої вперед завдати рубаючий удар ребром правої долоні по шиї (ключиці) (Фото. 6).

“Шість” – різко нахилитися вперед і завдати удар лівою ногою назад по нападаючому супротивнику (Фото. 7).

“Сім” – з випадом правою ногою вбік завдати удар ребром правої руки навідліг (Фото. 8).

“Вісім” – з поворотом ліворуч виконати нижній зовнішній відбив удару, який супротивник завдає ногою, завдати удар правою ногою в пах, прийняти бойову стійку (Фото. 9-11).



Φοτο 1



Φοτο 3



Φοτο 5

Φοτο 2

Φοτο 4

Φοτο 6





Φοτο 7



Φοτο 8



Φοτο 9



Φοτο 10



Фото 11

Частина друга:

“Дев’ять” – повертаючись праворуч, з кроком правої ноги назад виконати внутрішній відбив (блок) лівою рукою (Фото. 12).

“Десять” – з кроком правої вперед завдати удару правим ліктем збоку у голову (Фото. 13).

“Одинадцять” – різко повернутися кругом і завдати удар тильною частиною кулака у низ живота (Фото. 14).

“Дванадцять” – завдати удар коліном правої ноги в обличчя суперника, який нахилився вперед (Фото. 15).

“Тринадцять” – з розворотом кругом, завдати прямий удар лівою рукою в тулуб суперника (Фото. 16).

“Чотирнадцять” – із кроком правою ногою завдати удар м’язевою частиною кулака у голову зверху (Фото. 17).

“П’ятнадцять” – повертаючись на правій нозі вліво, завдати удар вбік лівою ногою і прийняти бойову фронтальну стійку (Фото. 18).

“Шістнадцять” – вихідне положення – стройова стійка (Фото. 19).



Φοτο 12



Φοτο 13



Φοτο 14



Φοτο 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Фото 19

***Питання для самоконтролю***

- 1. Які основні стійки поліцейського відносно злочинця?*

2. *Як правильно рухатись у двобою із злочинцем?*
3. *Які точки на тілі злочинця найбільш вразливі для досягнення шокового ефекту?*
4. *Назвіть види переміщення під час сутички із ймовірним правопорушником.*
5. *Які бувають стійки при підготовці до сутички з правопорушником?*
6. *Виконати комплекс рукопашного бою в пересуванні.*
7. *Продемонструвати страховку на правий бік.*
8. *Продемонструвати страховку на лівий бік.*
9. *Продемонструвати страховку на спину.*
10. *Продемонструвати страховку вперед.*
11. *Виконати перекид через праве (ліве) плече.*
12. *Виконати перекид вперед.*
13. *Виконати перекид спиною.*
14. *Види стійок за розміщенням ніг та рук?*
15. *Яка дистанція вважається безпечною?*
16. *Варіанти зміщень та пересувань?*

### **Розділ 3. Перевір себе.**

#### **3.1. Табата.**

Тренування Табата – це вид інтервальних тренувань з високою інтенсивністю, що включає цикл вправ, які виконуються 4 хвилини. Займатися можна в будь-яких умовах (вдома, на вулиці, в залі), використовуючи лише власну вагу. ... Базуються на спалюванні жиру, підвищенні витривалості і швидкості, а також сприяють зниженню ваги.

Високоінтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ; англ. *High-intensity interval training*, *HIIT*) — один із видів фізичного тренування, основною характеристикою

якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку. Зазвичай ВІТ тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки виконувача. Тривалість тренування у стилі ВІТ залежить від інтенсивності сеансу.

ВІТ сприяє покращенню фізичного стану організму, зокрема заради покращення вуглеводного обміну. Дослідженнями встановлено, що регулярне застосування ВІТ призводить до істотної втрати маси тіла в цілому.

Тренування у режимі ВІТ зазвичай складається з розігрівних вправ, після яких дуже інтенсивні фізичні вправи виконуються впродовж короткого часу по декілька разів, та постійно перемежуються ще коротшими періодами активного відпочинку — біг підтюпцем, маленькі стрибки на місці та ін. Наприкінці тренування виконують заспокійливі вправи.

Загальна формула щодо часу виконання інтенсивних вправ та активного відпочинку становить 2:1, наприклад — впродовж 30-40 секунд виконуються інтенсивні вправи та впродовж 15-20 секунд активне відпочивання.

Сеанси вправ ВІТ, як правило, складаються з періоду розминки, потім декількох повторень вправ високої інтенсивності, розділених фізичними вправами середньої інтенсивності для відновлення, а потім періоду охолодження. Вправу високої інтенсивності слід робити майже на максимальній інтенсивності. Середня вправа повинна бути близько 50% інтенсивності. Кількість повторів і тривалість кожного залежить від вправи, але це може бути лише три повторення з 20 секунд інтенсивної вправи. Конкретні вправи, що виконуються під час порцій високої інтенсивності, відрізняються. Більшість досліджень на ВІТ проводилися з використанням велосипедного ергометра, але інші вправи, такі як ергометр на греблях, біг, сходження по сходах і піша хода, також можуть бути ефективними.

Конкретної формули для ВІТ немає. Залежно від рівня серцево-судинного розвитку, інтенсивність помірною рівня може бути такою ж повільною, як і ходьба. Загальна формула передбачає відношення роботи 2:1 до періодів відновлення,

наприклад, 30–40 секунд інтенсивного спринту, що чергується з 15–20 секундами бігу або ходьби, повторених до повного виснаження.

Увесь сеанс ВІТ може тривати від чотирьох до тридцяти хвилин, це означає, що він вважається відмінним способом максимізувати тренування, що обмежений часовими рамками. Рекомендується використання годинника задля дотримання точного часу, кількості раундів та інтенсивності.

Робота професора Ізумі Табата 1996 року<sup>1</sup> була застосована у програмі тренування японської ковзанярської олімпійської збірної. У своїх дослідженнях професор Табата застосовував 20-секундні ультраінтенсивні вправи на велотренажері з доведенням максимального споживання кисню до 170 %, після яких ішов період відпочинку впродовж 10 секунд. Вправи постійно повторювалися протягом 4 хвилин (загалом — 8 циклів вправ та періодів відпочинку). У рамках цього дослідження спортсмени тренувалися за таким методом чотири рази на тиждень, та один раз — за стандартними методами.

У результаті група спортсменів, що тренувалася за таким режимом мала таке саме підвищення рівнів споживання кисню, що й у спортсменів, що тренувалися звичайними способами усі 5 разів на тиждень. Але група Табати починала з нижчими рівнями споживання кисню, тобто, у порівнянні з іншою групою, мала більшу різницю у показниках споживання кисню. Ще цікаво, що тільки у групи Табати спостерігалось збільшення анаеробних можливостей.

Сьогодні «Тренінг Табати» в щоденній мові стало загальним ім'ям, що відноситься до дуже широкого спектра методів ВІТ та взагалі способів тренування, які не завжди призводять до ефектів, що спостерігав професор Табата.

Що таке Табата

Метаболічні тренування, адже саме так називають вправи Табата, прискорюють обмін речовин і дозволяють ефективно зменшити непотрібну жирову тканину. Великою перевагою цих тренувань є залучення багатьох груп м'язів, що дуже благотворно впливає не тільки на загальний вигляд фігури.

Табата поєднує анаеробні та аеробні вправи, що дозволяє одночасно покращувати працездатність та витривалість організму. Додатковим ефектом вправ Табата є досить швидке зменшення жиру в організмі та набуття ним стрункості. Хоча тривалість вправ надзвичайно мала, але їх інтенсивність дозволяє досягти чудових результатів. Більш докладно ознайомитися з цією оздоровчою системою можна на EVA Vlog (веб-сайт <https://blog.eva.ua/tabata-v-chomu-efektivnist-takogo-rezhimu-trenuvan/>).

### *Підготовка*

Вступ до тренувань повинен включати не лише розминку м'язів, а й вправи на розтяжку, наприклад, згини та повороти тулуба, махи руками та ногами, присідання, стрибки зі скакалкою, біг на місці.

Розминка повинна тривати кілька хвилин, і на неї особливо слід звернути увагу новачкам, які часто виконують її недбало. Такий підхід у випадку вправ Табата тягне за собою підвищений ризик отримання травм.

Щоб тренування було ефективним, необхідне також збалансоване харчування.

### *Вправи*

Правила Табата дуже прості та полягають у виконанні аеробних та інтервальних вправ з максимальною інтенсивністю (з урахуванням початкового фізичного стану).

Протягом 4 хвилин занять потрібно виконати 4 раунди вправ. Кожен раунд повинен тривати рівно одну хвилину і складатися з 20-секундних енергійних зусиль і 10-секундного періоду відновлення. Особливо рекомендуються наступні вправи:

- для червеного пресу;
- присідання з випрямленими руками;
- присідання зі стрибками;
- віджимання;
- стрибки;
- випади;



- біг на місці;
- вправи зі скакалкою.

Табата для початківців

5-хвилинна розминка, наприклад 15 присідань, 15 нахилів тулуба, 15 поворотів тулуба, 1 хвилина стрибків через скакалку, 1 хвилина бігу на місці.

1. 20 секунд вправ для черевного пресу, 10 секунд відпочинку, 20 секунд вправ, 10 секунд відпочинку;
2. 20 секунд стрибків із скакалкою, 10 секунд відпочинку, 20 секунд бігу на місці, 10 секунд відпочинку;
3. 20 секунд віджимань, 10 секунд відпочинку, 20 секунд віджимань, 10 секунд відпочинку;
4. 20 секунд стрибкових присідань, 10 секунд відпочинку, 20 секунд присідань з випрямленими руками, 10 секунд відпочинку.

Тренування Табата потрібно завершувати вправами на розтягнення та розслаблення м'язів.

Підводячи підсумок, Табата, яка представлена на EVA Vlog, — це тренування з ефективним ефектом зменшення ваги тіла. Виконання вправ 2-3 рази на тиждень дозволить досягти швидких та задовільних результатів.

### **3.2. Тест Купера.**

Тест Купера — тест на фізичну підготовленість організму людини. Він був створений американським лікарем Кеннетом Купером в 1968 році для армії США. Тест полягає в 12-хвилинному бігові. Пройдена відстань фіксується, і на основі цих даних робляться висновки в спортивних або медичних цілях. Кеннет Купер створив понад 30 тестів подібного роду, однак, саме цей тест широко використовується в професійному спорті, наприклад, у футболі. Під час виконання тесту задіюється 2/3 м'язової маси. Враховуючи, що в бігові на 5000 м світовий рекорд

належить Кененісі Бекеле і становить 12:37.35, то при бігові на 12 хвилин він подолав би близько 4800 м.

Купер є відомим американським лікарем-практиком, що розробив численні тести для оцінки фізичного стану організму. Тести Купера прості й зручні. Вони пройшли перевірку на тисячах ентузіастів і можуть бути рекомендовані людям різного віку і фізичної підготовленості.

Важливою особливістю оцінки фізичної працездатності, закладеної Купером у цих тестах, є залежність підсумкових показників від віку людини, яку тестують. Однакова кількість балів, набрана людьми різного віку, в кожному разі буде означати різну оцінку фізичної працездатності.

Більшість навантажень, пропонованих організму при проведенні тестів Купера, можна віднести до «аеробних» — тобто таких, що виконуються за рахунок використання кисню. Інтенсивність цих навантажень така, що дозволяє клітинам використовувати наявний в них і в крові, що протікає, кисень, а не виконувати роботу в безкисневих умовах, відновлюючи кисневий дефіцит після її закінчення. Такі навантаження досить корисні для організму і навіть можуть застосовуватися людьми з ослабленим станом здоров'я.

Навантаження в тестах Купера носять так званий «глобальний» характер, тобто при їхньому виконанні в роботу включено понад 2/3 м'язової маси. Таким чином, ці навантаження здійснюють істотний вплив не лише на м'язовий апарат, але і на системи, що забезпечують м'язову діяльність, перш за все, на серцево-судинну і дихальну. Отже, оцінюючи здатність організму переносити навантаження, передбачені тестом Купера, можна побічно оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи.

#### Оцінка результатів бігу за тестом Купера, м

Вік	Ч/Ж	Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
13-14	Ч	2700+ м	2400 - 2700 м	2200 - 2399 м	2100 - 2199 м	2100- м

	Ж	2000+ м	1900 - 2000 м	1600 - 1899 м	1500 - 1599 м	1500- м
15-16	Ч	2800+ м	2500 - 2800 м	2300 - 2499 м	2200 - 2299 м	2200- м
	Ж	2100+ м	2000 - 2100 м	1700 - 1999 м	1600 - 1699 м	1600- м
17-19	Ч	3000+ м	2700 - 3000 м	2500 - 2699 м	2300 - 2499 м	2300- м
	Ж	2300+ м	2100 - 2300 м	1800 - 2099 м	1700 - 1799 м	1700- м
20-29	Ч	2800+ м	2400 - 2800 м	2200 - 2399 м	1600 - 2199 м	1600- м
	Ж	2700+ м	2200 - 2700 м	1800 - 2199 м	1500 - 1799 м	1500- м
30-39	Ч	2700+ м	2300 - 2700 м	1900 - 2299 м	1500 - 1899 м	1500- м
	Ж	2500+ м	2000 - 2500 м	1700 - 1999 м	1400 - 1699 м	1400- м
40-49	Ч	2500+ м	2100 - 2500 м	1700 - 2099 м	1400 - 1699 м	1400- м
	Ж	2300+ м	1900 - 2300 м	1500 - 1899 м	1200 - 1499 м	1200- м
50+	Ч	2400+ м	2000 - 2400 м	1600 - 1999 м	1300 - 1599 м	1300- м
	Ж	2200+ м	1700 - 2200 м	1400 - 1699 м	1100 - 1399 м	1100- м

#### Тест Купера (Досвідчені спортсмени)

Стать	Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
Ч	3700+ м	3400 - 3700 м	3100 - 3399 м	2800 - 3099 м	2800- м
Ж	3000+ м	2700 - 3000 м	2400 - 2699 м	2100 - 2399 м	2100- м

#### Оцінка результатів плавання за тестом Купера, м<sup>[1]</sup>

Вік		Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
13-19	Ч	> 725	650-725	550-650	450-550	< 450
	Ж	> 650	550-650	450-550	350-450	< 350

20–29	Ч	> 650	550-650	450-550	350-450	< 350
	Ж	> 550	450-550	350-450	275-350	< 275
30–39	Ч	> 600	500-600	400-500	325-400	< 325
	Ж	> 500	400-500	325-400	225-325	< 225

12-хвилинне плавання вільним стилем. У випадку відпочинку протягом тесту час продовжує відлік дванадцяти хвилин.

<i>Оцінка результатів їзди на велосипеді за тестом Купера, м <sup>[2]</sup></i>						
Вік		Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
13–19	Ч	> 9200	7600-9200	6000-7600	4200-6000	< 4200
	Ж	> 7600	6000-7600	4200-6000	2800-4200	< 2800
20–29	Ч	> 8800	7200-8800	5600-7200	4000-5600	< 4000
	Ж	> 7200	5600-7200	4000-5600	2400-4000	< 2400
30–39	Ч	> 8400	6800-8400	5200-6800	3600-5200	< 3600
	Ж	> 6800	5200-6800	3600-5200	2000-3600	< 2000

### ***Питання для самоконтролю***

1. В чому полягає система тренування Табата?
2. Загальна формула щодо часу виконання інтенсивних вправ та активного відпочинку становить...
3. В чому полягають правила Табата?
4. Що таке тест Купера?
5. Які види тесту Купера ви знаєте?
6. В чому полягає система проведення тесту Купера?
7. До якого типу навантаження можна віднести тест Купера?

## Література:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50.

2. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України Наказ МВС України від 21.01.2020р. №51 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>

3. Балущка Л.М. Рівень фізичної підготовленості курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ / Л.М. Балущка, О.В. Флуд, М.В. Кмицяк, Ю.Ю. Стельмах, Ю.С. Ракомін // Фундаментальні прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи – Банська Бистриця – Баку – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг. Просвіт, 2019.- С.242-247.

4. Балущка Л. М., Флуд О. В., Мороз Т. І., Стельмах Ю. Ю. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі в ліфті / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С. 117 – 119.

5. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210.

6. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.) /*

Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 176–178.

7. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.

8. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / О. А. Чичкан, І. Я. Гнип, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.

9. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ: НУОУ, 2017. С. 191–193.

10. Малєєв В. В., Курченко К. О. Забезпечення заходів безпеки на заняттях фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 189–191.

11. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Ряшко С. М., Бутов С. Є. : навч. посібник для слухачів і курсантів ВНЗМВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / за заг. ред. проф. Є. М. Моїсеєва та проф. О. Ф. Долженкова, Київ-Одеса, 2009. 208 с.

12. Нестерук Ю. В., Воєвода І. А. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 71–73.

13. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

14. Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 34–36.

15. Тьорло О. І., Булачек В. Р., Гречанюк А. О., Голодівський М. Ф., Котов С. М., Флуд О. В. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 368 с.

16. Тьорло О. І., Гнип І. Я., Червоношапка М. О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту : методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 35 с.



17. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором: методичні рекомендації. / О. І. Тьорло, С. М. Котов, А. О. Гречанюк Львів : ЛьвДУВС, 2020. 32 с.

18. Тьорло О.І. Застосування заходів фізичного впливу в обмежену просторі: навчально-методичний посібник / О.І. Тьорло, Б.Ю. Музика, О.В. Флуд, С.М. Котов, Л.М. Балушка, І.Я. Гнип, М.О. Червоношапка. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

19. Тьорло О.І. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: Практичний посібник / О.І. Тьорло, Б.Ю. Музика та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 201 с.

20. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовому майданчику та в коридорі: методичні рекомендації. /О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика Львів : ЛьвДУВС, 2020. 56 с.

21. Флуд О. В. Дії поліцейського в обмеженому просторі на прикладі ліфта: методичні рекомендації. / О. В. Флуд, Л. М. Балушка Львів: ЛьвДУВС, 2020. 25 с.

22. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 215–217.

23. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Янін В. В. Методологічні аспекти психологічної підготовки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків.

нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС,  
2019. С. 299–301.