

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«СИЛОВА ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВА
ПІДГОТОВКА»

Дніпропетровськ 2015 р.

Розробники: С.Б. Боровинський, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Булах, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Балабан, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Ю.В. Герасимчук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, І.Ю. Токар, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Методичні розробки пропонуються викладачам та курсантам Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів, спрямованих на удосконалення техніки виконання заходів фізичного впливу, передбачених розділом навчальної програми «Спеціальна фізична підготовка».

*Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Протокол № 12 від 19.06.2015р.*

НАВЧАЛЬНІ ЗАПИТАННЯ:

1. Вступ.

2. Розвиток швидкості

3. Розвиток сили.

4.Список використаної літератури.

1. ВСТУП

Фізична підготовка – це процес всебічного й спеціального розвитку. Вона сприяє швидкому оволодінню та більш стійкому закріпленню технічних прийомів і тактичних навиків. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка має такі завдання :

Різнобічний фізичний розвиток. Розвиток основних рухових (фізичних) властивостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розширення обсягу рухових навиків, підвищення загальної працездатності організму.

Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, виявляє різнобічний вплив на організм, але в той же час кожний з них здебільш направлений на розвиток тої чи іншої властивості. Наприклад, вправи з великими навантаженнями здебільш направлені на розвиток сили, тривалий біг по пересіченій місцевості – на розвиток витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, акробатичні вправи – спритність. Заняття цими вправами виявляють переважний вплив на розвиток якоїсь однієї властивості та в меншій мірі сприяє розвитку інших властивостей. Необхідний акцент на розвиток тих чи інших рухових властивостей забезпечується відповідним підбором фізичних вправ і методикою проведення занять.

Звичайно з розвитком рухових властивостей удосконалюються й функції організму, освоюються певні рухові навички. У цілому цей процес єдиний, взаємозалежний. Як правило, високий розвиток фізичних властивостей сприяє успішному оволодінню рухових навиків.

Якщо розглядати окреме тренувальне заняття, в якому передбачається розвиток швидкості рухів, сили й витривалості, то небагато, у якій послідовності застосовувати вправи. Першими виконуються вправи на розвиток швидкості рухів, після цього – сили та витривалості. Розвиток однієї із властивостей не може не виявляти впливу на розвиток інших.

2. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Швидкість – спроможність людини виконувати рухові дії – в мінімальні для – конкретних ситуацій час. Швидкість практично виявляється в трьох основних формах : у швидкості відповідного руху (рухові реакції) на будь – який зовнішній подразник, швидкості поодинокого руху і зокрема рухів за одиницю часу.

На практиці звичайно має місце комплексний прояв усіх цих форм швидкості.

Як показали дослідження, між окремими формами прояву швидкості немає прямої залежності. Це означає, що можна володіти швидкою реакцією, але разом з тим властивістю виконувати рухи тільки із, відносно високою стартовою і відносно низькою швидкістю на дистанції.

Швидкість – така рухова властивість, яка з часом легко втрачається. Тому розвивати її слід постійно.

Вправи, що сприяють розвитку швидкості, не слід виконувати під час втоми, тому що при цьому різко порушується координація рухів і гине спроможність у прояві швидкості рухів.

Вправи, що сприяють на розвиток швидкості, рекомендується включати в кожне заняття. На початку занять вони більш ефективні, ніж в кінці.

Для розвитку швидкості використовуються комплексні вправи, головним чином швидкісного характеру, такі, як біг на короткі дистанції, біг по сходам, швидкі стрибки на одній та обох ногах, стрибки в довжину, різноманітні естафети.

Біг на 100м.

Проводиться на біговій доріжці стадіону чи на рівній площадці з будь – яким покриттям. Правильні рухи найкращих бігунів є результатом тривалої та завзятої роботи. Одним із засобів, що допомагає освоїти ці рухи є підготовчі вправи :

- а) біг із високим підняттям стегна;
- б) біг із згинанням гомілки назад;
- в) “ дрібочучий ” біг
- г) стрибковий біг
- д) біг на прямих ногах
- е) прискорення

Застосування спеціальних вправ слід бути скеровано на відпрацювання елементів техніки бігу :

- а) правильної постанови ноги під час бігу;
- б) м'якої постановки ноги на доріжку і повного випрямлення її у момент відштовхування;

- в) розслаблення м'язів, плечей;
- г) винесення стегна махової ноги, що поєднується із розслабленням м'язів гомілки.

Біг на 100м. можна умовно поділити на 4 частини:

- старт (високий, низький);
- стартовий розбіг (20 – 30м.)
- біг по дистанції;
- фінішування.

Для навчання бігу на 100м. необхідно перебудувати взвод у колонну по п'ять (напроти бігових доріжок):

- біг високо підіймаючи стегно 2 x 30 метрів з максимальною частотою;
- біг із згинанням гомілки назад 2 x 30 метрів з максимальною частотою;
- “дрібочучий” біг розслаблено 2 x 30 метрів з максимальною частотою;
- стрибковий біг 2 x 30 метрів з максимальною частотою;
- біг на прямих ногах 2 x 30 метрів з максимальною частотою;
- прискорення 2 x 50 метрів з поступовим нарощуванням швидкості до максимальної;
- біг 100 метрів в $\frac{3}{4}$ сили з акцентуванням уваги на правильне положення рук , ніг та голови. Виконати вправи 2 рази;
- біг 100 метрів на час. Пробігти 2 рази.

Човниковий біг 10 x 10м.

Виконується з високого стару. За командою пробігти 10м., доторкнутися ногою за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти 10м. в зворотному напрямі, доторкнутися ногою землі за лінією старту, повернутися кругом і т. д. Усього пробігти 10 відрізків.

Стрибок у довжину з місця.

Проводиться на рівній площадці, розміченій лініями відштовхування та приземлення на відстані 180см. один від одного і далі через 5см. до позначки 240см.

Із вихідного положення (носки ніг за лінією) стрибнути уперед і приземлитися на дві ноги. Результат визначається по ближньому до лінії старту відзначенню. Вимірювати з точністю до 5см. Виконувати по 3 спроби, залік по найкращій.

При виконанні стрибка у довжину із місця необхідно звернути увагу на правильний рух ногами та руками.

Проводити :

- 5 стрибків із місця в $\frac{3}{4}$ сили (з вказівкою помилок);
- 3 стрибки із місця в повну силу.

Для досягнення найкращого результату в кінці кожного заняття необхідно виконати вправи :

- присідання з партнером на плечах 3 x 10разів
- вистрибування зі штангою на плечах нагору із положення полуприседа 4 x 10 разів.

3. РОЗВИТОК СИЛИ

Сила – здатність людини долати чи протидіяти опору за рахунок м'язових зусиль. В процесі силової підготовки розвиваються різні види силових якостей: максимальна і “вибухова” сила, силова витривалість.

Засоби і методи виховання сили.

Основним чинником розвитку сили м'язів є їхня діяльність при значних і постійно зростаючих (до максимального) напруженнях.

Основними засобами силової підготовки є вправи з різного роду обтяженнями (із подоланням власної ваги партнера, із штангою, гантелями, набивними м'ячами, амортизаторами, блоковими пристроями і т. п.).

Для виховання сили в спортивній практиці застосовуються декілька методів, що розрізняються величиною опору, числом повторень, режимом виконання вправ (темпом, швидкістю рухів, тривалістю пауз відпочинку).

Метод максимальних зусиль (іноді цей метод називають також методом короткочасних зусиль або методом короткочасних максимальних силових навантажень). Суть його полягає в тому, що людина, долаючи або намагаючись перебороти максимальний опір, виявляє граничне для даного випадку м'язове зусилля, що є винятково потужним, а отже, і ефективним фізіологічним подразником. Прикладом застосування методу максимальних зусиль є підйом штанги граничної ваги, підтягування на перекладині або віджимання на брусах із додатковим обтяженням, ізометричні вправи, виконувані з граничною напругою і т. п.

Особливістю методу максимальних зусиль є те, що здійснюване граничне напруження пред'являє дуже високі вимоги до нервово – психічних можливостей людини, викликає значні функціональні зрушення в організмі, а отже залишає глибокі «сліди». Все це зобов'язує дуже обережно ставитися до застосування методу максимальних зусиль, постійно пам'ятаючи, що вправи повинні виконуватися не більш 2 – 3 рази у тиждень і ні в якому разі не частіше, ніж через день.

Метод повторних зусиль включає кілька варіантів, що розрізняються величиною опору і режимом виконання вправ.

1. Вправи з багатократним подоланням не максимального опору до значного (граничного) стомлення або «до відмови» (багатократне піднімання штанги неграничної ваги, підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи на визначене число разів і т.д.). Іноді цей варіант методу повторних зусиль називають методом «до відмови». Як і в методі максимальних зусиль, фізіологічний ефект обумовлений тим, що людина повинна проявити граничне м'язове зусилля, однак у даному випадку межа зусилля визначається не величиною опору (вагою штанги, наприклад), а числом повторень. У залежності від величини опору межа зусиль, або стан «до відмови», тобто момент найбільшого фізіологічного впливу, може бути, наприклад, на четвертому, або на тридцятому повторенні. Зрозуміло, механізм прояву і відповідно виховання сили при такому розходженні в

числі повторень буде різним. При значному обтяженні і невеликому числу повторень буде виховуватись переважно повільна сила. При невеликих обтяженнях і великому числі повторень у значно більшій мірі буде зростати силова витривалість.

2. Вправи з багатократним подоланням не максимального опору з граничною швидкістю (наприклад вправи з не максимальним обтяженням, які виконуються в максимальному темпі). У даному варіанті також зберігається умова граничного м'язового зусилля, але межа визначається насамперед швидкістю рухів.

3. Вправи з багатократним подоланням неграничного опору і з не максимальним числом повторень. На відміну від розглянутих вище варіантів тут відсутня умова граничного м'язового зусилля. Вся робота виконується в оптимальному, зручному для людини режимі. Однак, як і в методі «до відмови», різне співвідношення величини опору і числа повторень може привести до різних результатів.

Для розвитку силової витривалості використовуються вправи з величиною навантажень в середньому 40 – 60 відсотків від індивідуального максимуму. Вправи виконуються багато разів, до значної втоми. Тривалість інтервалів відпочинку – 30 – 90 секунд, залежно від тривалості виконання окремого підходу.

Підтягування на перекладині.

Виконується на горизонтальному брусі або перекладині, діаметром 2 – 3 сантиметри. Вихідне положення – вис на прямих руках, хватом зверху (доланнями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожний раз протягом 1 – 2 секунд.

За командою, наприклад, “Вперед!” той хто виконує вправу, згинаючи руки підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім він повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторяється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Допускаються згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення.

Забороняється розгойдуватися та робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Час на виконання вправи необмежений. Результат виконання вправи кількість разів підтягування.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Виконується на горизонтальній місцевості, покриттю, чи підлозі. Вихідне положення – лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

За командою, наприклад “Вперед!”, той хто виконує вправу починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється доторкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи, кількість разів виконано вправу.

Вправи для розвитку основних м'язових груп:

а) переважно для м'язів рук та плечового поясу:

1. Підтягування із вису хватом зверху, зворотнім хватом, із зміною ширини хвату (можливе епізодичне використання обтяження до 10 кг, але кожне заняття в тому разі повинно закінчуватися виконанням вправ на розслаблення. Це зауваження справедливе і для інших вправ з використанням обтяження).

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з опорою на долоні, кулаки, пальці; з відштовхуванням руками від опори, з хлопком долонями в момент відштовхування; в упорі лежачи з опорою носками стоп на височині до метру; в упорі на жердинах; пересування в упорі на жердинах.

3. Лазання по канату (жердині) з допомогою та без допомоги ніг.

4. Перехресні рухи випрямленими вперед руками в максимальному темпі з поступово зростаючою амплітудою, але із збереженням темпу.

5. Згинання та розгинання пальців в кулак з максимальною силою і в максимальному темпі. Варіанти: руки випрямлені в сторони; руки поступово підіймаються знизу – вперед – вгору.

б) переважно для м'язів тулуба та шиї:

1. Наклони і повороти голови, кругові рухи головою із різних вихідних положень: стоячи, лежачи на животі, з опорою на стопи і лобну частину голови.

2. Підняття тулуба із висхідного положення лежачи на спині в положення сидячи. Варіанти: чіпляючись носками ніг за опору; утримуючи руки за головою; з поворотом тулуба під час опускання; в парах, зачепившись гомілковостопними суглобами.

3. Згинання тулуба із вихідного положення лежачи на спині, з одночасним підняттям ніг. Варіанти: руки за головою; торкаючись пальцями рук гомілок.

4. Із упору сидячи ззаду підняття ніг до положення сід кутом. Варіанти: перехресні рухи ногами в вертикальній чи горизонтальній площині; рухи ногами по спіралі.

5. Утримання прямих ніг (положення “кут”) з висхідного положення вис на перекладині. Варіанти: піднімання прямих ніг; піднімання зігнутих ніг до торкання колінками грудей; кругові рухи ногами з права – на ліво, зліва – направо.

6. В парах, підняття прямих ніг із вихідного положення лежачи на спині, утримуючись руками за гомілки партнера, який стоїть біля голови. Останній перешкоджає підніманню ніг, відкидаючи їх з силою вниз або в сторони.

7. В парі, лежачи на боку, піднімання тулуба, на ліву і праву сторони, партнер утримує за ноги.

в) переважно для м'язів ніг:

1. Присідання, руки на поясі або випрямити вперед. Варіанти: на всій стопі; на носках; ноги ширше плечей; в парах, з опорою на спину партнера.

2. Присідання на одній нозі, з опорою однією рукою об стіну, стілець або без опори.

3. В присіді на одній нозі, другу в сторону – переміщення ваги тіла з ноги на ногу.

4. Пересування в положенні присіду. Варіанти: стрибками на двох ногах в різних напрямках; переносячи ноги через сторони.

5. Вистрибування вгору із глибокого присіду. Варіанти: одну ногу вперед, другу назад; з поворотом на 90, 180 градусів; підтягуючи коліна до грудей.

Рекомендована література

Основні нормативні акти:

- закони:

1. Про міліцію. Закон України від 20 грудня 1990 року (Відомості Верховної Ради УРСР, 1991 р., № 4, ст. 20; 1992 р., № 36, ст. 526; 2000 р., № 10, ст. 79, № 27, ст. 213; 2001 р., № 10, ст. 44; 2002 р., № 26, ст. 176; 2003 р., № 29, ст. 233, № 30, ст. 247; 2004 р., № 36, ст. 434).

- підзаконні акти:

1. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, № 318.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

3. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб. – Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001. – 240 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

7. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І. Осадчий, В.С. Плугатир, А.В. Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 104 с.

8. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васільєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

9. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

10. Бутов С.Є., Ємчук О.І., Сокурєнко В.В., Соловйов В.В., Соколов А.В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посібник –К.: НАВСУ, 2011.- 45 с.
11. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабєнко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.
12. Методична розробка з рукопашного бою:Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.– К.: УАВС, 2001.– 41 с.
13. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2001. – 240 с.