

**Кафедра фізичної підготовки
Академії цивільного захисту України**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Текст лекцій

Харків 2006

Укладачі: Краснокутський М.І., Нікітін В.І. Колоколов В.О.,
Белюсов А.В.

Рецензенти: В.П. Ольшанський, професор кафедри прикладної механіки АЦЗ України, д.ф.-м.н., професор;

В.М. Сирих, завідувач сектором пожежно-технічних досліджень та досліджень у галузі охорони праці Харківського НДІ судових експертиз, доцент, к.т.н.

Фізична підготовка. Текст лекцій. / Краснокутський М.І. та інш. – Харків: АЦЗУ, 2006. – 70 с.

Видання містить у собі текст лекцій з фізичної підготовки. В ньому відображені основні методичні та теоретичні аспекти викладання фізичної підготовки з наступних питань: фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника МНС України, фізичні якості та методика їх розвитку, інструкторсько-методичні навички працівника МНС України з організації фізичної підготовки, організація та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах МНС України. Усі види занять підібрані з урахуванням специфіки професійної діяльності працівників МНС України. Текст лекцій призначений для курсантів та студентів, інструкторів і викладачів, які навчаються та проводять заняття з фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МНС України.

Відповідальний за випуск Колоколов В.О.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Лекція № 1	7
Тема: Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника	
МНС України.....	7
Вступ.....	8
1 Фізична підготовка співробітників МНС України.....	9
2 Тематика занять з загальної фізичної підготовки	17
3 Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України.....	18
Питання для контролю знань	30
Висновок	30
Лекція № 2	31
Тема: Фізичні якості та методика їх розвитку	31
Вступ.....	32
1 Фізична підготовленість – необхідна умова підготовки висококваліфікованих кадрів	33
Висновки	35
2 Характеристики основних фізичних якостей.....	35
3 Методика розвитку фізичних якостей.....	38
Питання для контролю знань:	42
Висновок	42
Лекція № 3	43
Тема: Інструкторсько-методичні навички працівника МНС України з організації фізичної підготовки	43
Вступ.....	44
1 Інструкторсько-методичні навички керівника підрозділу МНС України, методика навчання фізичним вправам.....	45
2 Форми занять з фізичної підготовки та їх структура.....	47
3 Тематика та зміст занять з фізичної підготовки.....	51
4 Порядок підготовки курсантів до занять	51
Питання для контролю знань	52

Висновок.....	52
Лекція № 4	54
Тема: Організація та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах МНС України	54
Вступ.....	55
1 Роль фізичної активності в індивідуальному розвитку людини та у підтримці високої загальної і професійної працездатності.....	56
2 Структура та зміст спортивно - масової роботи в підрозділах	58
3 Основні напрямки організації і проведення спортивно-масової роботи в підрозділах	59
Питання для контролю знань	66
Висновок.....	66
Висновок	67
Література.....	68

ВСТУП

Система фізичного виховання як складова частина виховання спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення його рівня, розвиток фізичних можливостей, вольових якостей, спортивні досягнення, підвищення працездатності і життєдіяльності людей.

Вона служить цілям гармонійного розвитку фізичних і духовних спроможностей людей. У системі фізичного виховання застосовуються численні засоби, до числа яких відносяться і спорт.

Спортивна діяльність є найбільш діючим засобом фізичного виховання, складає одну зі сторін фізичної культури людей.

Заняття спортом і змагальною діяльністю сприяють рішенню наступних важливих задач:

- зміцненню здоров'я, усебічному гармонійному розвитку особистості, досягненню людиною фізичної досконалості;
- формуванню життєво важливих рухових навичок та умінь, необхідних у побуті, виробничій та трудовій діяльності;
- підвищенню рівня спортивних досягнень.

Спорт як історично сформована форма змагальної діяльності служить більш успішному здійсненню економічних і культурних задач.

На сьогодні спорт впливає на всі сфери людської діяльності, матеріальне і духовне виробництво, набуває усї більш соціального значення.

Фізична культура є важливим засобом формування в молоді основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей у системі освіти та виховання молоді.

Тобто цінність фізичної культури для кожної особистості і суспільства полягає в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значенні.

Впровадження Державного стандарту освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” в соціальному плані дасть змогу задовольняти потреби суспільства в досягненні оптимального фізкультурної освіти, стану здоров’я, фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління.

На основі Державного стандарту визначається методична грамотність молоді щодо використання нею основних засобів та форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, формується негативне ставлення до шкідливих звичок, підвищується рівень фізичної культури молоді, яка навчається в учбових закладах регіонів України.

ЛЕКЦІЯ № 1

Тема: Фізична підготовка як засіб підвищення якості професійної підготовки працівника МНС України

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити курсантів (студентів) з методикою розвитку основних фізичних якостей.
2. Показати роль та місце фізичної підготовки в умовному виконанні професійних задач.
3. Вивчити основні напрямки виховання фізичних якостей працівника МНС України.

План лекції та розрахунок часу

№ з/п	Зміст	Час
Вступна частина 5 хв.		
	Вступ. Перевірка готовності тих, хто навчається, до заняття. Оголошення теми, мети заняття, навчальних питань.	
Основна частина 60 хв.		
1.	Фізична підготовка співробітників МНС України.	15 хв.
2.	Тематики занять з загальної фізичної підготовки.	20 хв.
3.	Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС.	25 хв.
Заключна частина 15 хв.		
	Висновок. Відповіді на питання. Завдання на самопідготовку.	

Література.

1. Наказ МНС України від 27.11.2003 р. № 455.

2. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10.

Навчально - матеріальне забезпечення.

- Плакати.
- Слайди.
- Проектор.
- Мультимедіапроектор.

Вступ

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як

суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середочисі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

1 Фізична підготовка співробітників МНС України

Основними завданнями навчання з фізичної підготовки працівників МНС є:

- формування в особового складу високої дисциплінованості й товариської взаємодопомоги, виховання високих морально-вольових якостей та фізичної загартованості;

- забезпечення постійної готовності підрозділів і особового складу до оперативно-тактичних дій з гасіння пожеж, проведення пожежно-рятувальних робіт;

- удосконалення навичок роботи з пожежно-технічним обладнанням, злагодженої роботи підрозділів при рятуванні людей, гасінні пожеж, надання допомоги в ліквідації аварій, катастроф, стихійних лих;

- постійне підтримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань.

Зміст фізичної підготовки співробітників МНС України.

Фізична підготовка рядового і начальницького складу МНС України включає гімнастику, легку атлетику, плавання, марш-кидки, лижну та інші види підготовки і спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих вмінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Зміст фізичної підготовки складають: теоретичні знання, фізичні вправи, практичні навички та уміння. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких повинно поєднуватися з дотриманням гігієнічних вимог.

Реалізація завдань фізичної підготовки досягається на заняттях шляхом відпрацювання: відповідних її видів під час фізкультурно-масових заходів, навчально-тренувальних зборів, занять у спортивних секціях, проведення занять і змагань з ПСП та інших видів спорту.

Загальними завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності;
- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності;
- упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час роботи, навчання та відпочинку;
- опанування теоретичними знаннями та практичними навичками самоконтролю за станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами.

У ході фізичної підготовки одночасно вирішується завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму і товариської взаємодопомоги, формування стройової постави і підібраності.

Організація фізичної підготовки з метою підвищення рівня фізичної підготовки та успішного виконання службових завдань кожний працівник зобов'язаний регулярно працювати над собою.

Даний розділ розроблений згідно з Настановою з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказу МНС України від 05.08.2004 р № 10.

Відвідувати заняття з фізичної підготовки, брати активну участь у спортивних тренуваннях, зборах, змаганнях, фізкультурно-оздоровчих заходах, систематично робити зарядку, а під час перебування у відрядженнях та відпустках займатися фізичною підготовкою самостійно.

Для організації занять та складання нормативів з фізичної підготовки працівники щорічно проходять медичний огляд і відповідно до свого віку і стану здоров'я поділяються на медико-вікові групи (додаток 18 цієї настанови).

Фізична підготовка рядового і начальницького складу проводиться під постійним медичним контролем, який здійснюється фахівцями медичної служби. Висновок про стан здоров'я працівників робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або, в окремих випадках, після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення.

Працівники, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до занять з фізичної підготовки в медико-вікових групах, займаються лікувальною фізичною культурою (ЛФК) за призначенням лікаря і під керівництвом спеціалістів та медичних працівників.

Працівники, допущені до занять з фізичної підготовки, залежно від посадової категорії та медико-вікової групи відпрацьовують і складають нормативи з фізичної підготовки згідно з додатком 18 настанови з фізичної підготовки (наказ МНС України від 05.08.04 № 10).

Заняття з фізичної підготовки організуються та проводяться у службовий час протягом календарного року за місцем служби. Загальна кількість часу, відведеного на заняття та здачу контрольних нормативів для рядового і начальницького складу, визначається згідно з додатком 9 настанови з фізичної підготовки (наказ МНС України від 05.08.04 № 10).

Заняття з фізичної підготовки проводяться у спортивному чи форменому одязі залежно від теми занять, місця їх проведення та погодних умов. Форма одягу встановлюється:

- на заняттях - викладачем (інструктором) чи особою, що проводить заняття;
- на перевірках - особою, що здійснює перевірку;
- під час проведення спортивних змагань - згідно з правилами змагань з видів спорту.

Заняття з фізичної підготовки проводить інструктор (позаштатний інструктор), який призначається наказом відповідного керівника з числа осіб, які мають, як правило, відповідну фахову освіту (підготовку), досвід роботи в підрозділах не менше одного року, спортивне звання чи розряд і хист до педагогічної діяльності, а у ВНЗ МНС України, училищах профпідготовки, навчальних підрозділах заняття з фізичної підготовки проводить викладацький склад. На посаду викладачів фізичної підготовки призначаються особи, які мають вищу спеціальну освіту, досвід роботи в підрозділах МНС не менше трьох років, спортивне звання не нижче кандидата в майстри спорту і хист до педагогічної діяльності.

Особи, які проводять заняття з особовим складом з фізичної підготовки, повинні забезпечити умови для попередження травматизму в процесі занять. Це досягається шляхом:

- правильної організації і методики проведення всіх форм фізичної підготовки, підтримання в процесі занять та змагань високої дисципліни;
- роз'яснювальної роботи серед особового складу про заходи попередження травматизму;
- чітко дотримання правил і порядку проведення фізичної підготовки та спортивних змагань;
- ретельної підгонки одягу та взуття, перевірки справності спортивних споруд, місць виконання вправ, інвентарю, обладнання;
- попередньої підготовки та застосування засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо при відпрацюванні навичок при подоланні смуг перешкод та під час занять з плавання;

- урахування стану здоров'я, фізичної підготовки працівників;
- постійного нагляду за зовнішніми ознаками стомлюваності особового складу;
- дотримання заходів, що виключають можливість обморожень, теплових і сонячних ударів, інших негативних явищ.

Підготовка та підвищення кваліфікації інструкторів (позаштатних інструкторів) з фізичної підготовки здійснюються на навчально-методичних зборах, які тривають 5-10 днів зі звільненням на цей час від виконання службових обов'язків.

Для проведення занять з фізичної підготовки встановлюються такі *види форми одягу*:

- форма №1 – спортивна (плавки, труси, майка, тренувальний костюм, спортивне взуття). При проведенні занять на охайних трав'яних, піщаних або дерев'яних майданчиках за умов, що виключають можливість поранення ніг, дозволяється займатися без взуття;
- форма №2 – літня повсякденна або спеціальна форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом, брюки навипуск або зі змішаної (камуфльованої) тканини, напівчеревики або черевики з високими берцями відповідно;
- форма №3 – повсякденна або спеціальна форма одягу, у сорочці або кітелі (куртці) з розстебнутим одним верхнім гудзиком, без головного убору і поясного ремня, напівчеревики або черевики з високими берцями;
- форма №4 – повсякденна або спеціальна форма одягу, у сорочці або кітелі (куртці) з розстебнутим одним верхнім гудзиком, з головним убором і ослабленим поясним ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями;
- форма №5 – повсякденна або спеціальна форма одягу, зимова, в пальто або куртці зимовій з розстебнутим на один верхній гудзик коміром та ослабленим поясним ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями;

– форма №6 – спеціальний одяг для особового складу чергових караулів (змін) оперативно-рятувальної служби.

Форма одягу встановлюється:

- на заняттях – викладачем (інструктором, позаштатним інструктором) чи особою, яка проводить заняття;
- на перевітках – особою, яка здійснює перевірку;
- під час проведення спортивних змагань – згідно з правилами змагань з видів спорту.

Питання фізичної підготовки відображаються в планах роботи.

У планах роботи необхідно передбачати:

– взаємовідносини з органами державного управління та громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості (товариствами, федераціями, клубами, асоціаціями, союзами тощо) з питань організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;

– проведення та участь у навчально-методичних зборах з інструкторами (позаштатними інструкторами) з фізичної підготовки, проведення навчально-тренувальних зборів спортивних команд;

– заходи з контролю за станом фізичної підготовки працівників та надання практичної допомоги підпорядкованим підрозділам у вдосконаленні цієї роботи;

– проведення змагань з ПСП та інших видів спорту;

– заходи зі створення та вдосконалення навчально-матеріальної бази фізичної підготовки та спорту;

– витрати на проведення заходів з фізичної підготовки і спорту;

– заслуховування на нарадах звітів керівників підпорядкованих підрозділів про стан фізичної підготовки особового складу та спортивно-масової роботи;

– агітація та пропаганда фізичної культури і спорту.

Документи з організації і проведення фізичної підготовки:

– наказ про організацію професійної підготовки;

- навчальний та тематичний плани з фізичної підготовки;
- поурочний план та розклад навчальних занять;
- журнал обліку занять (успішності та відвідування) з фізичної підготовки;
- план-конспект занять (для практичних підрозділів);
- списки медико-вікових груп;
- відомості про здачу нормативів з фізичної підготовки.

Навчальний план з фізичної підготовки складається на рік.

У ньому зазначається загальна кількість годин на кожен розділ фізичної підготовки з урахуванням службово-посадових категорій та медико-вікових груп.

Кількість годин за місяцями, виділеними на навчання працівників, та терміни здачі ними нормативів визначаються з урахуванням місцевих кліматичних умов та інших особливостей.

Поурочний план занять для кожної категорії працівників розробляє відповідальний за організацію фізичної підготовки, виходячи з тематичного плану. Поурочний план складається на рік і має відбивати послідовність відпрацювання навчальних тем.

Розклад навчальних занять розробляється для кожної навчальної групи із зазначенням дати, часу, місця їх проведення, назви розділу фізичної підготовки, тем занять, прізвищ та ініціалів осіб, що проводять заняття. Облік занять (успішності та відвідування) з фізичної підготовки здійснюється в журналі обліку цих занять (додаток 15) або для кожної навчальної групи заводиться окремий журнал з фізпідготовки. За ведення журналу відповідає працівник, якому доручено організацію та проведення занять з фізичної підготовки в підрозділі.

У журналі відбивається тематика занять, дата проведення і вид заняття, відвідування та успішність, додаткові

заняття, відмітки працівників, що здійснювали перевірку. Чисельність навчальної групи не повинна перевищувати 30 осіб.

Методична розробка заняття з фізичної підготовки включає дату, місце проведення, вид, структуру, мету заняття та методи її досягнення, зміст заняття, матеріальне забезпечення, перелік використаної літератури.

Методичну розробку підписує особа, яка проводить заняття, і затверджує начальник, якому вона безпосередньо підпорядкована.

За підсумками роботи за рік особа, відповідальна за фізичну підготовку, звітує згідно з установленим порядком з наступних основних питань:

- організаційні заходи;
- навчально-методична робота;
- матеріально-технічне забезпечення;
- інспектування, надання практичної допомоги;
- стан роботи з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;
- висновки і пропозиції щодо вдосконалення фізичної підготовки особового складу, розвитку прикладних видів спорту.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з особовим складом у службовий час, їх зміст визначається поставленою метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням службово-посадових категорій та медико-вікових груп працівників.

Навчальні заняття можуть бути теоретичними, практичними, комплексними, показовими та іншими. Вони проводяться шляхом індивідуального, групового, фронтального, поточного, колового та інших методів.

Самостійні заняття здійснюються за індивідуальними планами в обсязі програми з фізичної підготовки. Працівники, які через особливості служби (перебування за межами дислокації підрозділу, робота за змінами тощо) не можуть

взяти участь у навчальних заняттях, як виняток, з дозволу керівництва до здачі контрольних нормативів готуються самостійно з урахуванням рекомендацій спеціалістів. Періодичність та термін перевірки якості підготовленості таких працівників визначає керівник органу не рідше одного разу на рік.

2 Тематика занять з загальної фізичної підготовки

Гімнастика. Заняття з гімнастики проводяться для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації в просторі, стрийової виправки.

Її зміст складають: загально розвиваючі вправи, комплексно силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (на перекладині, паралельних жердинах, коні, канаті, гімнастичній лаві, драбині і т. ін.), вправи з гімнастичним інвентарем (з гантелями, палкою, скакалкою тощо), вправи на тренажерних снарядах (атлетична гімнастика).

Легка атлетика. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, координації рухів, навичок у пересуванні.

До її програми входять: біг, крос, стрибки, метання гранати. Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка, яма для стрибків та місце для метання гранати.

При складанні нормативів з легкої атлетики обов'язковими є вправи:

- біг на дистанції 100, 1000, 3000 метрів;
- човниковий біг (10 x 10 м);
- стрибки в довжину з місця.

Плавання. Заняття з плавання спрямовані на розвиток витривалості, сили, формування навичок оволодіння спортивними стилями плавання, надання допомоги потопаючому,

виховання витримки та володіння собою. До програми занять включаються:

- плавання вільним стилем на дистанцію 100 метрів (залікова вправа);
- плавання різними стилями;
- транспортування потопаючого та прийоми надання йому допомоги;
- стартовий стрибок з тумбочки;
- розвороти;
- переправи вплав;
- пірнання в глибину і в довжину;
- інші вправи.

Марш - кидки. Прискорене пересування проводиться з метою вироблення у працівників більшої фізичної витривалості та здатності здійснювати швидкий маневр без використання транспортних засобів. Біг на дистанцію до 5000 м здійснюється швидким бігом, а на дистанцію 10000 метрів і більше - змішаним способом (по черзі ходьбою та бігом).

Лижна підготовка. Заняття з лижної підготовки спрямовані на загальне загартування організму, розвиток в особового складу витривалості, здатності до швидкого пересування та здійснення маршів на лижах.

Обов'язковою вправою при складанні нормативів з лижної підготовки є біг на лижах на дистанцію 5000 метрів. Способи пересування на лижах (звичайний чи ковзанярський хід) вибираються довільно.

3 Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України.

Перевірка й оцінка фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України проводиться з метою:

- визначення рівня фізичної підготовки працівника або в цілому особового складу підрозділу МНС України;

- вивчення якості організації і методики проведення занять з фізичної підготовки;

- виявлення в організації фізичної підготовки недоліків та надання практичної допомоги підрозділу МНС України;

- проведення наукових досліджень, апробацій;

- упровадження нових розробок, методик в організації фізичної підготовки. Індивідуальна оцінка з фізичної підготовки заноситься до картки обліку професійної підготовки рядового і начальницького складу МНС України.

Визначення рівня фізичної підготовки здійснюється під час:

- проведення поточних, підсумкових, інспекторських, контрольних, цільових, вибіркових, комплексних та інших перевірок;

- надання методичної і практичної допомоги;

- приймальних заліків та екзаменів.

Підсумкова поточна перевірка (у процесі повсякденної службової діяльності, навчання) здійснюється за мірою необхідності, але не рідше двох разів на рік керівниками підрозділів МНС України (їх заступниками), а безпосередньо проводиться інспекторами (позаштатними інструкторами) з фізичної підготовки.

У ВНЗ МНС України до перевірки залучається викладацький склад відповідних кафедр, перевірка проводиться комісією після закінчення певного навчального періоду, навчального року.

Інспекторська перевірка проводиться під час планового чи позапланового інспектування.

Контрольна перевірка здійснюється з метою визначення результатів роботи з усунення недоліків, виявлених попередніми перевірками, в організації і методиці проведення занять з фізичної підготовки.

Цільова перевірка проводиться за необхідності працівниками підрозділів професійної підготовки, навчального закладу або за вказівкою керівника зверхнього підрозділу.

Вибіркова перевірка проводиться з метою вивчення окремих проблемних питань з фізичної підготовки, у тому числі при проведенні наукових досліджень, шляхів впровадження нових методик тощо.

Комплексна перевірка - це перевірка фізичної підготовки особового складу, а також стану вивчення ним інших питань діяльності.

Надання методичної і практичної допомоги проводиться з метою підвищення рівня організації фізичної підготовки особового складу.

При проведенні підсумкових, інспекторських, цільових, комплексних і контрольних перевірок залучається 70 відсотків особового складу підрозділу, що підлягає перевірці. У кожному конкретному випадку кількість підрозділів, що підлягають перевірці, визначає перевіряючий відповідно до плану-завдання.

Перевірку організації та стану фізичної підготовки особового складу здійснюють:

- прямі та безпосередні начальники;
- особи, відповідальні за організацію та проведення занять із фізичної підготовки;
- інші особи, які мають допуск на право перевірки.

Перевіряється:

- індивідуальна фізична підготовка кандидатів на службу та працівників МНС, курсантів (слухачів) навчальних закладів, підрозділів;
- відповідна документація з організації фізичної підготовки;
- наявність, стан та використання за призначенням власних спортивних споруд.

Перевірка фізичної підготовки проводиться, як правило, у два етапи. Спочатку перевіряється організація фізичної

підготовки, потім виконання практичних вправ. Послідовність виконання практичних вправ наступна: перший день - на швидкість та силу; другий день - вправи з ПСП. Якщо перевірка здійснюється протягом одного дня, послідовність виконання вправ зберігається. У всіх варіантах проведення перевірки вправи на витривалість і плавання виконуються останніми.

Працівники, які не пройшли медичного огляду або мають тимчасові відхилення у стані здоров'я, що підтверджується медичною довідкою, до здачі нормативів з фізичної підготовки не допускаються. Кількість недопущених не повинна перевищувати 20 відсотків від штатної чисельності підрозділу.

За підсумками перевірок професійної підготовки складається довідка у двох примірниках, один з яких залишається, а другий передається (пересилається) до підрозділу, що здійснював перевірку, для контролю за ходом реалізації вказаних у ній недоліків, а також пропозицій щодо покращення рівня підготовки особового складу.

Результати всіх видів перевірок і здачі контрольних нормативів враховуються у навчальних журналах зі службової підготовки.

Оцінка фізичної підготовки

1. Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ (вправи оцінюються відповідно до таблиці № 1).

1.1. У літній період:

- біг на 100 метрів;
- біг на 1000 або 3000 метрів;
- підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (вибирається одна вправа на вибір перевіряючого).

1.2. У зимовий період:

- човниковий біг 10x10 метрів;

– біг на 1000 або 3000 метрів (у разі наявності снігу - біг на лижах 5 км);

– підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (вибирається одна вправа на вибір перевірючого).

1.3. Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається:

– "відмінно", якщо отримані оцінки - 5,5,5; 5,5,4;

– "добре", якщо отримані оцінки - 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

– "задовільно", якщо отримані оцінки - 5,3,3, 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2

– "незадовільно" - в усіх інших випадках.

Умови виконання вправ з фізичної підготовки

До виконання практичних вправ із фізичної підготовки допускаються працівники, які систематично відвідували заняття, ознайомлені з правилами безпеки при їх виконанні, пройшли медичний огляд і допущені лікарем до перевірки.

При порушенні умов виконання будь-якої вправи двічі поспіль ця вправа вважається невиконаною.

Підтягування на перекладині. Виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2-3 сантиметри. Вихідне положення - вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожного разу 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 повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Допускається 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 лежачи. Виконується на горизонтальному місці, на покритті чи підлозі. Вихідне положення - лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп обпираються 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 торкатися 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 руки не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи - кількість разів виконання вправи.

Комплексна силова вправа. Виконується на горизонтальному місці, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або знаходяться на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна зімкнуті.

За командою, наприклад "Вперед!", той, хто виконує вправу, протягом перших 30 секунд виконує максимальну кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук пальців ніг (або до торкання ліктями колін). Під час виконання підйомів тулуба вперед дозволяється незначне згинання ніг, коли працівник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Через 30 секунд за командою "Час" працівник займає положення в упорі лежачи і без паузи для відпочинку протягом наступних 30 секунд виконує згинання та розгинання рук до команди "Стій!".

Результат - це загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Гімнастично-силовий комплекс. Виконується на горизонтальному брусі або перекладині. Вихідне положення - вис на перекладині.

За командою, наприклад "Вперед!", той, хто виконує вправу, послідовно виконує підтягування, підйом переворотом, потім опускається в положення вису на перекладині, виконує вихід силою на обидві руки, знов опускається в положення вису і завершує комплекс підняттям ніг до перекладини з положення вису. Комплекс та його повтори виконуються безперервно, за один підхід до снаряду, без урахування часу.

Результат виконання вправи - кількість виконаних комплексів.

Біг на дистанції: короткі - 30-400 метрів, середні - 800-1500 метрів, довгі - 3000 та більше метрів. Вправи виконуються на рівній біговій доріжці з виміряною дистанцією у складі групи не більше 10 чоловік.

За командою "На старт!" ті, хто виконують вправу, стають на стартову лінію в положення високого чи низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера або командою "Руш!" вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди на короткі і до секунди - на середні та довгі дистанції.

Крос проводиться на місцевості згідно з умовами для бігу на довгі дистанції. Старт і фініш, як правило, для зручності обладнуються в одному місці чи поруч. Дистанція для кросу становить, як правило, від 3000 до 5000 метрів.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Човниковий біг (10 x 10 метрів). Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту та розвороту через 10 метрів.

Виконується з положення високого старту. За командою "Руш!" той, хто виконує вправу, пробігає 10 метрів, торкається ногою лінії розвороту, розвертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів. Доріжка, на якій виконується вправа, має бути рівною, у належному стані і неслизькою.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Стрибки в довжину з місця. Вправа виконується на неслизькій горизонтальній місцевості, на покритті чи підлозі з розміткою в сантиметрах. Працівник стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, і стрибає якомога далі. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб. Метання гранати в ціль з місця та в русі на дальність виконується без нормативів.

Плавання. Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах за температури води не нижче +18° С, а повітря - не нижче +20° С.

Керівник заняття з плавання несе особисту відповідальність за організацію заняття, забезпечення заходів безпеки, збереження устаткування та інвентарю. Заняття з плавання обов'язково розпочинається і закінчується перевіркою наявності особового складу. Керівник заняття з плавання зобов'язаний:

– перевіряти кількість людей до входу у воду, у процесі заняття, при виході з води і одразу ж після закінчення заняття;

- організувати окремо заняття на мілководді з тими, хто не вміє плавати або погано плаває, використовуючи при цьому спеціальні засоби (поплавки, пояси, жилети тощо);
- розподілити учасників запливу по доріжках басейну (водної станції) і на кожну доріжку призначити помічника для постійного контролю за плавцями;
- навчати працівників стартовому стрибку (на глибині не менше 1,5 метра). Заборонено стрибати у воду особам, які перенесли захворювання середнього вуха.
- припинити заняття, якщо у плавців з'явилися ознаки переохолодження.

За командою "Приготуватись!" працівники стають на задній край стартової тумбочки; за командою "На старт!" підходять на її передній край і займають положення старту; за командою "Руш!" або за пострілом стартового пістолета стрибають у воду і плывуть обраним стилем, кожний по своїй доріжці, намагаючись якомога швидше подолати певну дистанцію. Виконання вправи може починатися з води. У цьому разі за командою "Руш!" працівники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або дна.

Плавати можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити зупинки. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які допоміжні засоби.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Марш-кідки. Вправа виконується на пересіченій місцевості з розміченими лініями старту та фінішу. Старт і фініш для зручності можуть обладнуватися в одному місці чи поруч один з одним.

Старт може бути індивідуальним, груповим чи загальним. При індивідуальному старті працівники стартують по осібно, з інтервалом між стартами в 1 хвилину; при груповому старті - по 2-10 чоловік з інтервалом 3 хвилини; при загальному - підрозділами з інтервалом 10 хвилин. Перед стартом проводиться перевірка спорядження та форми одягу.

Якщо на момент старту недоліки у спорядженні, формі одягу, виявлені перевіркою, не усунені, старт групи або підрозділу затримується до повного їх усунення. При цьому час, витрачений на усунення недоліків, входить до часу виконання вправи. Кожний працівник за командою "Руш!" повинен подолати дистанцію марш-кидка самостійно, без чиеїсь допомоги, у тому числі при груповому чи загальному стартах.

Весь особовий склад повинен бути на фініші зі спорядженням та у формі одягу, в якій розпочинав виконання вправи. Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

Лижна підготовка. Лижні гонки на різні дистанції (1000, 3000, 5000 метрів) із загального чи роздільного старту проводяться на будь-якій місцевості.

Старт і фініш можуть обладнуватися для зручності в одному місці. Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди. Порядок розподілу на медико-вікові групи та перелік контрольних нормативів з пожежно-стройової та фізичної підготовки.

Для складання нормативів і проведення занять з пожежно-стройової і фізичної підготовки працівники зобов'язані щорічно проходити медичний огляд з подальшим розподілом на медико-вікові групи з урахуванням стану здоров'я: чоловіки і жінки

- група - до 30 років;
- група - від 30 до 35 років;
- група - від 35 до 40 років;
- група - від 40 до 45 років;
- група - від 45 до 50 років;
- група - від 50 років та старше.

Працівники, які мають незадовільний стан здоров'я, відвідують групи лікувальної фізичної культури. Вони не можуть обіймати посади, пов'язані з фізичним навантаженням при організації і проведенні робіт з гасіння пожеж, надання допомоги при ліквідації наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

Таблиця 1 – Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я					
			1	2	3	4	5	6
Чоловіки								
1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8	6	5	4	3	2
		4	10	8	6	5	4	3
		5	12	10	8	6	5	4
2	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	3	30	25	20	15	10	5
		4	35	30	25	20	15	10
		5	40	35	30	25	20	15
3	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою	3	10	8	6	5	4	3
		4	13	11	10	8	7	5
		5	15	14	13	10	8	6
4	Комплексна силова вправа, кількість разів за 1хв.	3	45	40	35	30	-	-
		4	50	45	40	35		
		5	55	50	45	40		
5	Біг 1000 м (хв)	3	4,05	4,15	4,25	4,50	-	-
		4	3,55	4,05	4,15	4,35		
		5	3,40	3,50	4,00	4,10		
6	Біг 3000 м (хв)	3	13,0	13,3	14,0	14,3	-	-
		4	12,3	13,0	13,3	14,0		
		5	12,0	12,3	13,0	13,3		
7	Біг 100 м (с)	3	14,5	14,8	15,7	17,0	-	-
		4	14,0	14,3	15,0	16,0		
		5	13,5	13,8	14,5	15,0		
8	Біг на лижах 5 км (хв)	3	27,0	28,0	31,0	32,0	-	-
		4	26,0	27,0	29,0	30,0		
		5	25,0	26,0	27,0	28,0		
9	Плавання 100 м (хв)	3	2,30	2,35	2,40	2,50	-	-
		4	2,10	2,15	2,20	2,30		
		5	1,50	1,55	2,00	2,10		
10	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	6	6	6	5	4	-
		4	8	8	8	6	5	
		5	10	10	10	8	7	

Продовження таблиці 1

Жінки								
11	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	3	14	10	6	5	4	-
		4	18	12	8	8	5	
		5	23	16	10		6	
12	Біг 100 м (с)	3	16,6	17,0	17,4	-	-	-
		4	15,8	16,2	16,6			
		5	15,0	15,5	16,0			
13	Біг 1000 м (хв)	3	4,30	4,40	5,00	5,10	-	-
		4	4,10	4,20	4,30	4,40		
		5	3,50	4,00	4,10	4,20		
14	Плавання, 100 м (хв)	3	2,45	3,00	3,20	3,30	-	-
		4	2,30	2,40	2,45	3,00		
		5	2,15	2,20	2,30	2,45		
15	Біг на лижах 5 км (хв)	3	39,0	41,0	43,0	45,0	-	-
		4	36,0	38,0	40,0	42,0		
		5	34,0	36,0	38,0	40,0		
16	Комплексна силова вправа, кількість разів за 1 хв.	3	26	22	18	12	-	-
		4	30	26	22	16		
		5	34	30	26	20		

Питання для контролю знань

1. Розкрити основні та загальні завдання з фізичної підготовки МНС України.
2. Зміст та організація фізичної підготовки.
3. Тематика занять із загальної фізичної підготовки.
4. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України.

Висновок

Фізична культура в частинах і підрозділах рятувальників (в академії) сприяє зміцненню здоров'я, удосконаленню організму, дає можливість менше стомлюватись при виконанні різних робіт, швидше відновлювати сили, протидіяти несприятливому впливу зовнішніх умов, особливо при діях в екстремальних умовах.

Все це обумовлює велике значення фізичної культури як фактора підвищення рівня готовності працівника МНС України та виконання поставлених завдань.

ЛЕКЦІЯ № 2

Тема: Фізичні якості та методика їх розвитку

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити курсантів (студентів) з методикою розвитку основних фізичних якостей.
2. Показати роль та місце фізичної підготовки в умовному виконанні професійних задач.
3. Вивчити основні напрямки виховання фізичних якостей працівника МНС України.

План лекції та розрахунок часу

№ з/п	Зміст	Час
Вступна частина. 5 хв.		
	Вступ. Перевірка готовності до заняття тих хто навчається, Оголошення теми, мети заняття, навчальних питань.	
Основна частина. 60 хв.		
1.	Фізична підготовленість – необхідна умова підготовки висококваліфікованих кадрів	15 хв.
2.	Характеристики основних фізичних якостей	20 хв.
3.	Методика розвитку фізичних якостей працівника МНС України.	25 хв
Заключна частина. 15 хв.		
	Висновок. Відповіді на питання. Задачі на самопідготовку.	

РАЗОМ:

80

Література

1. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10.
2. Фізична культура. Навчальний посібник, Вища школа, К. 2001р.

Навчально - матеріальне забезпечення.

1. Плакати.
2. Слайди.
3. Проектор.

Вступ

Фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки спеціалістів МНС України протягом всієї службової діяльності. Рятівник повинен мати достатній обсяг знань для організації власного режиму рухової активності, від чого значною мірою залежить його загальна працездатність, опір хворобам, подолання навантаження та труднощів професії. Керівники, начальники структурних підрозділів МНС України, крім того, повинні оволодіти знаннями та методичними навичками для організації та проведення занять з фізичної підготовки з підлеглими, від якості яких залежить боєздатність, швидкість та рішучість в розв'язанні складних задач.

Фізична підготовка (культура) як навчальна дисципліна покликана сформувати у майбутніх спеціалістів МНС України належний рівень розвитку основних рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості), різноманітні рухові навички, а також навички організації, планування та проведення різних видів та форм фізичної культури в підрозділах МНС України.

Організація та проведення спортивних тренувань та змагань, спортивних свят, заліково-контрольних заходів.

Викладання дисципліни базується на вимогах Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, положень державної програми розвитку фізичної культури в Україні, законодавчих та нормативних актах.

1 Фізична підготовленість – необхідна умова підготовки висококваліфікованих кадрів

Діяльність людини в будь-якій сфері: на виробництві, у побуті, у спорті потребує певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим більшого розвитку набули ці якості, тим вище працездатність організму, виробництво за менших затрат енергії. Різностороння фізична підготовка – необхідна умова підготовки висококваліфікованого спеціаліста, діяльність якого пов’язана з перенавантаженнями, екстремальними ситуаціями, ризиком, нервовим та фізичним навантаженням. Така фізична підготовленість забезпечується загальною фізичною підготовкою (зфп), яка проводиться з курсантами та студентами академії. На фоні (на основі) підвищення загальної фізичної підготовленості удосконалюються такі фізичні якості та рухові навички, вимогами майбутній професійній діяльності.

Фізичні якості людини розвиваються за мірою переходу її із однієї вікової категорії до іншої. Такий розвиток називається віковими змінами.

Віковий розвиток якостей відбувається порівняно повільно та нерівномірно. В основі виховання фізичних якостей лежить властивість організму відповідати на збільшені навантаження підвищенням вихідного рівня працездатності. На фізичне навантаження організм реагує мобілізацією своїх резервів.

Під час фізичних вправ витрачаються енергетичні ресурси, поступово розвивається втома. Після стомлюючого заняття працездатність залишається зниженою, потім поступово відновлюється. Дійшовши першопочаткового рівня, працездатність продовжує збільшуватися, оскільки організм

відновлює енергетичні ресурси в кількості, яка перевищує витрати (рис. 1).

Внаслідок такого над відновлення настає фаза підвищеної працездатності, яка деякий час утримується, а потім знижується до вихідного значення.

Таким чином, у стані організму після занять фізичними вправами можна виділити 3 фази: втомлення, відновлення до вихідного рівня, збільшення працездатності вище вихідного рівня.

Якщо наступне заняття співпаде з фазою втомлення, то розвивається перевтомлення. Якщо тренувальне заняття проведено у фазі відновлення, працездатність підвищиться незначною мірою. У фазі підвищеної працездатності організм знаходиться у стадії найбільшої готовності до навантаження. Чергове заняття слід проводити на час підвищеної працездатності, тоді рівень тренованості буде постійно зростати.

Експериментально: для починаючих оптимально – 3 заняття на тиждень.

У кваліфікованих спортсменів частота вище. Тренованість зростає тільки при систематичних заняттях та різко знижується при їх зупинці.

В процесі фізвиховання неприпустимі перерви, оскільки втрачається позитивний ефект занять. Неперервність процесу фізичного виховання створює оптимальні умови для фізичного вдосконалення. Для зміцнення організму та постійного вдосконалення фізичних якостей необхідно систематично підвищувати навантаження. Вплив фізичних вправ на організм визначається інтенсивністю та об'ємом навантаження. Якщо навантаження стало звичайним, воно не може служити підвищенню тренованості.

Таким чином, навантаження на занятті повинно відповідати досягнутому здоров'ю функціонального стану організму, але в той же час перевищувати навантаження, яке використовували на попередніх заняттях.

Висновки

Ефективність професійної діяльності людини, покращення стану її здоров'я, підвищення рівня активного життя, висока стійкість організму до негативного впливу зовнішнього середовища та шкідливості виробництва великою мірою визначають витривалість, сила та швидкість, гнучкість, спритність.

2 Характеристики основних фізичних якостей

Витривалість – здатність організму тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності. В ряду фізичних якостей витривалість займає особливе положення. Будь-яка інша якість виявляється протягом деякого часу або при багатократному виконанні, що потребує певного рівня витривалості.

Витривалість до фізичної праці залежить від рухової активності людини, яка диктується умовами праці та побуту.

Види витривалості

Загальна – здатність тривалий час виконувати роботу, яка притягує до дії будь-які групи м'язів та пред'являє високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем. Приклад: кросовий біг, гребля, плавання, біг на лижах.

Загальна витривалість – основа для виховання всіх різновидів проявлення витривалості.

Спеціальна витривалість (швидкісна та силова) – це витривалість відносно певної діяльності.

При виконанні фізичного навантаження настає тимчасове зниження працездатності. Чим раніше воно настає, тим нижче рівень витривалості.

Таким чином, при виконанні однакової фізичної роботи більш витривалим є той, хто менше стомлюється.

Ознаки стомлення:

- напруження м'язової мускулатури;
- появлення поту;

- тремтіння рук;
- блідість;
- зниження інтенсивності та якості роботи;
- збільшення частоти скорочення серцевих м'язів;
- збільшення частоти дихання;
- збільшення тиску.



Витривалість розвивається тільки в тому випадку, якщо під час занять переборюється стомленість. Якщо вправи скінчуються до початку стомленості, натренованість не збільшується. Стомлення (але не надмірне) корисно для здоров'я.

При вихованні загальної та спеціальної витривалості необхідно:

- виконувати вправи до стомлення;
- стежити за ритмічним глибоким подихом;
- чітко узгоджувати подих з рухами;
- регулювати навантаження за показником пульсу.

Ефективний та доступний засіб – біг, циклічні вправи (вправи в одній і тій же послідовності).

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір (важкість піднятих предметів і т. ін.) або протистояти цьому опору напруженням м'язів.

Природне зростання сили м'язів відбувається 8-18 р
Найбільш високі темпи зростання у 13-17 років.

Засобами виховання сили є вправи із збільшенням опору – силові вправи:

- вправи із зовнішнім опором (маса предмета, опір партнера або протидія опору гуми, еспандера та ін.);
- вправи обтяженні масою власного тіла.

Швидкість – здатність людини у певних умовах миттєво реагувати на ті чи інші подразники і здійснювати дії з мінімальними витратами часу.

Швидкість визначається часом рухової реакції, окремим рухом та частотою однакових рухів за одиницю часу (темпом).

У практичній діяльності велике значення має не тільки швидкість дії, але і підготовка до нього.

Рухові реакції



Реакції характеризуються виконанням визначеного руху по раптовому сигналу

Реакція вибору: як і коли діяти на об'єкт, який рухається

Приклад: прийняття м'яча в волейболі.

1 зоровий – 0,2-0,35	}	Не тренований
звуковий – 0,17-0,27		
2 зоровий – 0,15-0,2	}	Тренований
звуковий - 0,1-0,5		

Засоби виховання швидкості руху: швидкісні вправи протягом 5-20 секунд, оптимальний показник 17 років.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою, (рух у всіх суглобах тіла).

Відсутність запасу рухливості в суглобах знижує потенційні можливості людини, не дає можливості використовувати технічні прийоми. При вихованні гнучкості робиться упор на ланки опорно-рухового апарата (плечові, тазостегнові, гомілковостопні суглоби).

Гнучкість вимірюється в лінійних (сантиметрах) та кутових (градусах) одиницях.

Основні засоби виховання гнучкості – вправи на розтягування, таким чином багаторазово повторювані вправи з поступово зростаючою та якомога більш повною амплітудою рухів (махи ногами, руками, повороти кінцівок, нахили і обертальні рухи тулубом, фіксація кінцівок і тулуба в положеннях, пов'язаних з максимальним розтягуванням м'язів).

Спритність – здатність швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність виходячи з тренувань обстановки, що раптово змінюється.

Час, необхідний на оволодіння новими вправами, – один із показників спритності, залежить від його координаційної складності, фізичної підготовленості тих, хто займається, попередньо наявності досвіду і виконання різних рухів.

Іншим показником спритності є здатність швидко переходити на виконання інших видів рухової діяльності. Показник спритності виконання рухів. Основний шлях виховання спритності – оволодіння новими різноманітними руховими навичками та вміннями.

3 Методика розвитку фізичних якостей

Для розвитку фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності - у співробітників, курсантів та студентів академії розроблені та реалізуються навчальні програми з фізичної підготовки, здійснюється комплекс

спортивно-масових заходів, проводиться Спартакіада академії та заняття в різних секціях. Заняття проводяться згідно з вимогами керівних документів на основі існуючих методик.

При вихованні загальної витривалості використовуються методи:

- **Метод рівномірної вправи**

Виконання циклічних рухів в рівномірному темпі:

- рівномірний біг тривалістю не менше ніж 10 хвилин, поступово довести до 30 хвилин;
- пересування на лижах;
- плавання (літній навчальний полігон).

- **Метод перемінної вправи**

Неперервний рух, але зі змінами швидкості на окремих ділянках.

- **Інтервальний метод**

Повторний пробіг окремих ділянок (відрізків) дистанції із чітко визначеним часом відпочинку. Інтервали заповнюються ходьбою або повільним бігом.

Контрольними вправами для визначення витривалості служать КПЗ біг на 3000 та 5000 м (для дівчат 1000 м).

Для виховання м'язової сили використовуються такі методи:

- **Метод граничних обтяжень із граничним числом повторень.**

Використовуються силові вправи із середнім обтяженням, що виконуються до відмови і чергуються з вправами для різних груп м'язів, частин тіла. Темп рухів природний, зручний для виконання. Силові вправи поєднуються з вправами для розвитку гнучкості та розслаблення м'язів. Цей метод має ряд переваг.

- **Метод максимальних зусиль.**

Той, кого навчають, переборює або намагається переборювати максимальний опір, переборюючи граничне

м'язове зусилля (підйом штанги, віджимання з додатковим обтяженням - 90-95 є максимально можливою вагою).

Для тренування вибухової сили (для стрибків, метань і т.д.) використовуються вправи з невеликим обтяженням, але з граничною швидкістю (стрибки з гирею, метання важкоствей).

- **Метод статичних зусиль.**

Зусилля складає 60 та більше відсотків від максимуму, а напруга триває

5-6 секунд.

Зусилля завершується розслабленням напружених м'язів.

Дівчинам рекомендується виконувати силові вправи з маленьким обтяженням

(м'ячі, гантелі і т. ін.) і з обтяженням вагою власного тіла.

Швидкість специфічна:

- швидкість бігу;
- швидкість в метанні.

Вимагаються різні засоби і методи. Виховання швидкості найбільш ефективно при оптимальному збудженні нервової системи.

Методи стандартно-повторної вправи, перемінної вправи.

- біг на місці з максимальною частотою;
- біг на 20,30,40,50,60м з максимальною швидкістю;
- біг з прискоренням;
- біг під уклін;
- виконання різних вправ за сигналом, метання;
- біг з максимальною частотою по мітках;
- біг з високим підніманням стегна з максимальною частотою;
- повторний біг на різних ділянках;
- естафети.

На заняттях швидкісні вправи повторюють декілька разів, дотримуючись вимог змінності.

Вправи для розвитку спортивно-силових якостей:

- біг з високим підніманням стегна на піску;
- біг угору (крутизна до 20^0);
- біг стрибками по м'якому ґрунту (обпилювання);
- біг стрибками угору по сходинках драбини;
- стрибки на одній нозі з просуванням уперед;
- стрибки на двох ногах, стрибки з присіданням;
- стрибки з місця : потрійний, п'ятикратний, багатократний.

Основними засобами виховання гнучкості є вправи на розтягування – тобто багатократне повторення вправ із зростаючою амплітудою.

Метод повторних вправ – це збільшення максимальної амплітуди за рахунок числа повторень та інтервалів відпочинку.

Основна методична умова – повноцінна розминка перед виконанням рухів на розтягування. Розминка повинна підготувати організм до майбутньої роботи, „розігріти” м'язи, збільшити їх розтяжність.

Основний спосіб виховання спритності – оволодіння новими різними руховими навиками та вміннями. Прояв спритності – чітке керування своїми рухами у часі і в просторі.

Основним способом виховання спритності в академії є рухливі і спортивні ігри: футбол, міні-футбол, волейбол, баскетбол.

Значне місце у розвитку спритності приділяється акробатичним вправам, комбінаціям „вільних вправ”. Ці вправи удосконалюють орієнтування у часі та просторі. Складність вправ за всіма розділами програми фізичної підготовки зростає із року в рік.

Підвищення координаційної складності вправ сприяє ефективності розвитку спритності.

Питання для контролю знань:

1. Розкрити основне значення ОФП для працівників МНС України?
2. Чи треба виконувати вправи до стомлення?
3. Чому необхідно збільшувати навантаження за мірою зростання тренуваності?
4. Що таке витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність?
5. Чим досягається виховання основних фізичних якостей?

Висновок

Фізична культура в частинах і підрозділах МНС України (в академії) сприяє зміцненню здоров'я, удосконаленню організму, дає можливість менше стомлюватись при виконанні різних робіт, швидше відновлювати сили, протидіяти несприятливому впливу зовнішніх умов, особливо при діях в екстремальних умовах.

Все це обумовлює велике значення фізичної культури як фактора підвищення рівня готовності працівників МНС України до виконання поставлених задач.

ЛЕКЦІЯ № 3

Тема: Інструкторсько-методичні навички працівника МНС України з організації фізичної підготовки

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити курсантів (студентів) з методикою проведення занять з фізичної підготовки.
2. Надати інструкторсько-методичні навички.

План лекції та розрахунок часу.

№ з/п	Зміст	Час
Вступна частина. 5 хв.		
	Вступ. Перевірка готовності навчаючих до заняття. Оголошення теми, мети заняття, навчальних питань.	
Основна частина. 60 хв.		
1.	Інструкторсько-методичні навички керівника підрозділу МНС України, методика навчання фізичним вправам.	15 хв.
2.	Форми занять з фізичної підготовки та їх структура.	20 хв.
3.	Тематика та зміст занять з фізичної підготовки.	15 хв.
4.	Порядок підготовки курсантів до занять.	15 хв.
Заключна частина. 10 хв.		
	Висновок. Відповіді на питання. Завдання на самопідготовку.	

Література

1. Наказ МНС України від 27.11.2003 р. № 455.
2. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10.

Навчально - матеріальне забезпечення

- 1.Плакати.
- 2.Слайди.
- 3.Проектор.

Вступ

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів - фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

1. Інструкторсько-методичні навички керівника підрозділу МНС України, методика навчання фізичним вправам

Для рішення задач з фізичної підготовки керівник підрозділу МНС України повинен набути інструкторсько-методичних навичок:

1. Навик самостійної фізкультурної активності.
2. Навик управління груповими заняттями і змаганнями.
3. Навик контролю за станом тих, хто займається.
4. Навик планування фізичних занять і змагань.

Це можливо на основі отримання спеціальних знань та практичних занять.

У склад спеціальних знань входять знання загальних принципів фізичної підготовки, методика розвитку фізичних якостей, методики навчання рухам, фізіологічні закономірності вправ, організація змагань та занять.

Методика навчання фізичним вправам

Навчання фізичним вправам розподіляється на три етапи.

Перший етап – навчальний етап навчання.

Перед викладачем на цьому етапі стоять дві задачі:

Вірно поставити перед тими, хто навчається рухову задачу.

Максимально полегшити йому пошук основного варіанта рішення, тобто допомогти тому, хто навчається, скласти програму дій навчання фізичним вправам. Програма складається у наступній послідовності:

- показ правильного виконання інструктором;
- пояснення вправ;
- пробне виконання вправ.

Другий етап – етап поглибленого вивчення.

На цьому етапі провідним методом є метод цілісності вправ, а також розучування рухових дій частками (розкрити на прикладі): курсанти під керівництвом викладача мають змогу оцінювати успіхи один-одного і виділяти підготовчі, основні та заключні моменти у техніці виконання вправ.

Третій етап - етап закріплення і наступного розвитку рухової дії має особливо важливе значення.

Для цієї стадії характерна автоматизація вправ, що складають техніку рухової дії, - навичка. Рубіж досконалості і розвитку рухового навичку значною мірою обумовлений рівнем фізичної підготовки гімнаста, оскільки процес навчання курсантів техніці гімнастичних вправ треба здійснювати у тісному зв'язку з їх фізичною підготовкою.

Для покращення методики проведення занять з фізичної підготовки з курсантами проводяться:

- показові заняття;
- інструкторсько-методичні заняття;
- інструктаж командирів груп та відділень.
- комплексна силова вправа.

Легка атлетика. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, координації рухів та навичок у пересуванні.

До її програми відносяться: біг, крос, стрибки, метання гранати. Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка, яма для стрибків та місце для метання гранати.

При складанні нормативів з легкої атлетики обов'язковими є вправи:

- біг на дистанції 100, 1000, 3000 метрів;
- човниковий біг (10 x 10 метрів);
- стрибки у довжину з місця.

Плавання. Заняття з плавання спрямовані на розвиток витривалості, сили, формування навичок оволодіння

спортивними видами плавання, надання допомоги потопуючому, виховання витримки та володіння собою.

До програми занять обов'язково включаються:

- плавання вільним стилем на дистанцію 100 метрів (залікова вправа);
- плавання різними стилями;
- транспортування потопуючого та прийоми надання йому допомоги;
- стартовий стрибок з тумбочки;
- розвороти;
- переправи вплав;
- пірнання у глибину і довжину;
- звільнення від захоплень і обхоплень у воді;
- інші вправи.

Марш - кидки. Прискорене пересування проводиться з метою вироблення у працівників більшої фізичної витривалості та здатності здійснювати швидкий маневр без використання транспортних засобів. Біг на дистанцію до 5000 метрів здійснюється швидким бігом, а на дистанцію 10000 метрів і більше - змішаним способом (поперемінно по черзі ходьба та біг).

Лижна підготовка. Заняття з лижної підготовки спрямовані на загальне загартування організму, розвиток в особового складу витривалості, здатності до швидкого пересування та здійснення маршу на лижах.

Обов'язковою вправою при складанні нормативів з лижної підготовки є біг на лижах на дистанцію 5000 метрів. Способи пересування на лижах (класичний чи ковзанярський хід) вибираються довільно.

2. Форми занять з фізичної підготовки та їх структура

Формам занять з фізичної підготовки в підрозділах МНС України і фізичні вправи в режимі дня є ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, навчальні заняття,

самостійні заняття, спортивно - масові заходи та секційні заняття за видами спорту (наказ № 10).

Фізичні вправи в режимі дня:

Ранкова фізична зарядка спрямована на зміцнення здоров'я та загартування організму, збереження фізичної і розумової працездатності, підвищення фізичної тренуваності працівників. Фізичною зарядкою рядовий і начальницький склад займаються самостійно.

Ранкова зарядка - обов'язковий елемент денного розпорядку дня у навчальних закладах. Зарядка проводиться після підйому щоденно, крім неділі, суботи та святкових днів, на свіжому повітрі, тривалістю 20 – 30 хвилин. За несприятливих погодних умов (злива, мороз з вітром і т.п.) за вказівкою чергового по навчальному закладу зарядка може проводитись у провітрюваному приміщенні.

Фізкультурна пауза - протягом службового часу з особовим складом, якщо дозволяють умови служби (навчання), виконуються комплекси фізичних вправ тривалістю до 20 хвилин. Час, місце, періодичність їх виконання встановлюються відповідними керівниками.

Планові навчальні запитання з фізичної підготовки проводяться з особовим складом у службовий час, їх зміст визначається поставленою метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням посадових категорій та медично - вікових груп працівників.

Навчальні заняття можуть бути теоретичними, практичними, комплексними, показовими та іншими.

Вони проводяться за допомогою: індивідуального, групового, фронтального, поточного, колового та інших методів.

Самостійні заняття здійснюються за індивідуальними планами в обсязі програми з фізичної підготовки.

Працівники, які за особливостями служби (знаходження за межами дислокації підрозділу, робота по змінах тощо) не можуть взяти участь у навчальних заняттях, як виняток, з

дозволу керівництва, до здачі контрольних нормативів готуються самостійно з урахуванням рекомендацій спеціалістів.

Періодичність та термін перевірки якості підготовленості таких працівників визначає керівник органу не рідше одного разу на рік.

Спортивно - масові заходи та секційні заняття з різних видів спорту проводяться з метою залучення працівників до регулярних занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля.

У процесі занять фізичними вправами і спортом, участі у змаганнях змінюється та загартовується організм, удосконалюються професійно - прикладні навички, фізичні і морально - психологічні якості працівників МНС України.

Спортивно – масова робота з особовим складом проводиться як у службовий, так і у вільний від служби та навчання час, у вихідні та святкові дні.

Основу її змісту складають фізкультурно-оздоровчі заходи, заняття у спортивних командах та секціях з різних видів спорту.

Структура занять з фізичної підготовки.

Загальний час - 80 хвилин.

- підготовча частина - 15 - 25 хв.;
- основна частина - 45 - 60 хв.;
- заключна частина - 5 - 10 хв.

Підготовча частина включає в себе організаційну частину: шикування, прийняття рапорту, оголошення теми та мети заняття, перевірку наявності особового складу групи та спортивної форми одягу.

Далі ідуть стройові прийоми на місці та у русі (це необов'язково). Після цього переходять до розминки. Починають з ходьби, потім біг до 5 хвилин.

Потім виконують загальнорозвиваючі вправи на місці та у русі. Вправи повинні відповідати завданням, які будуть вирішуватись в основній частині заняття. Вони повинні підготувати організм того, хто займається, до виконання подальшої роботи.

Після загальнорозвиваючих вправ ідуть спеціально - підготовчі вправи: вони ще більше, ніж попередні, повинні бути зв'язані зі специфікою виду спортивної діяльності, їх можливо планувати як у підготовчій так і на початку основної частини.

Структура рухів у спеціально - підготовчих вправах максимально наближена до вправ, які виконуються за темою заняття.

Впродовж всього часу заняття виконуються стройові дії, які повинні максимально активізувати та полегшити можливість управління особовим складом групи, крім цього після кожної частини заняття повинен бути активний відпочинок (ходьба або біг у повільному темпі, вправи на встановлення дихання та розслаблення).

Після спеціально - підготовчих вправ переходять до рішення найбільш важливіших питань. На це затрачується весь інший час основної частини заняття.

Рішення основних питань треба планувати так, щоб задовольнити усі потреби, які потрібно урахувати при виконанні цих вправ.

В заключній частині заняття ідуть вправи на встановлення дихання, розслаблення та розтягнення м'язів. А після цього, на завершення, організаційна частина і шиккування, в деяких випадках (плавання, кросова підготовка у лісистій місцевості та інше) перевірка наявності особового складу, оголошення виставлених відміток та завдання на самопідготовку. На цьому за браком часу заняття можна закінчити.

3. Тематика та зміст занять з фізичної підготовки

Смуга перешкод для пожежних (СПП).

Спеціальні вправи.

Подолання смуги перешкод.

Загальна фізична підготовка.

Гімнастика. Заняття з гімнастики проводяться для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації у просторі, стрийової виправки.

Зміст її складають: загально розвиваючі вправи, комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах, коні, канаті, гімнастичній лаві, драбині та інших), вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палка, скакалка тощо), вправи на тренажерних снарядах (атлетична гімнастика).

Обов'язкові вправи при складанні нормативів з гімнастики:

- підтягування на перекладині;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

Спеціальна фізична підготовка

Особовий склад середнього і старшого начальницького складу державної пожежної охорони виконує підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3-го поверху навчальної башти.

4. Порядок підготовки курсантів до занять

Підготовка курсантів до занять є дуже важливим виховним моментом у навчанні, прищепленні їм елементарних навиків у роботі над собою.

Підготовка складається з:

- особистої підготовки курсанта;
- матеріального забезпечення;

– підготовки підлеглих (груп, відділень) і включає в себе:

- 1) Детальне ознайомлення з завданням.
- 2) Уважне вивчення відповідних статей: наказ № 10 МНС України.
- 3) Вивчення необхідних команд та гімнастичної термінології.
- 4) Вивчення усіх вправ, які необхідно проводити на занятті і відпрацювання їх до зразкового виконання.
- 5) Обмірковування як правильно і найкраще провести показ вправ, які пояснення при цьому надати.
- 6) Визначення помилок, найбільш суттєвих, що можуть при цьому виникнути, і позначення шляхів їх усунення.
- 7) Перевірка підготовки місць до занять.
- 8) Обмірковування усієї організації заняття і оформлення його у вигляді план - конспекту.
- 9) У призначений час (не пізніше одного дня до проведення заняття) прийти до викладача з конспектом на інструктаж.

Питання для контролю знань

1. Розкрити методику навчань фізичним вправам?
2. Які існують форми занять з фізичної підготовки та вкажіть їх структуру?
3. Яка тематика та зміст занять з фізичної підготовки?
4. Який порядок підготовки курсантів до занять?

Висновок

Головною метою освітньої галузі “фізична культура і здоров’я” є формування всебічно розвиненої людини . Основні завдання реалізації цієї мети: оволодіння молоді особистої фізичної культури (знання, потреби, мотиви , уміння); досягнення оптимального рівня здоров’я , фізіологічного розвитку та рухових якостей; виховання моральних та

вольових рис характеру особистості; формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та культури здоров'я; виховання звички регулярно займатися фізичними вправами та спортом.

ЛЕКЦІЯ № 4

Тема: Організація та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах МНС України

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити курсантів (студентів) з основами організації та проведення спортивної та спортивно-масової роботи в підрозділах.

2. Показати роль та місце організації та проведення спортивно-масової роботи у колі професійних задач.

3. Вивчити основні напрямки організації та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах.

План лекції та розрахунок часу

№ з/п	Зміст	Час
Вступна частина. 5 хв.		
	Вступ. Перевірка готовності тих, хто навчається, до заняття. Оголошення теми, мети заняття, навчальних питань.	
Основна частина. 60 хв.		
1.	Роль фізичної активності в індивідуальному розвитку людини та у підтримці високої загальної і професійної працездатності	15 хв.
2.	Структура та зміст спортивно-масової роботи в підрозділах.	20 хв.
3.	Основні напрямки організації та проведення спортивно-масової роботи в підрозділах.	25 хв.
Заключна частина. 15 хв.		
	Висновок. Відповіді на питання. Задачі на самопідготовку.	

РАЗОМ:

80

Література.

1. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10.
2. Фізична культура. Навчальний посібник, Вища школа, К. 2001р.

Вступ

У преамбулі до Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що "володіння найвищим досяжним рівнем здоров'я є одним з основних прав кожної людини без розходження раси, релігії, політичних переконань, економічного і соціального стану". В.П. Скарбників визначив "здоров'я" людини як "процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності за максимальної тривалості життя".

Таке розуміння допускає тісний зв'язок між здоров'ям і резервними можливостями організму, між здоров'ям та здатністю організму чинити опір патогенним факторам. Таким чином, здоров'я людини визначається не тільки моментальним станом функцій, але і здатністю організму пристосовуватися до умов середовища, що змінюється.

Здоров'я багато в чому визначено генетично, але значною мірою залежить також і від умов, в яких проживає людина, від впливу середовища, що змушують гени людини реалізуватись у відповідний фенотип. Істотну роль у цьому процесі, паралельно з іншими факторами середовища, відіграє рухова активність.

1. Роль фізичної активності в індивідуальному розвитку людини та у підтримці високої загальної і професійної працездатності

Позитивний вплив навантажень реалізується головним чином через удосконалення в організмі механізмів адаптації, пристосування до умов середовища, які постійно змінюються. Фізичні навантаження справляють стресорний вплив, змушуючи різні органи і системи пристосовуватися до умов середовища. У відповідь на подразник в організмі формується функціональна система, що відповідає за адаптацію до цього фактора.

Систематичні повторні впливи того самого фактора через функцію сформованої системи будуть постійно активувати генетичний апарат клітин, викликаючи синтез нуклеїнових кислот та білків у тих клітинних структурах, що лімітують функцію домінуючої системи. Це викликає формування системного структурного «сліду», що підсилює стійкість системи до даного подразника, і тим самим утворює основу довгострокової адаптації організму до навантажень.

Саме ці накопичувальні структурні перетворення в системі, що відповідає за адаптацію до м'язових навантажень, і лежать в основі не тільки збільшення стійкості організму до великих за обсягом й інтенсивністю фізичних навантажень, але й підвищення резистентності до дії інших факторів навколишнього середовища і захворювань, будучи тим самим основою оздоровчого впливу фізичної активності.

Поряд з оздоровчим впливом рухової активності, слід вказати й на її значну роль у формуванні і розвитку організму людини. У прямій залежності від особливостей функціонування і розвитку кісткових м'язів, а значить і від обсягу й інтенсивності фізичної активності, знаходяться розвиток нервової системи, рівень діяльності вегетативної системи різних органів (дихання, кровообігу, виділення і навіть травлення) та особливості утворення фенотипічних рис соматотипів. Саме рухова активність є "навіть чи не основним

фактором у декодуванні так званої програми індивідуального розвитку за посередництвом нейрогуморальних і гормональних впливів, що діють як "ефектори" на гени-регулятори в системах ДНК різних соматичних кліток."

Але основною умовою позитивного впливу фізичних навантажень є адекватність цих впливів можливостям організму людини, тобто інтенсивність і тривалість впливів повинні відповідати гено-фенотипічним властивостям організму на даний момент.

Інакше виникне надмірна напруга в системі, що відповідає за адаптацію, в даному випадку, до фізичних навантажень, чи внаслідок негативного перехресного ефекту в інших органах і системах, які не беруть участі в адаптації, що може стати причиною появи різних патологічних змін.

Потреба організму в русі індивідуальна і залежить від багатьох факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці і побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Мінімальний, оптимальний і максимальний рівні рухової активності значною мірою обумовлені генетичним фактором.

Цей індивідуальний діапазон рівня рухової активності необхідний людині для нормального розвитку і функціонування організму, для збереження здоров'я.

Е.А. Пирогова дає наступне визначення рівня рухової активності:

- мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму;
- за оптимального рівня досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму;
- максимальні границі визначають надмірні навантаження, що можуть призвести до перевтоми, різкого зниження працездатності.

У сучасному суспільстві продукти цивілізації - механізація праці, розвиток транспортних засобів, поліпшення

житлових умов тощо, крім свого позитивного впливу значною мірою знизили рівень взаємодії людини із середовищем, відгородивши її від різних не тільки надмірних, патологічних впливів, що приводять до перенапруги адаптації, але й від позитивних, фізіологічних стресорів, що сприяють підвищенню адаптивних можливостей, високому рівню розвитку усіх функцій організму.

2. Структура та зміст спортивно - масової роботи в підрозділах

У системі фізичної підготовки особового складу спортивно - масова робота посідає одне з важливих місць і спрямована на залучення всіх рятувальників до регулярних занять спортом.

Заняття спортом сприяють підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, спортивної майстерності й організації активного дозвілля. Як форма фізичної підготовки спортивно-масова робота характеризується певними особливостями: духом змагання, прагненням до перемоги й досягнення високих спортивних результатів, сполученням обов'язкових занять спортом з добровільністю у виборі видів спорту для спортивного вдосконалення, перенесенням рятувальниками в процесі занять спортом максимальних фізичних навантажень і нервово-психічних напруг, є важливою роллю суспільного спортивного активу в організації спортивно-масової роботи.

Спортивно-масова робота включає спортивні навчально-тренувальні заняття, спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята, вечори й інші заходи.

Основою спортивно-масової роботи в підрозділах є - навчально-тренувальні заняття й змагання, а також вправи із програми фізичної підготовки.

Основна тенденція розвитку спортивно - масової роботи в підрозділах полягає у максимальному наближенні спорту до рішення спеціальних завдань, в удосконаленні

фізичних, спеціальних і психологічних якостей і прикладних навичок рятувальників, в усе більш органічному зв'язку спортивних навчально-тренувальних занять й змагань із іншими формами фізичної підготовки, у широкому використанні прикладних видів спорту.

Особлива увага в підрозділах приділяється розвитку легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, спортивним іграм, плаванню найбільш характерним для розвитку фізичних і спеціальних якостей.

Спортивно-масова робота в підрозділі проводиться 3 рази в тиждень: 2 рази по 1 год у робочі дні у вільний від занять час й 3 год у вихідні дні.

Навчально-тренувальні заняття проводяться:

– у збірних командах підрозділів і навчальних закладів - 3-4 рази на тиждень (при цьому тривалість кожного заняття 2 год);

Особи, що мають високі, спортивні досягнення і результати займаються;

– спортсмени II розряду - не менше 3 разів на тиждень;

– спортсмени I розряду, кандидати в майстри спорту й майстри спорту - не менше 4 разів на тиждень;

– спортсмени, що входять до збірних команд, 5-6 разів на тиждень по 2-3 год на день.

3 Основні напрямки організації і проведення спортивно-масової роботи в підрозділах

3.1 Спортивні навчально-тренувальні заняття

Основна підготовка рятувальників до змагань здійснюється під час спортивних навчально-тренувальних занять.

Навчально-тренувальні заняття спортивних секцій, збірних команд, а також заняття у складі підрозділу проводяться тривалістю 50-100 хв і складаються з підготовчої, основної й заключної частин.

У підготовчу частину (10-15 хв) включається ходьба, біг, розучені раніше загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці, спеціальні вправи, що підготовляють організм співробітників до роботи в основній частині навчально-тренувального заняття.

Основна частина (35-75хв) проводиться за обраним видом спорту або вправам, що відповідають цілям і завданням заняття.

Залежно від розв'язуваних завдань, специфіки видів спорту, класифікації тих, що займаються, й керівників занять, матеріальної забезпеченості в основній частині заняття використовують наступні способи організації:

- кожен спортсмен може мати індивідуальні заняття або виконувати загальне завдання з урахуванням своєї підготовленості (індивідуальний спосіб);

- всі співробітники в залежно від спеціалізації й рівня підготовленості розділяються на групи, що виконують різні тренувальні завдання (груповий спосіб);

- всі співробітники одночасно виконують загальне для всіх завдання в однаковому темпі й ритмі (фронтальний спосіб);

- всі спортсмени у складі груп й індивідуально виконують задану кількість різних вправ, послідовно переходячи за колом до декількох спеціально підготовлених місць (круговий спосіб);

- спеціально сформовані групи спортсменів одночасно й паралельно виконують специфічні тренувальні вправи, змагаючись один з одним (метод змагань у групах).

У заключну частину (5-10хв) включаються прості вправи у русі й на місці, виконувані у спокійному темпі, переважно з розслабленням м'язів.

Наприкінці заключної частини заняття підводять підсумок, дається завдання для самостійної роботи.

При проведенні навчально-тренувальних занять необхідно дотримуватись наступних основних вимог:

різнобічність, систематичність, безперервність підвищення фізичних навантажень і циклічність.

Для постійного вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, підвищення технічних і тактичних навичок, з метою досягнення високих і стабільних результатів в обраному виді спорту, навчально-тренувальні заняття й цикли занять проводяться систематично протягом року й більше.

Для досягнення високих результатів в обраному виді спорту тренувальні навантаження повинні планомірно збільшуватися.

3.2 Спортивні змагання

У практиці склалася струнка система спортивних змагань різного масштабу.

Безпосередньо до організації змагань входить підготовка, проведення змагань і підведення їх підсумків.

Підготовка до змагань включає:

- своєчасну розробку положень про змагання й доведення їх до організаторів й учасників, розробку проекту наказу про організацію змагань (спартакіади);
- вивчення положень щодо проведення змагань командирами, членами спортивних комітетів, тренерами, спорт організаторами й учасниками змагань;
- проведення заходів щодо пропаганди серед особового складу;
- організацію й контроль навчально-тренувальних занять у підрозділах і спортивних командах (секціях);
- підготовку місць змагань, необхідного спортивного інвентарю й одягу;
- призначення й підготовку суддівської колегії, лікаря й іншого обслуговуючого персоналу змагань;
- розгляд заявок на участь у змаганнях і проведення жеребкування;

- заготівлю встановленим порядком грамот, дипломів, вимпелів, призів й інших нагород переможцям;
- складання планів урочистого відкриття й закриття змагань.

Основним документом, складеним у період підготовки до змагань, є положення, що може бути єдиним для ряду планованих на період навчання змагань або окремим для кожного з них.

При проведенні змагань із нескладною програмою положення може не розроблятися. У цьому випадку строки, зміст й умови проведення змагань викладаються в наказі по частині.

Для проведення змагань у частині, навчальному закладі за 10-15 днів до їхнього початку видається наказ, яким передбачаються заходи щодо підготовки й проведення змагань.

У ньому відбиваються наступні основні питання: ціль змагань, строки їхнього проведення, склад суддівської колегії, особи, відповідальні за підготовку місць змагань, зброї, боєприпасів, спорядження й спортивного інвентарю, за художнє оформлення й радіофікацію, медичне забезпечення, строки проведення засідань суддівської колегії разом із представниками команд. При великому складі суддівської колегії в наказі вказуються прізвища головного судді і його заступника, головного секретаря й старших суддів.

Спортивна частина складається зі змагань, проведених відповідно до програми. Якість їхнього проведення залежить від чіткості й погодженості дій відповідальних організаторів, суддівської колегії, начальників спортивних команд (представників) і кожного учасника.

Підведення підсумків є заключною частиною змагань і має на меті визначити переможців, узагальнити позитивні сторони й недоліки в підготовленості учасників.

У наказі про підсумки змагань (спартакіади) дається коротка оцінка їхнього проведення, перераховуються

команди-чемпіони в окремих видах спорту й особи, що встановили нові рекорди, відзначаються команди підрозділів (частин), що домоглися найвищих спортивних показників (посіли перші місця, мають великий відсоток розрядні норми, що виконали, і вимоги), вказуються також команди, що посіли останні місця.

3.3 Огляди спортивно-масової роботи

Огляди спортивно-масової роботи є *комплексними заочними змаганнями*, у яких за об'єктивними й однаковими для всіх показниками визначається якість спортивної роботи в підрозділах, частинах і навчальних закладах.

Багаторічний досвід проведення оглядів з усією об'єктивністю показав їхню важливу роль у підвищенні рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

У результаті оглядів представляється реальна можливість виявити кращі за спортивно-масовою роботою підрозділу, частини, навчальні заклади, вивчити їхній передовий досвід і поширити його. Крім того, огляди дозволяють розкрити наявні недоліки в організації й проведенні спортивно-масової роботи й визначити шляхи для їхнього усунення.

Програма, умови проведення й визначення результатів огляду щорічно встановлюються спеціальними положеннями, керуючись якими, спортивний комітет частини перед початком навчального року розробляє положення про огляд спортивної роботи серед взводів, рот.

У його зміст включаються мета й завдання огляду, умови його проведення, порядок визначення й нагородження переможців. Найбільш відповідальним розділом у положенні є виклад порядку підведення підсумків огляду. У ньому повинні бути чітко визначені показники, за якими проводиться огляд, і порядок нарахування балів за кожний з них.

Зміст оглядів передбачає два основних показники: загальну підготовку особового складу й підготовку за окремими видами спорту.

За рішенням командирів (начальників) у зміст оглядів можуть включатися й інші показники, що характеризують участь спортсменів у змаганнях різного рангу, стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки, стан наочної агітації, пропагандистську роботу зі спорту й ін.

3.4 Спортивні свята й вечори

Складовою частиною спортивно-масової роботи є спортивні свята й вечори. Їх проведення, як правило, пов'язане з державними святами, урочистими подіями.

Свята сприяють згуртуванню колективів, зміцненню товариства й дружби, а також естетичному, моральному вихованню особового складу частин, навчальних закладів, установленню дружніх зв'язків з місцевим населенням й є складовою частиною культурної програми, що забезпечує дозвілля рятувальників і членів їхніх родин.

Зміст свят залежить від мети, місця й часу проведення. У літній період навчання-свята, як правило, проводяться на стадіоні, де є велика можливість виконувати масові гімнастичні вправи, організовувати змагання, а також розміщати велику кількість глядачів.

При визначенні змісту спортивних змагань необхідно враховувати характер навчально-бойової діяльності особового складу частини, включаючи спеціальні фізичні вправи й деякі професійні прийоми й дії.

У випадках, коли свята проводяться вчасно, відповідно до плану спортивних заходів, умови й порядок їхнього проведення визначаються заздалегідь положенням про ці змагання.

Тривалість спортивних змагань становить 60-90 хв.

Масові ігри й розважальні заходи проводяться у заключній частині свята. Вправи, що включаються у масові ігри, повинні бути емоційні й цікаві. Великим успіхом користуються різні комбіновані та комічні естафети, найпростіші змагання, ігри, атракціони.

Тривалість масових ігор і розважальних заходів становить 50-60 хв.

Зміст кожного свята визначається конкретними умовами частини й може бути досить різноманітним.

У програму спортивного вечора, як правило, включаються наступні заходи:

- підведення підсумків змагань;
- вручення призів і грамот переможцям;
- нагородження спортивними знаками;
- лекції або бесіди фахівців фізичної підготовки й спорту, лікарів, спортсменів;
- показові спортивні виступи;
- зустрічі з учасниками спортивних змагань;
- консультації з питань фізичної підготовки й спорту.

Спортивний вечір звичайно проводиться в приміщенні клубу або у спортивному залі, де оформляються барвисті стенди, фотовиставки, заклики, виставляються спортивні прапори.

Обладнується виставка призів, кубків, грамот і дипломів, завойованих спортсменами частини, улаштовується виставка спортивної літератури, організується продаж книг і брошур про спорт. До початку вечора й у перервах по радіо передаються спортивні марші й пісні.

Організація спортивних вечорів, як і свят, включає підготовку, проведення й підведення підсумків.

Строки проведення спортивних вечорів і відповідальні за їхню організацію вказуються у планах роботи спортивного комітету частини. Залежно від складності змісту вечорів, відповідальні за їхню організацію особи завчасно складають програму, визначають число учасників, підбирають кінофільми, обладнують місця проведення вечора.

Про майбутні спортивні вечори особовий склад сповіщається за допомогою афіш й оголошень по місцевій радіотрансляційній мережі.

Питання для контролю знань

1. Розкрити основне значення поняття “спортивно-масова робота” в підрозділах МНС України?
2. Чи можливо у результаті оглядів виявити кращі підрозділи, частини, навчальні заклади зі спортивно-масової роботи та вивчити їхній передовий досвід і поширити його?
3. Які заходи, як правило, включаються до програми спортивного вечора?
4. Які основні питання та заходи передбачаються щодо підготовки й проведення змагань?
5. Чому основна підготовка рятувальників до змагань здійснюється на навчально-тренувальних заняттях?

Висновок

Основна тенденція розвитку спортивно-масової роботи в підрозділах МНС України складається з максимального наближення до спорту рішення спеціальних завдань, в удосконаленні фізичних, спеціальних і психологічних якостей і прикладних навичок рятувальників, в усе більш органічному зв'язку навчально-тренувальних занять з спорту й змагань із іншими формами фізичної підготовки, у широкому використанні прикладних видів спорту.

Все це обумовлює велике значення спортивно-масової роботи як фактора підвищення рівня готовності рятувальника до виконання поставлених задач.

ВИСНОВОК

Основна мета даного лекційного матеріалу - це надати курсантам та студентам, інструкторам і особам, які проводять заняття з фізичної підготовки з працівниками в підрозділах МНС України, основні напрямки і методику проведення занять із фізичної підготовки, вимоги і поради щодо навчання фізичним вправам.

Фізична підготовка працівників є невід'ємною складовою частиною системи професійної підготовки і спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей.

У свою чергу фізична підготовка - це процес гармонійного розвитку сили, швидкісних можливостей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, що сприяє створенню необхідних засад для набуття життєво важливих умінь і навичок, психічної стійкості, необхідної для ефективного виконання службових завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.-3-е изд.-К.:Здоров'я, 1989.
2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.
3. Апанасенко Г.Л. і др. Управление процессом физического воспитания школьников: новые пути решения проблемы / Г.Л. Апанасенко, А.Д. Дубогай, В.А. Жуков и др. // Всесоюзный съезд по лечебной физкультуре и спортивной медицине: Тезисы докладов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Аронов Д.М. и др. Актуальные вопросы классификации функционального состояния больных ишемической болезнью сердца /Д.М. Аронов, Б.А. Сидоренко, В.П. Лупанов и др. //Кардиология. - 1982.
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982.
6. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - 2-е изд.- М.: Медицина, 1990.
7. Баранов В.М. Занятия в группах здоровья.- К.: Здоров'я, 1983.
8. Белов В.В., Ильиных А.А. Физическая активность в комплексных оздоровительных мероприятиях // Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике: Тезисы докл. Н.-конф. – Челябинск, 1987.
9. Белов В.И. Методика развития и сохранения двигательных качеств у мужчин среднего возраста //Теория и практика физической культуры. – 1987.
10. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой //Теория и практика физической культуры. - 1989.

11. Березов Т.Г., Коровкин Б.Ф. Биологическая химия: Учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1998.
12. Биология. В 2 кн. Кн.1: Учеб. для медиц. спец. вузов / В.И. Ярыгин, В.И. Васильева, И.Н. Волков, В.В. Синельникова; Под ред. В.И. Ярыгина. – 3-е изд., стер. – М.: Высш. шк., 2000.
13. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: Автореф. дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту.-К., 1997.
14. Варкина Г.В. Отдаленные результаты лечения спортсменов с тонзиллкардиальным синдромом //Теория и практика физической культуры. - 1981.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
16. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма.- 3-е изд.- Ростов-на Д: Изд-во Рост. ун-та, 1990.

Навчальне видання

Краснокутський Микола Іванович
Нікітін В'ячеслав Іванович
Колоколов Віталій Олексійович
Белоусов Анатолій Володимирович

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Текст лекцій

Підписано до друку 31.03.2006 р. Формат 60x84 1/16.
Папір 80 г/м². Друк ризограф. Ум.друк. арк. 4,3
Тираж 110 прим. Вид.№ 62/06. Зам.№
Розмножувально-копіювальний сектор
Академії цивільного захисту України
61023, м. Харків, вул. Чернишевського, 94

