

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

Вячеслав КОНОНОВИЧ

« ___ » _____ 202__ р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

для проведення занять з дисципліни

«Рятувальна та загальна фізична підготовка

(розділ - Загальна фізична підготовка)»

Тема _____ «Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС
України»

РОЗРОБИЛИ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

Вячеслав КОНОНОВИЧ

Викладач кафедри фізичної
підготовки

Дмитро УСАЧОВ

« ___ » _____ 202__ р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № _____ від « ___ » _____ 202__ р.

Харків 202__ р.

1. Навчальна мета – ознайомлення здобувачів вищої освіти з характеристиками форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України, які організуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання співробітників ДСНС України.

2. Навчальні питання:

№ з/п	Навчальні питання	Час, хв.
1.	ВСТУПНА ЧАСТИНА Прийом рапорту, перевірка наявності о/с. Оголошення теми і навчальної мети заняття.	10
2.	ОСНОВНА ЧАСТИНА	65
2.1.	Навчальні заняття як одна з основних форм фізичного вдосконалення співробітників ДСНС України.	10
2.2.	Види навчальних занять.	15
2.3.	Проведення навчальних занять в особливих умовах.	20
2.4.	Ранкова фізична зарядка. Її спрямованість і особливості проведення.	
2.5.	Спортивно-масова робота: спрямованість, види, особливості організації та проведення.	10
2.6.	Фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності.	10
3.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Нагадування теми і цілей заняття. Відповідь на виниклі питання здобувачів вищої освіти. Оголошення оцінок та завдання на самопідготовку.	5

3. Метод проведення заняття: лекційне заняття.

4. Місце проведення заняття: аудиторія.

ЗМІСТ

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.....	3
2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.....	3
2.1. Навчальні заняття як одна з основних форм фізичного вдосконалення співробітників ДСНС України.....	3
2.2. Види навчальних занять.....	4
2.3. Проведення навчальних занять в особливих умовах.....	12
2.4. Ранкова фізична зарядка. Її спрямованість і особливості проведення.....	13
2.5. Спортивно-масова робота: спрямованість, види, особливості організації та проведення.....	21
2.6. Фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності.....	23
3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.....	26
4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	28

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.

Приймаю від чергового доповідь про готовність навчальної групи (груп) до занять. Перевіряю зовнішній вигляд та присутність здобувачів вищої освіти. Перевіряю наявність навчально-матеріального забезпечення та його готовність до використання. Оголошую тему та навчальну мету заняття.

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Науково-методичне забезпечення навчального процесу з фізичної підготовки включає: державні стандарти вищої освіти й стандарти професійної освіти, освітньо-професійні програми й структурно-логічні схеми підготовки співробітників ДСНС України, навчальні плани, робочі навчальні програми, тематичний план вивчення дисципліни, посібники, настанови, навчально-методичні матеріали для різних видів занять, індивідуальні завдання для самостійної співробітників ДСНС України. Основними формами фізичної підготовки є: ранкова фізична зарядка, навчальні заняття, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах чергування та індивідуальне фізичне тренування. На рішення начальників додатковими формами можуть бути тренажі, інструктажі, самостійна підготовка, фізкультурні паузи тощо.

Форми фізичної підготовки організовуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання співробітників ДСНС України.

2.1. Навчальні заняття як одна з основних форм фізичного вдосконалення співробітників ДСНС України

Основною формою фізичної підготовки є навчальні заняття, які проводяться у вигляді практичних або теоретичних занять. Це обумовлено наступними організаційними принципами.

Обов'язковість навчальних занять для всіх категорій особового складу співробітників ДСНС України. Незалежно від віку, статі, звання, службового положення і стану здоров'я всі співробітників ДСНС України залучаються до занять з фізичної підготовки. Згідно з Настановою з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10 (Настанова), а також наказами Голови ДСНС України.

1. Суворе регламентація терміну (часу) занять. Згідно з Настановою визначений термін навчальних занять з фізичної підготовки дорівнює 45 або 80 хвилинам. Заняття проводяться у час, передбачений розкладом занять на тиждень і розпорядком дня, який розробляється керівництвом.

2. Чітке визначення завдань фізичної підготовки і керування навчальними заняттями. Навчальні заняття спрямовані на вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки. Кожен керівник фізичної

підготовки, який проводить навчальні заняття, виходячи із умов, засобів, стану контингенту визначає на кожне заняття загальні й конкретні спеціальні завдання, що повинні вирішуватися. Навчальні заняття з фізичної підготовки мають великий вплив на особовий склад рятувальних підрозділів. Всі навчальні заняття проводяться відповідно до завчасно розроблених планів, мають науково-методичне обґрунтування.

3. Зміст усіх навчальних занять визначається спеціально розробленими програмами. Основний зміст, перелік обов'язкових фізичних вправ, якими повинні володіти всі співробітники ДСНС України міститься у Наставові . За період служби всі рятувальники мають оволодіти цими вправами на позитивну оцінку. Крім цього, для кожного виду підрозділу існують спеціальні програми фізичної підготовки, спрямовані на допомогу в оволодінні спеціальними (специфічними) навичками, необхідними для діяльності різних рятувальних спеціальностей.

4. Формування теоретичних знань і практичних вмінь навчання фізичним вправам. Під час навчальних занять у співробітників ДСНС України формуються теоретичні знання й організаційно-методичні вміння проведення фізичної підготовки. Тут осягають всі етапи процесу навчання фізичним вправам – ознайомлення, розучування, вдосконалення.

Навчальні заняття сприяють підвищенню спеціальної підготовленості, вихованню морально-вольових якостей співробітників ДСНС України, їх злагодженості.

Таким чином, навчальні заняття здійснюють комплексний вплив на всі історони особистості співробітників ДСНС України, забезпечуючи їх навчання, розвиток, виховання, а також бойову злагодженість.

2.2 Види навчальних занять

Навчальні заняття з фізичної підготовки поділяються на практичні, методичні і теоретичні.

До основних видів навчальних занять з фізичної підготовки відносяться лекції, семінари, навчально-методичні, інструкторсько-методичні, показові, навчально-тренувальні, комплексні й самостійні заняття та контрольні у вигляді заліків, екзаменів, перевірок тощо.

Кожне навчальне заняття проводиться за планом, розробленим керівником. У ньому розкриваються навчальні й виховні завдання заняття, зміст вправ, прийомів і дій, засоби й методи розвитку фізичних і психічних якостей; матеріальне забезпечення, а також даються організаційно-методичні вказівки.

Лекції є одним із найважливіших видів навчальних занять і становлять основу теоретичної підготовки співробітників ДСНС України. Вони дають основи знань з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, розкривають педагогічні закономірності функціонування системи фізичної підготовки співробітників ДСНС України в інтересах постійної боєздатності

підрозділів. Лекції повинні формувати сучасний світогляд, відображати актуальні питання теорії й практики, сприяти розвитку творчого мислення.

Ті, хто навчаються, прослухавши курс лекцій, мають можливість для поглибленої роботи над матеріалом на інших заняттях й самостійно.

Семінари як вид навчальних занять проводяться з основних питань навчальної програми. Вони мають на меті поглибити знання, отримані на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною й науковою літературою, а також прищепити навички спілкування. На семінарах співробітників ДСНС України вчать викладати теоретичні положення, відстоювати свою думку, розвивають самостійність мислення.

Для якісної й цілеспрямованої підготовки до семінарів розробляються плани семінарів, які видаються їм заздалегідь. У плані вказуються тема, навчальна мета, питання й час, що відводиться на їхнє обговорення.

Залежно від специфіки досліджуваного матеріалу семінар може проводитися у вигляді бесіди, „круглого столу”, „мозкового штурму”, усних доповідей або рефератів і їхнього обговорення.

Основним завданням семінарського заняття керівника під час обговорення питань є забезпечення високої активності тих, хто навчається, і створення при цьому атмосфери творчої дискусії.

Практичні заняття. Їхня ефективність багато в чому залежить від педагогічної майстерності керівника. Підготовка до занять передбачає постійне професійне самовдосконалення, вивчення спеціальної літератури, творчий підхід до складання планів занять, якісний інструктаж помічників, перевірку й підготовку місць для проведення занять.

Вивчення спеціальної літератури з метою безпосередньої підготовки до занять передбачає відновлення в пам'яті навчальної інформації, що відбиває найбільш характерні особливості майбутнього заняття. Самостійна робота проводиться напередодні заняття й включає перегляд тематичного плану з фізичної підготовки, Настанови, підручників, методичних посібників з відповідних розділів фізичної підготовки.

Важливим аспектом безпосередньої підготовки до занять є складання плану заняття. У ньому визначається зміст навчального матеріалу для кожної частини заняття, час, що відводиться на навчання й тренування, а також відповідні методично-організаційні вказівки. Зміст занять записується коротко з найменуванням основних і підготовчих вправ, прийомів і дій, що підлягають розучуванню або вдосконалюванню. Час на відпрацювання вправ приділяється виходячи із завдань заняття й рівня фізичної підготовленості тих, хто навчається. В організаційно-методичних вказівках визначаються основні прийоми керування тими, хто навчається, кількість повторень кожної вправи, прийоми допомоги й страховки й т.п.

Підготовка помічників керівників заняття (командирів відділень, взводів) проводиться у формі інструктажу, як правило, напередодні заняття. Тривалість питань, які відпрацьовують, залежать від досвіду й ступеня підготовленості тих, кого інструктують. У процесі інструктажу розбирається

зміст одного або декількох однотипних майбутніх занять, демонструються вправи й дії, прийоми їхнього розучування, вказуються основні можливі помилки в техніці виконання вправ і шляхи їхнього усунення. Крім того, при інструктажі проводиться перевірка якості виконання вправ командирами відділень, уточняється порядок застосування підготовчих вправ. Рекомендується перевіряти помічників щодо уміння подавати команди, пояснювати й виправляти помилки, страхувати й надавати допомогу. Важливо переконатися в тому, що командири усвідомили всі питання й зуміють успішно навчати своїх підлеглих.

Якість проведення навчально-тренувального заняття багато в чому залежить від готовності місць і справності інвентаря. Тому процес підготовки керівника завершується оглядом навчальних місць, попереднім розрахунком необхідного устаткування.

Місця занять, устаткування й інвентар повинні відповідати певним санітарно-гігієнічним нормам і виключати можливості одержання тими, хто навчається, травм із технічних причин. Виявлені в цьому плані недоліки варто негайно усувати.

У процесі кожного заняття керівникові необхідно вирішувати наступні завдання: виховувати ідейність і переконаність, наполегливість і завзятість, колективізм і товариство; вдосконалювати рухові якості; формувати прикладні навички; розвивати основні фізичні й спеціальні якості; виробляти командно-методичні навички й уміння.

Для ефективного рішення завдань навчальних занять застосовуються, у відповідності з їх спрямованістю, спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей та професійно-прикладних рухомих навичок.

Співробітники ДСНС України повинні засвоїти весь обсяг фізичних вправ Настанови у відповідності з розробленою для них програмою навчальної дисципліни.

Навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки проводяться за наступними розділами:

- гімнастика та атлетична підготовка;
- подолання перешкод;
- рукопашний бій;
- прискорене пересування та легка атлетика;
- лижна підготовка;
- плавання;
- спортивні та рухливі ігри.

Гімнастика. Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості і рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

До змісту занять включаються вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопірних стрибках, акробатичні і комплексні вправи, вправи з гириями, вправи на тренажерах і багатопролітних снарядах.

Подолання перешкод. Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і удосконалення навичок у подоланні перешкод, виконанні спеціальних прийомів і дій, на виховання впевненості в своїх силах, сміливості і рішучості.

До змісту занять включаються: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів: спеціальні прийоми та дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально із складу підрозділів, контрольні вправи на смугах перешкод.

Рукопашний бій. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або взяття в полон противника, самозахисту від його нападу, на виховання впевненості у власних силах.

У залежності від бойових завдань, умов застосування, бойової активності противника, озброєння способи застосування прийомів можуть бути найрізноманітнішими.

У зміст занять включаються: підготовчі прийоми та прийоми самостраховки, прийоми бою рукою і ногою, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки, спеціальні прийоми.

Прискорене пересування та легка атлетика. Заняття з прискореного пересування та легкої атлетики спрямовані на розвиток витривалості і швидкості, удосконалення у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

До змісту занять включаються такі вправи: біг на короткі, середні, довгі дистанції та прикладні вправи.

Лижна підготовка. Заняття з лижної підготовки спрямовані на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, загартування організму.

У зміст занять включаються способи пересування на лижах, марші, стройові прийоми з лижами і на лижах, подолання перешкод.

Плавання. Заняття з плавання спрямовані на формування навичок у прикладному плаванні, виховання витримки і самовладання при перебуванні у воді, розвиток загальної витривалості та загартування організму.

До змісту занять включаються: плавання вільним стилем, брасом, плавання в обмундируванні, пірнання в довжину, стрибки у воду, надання допомоги потопаючому, переправа через водні перешкоди.

Спортивні і рухливі ігри. Заняття із спортивних і рухливих ігор переважно спрямовані на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційного напруження; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості.

У зміст занять включаються: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та інші спортивні ігри, що розвивають необхідні якості та навички, сприяючи

залученню співробітників ДСНС України до оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор.

У методиці проведення практичних навчально-тренувальних занять прийнято виділяти їхню структуру, певну послідовність виконання вправ, форми організації пізнавальної діяльності тих, хто займається, засоби педагогічного спілкування, щільність і фізичне навантаження.

Кожне заняття складається із трьох частин (підготовчої, основної і заключної), які органічно зв'язані між собою, хоча мають відносну самостійність у рішенні приватних завдань. Підготовча й заключна частини проводяться в складі навчальної групи, а основна – по відділеннях.

Основними завданнями підготовчої частини є організація тих, хто займається, постановка завдань заняття, формування стройової постави, загальний фізичний розвиток і зміцнення організму, підготовка організму до перенесення майбутнього навантаження в основній частині заняття.

Послідовність виконання вправ для різних розділів фізичної підготовки приблизно однакова: стройові вправи, вправи з ходьби й бігу, перебудування, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Однак керівник повинен пам'ятати й про особливості проведення підготовчої частини заняття за тим чи іншим розділом.

До підготовчої частини різних розділів фізичної підготовки включаються:

- у гімнастиці – серія стройових прийомів для підтримки постави й стройової постави, вправи з ходьби, бігу, що загально розвивають вільні вправи;
- у подоланні перешкод – динамічні прикладні вправи, спеціальні вправи з ходьби й бігу з попутним подоланням нескладних перешкод;
- у рукопашному бої – прийоми самостраховки;
- у плаванні – розучування й удосконалювання підготовчих вправ для оволодіння технікою досліджуваного способу;
- у лижній підготовці – стройові прийоми з лижами й на лижах, ходьба на лижах по слабопересіченій місцевості, підготовка лижні (навчального кола);
- у прискореному пересуванні – загальнорозвиваючі й спеціальні легкоатлетичні вправи.

Для підготовчої частини заняття характерна групова (навчальна група) форма організації тих, хто займається. Способи її проведення – одночасний (виконання вправ одночасно всіма тими, хто навчається) і почерговий (виконання вправ тими, хто навчається, по черзі шеренгами, колонами, групами удвох, утрьох, учотирьох тощо, розрахунками, поодиноці).

Для підготовчої частини будь-якого практичного заняття характерні більш висока, ніж в основній частині, моторна щільність і рівномірне підвищення навантаження на організм тих, хто займається.

Основна частина заняття передбачає вивчення й удосконалення вправ (прийомів, дій), а також тренування для їхнього виконання. Для неї характерна також групова (навчальна група) форма організації тих, хто займається.

Навчання в основній частині заняття здійснюється на трьох-п'яти навчальних місцях з наступним комплексним тренуванням. При цьому має бути розумне поєднання навчання новим елементам, прийомам, діям з удосконаленням раніше вивчених.

Щільність і фізичне навантаження підвищуються поступово, досягаючи максимальних величин під час комплексного тренування. У процесі ж занять їхні показники варіюють: зменшуються в період розучування й збільшуються в період тренування.

Середні показники моторної щільності занять у різних розділах фізичної підготовки можуть бути: з гімнастики – 40-50%, з рукопашного бою – 65-70%, з подолання перешкод – 65-75%, зі спортивних ігор – 65-75%, з плавання – 75-85%, з лижної підготовки – 85-95%.

Кожний керівник на заняттях з того чи іншого розділу фізичної підготовки повинен передбачати наступне.

Із гімнастики – сполучати вправи на поперечині, брусах і в стрибках (по 10-12 хв на вид); стрибки – з підніманням ваги, виконанням вправ у рівновазі або акробатикою. Заняття з гімнастики, проведені на місцевості, повинні включати ходьбу, біг, подолання перешкод, вільні вправи, вправи вдвох, комплекси на 16 рахунків, акробатику, лазіння (по деревах, стовпах), перелазіння (через паркани, стіни), вправи з вагами (каменями, колодами, снарядами, траками), перенесення людини, ходьбу по колоді без вантажу й з вантажем, стрибки, ігри й естафети.

Із подолання перешкод і рукопашного бою – розучувати й удосконалювати техніку окремих прийомів і проводити комплексне тренування в їхньому виконанні.

Із плавання – організувати навчання для тих, хто не вмів, і тренування для тих, хто вмів плавати.

Із лижної підготовки – знати можливості тих, хто займається, і виходячи із цього строго дозувати фізичні навантаження, вивчати техніку лижних ходів, освоювати елементи гірськолижної техніки й проводити підготовку до маршруту на лижах.

Із легкої атлетики – вивчати й удосконалювати техніку одного з видів перегонів, стрибків і метань.

Із спортивних ігор – вивчати й удосконалювати технічні прийоми й тактику дій гравців і спортивних команд.

Основне призначення заключної частини заняття – приведення організму тих, хто займається, у відносно спокійний стан, організоване завершення заняття, підбиття підсумків.

Показові заняття плануються на різних методичних зборах, проведених на початку періоду навчання. Їх мета – показати командирам

підрозділів правильну організацію й раціональну методику проведення навчальних занять.

Тривалість заняття – 2 години. У ньому, як правило, беруть участь штатні підрозділи, а іноді й зведені групи, складені з найбільш підготовлених військовослужбовців. Зміст такого заняття не відрізняється від змісту звичайного практичного заняття з одного з розділів фізичної підготовки.

Заняття проводить командир штатного підрозділу або викладач, що володіє високою педагогічною майстерністю.

Для успішного проведення показового заняття необхідна ретельна підготовка керівників та залученого до занять підрозділу.

Методика підготовки показового заняття має свої особливості. Одержавши вказівки старшого начальника, керівник підбирає підрозділ, ретельно вивчає керівні документи, продумує зміст і план заняття, складає його конспект і проводить докладний інструктаж командира підрозділу і його помічників.

Перед заняттям проводиться декілька тренувань, на яких перевіряється й уточнюється зміст, організація й методика проведення заняття, розподіл часу на кожне навчальне питання. Після цього віддають додаткові розпорядження командирові підрозділу, сержантам і складають остаточний план заняття.

Після уточнення змісту кожного навчального питання, визначення способів організації тих, хто займається, засвоєння всіма співробітників ДСНС України методики навчання відбувається тренування всіх побудов, перебудувань й переміщень.

Показове заняття повинне відрізнитися особливою організованістю. Всі пояснення й розпорядження керівника, командира підрозділу повинні бути короткими й лаконічними.

Зорове сприйняття й реальна ефективність показового заняття багато в чому залежать від підготовки й оснащеності матеріальної бази. Оптимальна кількість снарядів, пристосувань і інвентарю дає можливість максимально завантажити тих, хто навчається, і значно підвищити щільність занять.

Після закінчення показового заняття старшим начальником проводиться його розбір, під час якого він відповідає на запитання й дає деякі методичні поради й вказівки з проведення майбутніх занять.

Комплексні заняття. Результати наукових досліджень показують, що комплексне застосування вправ є ефективнішим для розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок співробітників ДСНС України, ніж навчання їх за розділами фізичної підготовки.

Будь-яка фізична вправа вимагає від людини прояву не однієї, а одночасно декількох фізичних якостей. Тому для підвищення інтенсивності навчального процесу широко застосовуються комплексні заняття. Основним принципом підбору змісту комплексних занять є обов'язкове включення різнохарактерних вправ з різних розділів. У цьому випадку підвищується ефективність розвитку фізичних якостей і рухових навичок тих, хто навчається. Одночасний або почерговий вплив різноманітних вправ дозволяє

ефективніше розвивати основні фізичні якості на комплексних заняттях, ніж на предметних. Пояснюється це, очевидно, спільністю біохімічних, морфологічних і функціональних змін, а також широким використанням окремих ланок динамічних стереотипів, закріплених раніше в корі головного мозку, тобто тим механізмом внутрішнього функціонування, який покладений в основу теорії переносу.

У рятувальної практиці ЗВО використовується різноманітне поєднання розділів: гімнастика, рукопашний бій, прискорене пересування й легка атлетика; гімнастика, прискорене пересування й легка атлетика, спортивні ігри; подолання перешкод і рукопашний бій; подолання перешкод, прискорене пересування й легка атлетика й т.д. Воно характерно для проведення занять на відкритих майданчиках влітку.

При проведенні занять у залах найчастіше поєднують вправи з гімнастики, рукопашного бою, спортивних ігор, прискореного пересування й легкої атлетики.

Дослідженнями визначене раціональне поєднання комплексних занять із предметними, якими треба керуватися при плануванні фізичної підготовки. Найдоцільніше проводити комплексні заняття так само концентровано, як і предметні: на початку періоду навчання – для підвищення рівня загальної фізичної тренуваності співробітників ДСНС України, наприкінці – для вироблення високої загальної й спеціальної тренуваності.

Організація й методика проведення комплексних занять мають свої особливості. На них, як правило, не розучуються нові елементи, прийоми й дії, а багаторазово повторюються найбільш ефективні й прості вправи. Комплексному заняттю властиві: тренувальна спрямованість, нетрадиційний розподіл навчального навантаження, більша щільність, високий емоційний настрій тих, хто займається. Фізіологічна крива пульсу й щільності занять при загальній тенденції підвищення мають нерівномірну „рвану” конфігурацію, що більшою мірою, ніж навантаження на предметних заняттях, відповідає динаміці бою.

У Настанови наводиться план комплексного заняття, що передбачає проведення впродовж 45-50 хв навчального часу вправ із трьох різних розділів на п'яти навчальних місцях. Комплексне заняття, як і навчальне, складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

У підготовчій частині вирішуються приблизно ті ж завдання, що й на предметних заняттях, але навантаження, як правило, вище, тому що вправи виконуються у більш високому темпі й з більшим числом повторень, особливо при виконанні комплексів вільних вправ. Для цієї частини найкраща - групова форма організації заняття. Спосіб виконання навчальних завдань – одночасний, а прийом регулювання темпу черговості – як роздільний, так і потоковий.

В основній частині поєднуються групова (навчальне відділення) і загальнокласна (навчальна група) форми організації пізнавальної діяльності тих, хто навчається. При груповій формі вправи одного розділу підбираються

так, щоб вони були різноманітними за структурою. Наприклад, якщо із шести видів вправ, включених в основну частину комплексного заняття, три взято з розділу „Гімнастика”, то можливі такі поєднання: силові вправи на перекладині, акробатичні вправи, вправи лазіння й ходьби по високій і обмеженій опорі на гімнастичній конструкції або тренування частини комбінації на брусах, виконання комплексної вправи; лазіння по канатах і турниках у поєднанні з підніманням ваги.

Із розділу „Прискорене пересування й легка атлетика” можуть включатися старти з положення лежачи й стоячи, пробігання відрізків 20-30 м, біг 100 м, крос 1000-1500 м, або човниковий біг 10×10 м і крос 1000-1500 м, або стрибки з місця, багатоскоки й крос 1000-1500 м.

Підбір вправ з інших розділів здійснюється аналогічно. Спортивні ігри проводяться у вигляді двосторонньої гри за спрощеними правилами.

При груповій формі підрозділ ділиться на таку кількість відділень, що відповідає числу навчальних місць. Після цього здійснюється послідовна зміна місць занять.

У цьому випадку, якщо організація занять проходить за груповою формою, то підрозділ під керівництвом відповідного командира послідовно переходить від одного навчального місця до іншого.

При проведенні комплексного заняття помічники керівника, що організують тренування на навчальних місцях, називають вправу, показують її, потім віддають розпорядження про кількість повторень, вказують маршрут повернення й організують тренування. При необхідності показ можна замінити поясненням, наприклад: „З вихідного положення пробігти 30 м, влізти по похилих сходах на горизонтальну балку гімнастичного містечка, пробігти по ній, тримаючись за страхувальний трос, злізти по похилих сходах до половини, стрибнути з висоти 3 м і бігом повернутися у вихідне положення”.

При показі вправ, що вимагають присутності другої людини, керівник заняття викликає з строю одного з тих, хто навчається, і демонструє, наприклад, прийом рукопашного бою або надання допомоги при виконанні гімнастичної вправи.

У заключній частині комплексного заняття ті, хто навчаються, виконують вправи для приведення організму у відносно спокійний стан. Завершується заняття підбиттям підсумків.

2.3. Проведення навчальних занять в особливих умовах

У темний час доби передбачається дотримання заходів безпеки та попередження травматизму військовослужбовців:

- освітлення місць для занять фізичною підготовкою;
- збільшення інтервалів і дистанцій між співробітників ДСНС України при виконанні фізичних вправ;
- застосування простих за складністю виконання фізичних вправ;

- зменшення темпу (інтенсивності) виконання вправ;
- підтримання дисципліни заняття.

За 1–1,5 місяці до виходу співробітників ДСНС України у гірську місцевість заняття повинні бути спрямовані на підвищення стійкості організму до кисневого голодування і на формування навичок у подоланні перешкод.

До змісту занять переважно включаються: біг на середні та довгі дистанції в протигазі, марш-кидки; виконання вправ на смугах перешкод; спортивні та рухові ігри.

У перший тиждень перебування співробітників ДСНС України у гірській місцевості (період акліматизації) вправи на витривалість застосовуються обмежено. А в подальшому до змісту занять включаються біг, марш-кидки, подолання гірських перешкод, прийоми рукопашного бою, спортивні та рухові ігри.

В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться при температурі не нижче мінус 15 градусів, з лижної підготовки – не нижче мінус 20 градусів, при більш низькій температурі заняття проводяться у приміщенні. Під час проведення занять при низьких температурах застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження.

В умовах жаркого клімату перших півтора місяці співробітників ДСНС України навчальні заняття плануються в ранкові години і проводяться в перші два тижні при середній інтенсивності. У наступні два тижні навчальні заняття проводяться при температурі повітря до 35 градусів. Через кожні 5-7 хвилин не безперервного фізичного тренування з середньою інтенсивністю (ЧСС 150-160 уд/хв) передбачується перерва для відпочинку в тіні протягом 2-3 хв. У подальшому навчальні заняття проводяться при більш високій температурі повітря з більшою інтенсивністю (ЧСС 160-180 уд/хв). При цьому тривалість безперервного фізичного тренування кожний тиждень підвищується ступеневим методом і доводиться до 15 – 20 хвилин. Проведення навчальних занять в умовах впливу високих температур з особовим складом, який вперше знаходиться в жаркому кліматі, повинно супроводжуватись медичним контролем.

2.4. Ранкова фізична зарядка. Її спрямованість і особливості проведення

Ранкова фізична зарядка (РФЗ) є важливим засобом фізичного тренування співробітників ДСНС України і спрямована на швидке приведення організму в бодьорий стан. Щоденне проведення зарядки сприяє вихованню звички до систематичного ранкового тренування на свіжому повітрі, сприятливо позначається на підвищенні функціональних можливостей організму, є відмінним засобом загартовування й підвищення різнобічної фізичної підготовленості.

Історичний огляд розвитку й вдосконалення ранкової фізичної зарядки свідчить про те, що із другорядної, допоміжної форми вона перетворилася на одну із провідних форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. У

зв'язку з певним скороченням часу, що відводиться на навчальні заняття з фізичної підготовки, на сучасному етапі спостерігається чітко виражена тенденція до подальшого посилення тренувальної спрямованості зарядки шляхом збільшення її тривалості до 40-50 хв, проведення її комплексним методом, насичення більшою кількістю вправ.

В умовах регулярності навчального процесу, коли співробітників ДСНС України постійно зазнають великі психофізіологічні й фізичні навантаження на заняттях під час навчально-тренувальних занять зі спорту й змагань, необґрунтоване збільшення тривалості РФЗ при недотриманні принципу поступовості може сприяти зниженню розумової й фізичної працездатності військовослужбовців. В окремих випадках воно може стати причиною гострої перетому. Тим більше, що в розпорядку дня тривалість зарядки завжди встановлюється однаковою для всіх підрозділів.

Організація, забезпечення, ефективність, якість проведення РФЗ визначаються:

- своєчасністю та якістю розроблювальних наказів (пунктів у наказах), що стосуються РФЗ;
- регулярністю аналізу стану РФЗ і систематичністю підбиття підсумків з її проведення в підрозділах;
- відповідності планування РФЗ вимогам регламентуючих документів за обсягом, часом й забезпеченням рішення загальних і спеціальних завдань;
- систематичністю проведення інструкторсько-методичних занять (ІМЗ), показових занять (ПЗ) з керівниками РФЗ;
- періодичністю контролю РФЗ у підрозділах посадовими особами;
- об'єктивністю обліку організації керівництва, забезпечення й проведення РФЗ;
- відповідністю всіх видів забезпечення РФЗ вимогам керівних документів;
- рівнем організаційно-методичного проведення РФЗ за різними варіантами.

Розробкою документів, що визначають організацію й проведення РФЗ займаються, як правило, фахівці фізичної підготовки й спорту. На підставі вивчення вимог керівних документів з організації, забезпечення й проведення ранкової фізичної зарядки, рівня фізичної підготовленості співробітників ДСНС України, періодів навчання, а також аналізу фактичного стану РФЗ у пожежної частині, визначаються:

- завдання, зміст, регулярність і тривалість зарядки, можливий обсяг і інтенсивність навантаження для військовослужбовців;
- спрямованість варіантів на розвиток фізичних якостей і рухових навичок з урахуванням порядку проходження навчальної програми, періодів і етапів навчання;
- особливості зарядки в навчальних центрах;
- доцільні строки й тематика інструкторсько-методичних і показових занять із керівниками зарядки.

На підставі вищевказаних положень готуються рекомендації з вироблення відповідних наказів, розпоряджень, інструкцій і інших документів з організації, забезпечення, проведення й контролю ранкової фізичної зарядки.

Ранкова фізична зарядка регламентується положеннями наказів начальника (командира):

- по службі (час, тривалість, загальний порядок проведення на території й поза нею, питання матеріального забезпечення);
- щодо організації фізичної підготовки й спорту (місця проведення зарядки підрозділами або за варіантами, маршрути ходьби й перегони, керівники зарядки).

Планування зарядки здійснюють фахівці фізичної підготовки й спорту. Місячний план проведення РФЗ подається на затвердження начальника пожежної частини.

Планом проведення РФЗ передбачається:

- кількість варіантів зарядки;
- інструкторсько-методичні й показові заняття з керівниками зарядки й особами, залученими для її контролю;
- графіки розподілу навчально-матеріальної бази;
- зміст, структура й чергування варіантів зарядки;
- інструкція про форму одягу на зарядці.

Якість і ефективність зарядки залежать від підготовленості керівників і їхніх помічників. Тому для фахівців фізичної підготовки й спорту дуже важливо правильно не тільки планувати варіанти РФЗ і контроль за якістю проведення, але й організувати підготовку й систематичне навчання цієї категорії військовослужбовців.

Підготовка керівників і їхніх помічників здійснюється шляхом проведення показових, інструкторсько-методичних занять і інструктажів. Заняття проводяться не частіше 2–3 разів на рік, а інструктажі – наприкінці кожного місяця. Тому інструктажі – найбільш оперативна й діюча форма підвищення методичної підготовленості співробітників ДСНС України, що виконують роль керівників зарядки. На них, як правило, підбивають підсумки за місяць, установлюють черговість варіантів зарядки в різних підрозділах, з урахуванням рішення майбутніх навчально-виховних завдань і пори року, уточнюють особливості змісту й методики їхнього проведення.

На показових заняттях демонструються організація й методика проведення різних варіантів зарядки, заздалегідь відпрацьованих з одним із найкращих підрозділів. На інструкторсько-методичних заняттях керівник і його помічники, по черзі діючи то в ролі керівників, то в ролі тих, хто навчається, відпрацьовують найбільш складні питання організації, проведення й змісту розглянутих варіантів зарядки.

Керують РФЗ командири або призначені для цього співробітників ДСНС України. Тривалість РФЗ – не менше 30 хвилин. Залежно від температури повітря й сили вітру встановлені п'ять форм одягу (НФП) (табл. 1).

Форми одягу на РФЗ

Температура повітря (градус, С)	Форма одягу	
	У тиху погоду при невеликому вітрі	При повітрі понад 5 м/с
Вище +10	№ 1 або № 2	№ 2
Від +5 до +10	№ 2	№ 2 або № 3
Від +5 до -5	№ 3	№ 3 або № 4
Від -5 до -20	№ 4	№ 5
Від -20 і нижче	№ 5	№ 5 (при сильному вітрі капелюх зі спущеними і зав'язаними навушниками)

Зарядка проводиться за варіантами.

Проведення зарядки за варіантами вимагає наявності гімнастичних містечок із багатопрольотними знаряддями, тренажерами й пристосуваннями для вправ із вагами, смуг перешкод, містечок і майданчиків для рукопашного бою. Деякі особливості матеріального забезпечення визначаються варіантами зарядки в підрозділах (з купанням, використанням спортивних ігор), а також метеоумовами.

Фахівці фізичної підготовки й спорту керують підготовкою місць проведення різних варіантів зарядки, маршрутів і дистанцій прискореного пересування, позначенням місць для виконання вправ за варіантом, установкою електричного освітлення місць занять, а в осінньо-зимовий і зимово-весняний період – очищенням від снігу й льоду місць проведення зарядки.

Зарядку рекомендується починати з виконання вправ у ходьбі й бігу при пересуванні підрозділу від казарми до місця її проведення (2–4 хв). Далі виконуються вправи, що становлять основний зміст запланованого варіанта зарядки з наступним бігом до 1500 м. Закінчується зарядка бігом і ходьбою з виконанням вправ для відновлення дихання (2 хв).

Зарядка за варіантом має загальнорозвиваючу спрямованість. Після ходьби й бігу багаторазово в наростаючому темпі виконуються вільні вправи для різних груп м'язів. Вони чергуються з 1 і 2 комплексами вільних вправ.

Для варіанту характерно синхронне виконання вправ удвох (нахилів, поворотів, присідань) і протиборства (перетягання, згинання рук з помірним опором, стикання).

Вправи, що становлять зміст зарядки, розучуються, як правило, на навчальних заняттях. Іноді навчання проводиться безпосередньо на зарядці, після чого вправа багаторазово повторюється. Абсолютна більшість вправ виконується після показу керівником за командами: „Вихідне положення – „ПРИЙНЯТИ”, „Вправу почи-най”.

Наприкінці зарядки з метою розвитку витривалості й швидкості проводиться біг. Дистанція бігу спеціально розмічається для кожного підрозділу. Місця для зарядки готуються заздалегідь і також закріплюються за підрозділами.

У теплу пору року зарядка за варіантом може проводитися в масштабі підрозділу під музичний супровід (магнітофонний запис, оркестр). Для виконання вправ підрозділи будуються у вигляді прямокутника фронтом до керівника.

В умовах низьких температур методика проведення РФЗ за варіантом змінюється. Для того, щоб співробітників ДСНС України не переохолоджувалися, після кожної вправи доцільно виконувати ходьбу або біг на місці.

При проведенні зарядки в приміщенні в зимових умовах при низькій температурі виконуються ходьба, біг і стрибки на місці. Після цього проводяться загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів, вправи вдвох, вправи зі снарядами (гантелями, гирями, еспандерами). Закінчується зарядка ходьбою на місці й серією вправ на відновлення подиху й для розслаблення м'язів.

Зарядка за варіантом проводиться керівником і помічниками керівника. Співробітники ДСНС України при пересуванні до гімнастичного містечка також виконують вправи в ходьбі й бігу. Під час перебування в гімнастичному містечку вони виконують різноманітні стрибки, лазіння, вправи на багатопрольотних брусах і поперечинах гімнастичних конструкцій, фігурних сходах, гімнастичних козлах (конах), з вагою (гирями), а потім – ходьбу й біг на дистанцію 1000–1500 м.

Для підвищення щільності зарядки застосовуються багатопрольотні поперечини, бруси, гімнастичні ослони, що дозволяють виконувати вправи одночасно всій групі. Ті, хто навчається, при цьому розташовуються в шеренгах напроти снарядів. Для виконання стрибків група стає в колону по одному або по двоє (залежно від кількості ліній снарядів), а для виконання вправ з вагами (гирями), у лазінні, на спеціальних снарядах ділиться на групи за кількістю снарядів. На початковій стадії навчання окремі вправи доцільно виконувати за допомогою один одного, для чого співробітники ДСНС України попередньо розраховуються на перші й другі номери.

У випадку, якщо форма організації тих, хто займається, на зарядці групова, то вправи на відведених місцях або снарядах виконуються під контролем сержантів, а зміна місць занять здійснюється за командами керівника.

Зарядка за варіантом (вправи на снарядах) може проводитися в зимових умовах при температурі до мінус 10–12 °С. До неї включаються вправи на поперечині, брусах, гімнастичних ослонах або з вагами. Всі вони, крім вправ з вагами, можуть виконуватися за допомогою партнера. В особливо холодні й вітряні дні рекомендується періодично виконувати ходьбу, біг або стрибки на місці.

Зарядка за варіантом (подолання перешкод) проводиться не більше двох разів на тиждень. Вона сприяє вдосконаленню у співробітників ДСНС України найбільш важливих фізичних якостей і прикладних навичок. При пересуванні до місця проведення зарядки співробітників ДСНС України виконують декілька загальнорозвиваючих вправ. Потім підрозділ ділиться на 3 групи (взвод, відділення), і починається тренування під командуванням помічників керівників. Час перебування на навчальному місці – 6-7 хв, зміна місць відбувається за командою керівника.

У зміст зарядки включається: подолання окремих перешкод, швидкісний біг на 40-60 м з попутним подоланням ділянок смуги й всієї смуги перешкод відповідно до умов контрольної вправи, а також біг до 1000 м. Наприклад: перший група тренується у швидкісному бігу на 40 м і в стрибках через рів завширшки 2-2,5 м; другий – у подоланні лабіринту й паркану „зачепом”; у подоланні зруйнованих сходів і стінки заввишки 1,1 м стрибками, перелазінням і пролізанням. Помічники керівника, уточнивши завдання, визначивши послідовність подолання перешкод, дистанцію й швидкість руху, організують тренувальну роботу на місцях. Для підвищення фізичного навантаження доцільно організувати подолання ділянок смуги в прямому й зворотному напрямках.

При проведенні зарядки за варіантом (подолання перешкод) взимку необхідно враховувати комплекс несприятливих факторів (мороз, сильний вітер, зледеніння ділянок смуги, освітленість), що негативно впливають на організм тих, хто займається. Однак при її вмілій організації комплексно вирішуються завдання як фізичного вдосконалення, так і підвищення психологічної стійкості й загартовування.

Кожний керівник при цьому повинен враховувати наступні вимоги:

- вправи для різних груп м'язів виконувати тільки в русі з поступовим збільшенням навантаження;
- при подоланні перешкод потоком дотримуватись встановлених (збільшення) дистанцій;
- тренування в бігу на дистанцію 40-60 м проводити методом змагання;
- у зміст зарядки не включати пересування по високій і вузькій опорі, а також подолання високих і широких перешкод стрибками;
- не допускати тривалого простоювання співробітників ДСНС України біля перешкод.

У зміст зарядки за варіантом (подолання перешкод) можна включити виконання прийомів рукопашного бою.

Зарядка за варіантом (прискорене пересування) проводиться з метою розвитку й підтримки в особового складу високого рівня фізичної витривалості. В її зміст включаються: біг на швидкість на дистанції 50-60 м, естафети з положення лежачи або з високого старту, тренування в кросах до 3000 м або в змішаному пересуванні до 4000 м.

На початку рекомендується проводити тренування в змішаному пересуванні, повторюючи 2-3 рази біг (600-1200 м) у чергуванні з ходьбою

(200-300 м). Починаючи із третього місяця навчання (як узимку, так і влітку), змішане пересування замінюється кросом на 2000 м.

У наступні місяці дистанцію кросу можна збільшити до 3000 м, а також включити у зміст естафетний біг або біг на швидкість по 50-60 м.

Після висування підрозділу до місця проведення зарядки виконується декілька загальнорозвиваючих вправ для різних груп м'язів, у тому числі комплекс вільних вправ і ряд спеціальних вправ.

Змішане пересування доцільно починати з ходьби на дистанцію не менше 100 м звичайним кроком. Наступне підвищення темпу руху рекомендується до 140-160 кроків на хвилину.

При проведенні швидкісних пробіжок і естафет можна використовувати стройовий плац, футбольне поле або будь-який рівний майданчик. Вправи можна виконувати в складі роти (взводу), навчальної групи, шеренгами потоком з дистанцією 5–10 кроків. При цьому інтервали між військовослужбовцями не повинні бути більше 2–3 кроків.

Маршрут кросу вибирається заздалегідь, оголошується особовому складу, розмічається покажчиками й освітлюється в зимовий час.

Ранкова фізична зарядка на відміну від навчальних занять і інших форм фізичної підготовки проводиться регулярно, 6 разів на тиждень, за винятком вихідних і святкових днів.

Проведення зарядки, як і навчального заняття, припускає три етапи в роботі її керівника: підготовку, безпосереднє проведення, підбиття підсумків. Перший етап являє собою безпосередню підготовку старшин, сержантів, що проводять зарядку. Вона здійснюється в процесі регулярно проведених інструкторсько-методичних занять (ІМЗ), самостійної підготовки, інструктажів, при яких керівники ІМЗ звертають увагу, як правило, на:

- зміст і структуру варіантів зарядки;
- методику їхнього проведення;
- організаційні основи проведення зарядки;
- дії керівників зарядки щодо керування підлеглими.

Керівники зарядки, командири підрозділів і контролюючих осіб повинні ретельно вивчити інструкцію про форму одягу на зарядці.

У процесі безпосереднього проведення зарядки її керівники повинні стежити за ретельним дотриманням структури й послідовності виконання вправ, що включають у неї, точно дозувати фізичне навантаження, при необхідності визначати ефективність впливу фізичних вправ на організм співробітників ДСНС України (за пульсом й за вегетативними проявами – почервонінню або зблідненню шкіри, потовиділенню тощо).

Фізичне навантаження на РФЗ необхідно зв'язувати з конкретним періодом військово-професійного навчання. Частота пульсу при проведенні РФЗ не повинна перевищувати 160 уд/хв.

Вправи для різних груп м'язів на гімнастичних і спеціальних снарядах, тренажерах і з вагою виконуються в помірному темпі з паузами для

відпочинку по 20-30 с. Комплекси рукопашного бою виконують за загальною командою одночасно всі співробітників ДСНС України.

Спеціальні бігові вправи включають: старти, прискорення 40-60-100 м. Спочатку проводиться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600-1000 м чергуються з ходьбою на 200-300 м (2-3 рази). Тренування в безперервному бігу починається з дистанції 2 км наприкінці 2-го місяця навчання; наприкінці 3-го місяця дистанція збільшується до 3 км.

Дистанція 1 км на фізичній зарядці долається на початку періоду навчання за 5-6 хвилин, надалі за 5-4 хвилин; 1,5 км – відповідно за 10-9 і 8-7 хвилин;

2 км – 12-11 і 10-9 хвилин; 3 км – за 18-16 і 16-15 хвилин.

У теплу пору року, при наявності умов, під час фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання й купання.

Фізична зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом викладача фізичної підготовки в такій послідовності: ходьба, біг, загальнорозвиваючі й спеціальні вправи для вдосконалення техніки плавання (10-15 хв); вправи з плавання (30-37 хв); ходьба й біг (3-5 хв). З тими, хто не вміє плавати, проводиться навчання плавання брасом; співробітників ДСНС України, які вміють плавати, вдосконалюють плавання на витривалість.

При визначенні навантаження РФЗ керівник повинен враховувати наступні фактори:

- біоритмологічні особливості організму та його адаптованість до навантажень у ранкові години;
- обсяг і інтенсивність загальної рухової активності напередодні;
- ступінь адаптованості особового складу до умов військово-професійного навчання:
 - характер і рівень навантажень наступного дня;
 - характер і рівень навантажень на інших формах фізичної підготовки наступного дня;
 - рівень фізичної підготовленості співробітників ДСНС України.

Контроль за якістю організації й проведення зарядки, дотриманням установленної форми одягу, місць проведення, станом снарядів і перешкод, відповідністю змісту планам зарядки, щільністю фізичного навантаження й емоційністю проведення здійснюють різні посадові особи: черговий по частині, командири підрозділів, фахівці фізичної підготовки й спорту, фахівці-медики.

Контроль за проведенням зарядки передбачає:

- установлення своєчасного її початку й закінчення, а також відповідність форми одягу метеорологічним умовам;
- уточнення реально проведеного варіанта зарядки, його відповідності варіанту, зазначеному в плануючих документах;
- визначення обсягу й інтенсивності проведення фізичних вправ, сумарної величини навантаження й щільності проведення РФЗ;

- можливість досягнення ефекту загартування і дотримання санітарно-гігієнічних правил;
 - визначення рівня розвитку організаційно-методичних навичок керівника зарядки;
 - оцінки управлінських здібностей з попередження травматизму й дозування навантаження;
 - спостереження за діями помічників керівника зарядки й за якістю освоєння виконуваних вправ особовим складом підрозділу, що перевіряється.
- Відповідальний за фізичну підготовку й спорту періодично узагальнює результати контролю фізичної зарядки всіма посадовими особами, вносить відповідні корективи й вживає заходів щодо їхньої практичної реалізації.

2.5. Спортивно-масова робота: спрямованість, види, особливості організації та проведення

Однією з основних форм фізичної підготовки, спрямованої на залучення всіх співробітників ДСНС України до систематичних занять спортом, підвищення рівня фізичної й професійної працездатності, здоров'я, спортивної майстерності, організацію активного дозвілля, є спортивно-масова робота.

У Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10 зазначається, що спортивно-масова робота спрямована на фізичне виховання співробітників ДСНС України, на залучення до регулярних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності й фізичної підготовленості співробітників ДСНС України, організації відпочинку особового складу.

Спортивно-масова робота як структурний компонент, включає навчально-тренувальні заняття з видів спорту; спортивні змагання; огляди спортивно-масової роботи; спортивні свята, вечори, а також відповідні елементи їхньої організації.

Вона спрямована на рішення наступних завдань:

- підвищення рівня фізичної підготовленості й працездатності співробітників ДСНС України і зміцнення їхнього здоров'я;
- підвищення спортивної майстерності співробітників ДСНС України;
- виховання морально-вольових якостей, вироблення стійкості до дій у будь-яких умовах професійної діяльності;
- розвиток важливих для професійної діяльності психофізіологічних якостей;
- розвиток мотивації до систематичних занять фізичною підготовкою й спортом;
- розвиток професійно-прикладної фізичної культури;
- організація здорового побуту й активного відпочинку.

Організація й зміст спортивно-масової роботи повинні відповідати наступним принципам:

- органічного зв'язку спортивно-масової роботи з процесом професійної діяльності;
- оптимальному рівню розвитку фізичних, психофізіологічних і психічних якостей відповідно до вимог професійного навчання й діяльності;
- максимальній відповідності між змістом і рівнем спортивної підготовки й сутністю професійної діяльності.

Змістом спортивних занять є вправи з програми з фізичної підготовки, спортивного комплексу й спортивної класифікації.

Навчально-тренувальні заняття в спортивних командах проводяться 3-4 рази на тиждень, тривалістю до 2 годин, а в складі групи, підрозділу – під час спортивно-масової роботи.

Спортивні заходи в підрозділах проводяться у вихідні дні й у вільний від занять час відповідно до плану спортивних заходів.

Складовою спортивно-масової роботи є спартакіада, масові спортивні свята й вечори.

Для організації контролю спортивно-масової роботи наказом начальника призначається Спортивний комітет у складі 10-12 чоловік. До складу Спортивного комітету в обов'язковому порядку входить голова, його заступники (голови спортивних комітетів факультетів), секретар, представник колегії суддів з видів спорту, провідні спортсмени із числа співробітників ДСНС України.

Порядок проведення спортивно-масової роботи визначається положенням про спортивні змагання. Спортивний комітет і фахівці фізичної підготовки й спорту при розробці плану спортивної роботи особливу увагу приділяють організації й проведенню спартакіади. У плані визначаються строки спартакіади, види спорту, кількість учасників, місце й особи, які відповідають за її проведення.

При плануванні спортивних змагань враховуються:

- завдання рятувальної служби (навчання);
- вимоги Настанови з фізичної підготовки в ДСНС України;
- строки і характер змагань, проведених вищим Спортивним комітетом;
- кількість суддів з видів спорту, наявність навчально-матеріальної бази, рівень тренуваності особового складу, кліматичні умови тощо.

Підготовка до спартакіади включає:

- своєчасну розробку програми спартакіади, положення про неї й завчасне доведення її до організаторів і учасників, розробку проекту наказу про проведення спартакіади;
- вивчення положення начальниками, спортивними комітетами, спорторганізаторами й учасниками спартакіади;
- проведення заходів щодо пропаганди спартакіади серед співробітників ДСНС України;
- організацію й контроль навчально-тренувальних занять у підрозділах і в спортивних командах;

- проведення контрольних перевірок, відбірних змагань, комплектування команд і їхню підготовку;
- підготовку місць змагань, необхідного спортивного інвентаря й спортивної форми;
- призначення й підготовку суддівської колегії, лікаря та обслуговуючого персоналу змагань;
- розгляд заявок на участь у спартакіаді й проведенні жеребкування;
- підготовку грамот, дипломів, вимпелів, призів тощо;
- складання планів урочистого відкриття й закриття спартакіади.

Спортивні свята є ефективним засобом пропаганди масової фізичної культури й спорту. Вони сприяють згуртуванню колективів співробітників ДСНС України, зміцненню товариства й дружби, естетичному, установленню дружніх зв'язків із місцевим населенням і є складовою культурної програми, що забезпечує дозвілля співробітників ДСНС України.

Наказом кривника призначаються Організаційний комітет спортивного свята; час проведення репетицій; підрозділи, які забезпечують масові номери, відповідальні за ті або інші ділянки роботи; визначають форму одягу; час зведеної й генеральної репетицій, а також день проведення свята.

2.6. Фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності

Час, що відводиться на фізичну підготовку особового складу у навчальні години і у спортивно-масовій роботі, не завжди буває достатнім для набуття й підтримки високого рівня розвитку потрібних фізичних якостей співробітників ДСНС України. Складні умови вимагають використання такої форми фізичної підготовки, як фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності.

Фізичне тренування проводиться у такі періоди навчально-професійної діяльності особового складу, коли обмежена можливість проводити традиційні форми фізичної підготовки (бойові навчання, чергування, походи, наряди тощо). Таке тренування не має на меті навчання якимось новим вправам. Воно включає в себе багаторазове повторення різних прийомів і дій у поєднанні зі спеціальними фізичними вправами. Крім цього, тут немає точно встановлених організаційних і методичних нормативів. Багато залежить від ініціативи і методичної підготовленості керівників, котрі проводять бойову підготовку у підрозділах. **Фізичні вправи в умовах чергування**, згідно з Настановою, застосовують з метою збереження розумової і фізичної працездатності, поповнення дефіциту рухової активності та підтримки фізичної та психічної готовності до екстрених дій.

Комплекси фізичних вправ в умовах чергування включають різноманітні вправи з урахуванням специфічних особливостей спеціальності співробітників ДСНС України (режим чергування, характер роботи, робочі пози, зовнішні умови, наявність перерв тощо), а також ступеня спеціальної фізичної

підготовленості. У залежності від умов чергування ці комплекси можуть проводитися до, під час і після чергування.

Перед заступанням на чергування (особливо після сну) з усім особовим складом підрозділу (зміни) або індивідуально протягом 8-10 хв виконується комплекс фізичних вправ, який може включати такі рухові дії:

- динамічні, для повільного підвищення активності процесів обміну речовин і діяльності серцево-судинної і дихальної систем;
- спокійна і прискорена ходьба, ходьба з високим підніманням колін;
- динамічні вправи для прискорення інтенсивності обміну речовин і покращання діяльності органів і систем організму, для усунення застійних явищ (присідання, стрибки на місці);
- вправи для м'язів шиї і хребта, активізації дихання (потягування з глибоким диханням, рухи головою);
- вправи для м'язів рук і плечового пояса (рухи руками у різних напрямках, обертові рухи кистями рук);
- вправи для м'язів тулуба й живота (нахили тулуба у різні сторони, колові рухи тулубом у різних напрямках);
- вправи для м'язів ніг (піднімання на носках, махи ногами, присідання);
- парні вправи (удвох) для збільшення навантаження;
- вправи на координацію рухів і увагу.

При тривалому (понад 4 години) чергуванні біля апаратів, приладів та механізмів кожні дві години застосовується невеликий комплекс (8–10) фізичних вправ, розроблений з урахуванням умов чергування і скерований на залучення до активної, динамічної роботи тих груп м'язів, які знаходилися у статичному положенні. Комплекси виконуються протягом 5-8 хв і можуть включати вправи, які виконуються у положенні сидячи або стоячи – потягування, повороти і нахили тулуба в різних напрямках, присідання, піднімання ніг, кругові рухи руками, повільна і прискорена (до бігу) ходьба на місці.

Виконання вправ комплексу не повинно відволікати увагу співробітників ДСНС України від стеження за приладами і дотримання вимог бойового чергування. У нічний час застосовуються більш інтенсивні вправи для підвищення рівня збудження центральної нервової системи. Це досягається більш різноманітними за своїм характером і структурою вправами.

Після чергування виконуються комплекси фізичних вправ подібного характеру. В залежності від часу чергувань (ніч / день) фізичні вправи, призначені для зняття фізичного і психічного напруження, відновлення працездатності різних систем організму, можуть виконуватися від 8-10 хв до 15-20 хв.

Кожна рятувальна спеціальність, кожні окремі умови чергування вимагають їх глибокого дослідження й розроблення специфічних комплексів фізичних вправ для підтримання співробітників ДСНС України на високому фізичному рівні.

Супутнє фізичне тренування проводиться під час пересувань підрозділів до місць занять і повернення з них та застосовується для підвищення фізичної підготовленості. Дуже важлива попередня підготовка організації супутнього тренування, визначення засобів і методів тренування, проведення інструктажу з керівниками підрозділів. До засобів супутнього тренування відноситься: ходьба та прискорене пересування по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод, долавання водних перешкод, ділянок з глибоким сніговим покривом зі спорядженням, перенесення обтяжень та тренування в посадці і висадці з машин. Особливістю супутнього тренування є те, що воно насамперед відповідає змісту і завданням заняття з навчально-професійної підготовки, проводиться, як правило, у складі підрозділу з виконанням всіх дій у амуніції, а також у комплексному впливі на всі рухові здібності і психічні якості співробітників ДСНС України.

Супутнє тренування вирішує наступні завдання:

- прищеплення навичок виконання прийомів і дій у складних умовах;
- підвищення загального фізичного навантаження і на тлі стомлення – виконання необхідних завдань;
- підвищення щільності занять, якщо програма навчально-професійної підготовки, яка вирішується в цей час, не дає достатнього фізичного навантаження.

Під час пересування в машинах в залежності від погоди, часу доби, стану співробітників ДСНС України та інших обставин фізичні вправи можуть виконуватись як під час зупинок, так і безпосередньо в транспортних засобах. На зупинках, після виходу з машин, протягом 15-20 хв виконуються фізичні вправи – пробіжки, вільні вправи або рухливі ігри. Під час руху машин співробітників ДСНС України виконують вправи сидячи на своїх місцях (бажано через кожну годину руху). Вправи складаються з нахилів уперед, згинань й розгинань пальців рук, поворотів і кругових рухів кистями рук і ступнями ніг, імітації ходьби (піднімання колін) та ін.

Тренажі з фізичної підготовки

Мета фізичної підготовки може бути досягнута лише при високому ступені ефективного комплексного використання всіх форм фізичної підготовки.

Проведені дослідження визначили, що низький відсоток відвідування занять з фізичної підготовки, а також труднощі з рівномірністю планування всіх форм фізичної підготовки впродовж тижня не дозволяють достатньо ефективно використовувати всі засоби та методи фізичного тренування. У дослідженнях запропоновано ввести щоденні заняття з фізичної підготовки (тренажі), крім неділі, які б проводилися після занять в аудиторіях протягом 30 хв.

Зміст тренажів допомагає:

- адаптації до умов професійної служби;
- розвитку професійних навичок та вмінь;

- закріпленню професійних навичок та вмінь;
- удосконаленню професійних навичок та вмінь.

Індивідуальні самостійні заняття

Творчість починається там, де здійснюється самостійний пошук принципів, способів поведінки і дій. Творчість набуває розвитку на основі самостійності особистості і є вищим ступенем її розвитку. У сучасних умовах самостійність стає професійно необхідною якістю особистості будь-якого фахівця. Отже, самостійна підготовка має орієнтуватися на формування у співробітників ДСНС України цієї якості, а не лише на репродуктивну виконавську діяльність з оволодіння певною сумою знань і вмінь.

Самостійна робота співробітників ДСНС України з питань фізичної підготовки включає види діяльності:

- пошук та вивчення літератури з питань фізіології, психофізіології, фізичного виховання, фізичної підготовки та інше;
- консультації з викладачем кафедри фізичної підготовки та інших кафедр стосовно шляхів удосконалення особистої фізичної підготовленості, розвитку психофізіологічних якостей, показників функціональних систем організму, засобів контролю.

Самостійні заняття, змістом яких є індивідуальне фізичне тренування, плануються обов'язково з урахуванням змісту ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, фізичних навантажень, яких зазнають ті, хто навчається, під час навчально-виховного процесу. У свою чергу, засоби і методи індивідуального фізичного тренування плануються співробітників ДСНС України, враховуючи рівень фізичної підготовленості, рухового досвіду, а також цілі і задачі поетапної підготовки фахівців конкретного профілю, умов і характеру їхньої діяльності.

3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

Нагадую тему та навчальну мету, навчальні питання заняття. Стисло нагадую пройдений на занятті матеріал. Відмічаю кращих, виставляю оцінки. Відповідаю на поставленні запитання. Задаю завдання на самостійну підготовку. Оголошую кінець заняття.

Питання для самоконтролю

1. Види навчальних занять з фізичної підготовки та зміст навчально-тренувального заняття.
2. Розкрити особливості проведення навчальних занять з фізичної підготовки у гірській місцевості, темний час доби, в умовах високих та низьких температур на відкритому повітрі.
3. Назвати спрямованість та особливості ранкової фізичної зарядки.
4. Перелічити, що включає фізичне тренування у процесі навчально-професійної діяльності та розкрити зміст супутнього фізичного тренування.

5. Перерахувати види спортивно-масової роботи та розкрити їх зміст.

Завдання на самостійну підготовку

1. Скласти план комплексного заняття з фізичної підготовки.
2. Розробити план ранкової фізичної зарядки за варіантом (вправи загального розвитку).
3. Підготувати реферат за темою „Форми фізичної підготовки”.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М.М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
2. Михайлов В.В., Михайлов В.В. Розвиток швидкості у військовослужбовців: Навч.-метод. посібник. / В.В. Михайлов, В.В. Михайлов – Львів: ЛВІ, 2003. – 92 с.
3. Петров І.І. Витривалість та методика її розвитку у військовослужбовців: Метод. реком. / І.І. Петров – К.: НАОУ, 2000. – 59 с.
4. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання: Навч. посібник. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. [За ред. Т.Ю. Круцевич]. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
7. Наказ МНС України № 1470 «Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням».
8. Настанова з організації професійної підготовки рядового та начальницького складу наказ МНС України від 05.08.2004 р № 10
9. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Навч. Посібник / Заг. Ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.; Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
10. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
11. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.
12. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Решко С.М., Бутов С.Є. під заг.ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет.