

## ПРИНЦИП ПІДБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СУМІСНИХ ІЗ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

Ефективність реалізації дій співробітником правоохоронних органів в умовах екстремальної ситуації залежить від того, наскільки він професійно придатний до діяльності у даних умовах, наскільки володіє спеціальними якостями для вирішення поставленого завдання. Якщо розглядати кваліфікацію як рівень високої підготовленості у загальнофізичному плані, то впливають проблеми позитивного вирішення конфліктних ситуацій, наявності ризику для життя співробітників. Необхідна науково-методична оцінка у визначенні (виявленні) таких спеціальних якостей. Цілеспрямоване формування якісних сторін того, хто навчається, повинно відповідати здатності їх прояву в індивідуальному виконанні і при колективних впливах.

У даному дослідженні вивченню підлягали дії працівників правоохоронних органів, які виявляються у процесі екстремальної протидії. Епізодичні ситуаційні рухові дії переводились у русло експериментального апробування. За характеристикою вони не відрізняються тривалими у часі спарингами, сутичками, кросами і т.п. Були виділені основні якісні параметри, сумісні з умовами екстремальної обстановки. Це — точність і раптовість дій; "вибухові" випереджаючі дії; визначення і дотримання дистанційного режиму; виконання основних дій у ході пересування і т.д.

Навчання дій в екстремальній ситуації відрізняється й ускладнюється тим, що його не можна точно спроектувати на життєву реальність. Якщо у спортивній практиці рухові дії, виконувані на тренуваннях, практично ідентичні змагальним, то заучені на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки в екстремальній ситуації можуть значно видозмінитись. Однак існують характеристики, спільні для кожної критичної ситуації.

Реалізація задуманих тактичних прийомів у екстремальній ситуації нерозривно пов'язана із різноманітністю рухових дій. При цьому дії звичайно носять напружений характер. На однаково високому рівні психіки і свідомості вирішити поставлене завдання не завжди виявляється можливим. Необхідні вольові якості, швидкість, витривалість, сила, рухова чутливість, вміння розподіляти зусилля, сумісність дій. Вказані якості повинні підкріплюватись рівнем рухових здібностей.

Успішне досягнення цільових установок у ситуації, що склалась, визначають не тільки вироблені на заняттях якості, а й наявність у того, хто навчається, природжених здібностей. Відбір співробітників на підставі виявлених у них рухових здібностей для вирішення складних рухових завдань у екстремальних умовах — досить складний процес. У практиці використовують різноманітні варіанти і способи визначення рухових здібностей. Однак їх не можна вважати абсолютно точними, оскільки наявність "неторканих" здібностей для їх якісного виявлення вимагає свого розвитку. Буває так, що на перших заняттях той, хто навчається, не виявляє особливих умінь. Однак через деякий час у процесі навчання, яке відрізняється досконалою методикою, можна спостерігати зрушення: виконувані дії бездоганні, оригінальні, наближені до ідеальних; залучення до занять стає поштовхом до розкриття "прихованих здібностей".

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки і рукопашного бою деякі курсанти індивідуально (без партнера) непогано демонструють (імітують) техніку бою, а в умовах вільного поєдинку (спарингу) в єдиноборстві з "противником" з їх арсеналу технічних дій нічого не залишається: проявляються хаотичність і сумбур у рухах. Буває і по-іншому: партнер, який пройшов навчання у меншому об'ємі, ніж колега, і гірше володіє арсеналом техніки бою, у спарингу показує кращі результати. Роль у цьому відіграють природні здібності, закладені в кожному, однак їх потрібно розвивати. Важливою стає сама можливість їх формування, шлях удосконалення і розвитку у потрібному напрямку. Отримавши знання і виробивши арсенал спеціальної техніки і тактики на фоні розвинутих здібностей, співробітник ПО цілком може виконувати завдання з більшим ефектом.

Здібності проявляються і формуються тоді, коли ставиться мета їх формування. На перших же заняттях (з метою відбору чи постановки наступних завдань) бажано визначити у



тих, хто займається, наявність основних рухових здібностей, їх якісний рівень. Потрібно звернути увагу на здатність проектувати, будувати образи рухів, "прокручувати" подумки кожну наступну дію, продумувати і подумки виконувати її, матеріалізувати задум. Наприклад, на першому етапі група курсантів уперше взялась за вивчення техніки прийомів. Викладач двічі пояснює і наглядно демонструє один з прийомів (з урахуванням того, що всі зосереджені й уважні). Після цього курсанти за його командою виконують даний прийом. Потім викладач визначає, наскільки добре кожний з них "схоплює" динаміку прийому. Далі пропонується те саме завдання, тільки прийом виконується на час і в динаміці. На другому етапі викладач ставить завдання провести вільний спаринг, попередньо пояснивши, як він виконується (без контакту); оцінює якість техніки виконання завдання без партнера і з партнером, враховує, наскільки вміло курсант може самостійно вводити в арсенал техніки бою нові ефективні рухи і чи відповідають вони ідеалу. На третьому етапі ставиться завдання провести вільний бій із 2–3-ма співробітниками з екіпіровкою. Викладач оцінює тактику атакуючих чи захисних дій, регулювання зусиль, прояв волі і т.д. Таке апробування дозволяє не тільки відбирати співробітників (за групами чи для комплектування підрозділу), а й у процесі навчання диференційовано ставити кожному завдання, звертати увагу на подальший розвиток проявлених якостей і здібностей.

Вже на початку навчання можна чітко визначити рухові здібності кожного курсанта, якщо відмінності у виконуваних діях будуть великими. Наприклад: перед тим, хто навчається, на відстані 7 м розміщений партнер, у руці якого знаходиться предмет. Курсантові дається завдання пройти кроком до партнера і, зупинившись на відстані 1 м від нього, виконати захват руки з предметом подумки у динаміці, запам'ятовуючи дії (тільки не кількість кроків). Рух виконується вільно, легко, невимушено і швидко. Потім з вихідної позиції за командою викладача курсант виконує вказану дію із зав'язаними очима. Якщо із 10-ти спроб 7 вдалі чи була спроба виконати захват руки з предметом на відстані від неї (приблизно  $\pm 15$  см), значить курсант володіє добрим потенціалом. Якщо простежується значне відхилення у напрямку, намагання виконати захват на значній відстані чи із запізненням, то рівень здібностей оцінюється, як низький. Вправи можна інтерпретувати по-різному. Наприклад: курсант із зав'язаними очима, знаходячись за 7 м від боксерського мішка, за командою наближається до нього і наносить удари по визначених точках; або на відстані 1 м від мішка він наносить удари у визначені місця після того, як виконав кілька поворотів на  $360^\circ$  (чи стрибків). Відхилення ударів від визначених точок свідчать про рівень здібностей співробітника.

Визначити динамічну характеристику курсанта, його здатність виконувати рухові функції в складних умовах можна за допомогою тесту з неприродним ритмом рухів. Від того, як співробітник виконує дії (економно чи нераціонально), з якою швидкістю включається в роботу, за тим, як він напружений, можна судити про його потенційні можливості. Так, задаючи у ході тренування неприродний ритм рухів, можна спостерігати за зниженням результативності виконання завдання. Адже при виконанні рухів у високому темпі багато енергії витрачається даремно на взаємне "погашення" різнонаправлених сил, які створюються різноманітними групами м'язів. Наприклад: курсантові дається завдання розвести руки в сторони на рівні плечей чи вивести їх уперед; потім пропонується протягом 30 с виконувати кругові рухи руками у максимально швидкому темпі — з невеликою амплітудою — "малі кола", і з максимальною — "великі кола". Рухи рук за "малим колом" забезпечуються плечовими суглобами, за "великим" — за рахунок плечових суглобів чи ліктьових. Викладач оцінює дію за такими критеріями: на якій секунді виконавець максимально включився у роботу; скільки секунд тримав максимальний ритм; кількість виконуваних кругових рухів руками. Якщо той, хто навчається, включається у роботу зразу ж і кількість великих кіл, виконуваних за рахунок плечових суглобів, досягає 85–90 разів, то він заслуговує максимальної оцінки. Така ж оцінка дається, коли кількість колових рухів ліктьовими суглобами досягає 65–70 разів, а також 55–60 кіл плечовими суглобами, але з малою амплітудою.

Розкрити наявні потенційні здібності співробітників і разом з цим сформувати у них стійкість психомоторного механізму до умов екстремальної обстановки можна за допомогою спеціальних вправ-тестів на емоційно-рухову реакцію. Психологічні тести практикуються при прийомі у правоохоронні органи. Однак їх призначення має специфічну спрямованість і не



пов'язане із визначенням рівня здібностей у подоланні небезпеки, хворобливості рухових реакцій. Доцільним буде ввести у практику принцип відбору з допомогою спеціально організованих вправ-тестів.

Перш за все потрібно визначити певні принципи ставлення до тестованого. Перший — це гуманність, етика поведінки у ході виконання завдання і життя того, хто навчається. Другий — організована структура тестування. Картина психологічного впливу повинна бути адекватно зрозуміла і викладачу, і тестованому. Бажана присутність при виконанні вправ спеціалістів різних напрямків (включаючи психолога); повторне проведення тестування — із записами їх результатів. Третій — це безпека моделювання стресогенних умов. Для виконавця повинні створюватись такі фактори, як небезпека, біль, несподіваність, емоційність і т.п. Ризик повинен відповідати рівню, на якому виконавець не опиниться в умовах надприпустимого екстремального впливу. Результати тестування необхідно фіксувати при прийомі на роботу і протягом проходження служби, а також необхідно враховувати і відмічати можливі зміни рівня адаптації до екстремальних впливів.

Екстремальні ситуації бувають настільки різними за складністю, що на фоні тільки загальної підготовленості вирішення поставленого завдання не завжди здійснене. Необхідне також уміння проявляти спеціальні окремі рухові психологічні якості, витримуючи при цьому певні часові і просторові характеристики. Не кожен з тих, хто навчається, здатен зберегти руховий режим так, щоб не зірвати план тактичних дій. Тому у практиці для локалізації небезпечної ситуації залучаються співробітники, які характеризуються різним рівнем підготовленості. Щоби виконати завчасно задумані тактичні прийоми, вони повинні вміти співставляти рівень своїх можливостей і рівень небезпеки. З цією метою рекомендуємо контролювати фізичний стан періодичним вимірюванням окремих рухових якостей; за їх допомогою можна визначити рівень здібностей у виконанні різних за складністю завдань. Йдеться про методи комплексного тестування, що базується на спеціальних вправах, застосовуваних для підвищення рівня загальної і спеціальної тренуваності. Руховий тест — це метод виконання конкретного руху, який оцінюється або за кількісними, або за якісними показниками.

Оцінка загальних рухових можливостей має на увазі: м'язову силу; загальну витривалість; швидкість реакцій; спритність; координаційну здатність зберігати рівновагу; точність. Уведені спеціальні вправи відображають не рівень абсолютної сили, швидкості і т.д., а здатність до їх прояву.

При оцінці не можна не враховувати ті психологічні фактори, які підвищують чи знижують досягнення. Встановлені такі психологічні характерні ознаки високої підготовленості: надзвичайно швидке протікання психічних процесів (швидка реакція, сприйняття, орієнтування і швидке прийняття рішень), підвищена увага, тобто швидке переключення з одного предмета на інший; здатність повністю контролювати свої дії і керувати ними; впевненість у своїх силах і висока емоційність; воля до перемоги і цілеспрямованість; розвиток спеціальних почуттів (темпу, дистанції, небезпеки і т.д.).

Для оцінки загальних рухових здібностей з характерними психологічними ознаками використовують: вступний тест-вправу, так званий "прохідний тест", який показує доцільність підготовки даної особи (згідно з виявленими загальними здібностями) до будь-якої за складністю рухової діяльності прикладної спрямованості; тест-вправу, що визначає готовність курсанта до дії на рівні обмежених рухових процесів і показує доцільність використання особи в не дуже складній обстановці; тест-вправу для визначення рівня рухових здібностей курсанта у різних складних ситуаціях, але з урахуванням колективних заходів взаємодії.

Вказані вправи дають можливість не тільки оцінювати тренуваність співробітників, а й формувати у них здатність діяти самостійно, у межах "своїх" означених умов: в безпечній обстановці, а також у ситуаціях, які відрізняються небезпекою.

#### **Вступний тест-вправа**

1. Підняти тулуб з положення лежачи на спині, ноги прямі і закріплені, руки за головою — виконати 10 раз.

2. Підняти ноги над поясом (30–40 см) з положення сидячи, руки за головою; утримати ноги в цьому положенні 20 с.



3. Підняти тулуб з положення лежачи на животі, стопи закріплені; тримати тулуб 15 с.  
4. Із стійки нахилити тулуб вперед, коліна випрямлені, пальці торкаються підлоги; тримати 3 с.

5. Пройти 10 м "гусячим кроком".

6. Із стійки виконати присід, потім прийняти упор лежачи; з цього положення перейти в присід, у стійку і т.д.; виконати 10 раз без зупинок.

7. Стати між стінами боком до них; на кожній стіні позначені невеликі кола; стоячи на місці, при повороті тулуба точно торкнутись двома руками одного й другого кола; виконувати швидко, не менше 10-ти раз без зупинок.

Після кожної виконаної вправи виміряти пульс. Зменшення частоти серцевих скорочень до норми повинно відбуватись через 30 с. Це свідчить про нормальний відновлювальний процес.

За допомогою вказаних вправ визначається мінімальний рівень фізичної готовності. Особи, які не в змозі виконати дані мінімальні вимоги, вважаються неготовими до виконання навіть нескладного завдання. Як правило, вони характеризуються емоційною нестійкістю. В обстановці, де необхідно виконувати швидко і точно рухові завдання, такі курсанти не придатні. Можливо навіть, що їх присутність чи діяльність може ускладнити ситуацію, тому залучати їх до таких заходів і зараховувати в органи МВС недоцільно.

**Тест-вправа для визначення рівня готовності до дій з урахуванням обмежених можливостей** (виключає проведення поединку із противником).

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 25–30 раз.

2. Підтягування на перекладині 10–12 раз.

3. Піднятись і спуститись сходами (12–13 сходин) 3 рази поспіль за 30 с.

4. Встати за 2 с з положення лежачи обличчям вниз (без допомоги рук — руки з'єднані за спиною).

5. Кут у висі на перекладині, утворений тулубом і піднятими прямими ногами — тримати 10 с.

6. Стоячи біля стіни (2,5 м від неї), вдарити тенісним м'ячем об неї, розвернутись на 360° і піймати його 3–5 раз із 10-ти.

7. Біг 100 м на максимальній швидкості з подоланням перешкод (4 спортивні бар'єри), рівномірно розміщених відносно один одного. Повторити цю вправу через 2 хв. Результат виконання не повинен розходитись із першим.

Ті, що навчаються і виконують вказані вправи, здатні вирішувати завдання у різноманітних складних ситуаціях тільки в умовах, не пов'язаних із неочікувано виниклою небезпекою. Доцільно таких курсантів використовувати у тих місцях, де необхідно виконати охорону місцевості; перекрити шлях у період блокування місця злочину; здійснювати координацію у діях між співробітниками, сприяти припиненню злочину і т.д. Ефективність діяльності осіб із таким рівнем готовності вища, коли вони використовуються на початковому етапі виникнення екстремальної ситуації чи далі від центру небезпечної події.

**Тест-вправа для визначення рівня рухової здатності у різних екстремальних ситуаціях з урахуванням заходів колективної взаємодії**

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 35–40 раз.

2. Підтягування на перекладині 12–14 раз.

3. Піднятись і спуститись сходами 3 рази поспіль за 20 с.

4. Протягом 2 хв, знаходячись між партнерами, ловити і перекидати набивний м'яч (3 кг) кожному з них без пауз.

5. Кут у висі на перекладині між тулубом і прямими ногами, випрямленими вперед — тримати 15 с.

6. Стрибнути з місця вгору й обхопити перекладину двома руками на висоті 2,5–2,7 м над головою.

7. Біг 150 м з перешкодами на максимальній швидкості; через кожні 15 м розміщені бар'єри; в кінці дистанції 2–3 бар'єри, розміщені на відстані 1,5 м; протягом усєї дистанції необхідно також подолати три триметрові ями.

8. З триметрової вишки, стоячи спиною до води, упасти вниз головою так, щоб при нахилі тулуба ноги не згинались у колінах і носки не відривались від помосту.

3. Підняти тулуб з положення лежачи на животі, стопи закріплені; тримати тулуб 15 с.
4. Із стійки нахилити тулуб вперед, коліна випрямлені, пальці торкаються підлоги; тримати 3 с.
5. Пройти 10 м "гусячим кроком".
6. Із стійки виконати присід, потім прийняти упор лежачи; з цього положення перейти в присід, у стійку і т.д.; виконати 10 раз без зупинок.
7. Стати між стінами боком до них; на кожній стіні позначені невеликі кола; стоячи на місці, при повороті тулуба точно торкнутись двома руками одного й другого кола; виконувати швидко, не менше 10-ти раз без зупинок.

Після кожної виконаної вправи виміряти пульс. Зменшення частоти серцевих скорочень до норми повинно відбуватись через 30 с. Це свідчить про нормальний відновлювальний процес.

За допомогою вказаних вправ визначається мінімальний рівень фізичної готовності. Особи, які не в змозі виконати дані мінімальні вимоги, вважаються неготовими до виконання навіть нескладного завдання. Як правило, вони характеризуються емоційною нестійкістю. В обстановці, де необхідно виконувати швидко і точно рухові завдання, такі курсанти не придатні. Можливо навіть, що їх присутність чи діяльність може ускладнити ситуацію, тому залучати їх до таких заходів і зараховувати в органи МВС недоцільно.

**Тест-вправа для визначення рівня готовності до дій з урахуванням обмежених можливостей** (виключає проведення поединку із противником).

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 25–30 раз.
2. Підтягування на перекладині 10–12 раз.
3. Піднятись і спуститись сходами (12–13 сходин) 3 рази поспіль за 30 с.
4. Встати за 2 с з положення лежачи обличчям вниз (без допомоги рук — руки з'єднані за спиною).
5. Кут у висі на перекладині, утворений тулубом і піднятими прямими ногами — тримати 10 с.
6. Стоячи біля стіни (2,5 м від неї), вдарити тенісним м'ячем об неї, розвернутись на 360° і підняти його 3–5 раз із 10-ти.
7. Біг 100 м на максимальній швидкості з подоланням перешкод (4 спортивні бар'єри), рівномірно розміщених відносно один одного. Повторити цю вправу через 2 хв. Результат виконання не повинен розходитись із першим.

Ті, що навчаються і виконують вказані вправи, здатні вирішувати завдання у різноманітних складних ситуаціях тільки в умовах, не пов'язаних із неочікувано виниклою небезпекою. Доцільно таких курсантів використовувати у тих місцях, де необхідно виконати охорону місцевості; перекрити шлях у період блокування місця злочину; здійснювати координацію у діях між співробітниками, сприяти припиненню злочину і т.д. Ефективність діяльності осіб із таким рівнем готовності вища, коли вони використовуються на початковому етапі виникнення екстремальної ситуації чи далі від центру небезпечної події.

**Тест-вправа для визначення рівня рухової здатності у різних екстремальних ситуаціях з урахуванням заходів колективної взаємодії**

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 35–40 раз.
2. Підтягування на перекладині 12–14 раз.
3. Піднятись і спуститись сходами 3 рази поспіль за 20 с.
4. Протягом 2 хв, знаходячись між партнерами, ловити і перекидати набивний м'яч (3 кг) кожному з них без пауз.
5. Кут у висі на перекладині між тулубом і прямими ногами, випрямленими вперед — тримати 15 с.
6. Стрибнути з місця вгору й обхопити перекладину двома руками на висоті 2,5–2,7 м над головою.
7. Біг 150 м з перешкодами на максимальній швидкості; через кожні 15 м розміщені бар'єри; в кінці дистанції 2–3 бар'єри, розміщені на відстані 1,5 м; протягом усієї дистанції необхідно також подолати три триметрові ями.
8. З триметрової вишки, стоячи спиною до води, упасти вниз головою так, щоб при нахилі тулуба ноги не згинались у колінах і носки не відривались від помосту.



Той, хто навчається і виконує умови тесту, за допомогою розроблених тактичних прийомів, а також при спільних діях з іншими партнерами в змозі ефективно вжити заходи у будь-якій обстановці. Однак особисто вступити у контакт з агресивним противником не готовий. Залежно від ступеня небезпеки, він може вирішити покладене на нього рухове завдання. Якщо у деяких співробітників рівень підготовленості (за тестом) однаковий, то вони можуть виконати будь-яке поставлене перед ними завдання, а також у міру надійності дій між ними виконати індивідуальне конкретне складне рухове завдання.

Окрім перерахованих тестів—вправ доцільний тест на визначення у курсантів рівня спеціальної готовності до самостійних дій у найскладніших ситуаціях.

Перш ніж розпочинати тестування курсантів на визначення спеціальної рухової готовності з фрагментами психологічної напруженості, рекомендуємо провести пробу на визначення функціонального стану організму (проба за Квергом). Вона надає цінності судженням про функціональний стан організму, його тренуваність. Комплексне навантаження може тривати 5 хвилин. Спочатку вимірюється пульс у спокої, у положенні сидячи. Вправи йдуть одна за одною: 30 присідань за 30 с; максимальний біг на місці — 30 с; трихвилинний біг на місці з частотою 150 кроків за хвилину і підскоки зі скакалкою — 1 хв. Одразу ж у положенні сидячи вимірюється пульс протягом 30с (P1), повторно — через 2 (P2) і 4 (P3) хвилини після закінчення вправ. Результат тесту (Pt) визначають за формулою:

$$\frac{\text{тривалість роботи в с. } 100}{2(P1+P2+P3)}$$

Якщо отриманий результат більший 105—ти одиниць, то функціональний стан того, хто навчається, оцінюється "дуже добре"; 99—194 — "добре"; 93—98 — "задовільно"; менше 92—ох одиниць — "слабко".

Результат проби на визначення функціонального стану вказує на доцільність подальшого тестування рівня спеціальної рухової готовності. Погані показники свідчать про те, що дана особа може "зірватись" у будь-який момент, їй складно досягти позитивного результату у спеціальній підготовці.

Тест—вправа для визначення рівня підвищеної готовності складається з оціночних критеріїв та вправ прикладного спрямування.

Оцінка швидкісної сили: йдеться про здатність виконання потужного "вибухового" короткочасного силового напруження. У цьому велику роль відіграє нервово-м'язова координація.

Сила ніг. Досліджуваний стоїть обличчям до стіни (40—50 см від неї). За допомогою незначного змаху руками виконує стрибок вгору двома ногами; початок руху — якомога непомітніший, несподіваніший. Носками ніг у момент стрибка торкнутись стіни так, щоб залишився слід. При приземленні опуститись на те саме місце. Для спрощення замірів на стіні можна завчасно відмітити лінійкою різні рівні висоти. Якщо торкання стіни відмічається на рівні 90 см і більше — "дуже добре", на висоті 80 см — "добре", менше цього показника — "задовільно".

Сила рук. Виконати на місці підряд 10 раз ривок штанги вгору над головою (вага штанги 40 кг). Згинання і розгинання рук (повне) в упорі лежачи за 17—18с — 20 раз. Підтягування на перекладині протягом 10 с — 10 раз.

Сила черевного преса і спини. Підйом—розгинання з положення лежачи на спині — "місток" — протримати 10 с, повторити 4—5 раз. Підйом тулуба з положення лежачи протягом 20с — 17—18 раз. Підйом тулуба з положення лежачи на животі протягом 15с — 15 раз.

Оцінка силової витривалості: виконати 6 вправ протягом 5 хв.

1. За 50 с виконати згинання і розгинання рук в упорі лежачи обличчям донизу не менше 45—50 раз.

2. За 50 с виконати підйом тулуба з положення лежачи на спині не менше 45 раз.

3. За 50 с вивести ногу в сторону (випрямлену) на рівні пояса (і вище) не менше 50 раз.

4. У сіді (руки в упорі ззаду), прямі ноги трохи підняті (кут 30—40°) виконати протягом 50 с розгинання і згинання ніг у колінних суглобах (ноги при цьому не опускаються).

5. За 50 с виконати підйом тулуба (до 30см) з положення лежачи на животі не менше 40 раз.

6. За 50 с — піднімання ніг у положенні лежачи на животі не менше 40 раз.



✓ Оцінка швидкості (потрібно розрізняти спринтерську швидкість, швидкість руху і швидкість реакції).

✓ Спринтерська швидкість — це здатність просуватись уперед із максимальним докладанням сили і з гранично високою швидкістю.

1. Партнер розкитує боксерський мішок, який висить за дверним отвором. Досліджуваній з відстані 3 м у момент розгойдування мішка повинен проскочити у дверний отвір, не торкаючись мішка.

Під швидкістю руху мається на увазі максимальна швидкість скорочення м'яза при одноразовому рухові.

2. Партнер знаходиться на відстані 1 м від досліджуваного з протягнутою рукою і відкритою долонею. Досліджуваній повинен (руки вниз) нанести удар і потрапити у руку. Партнер у момент удару відводить її у різні сторони. Необхідно з 10-ти спроб поцілити не менше 5-ти раз.

✓ Швидкість реакції — це здатність у найкоротший термін відреагувати на подразник.

3. Досліджуваній при спробі партнера вдарити по долоні відведеної у сторону руки повинен з 10-ти раз не менше 5-ти своєчасно відреагувати відведенням її в сторону.

✓ Оцінка спеціальної спритності: за допомогою цих вправ визначається здатність координувати свої рухи, раціонально вирішувати будь-які рухові завдання.

1. Подолати шлях у 10 м за допомогою переходів між стійками; відстань між стійками 1,2 м; потім пробігти між ними назад спиною вперед. Досліджуваній виконує вправи швидко і без зупинок, при цьому не торкається стійок. Уздовж стійок з обох боків проходять обмежувальні лінії на відстані 50–60 см. При виконанні вправи досліджуваній не повинен виходити за їх межі. Наступний раз виконувати в умовах, коли стійки розміщено нерівномірно.

2. Вилізти по драбині без допомоги рук, захопити руками канат, відштовхнутись від драбини; розгойдуючись на канаті, зістрибнути вниз, виконати 2–3 перекиди і на третьому перекиді пірнути в отвір (ширина 70–80 см). Виконувати без зупинок.

До вправ прикладного спрямування відносяться дії, які приблизно аналогічні до тих рухових процесів, які виявляються у різноманітних екстремальних ситуаціях. Їх прояв може бути коротким за часом. Деякі з них є підготовчими: з метою вироблення спеціальної координації рухів, вироблення стійкості і т.д.

1. Пройти відрізок шляху довжиною 10 м рівно по лінії, виконуючи кругові рухи головою вліво–вправо.

2. Кинути м'яч по дузі перед собою (2–3 м) і встигнути його піймати до приземлення.

3. Виконати не менше 100 раз протягом 5 хв згинання і розгинання рук в упорі лежачи обличчям вниз. Досліджуваній може цю вправу виконати за один підхід чи за два–три, тобто тактично уміло розподіляючи свої можливості.

4. Партнери, які знаходяться спереду і з боків від досліджуваного на відстані 3 м, кидають у нього набивний м'яч (3 кг). Досліджуваній протягом 2 хвилин відкидає м'яч назад партнерам. При цьому м'яч не повинен падати на підлогу.

5. Вилізти по драбині спиною вперед (12 щаблів) за 10 с.

6. Протягом 3 с вихоплювати зброю з одягу і готувати її до бою.

7. Спираючись на перешкоду рукою на висоті 1,2 м, перестрибнути через неї і назад — 10 раз. Стрибки виконувати без зупинок в одне торкання, спираючись об підлогу. Під час стрибків не торкатись ногами перешкоди.

8. Долаючи цю ж перешкоду стрибком, у польоті кинути тенісний м'яч у грудну мішень на відстані 10 м. Так само виконати у зворотний бік, тобто при приземленні схопити м'яч, що лежить поряд, і, стрибаючи у зворотний бік, кинути його.

9. За сигналом інструктора розвернутись обличчям назустріч нападаючому партнеру і провести один з прийомів рукопашного бою, який відповідатиме загрози нападу. Прийом зараховується, якщо він виконується не менше ніж за 2 с.

10. Досліджуваній протягом 15 хв без зупинок наносить різноманітні удари ногами і руками по відмічених точках на боксерському мішку. Сила ударів максимальна. Оцінюється потужність перших і останніх ударів, техніка їх нанесення.

11. У тирі на лінії вогню встановлений дверний отвір. За сигналом досліджуваний проскакує його і стріляє у рухому (за дверним отвором) ростову мішень, розміщену на відстані 15 м. Виконується 3 постріли. Зараховуються попадання у будь-яку точку силуета.

12. Стати між двома стінами і за допомогою рук і ніг піднятися угору (висота 3–3,5 м), перелізти через одну з них.

За допомогою вказаних вправ можна не тільки визначити рівень спеціальної фізичної готовності, а й цілеспрямовано підводити тих, хто навчається, до потрібних показників. Ті, які бездоганно виконують усі вимоги, здатні успішно вирішувати самостійно складні рухові завдання навіть у ситуаціях, які характеризуються психологічним напруженням. Тактичні прийоми їм реалізувати легше, оскільки у них процес осмислення відбувається одночасно з руховими діями.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаров В.А. Формирование военно-прикладных навыков и умений на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры. — 1976. — №9. — С.48–51.
2. Демьяненко Ю.П. Влияние физических нагрузок и физической подготовленности на профессиональную деятельность, связанную с быстротой и точностью движений: Автореф... канд. пед. н. — Л., 1963. — 22 с.
3. Кабачков В.А., Пашин А.А. Эффективность использования нетрадиционных средств в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика физической культуры. — 1985. — №5. — С.40–42.
4. Кузнецов Р.В. и др. Об одном из подходов к разработке и обоснование нормативных требований профессионально-прикладных физических упражнений / Всесоюзная IV-я научно-методическая конференция по профессионально-прикладной физической подготовке. Клайпеда, 1975. — М., 1975. — С.56–59.