

Розділ 7. Прикладна фізична підготовка (8 годин практично).

Тема 1. Силова підготовка. Подолання перешкод (2 години практично).

Питання 1. Силова підготовка.

Питання 2. Подолання перешкод.

Питання 1. Силова підготовка.

"Виховання повинно стояти вище за освіту; виховання випустити не можна навіть в тому випадку, якби на підготовку новобранця даний був навіть один тільки день".

(Генерал, український військовий письменник та експерт Михайло Драгомиров (1830-1905))

Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р., затверджена постановою Кабінету Міністрів України 1 березня 2017 р. (№ 115), передбачає, що її реалізація підвищить "рівень готовності молоді до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з метою захисту суверенітету та незалежності держави". Згідно з Наказом Міністерства оборони України від 13 травня 2016 р. № 257 затверджено Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 р., яка відводить фізичній культурі і спорту в Україні провідну роль як важливого фактора здорового способу життя, досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Силова підготовка

Загальна мета формування силових здібностей - оптимізувати їх розвиток упродовж життя, створивши для цього відповідні умови (а саме в найбільш сприятливі вікові періоди) і зберігаючи таким чином досягнутий рівень фізичної підготовленості, як цього вимагають закономірності нормального функціонування організму й повноцінної життєдіяльності.

Подумайте, для чого у військових підрозділах потрібна солдату фізична сила та витривалість.

Важливо також пам'ятати, що найбільший приріст сили в різних групах м'язів припадає на вік від 14 до 16 років.

Виділяють два періоди приросту сили м'язів: з 9 до 11-12 років і з 14 до 17 років.

Сила - це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Опором можуть бути, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори під час взаємодії з нею; сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини, тощо. Збільшення опору потребує більшої сили для його подолання.

Виховання силових здібностей сприяє розвитку максимальної сили (важка атлетика, гирьовий спорт, силова акробатика та ін.) і загальному зміцненню опорно-рухового апарату, потрібного для всіх видів спорту (загальна сила) і будівництва тіла (бодибілдінг).

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів і проявляються з відповідною, часто максимальною, потужністю у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає, як правило, граничної величини. Швидкісно-силові здібності проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна й швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину й у висоту з місця й із розбігу, фінальне зусилля під час метання спортивних снарядів тощо). До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу.

Швидка сила характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає граничної величини. Вибухова сила вказує на здатність людини, яка виконує рухові дії, досягати максимальних показників сили за якомога короткий час (наприклад, при низькому старті в пробіжці на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо).

До специфічних видів силових здібностей належать силова витривалість і силова спритність.

Силова витривалість - це здатність протистояти стомленню, що виникає внаслідок досить тривалого м'язового напруження значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. Силова спритність проявляється у змінній непередбачуваній ситуації, коли змінюється характер режиму роботи м'язів (регбі, боротьба, хокей з м'ячем тощо). Її можна визначити як "здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів".

Для розвитку мускульної сили можна обрати комплекс із чотирьох вправ - підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах, вправи для зміцнення преса на шведській стінці та вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи. Ці вправи можуть виконувати і хлопці, і дівчата.

Підтягування на поперечині сприяє зміцненню спини, біцепсів і передпліччя, а також преса завдяки певним комбінаціям. Оскільки підтягуючись, людина працює з власною вагою, то відразу виробляється визначена міцність хвата кистями рук і їх сила. Хто регулярно займається на поперечині, підтягується технічно правильно і багато разів, зберігає хорошу фізичну форму і статуру.

Для виконання підтягування на поперечині потрібно:

- прийняти правильне положення вису на поперечині - хват обирають індивідуально, ноги можуть бути схрещені одна з одною і зігнуті в колінах під кутом 90 % (щоб уникнути ривків ногами, вис буде комфортнішим для підтягувань на невисоких турніках);
- зігнути руки і підняти тіло вгору до поперечини так, щоб підборіддя вийшло на рівень, вищий від поперечини, та зафіксувалось там на долю секунди; далі опуститись вниз і повністю розпрямити руки;
- не сіпатись на поперечині (не допомагати ногами і тазом піднімати тіло вгору, а підтягуватись лише за рахунок м'язів рук і спини);
- не підтягуватись швидко (за винятком - "на силу» і "на масу»), чим повільніше, тим краще, поступово напружуючи м'язи, а не смикаючи їх;
- прокачану групу м'язів тримати в напруженні під час підтягування й опускання тіла (це також дуже важливо);
- підтягуючись, намагатись використати правильну техніку дихання: початок підтягування (рух угору) - видих, закінчення підтягування (рух униз) - вдих.

Щоб технічно правильно виконати вправу згинання та розгинання рук в упорі лежачи, потрібно:

- тримати рівним таз (не випинати його вгору), підтягнути живіт зі спиною, щоб не провисали;
 - прийняти положення - упор лежачи, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на поверхню;
 - виконувати опускання корпусу та повертати його у вихідне положення силою рук, не торкаючись грудьми або підборіддям підлоги. Достатньо відстані 3-5 сантиметрів від підлоги, основне в цій позі - кут згинання в лікті, він повинен становити 90°.
- Піднімаючи корпус у верхнє положення, руки різко не випрямляти, адже це може призвести до неприємних відчуттів або травм у ліктях.
- Виконуючи вправу згинання та розгинання рук в упорі лежачи, також потрібно застосовувати правильну техніку дихання: початок вправи (рух униз) - вдих, закінчення (випрямляємо руки) - видих.

Для виконання вправи згинання та розгинання рук в упорі на брусах потрібно:

- прийняти вихідне положення - упор на прямих руках між паралельними брусами, уникаючи перерозгину рук у ліктях. Триматись треба за допомогою нейтрального хвата (долонями до себе);
 - на глибокому вдиху поступово згинати лікті, опускаючись униз до слабкого розтягування плечового суглоба. "Глибина" опускання залежить передусім від сили і гнучкості тіла.
- Для залікового підходу потрібно опускатись повністю;

- опинившись у нижньому положенні, зробити секундну паузу і плавно підніматись, розгинаючи руки. Проходячи "мертву" точку під час підйому, можна допомогти собі, зробивши видих.

Вправу для зміцнення преса на шведській стінці потрібно виконувати з положення - висячи на перекладині, руки - на ширині плечей. Ноги підняти догори на видиху, намагаючись витримати кут понад 90°. Опустити ноги у вихідне положення, тримаючи м'язи живота в напруженні, а не "кидати" ноги вниз під дією сили тяжіння.

Вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи потрібно виконувати таким чином: присісти, утримуючи коліна під прямим кутом, а спину прямою. Потім різко випрямити ноги, роблячи стрибок і витягуючи руки над головою, а далі повернутись у вихідне положення.

Питання 2. Подолання перешкод.

Подолання смуги перешкод належить до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки, адже сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективному розвитку фізичних здібностей. Підвищені вимоги пред'явлено і вольовим рисам - рішучості, наполегливості, самостійності. Завдяки різноманітності виконання рухових завдань з подолання смуг перешкод за умов обмеженого часу виникають відповідні ситуації, коли набуті раніше рухові навички можна застосовувати по-новому, своєчасно і раціонально виконуючи то одні рухові дії, то інші.

• Смуга перешкод

Виконання вправ для успішного подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, руховій пам'яті, закріпленню отриманих навичок та формуванню прикладних здібностей.

Прикладні спеціальні здібності - це здатність організму протистояти специфічним (несприятливим) впливам зовнішнього середовища. До таких здібностей належать: стійкість до заволодіння, гіпоксії, перевантажень, вестибулярна витримка.

У Національній академії сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного розробили та встановили стаціонарну смугу перешкод, що копіює перешкоди схожих об'єктів, які активно використовують у арміях країн-членів НАТО, та відображає найбільш ймовірні перепони для українських воїнів в умовах загальновійськового бою. Отже, перелік окремих елементів у запланованій послідовності для успішного подолання смуги перешкод армійського зразка є таким:

1 - лінія старту (вона ж є лінією фінішу) - початок смуги перешкод;

2 - дільниця для швидкісного бігу довжиною 20 м;

3 - рів завширшки 2,2,5;3 м, завглибшки 1 м;

4 - лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів - 10, ширина проходу - 0,5 м);

5 - паркан заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м з нахиленою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25-0,30 м;

6 - зруйнований міст заввишки 2 м, який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 м x 0,2 м). Перший - завдовжки 2 м, другий - 3,8 м з вигином у 135°, довжина від початку до вигину - 1 м; третій - 3,8 м з вигином 135°, довжина від початку до вигину - 2,8 м. Розриви між відрізками балок 1 м. На початку другого і в кінці третього відрізків перешкоди - вертикальні драбини з трьома щаблями;

7 - зруйнована драбина завширшки 2 м, висота щаблів - 0,8;1,2;1,5 і 1,8 м, відстань між ними - 1,2 м, біля високого щабля - нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма щаблями;

8 - стінка цегляна завширшки 2,6 м, заввишки 1,1 м і завтовшки 0,4 м з двома отворами: нижній розміром 1 м x 0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5 м x 0,6 м - на висоті 0,35 м від землі, та прилеглим до неї майданчиком 2,6 м x 1 м;

9 - колодязь та хід сполучення, глибина колодязя - 1,5 м, розміри перерізу по контуру - 1 x 1 м; у задній стійці колодязя - щілина розміром 1 x 0,5 м, яка з'єднує колодязь з

перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним вигином;
відстань від колодязя до траншеї - 6 м;
10 - траншея завглибшки 1,5 м.

Долати смугу перешкод потрібно лише за командою командира з інтервалом 10 сек.
Старт подають двічі з відпочинком, під час якого командир пояснить зауважені помилки,
акцентуючи увагу на окремих, найбільш складних елементах.

Викладач

В.К.Кучабський