

Ігор Чоботько,
викладач

Владислав Ластовкін,
Віктор Счастливець,
старші викладачі
кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Світова пандемія Covid-19, докорінно змінила звичний уклад життя всіх без винятку людей. Примусові карантинні заходи, що розпочалися із 12 березня 2020 року в Україні і станом на листопад 2020, тільки посилюються (карантин вихідного дня), негативно впливають на фізичну активність переважної частини українців. Ця гіподинамія спричинена змушеним перебуванням людини в обмеженому просторі. Обмеження рухової активності людини суперечить біологічним законам її розвитку. Недостатність рухової активності небезпечна тим, що спочатку людина не помічає небезпеки для здоров'я, навіть суб'єктивно відчуває певний «комфорт».

Що стосується студентів правоохоронної діяльності, то їхня майбутня діяльність буде характеризуватися напруженістю, різкими перепадами фізичних і психологічних навантажень, що впливатиме на зниження якості виконання оперативно-службових завдань. Тому студентам правоохоронної діяльності, особливо в умовах Covid-19, й карантинних обмежень, що він спричинив, необхідні не тільки високі вимоги до теоретичних знань, а й високі фізичні якості, щоб у будь-який момент застосувати спеціальну фізичну підготовку.

Згідно з твердженнями медиків і фізіотерапевтів, якщо людина знаходиться в хорошій кондиції, то вона є фізично здоровою і психічно урівноваженою. У спортивній фізіології поняття «кондиція» означає функціональний стан тренуваності органів, що насичені киснем, тобто стан кардіо-респіраторної системи, включаючи газообмін [1].

Враховуючи що жорсткий карантин передбачає умови замкнутого простору, ми не будемо розглядати використання циклічних вправ (ходьба, біг, плавання і т.д.), зосередимося на локальних видах вправ.

У табл. 1, ми відобразили найбільш поширені способи підвищення фізичних кондицій з використанням силових вправ.

Характеристика методик підвищення фізичних кондицій в карантинних умовах

Методика	Переваги	Недоліки
Кроссфіт	<ul style="list-style-type: none"> - всебічний розвиток м'язів і зв'язок; - розвиток витривалості, силової витривалості, - вибухова сила, гнучкість; - зміцнення функціональних систем організму людини 	<ul style="list-style-type: none"> - необхідність у використанні спеціального тренувального майданчика; - необхідність у використанні вільних обтяжень (штанга, гирі): - потрібні навички виконання важкоатлетичних вправ, що виконуються зі штангою, таких як ривок, поштовх, протяжка штанги, присідання і станов тяга штанги
Тренування за способом Пола Уайда і Чарльза Бронсона	<ul style="list-style-type: none"> - для тренування не потрібно спеціального устаткування; - всебічний розвиток всіх груп м'язів і зв'язкового апарату 	<ul style="list-style-type: none"> - багато часу приділяється ізометричним вправам
Калістеніка	<ul style="list-style-type: none"> - гармонійний розвиток максимальної сили і силової витривалості; - розвиток гнучкості в суглобах рук 	<ul style="list-style-type: none"> - необхідність у використанні турніка в тренувальному процесі; - переважний розвиток м'язів плечового поясу і спини над м'язами ніг

Розглянемо кожен із запропонованих методик детальніше.

Кросфіт - суть тренувального заняття полягає в тому, що вправи виконуються в формі кругового тренування, тобто студент робить вправи одну за іншою з мінімальним відпочинком між ними або без нього. Вправи носять як аеробний, так анаеробний характер.

Вправи виконуються як з власною вагою, так і з вільними обтяженнями (штанга, гирі). Так як в тренуваннях по кросфіту використовується безліч різноманітних вправ, досягається ефект всебічного розвитку м'язово-зв'язкового апарату людини і його функціональних систем.

Методика Пола Уайда і Чарльза Бронсона [2; 3] – це систематизоване тренування в'язнів у камері. Тренувальні заняття проходять в камері ув'язнення з використання підручних засобів (стілець, стіл, рушник), з вагою власного тіла, при можливості використовується вага тіла співкамерника.

Вправи виконуються як в динамічному, так і статичному режимах. Запропоновані комплекси вправ для студента від початкового до високого рівня фізичної підготовленості.

Калістеніка – вправи з вагою власного тіла. Тут переважають вправи силового характеру, які виконують з вагою власного тіла та використанням гімнастичної поперечини (турніка).

Таким чином, теоретичний аналіз популярних методик тренування в обмеженому просторі, а в нашому випадку карантинних умовах, дозволяє зробити висновки про те, що провідною запорукою підтримки фізичних кон-

дицій є сила м'язів рук, ніг, тулуба в різних її проявах. Отже, побудова методики підтримки фізичних кондицій для розвитку фізичних якостей студентів правоохоронної діяльності в умовах карантину, може здійснюватися з використанням силових вправ із власною вагою.

Виходячи з даного висновку, пропонується спосіб підбору комплексів силових вправ, що враховують індивідуальні особливості і переваги студента. При складанні комплексу вправ самостійного тренувального заняття, необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- на першій стадії тренувального процесу виконувати по одному підходу до кожної обраної вправи;
- для наступного тренувального заняття вибираються вправи, які не були включені в попереднє заняття;
- у процесі тренування настане момент, коли після виконання всього комплексу з'явиться почуття, що ще «залишилися сили», в цьому випадку слід повторити вправи в тій же кількості;
- тривалість заняття від 20 - 30 хвилин до однієї години;
- частота занять в тиждень залежить від особливостей відновлення.

Як правило, для організму молодої людини рекомендується чергувати навантаження і відпочинок в такий спосіб: один день - тренувальне заняття і один день відпочинку. Після виконання комплексу силових вправ необхідно виконати вправи на гнучкість.

1. Бронсон Ч. Фітнес в одиночній камері. Available at: <http://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/CHarlz-Bronson.-Fitnes-v-odinochnoy-kamere.-2017.pdf>

2. Уайд П. Тренувальна зона 2. Просунуті техніки фізичних тренувань. Санкт-Петербург, 2015.

5. Хедман Р. Спортивна фізіологія. Переклад зі шведської; передмову Л.А. Іоффе. Москва, 1980.

Ірина Шило,
викладач кафедри
кримінально-правових дисциплін
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВИЗНАЧЕННЯ ОЗНАК СУБ'ЄКТИВНОЇ СТОРОНИ ЗА ч. 2 ст. 121 КК УКРАЇНИ

Умисним тяжким тілесним ушкодженням, відповідно до ст. 121 Кримінального кодексу України, є тілесне ушкодження, яке є небезпечне для життя в момент заподіяння, чи таке, що спричинило втрату будь-якого органу або його функцій, психічну хворобу або інший розлад здоров'я, поєднаний зі