

розповсюдженою помилкою є різке піднімання голови (захисний рефлекс) перед входом у воду, а така позиція дозволяють пронизати воду, увійти в неї після відштовхування не вдаючись о поверхню.

Початківцю пропонується, сидячи на бортику басейну, із ногами спущеними у воду, утримувати підборіддям поролонову губку. Опустивши руки вниз, плавець береться за дерев'яний шест, який тримає тренер. За командою учень робить видих, вдих і затримку дихання, виконує пірнання, утримуючи вірне положення голови. Після чого, за допомогою шеста, тренер транспортує його на 5-15 метрів. Якщо плавець зберігає вірне положення тіла, він переконається, що пірнання не викликає страху, а долати відстань у воді зовсім не складно.

Описані вище вправи є простими, однак досить дієвими і допоміжними у подоланні психологічного бар'єру. Досвід свідчить, що ті початківці, які подолали «шокові» вправи, мають значні подальші успіхи в оволодінні вірною технікою плавання.

## СТРІЛЬБА ПО РУХОМИХ МІШЕНЯХ - ВИД РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

ВІТАЛІЙ ГРИБОВСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Одним із видів рекреаційно-оздоровчої діяльності є мисливство. Однак, не завжди є можливість задовольнити потреби мисливців, у зв'язку із обмеженням терміном сезону полювання.

На сучасному етапі розвитку суспільства активно розвиваються різні форми рекреаційних занять та атракцій. В їх числі популярності набувають різновиди стендової стрільби, так званий „відпочинок зі зброєю” - стрільба з мисливських рушниць по рухомих цілях: спортінг та „мисливська стежка”.

У спортінгу імітується політ птахів. Стрільба ведеться на майданчиках, обладнаних спеціальними пристроями для випускання мішеней - тарілочок.

Ще одним видом, мисливських занять, у якому імітується полювання, є „мисливська стежка”. Тут стрільба ведеться у природних умовах (ліс, галявина) де так само розташовані спеціальні машинки, які подають мішені. На „мисливській стежці” відтворюється політ різноманітних птахів, пересування звірів.

Спортінг культивується також як вид спорту (з багатьма різновидами). Тут проводяться змагання різного масштабу. Однак, на Україні на сьогоднішній день майданчики, де частково дотримані вищевикладені умови стрільби, облаштовані лише у Києві, Львові, Одесі. В окремих мисливських колективах наявні портативні (переносні) машинки для метання мішеней, що дає можливість проводити тренування та змагання у вправності стрільби на територіях мисливських угідь.

Таким чином, є бажаним подальший розвиток нових форм оздоровчої

діяльності, які сприяють залученню населення до систематичних занять, поповнюють арсенал рухових вмінь і навичок, вчать безпечному користуванню зброєю, що забезпечує збереження тваринного світу і навколишнього середовища.

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

АЛЬБЕРТ ОВРАС, АРТУР ОВРАС

*Львівський державний університет внутрішніх справ*

*Управління по боротьбі з організованою злочинністю УМВС у Львівській області*

Метою проведеного дослідження є аналіз фахової літератури з проблем удосконалення фізичної підготовки правоохоронців, яка відіграє важливу роль в успішній професійній діяльності.

Як зазначають Бабенко В.П., Попов О.В., Янко І. в методичних рекомендаціях з фізичної підготовки (2001) розвиток сили, швидкості і витривалості правоохоронцям слід вдосконалювати комплексно й паралельно, оскільки розвиток одних якостей сприяє становленню інших.

Однак під час підвищення рівня фізичної підготовленості у тих, які займаються, можуть проявлятися негативні співвідношення між якостями. Наприклад, розвиток сили й витривалості може негативно вплинути на швидкість і здатність до тонкої регуляції рухів, розвиток однієї тільки витривалості може негативно відбитися на здатності до вияву вибухових зусиль, вдосконалення анаеробної гліколітичної продуктивності, може призвести до зниження аеробних можливостей організму (Ф. М. Медвідь, М. М. Алембець, 1999; В. Н. Платонов, 1997; Ю. П. Сергієнко, 2002; Б. А. Ашмарин, 1979).

Разом з тим, засоби та комплексні навантаження на початковому етапі можуть втрачати свій тренуючий потенціал і не забезпечувати приросту сили, швидкості, витривалості (О. Зарічанський, 2000; А. Лушак, 2000; І. П. Закорко, 2001). Тому при досягненні високого рівня фізичної підготовленості рекомендують використовувати так звану спрямовану форму організації тренувального навантаження і методичний прийом «розсіювання», за рахунок виконання вправ різної спрямованості.

В першому випадку автори мають на увазі спрямованість на розвиток сили, швидкості або витривалості, як в одному тренувальному занятті, так і на відносно тривалому етапі підготовки.

В другому випадку йдеться про застосування односпрямованих навантажень на різних етапах у тій послідовності, при якій попередні навантаження стають сприятливою умовою для тренувального ефекту від наступних навантажень.

Для фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ А. О. Андрощук, В. В. Шигалевський (2000), Л. М. Ішичкіна (2000), О. Зарічанський (2000), А. Лушак (2002), Ф. М. Медвідь, М. М. Алембець (1999), Ю. П.