

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ**

Навчально-методичний посібник

Житомир

2013

УДК: 75
ЦББК 4,6(2)360.9
Ф 64

*Рекомендовано лабораторією фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 9 від 11 жовтня 2012 року)*

*Рекомендовано відділом фізичної підготовки та спорту
Міністерства внутрішніх справ України
(акт від 28 вересня 2012 року)*

Рецензенти:

Р.Ф. Ахметов – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
В.І. Пліско – доктор педагогічних наук, професор

Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних
Ф 64 закладів МВС України / [С.І. Жевага, К.В. Пронтенко,
С.М. Безпалий та ін.] : навч.-метод. посібник. – Житомир :
ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено питання, які стосуються вдосконалення чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. Запропоновано авторську програму фізичної підготовки викладацького складу, яка ґрунтується на застосуванні простих, доступних та водночас ефективних засобів загальної фізичної підготовки, з урахуванням вікових груп, рівня фізичного стану викладачів та часу проведення заняття у режимі службового дня. Окремий розділ охоплює основи теорії розвитку фізичних якостей працівників ВНЗ МВС України.

Посібник призначений для фахівців з професійної та фізичної підготовки, командирів підрозділів та офіцерів-викладачів.

Автори: кандидат педагогічних наук, доцент **Жевага С.І.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко К.В.**, **Безпалий С.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко В.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Романчук В.М.**, кандидат педагогічних наук **Бондаренко В.В.**, **Ємчук О.І.**, **Вереньга Ю.В.**

ЦББК 4,6(2)360.9

© С.І. Жевага, К.В. Пронтенко, С.М. Безпалий,
В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, В.В. Бондаренко,
О.І. Ємчук, Ю.В. Вереньга, 2013

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.....	7
1.1. Організація і проведення фізичної підготовки з офіцерами-викладачами у практиці роботи ВНЗ.....	8
1.2. Рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я офіцерів- викладачів.....	12
1.3. Взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів та показниками їх здоров'я.....	27
1.4. Вплив занять фізичними вправами на зниження дії негативних чинників службової діяльності офіцерів- викладачів.....	31
1.5. Удосконалення фізичної підготовки викладацького складу.....	44
2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.....	48
2.1. Методика розвитку силових якостей.....	53
2.2. Методика розвитку швидкісних якостей.....	57
2.3. Методика розвитку витривалості	63
2.4. Методика розвитку спритності та координації.....	67
2.5. Методика розвитку гнучкості.....	70

3. ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ З УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.....	73
3.1. Обґрунтування програми занять з удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України.....	74
3.2. Мета, завдання та особливості програми занять.....	78
3.3. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 25 років (типовий місяць).....	92
3.4. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 30 років (типовий місяць).....	112
3.5. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 35 років (типовий місяць).....	131
3.6. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 40 років (типовий місяць).....	151
3.7. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 45 років (типовий місяць).....	171
ВИСНОВКИ.....	193
ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ...	194
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	195
ДОДАТКИ.....	217
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	231

ВСТУП

У суспільстві існує постійна потреба у підготовці кваліфікованих, високоморальних та вірних державним ідеалам захисників. За цих обставин фізична підготовка правоохоронців відіграє важливу роль. Зростає необхідність у підвищенні якості організації і проведення фізичної підготовки з усіма категоріями працівників органів внутрішніх справ (ОВС) з метою покращання показників їх фізичної підготовленості та здоров'я [111, 116, 206 та ін.].

Аналіз літературних джерел [51, 82, 108, 250 та ін.] показав, що в останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та здоров'я військовослужбовців та працівників правоохоронних органів. Особливо це стосується викладацького складу вищих навчальних закладів (ВНЗ), професійна діяльність якого характеризується істотним зниженням обсягу фізичних навантажень.

Службова діяльність науково-педагогічного працівника – офіцера-викладача у сучасному ВНЗ МВС України – відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із великим навчальним навантаженням, постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання курсантів та слухачів, перевантаженням інтелектуальної сфери, високим нервово-емоційним напруженням, тривалим обмеженням рухової активності [16, 24, 207 та ін.]. Перераховані чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму (у першу чергу кардіореспіраторної), появи надлишкової ваги, а за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я та спричинити виникнення різних захворювань (атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо), що визначає необхідність застосування фізичних вправ для запобігання їх негативному впливу [26, 57 та ін.].

У працях багатьох учених [161, 220, 237 та ін.] встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, розумовою працездатністю, професійно важливими якостями та рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців і працівників ОВС.

Однак аналіз нормативних документів з питань фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України дозволив виявити низку причин зниження позитивного впливу фізичної підготовки на фізичну підготовленість, працездатність та здоров'я викладачів, серед яких: недостатнє врахування у керівних документах особливостей службової діяльності науково-педагогічного складу; недостатньо чіткий порядок організації занять; неефективне використання часу, який відводиться на фізичну підготовку; значний відсоток пропусків занять; виконання завдань службової діяльності, наказів командирів у позанавчальний час, який відводиться для самостійних занять з фізичної підготовки; надання переваги на заняттях покращанню показників спеціальної фізичної підготовки і підготовці до перевірок; високий відсоток викладачів, які за станом здоров'я належать до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) та інші.

Аналіз наукових праць Б. В. Ендальцева (2002); А. М. Чуха (2003), В. Г. Бабенка (2003) та інших учених дозволяє дійти висновку, що одним із напрямків розв'язання вищезазначеної проблеми є вдосконалення загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України на основі застосування простих і доступних засобів фізичної підготовки з урахуванням вікової групи та часу проведення заняття у режимі дня.

Проблема підвищення рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів сьогодні вкрай актуальна, оскільки саме її високий рівень є фундаментом для розвитку спеціальних якостей працівників, а також зміцнення їх здоров'я, підвищення розумової працездатності та покращання професійної (викладацької) діяльності.

1. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Фізична підготовка в органах внутрішніх справ спрямована на всебічний гармонійний розвиток працівників, збереження здоров'я, виховання високих морально-вольових якостей, формування спеціальних навичок, прищеплення особовому складу потреби у фізичному і моральному вдосконаленні, формування готовності до виконання службових обов'язків [7, 9].

Важливу роль у підготовці майбутніх висококваліфікованих захисників громадського порядку відіграє викладацький склад ВНЗ МВС України. Службова діяльність офіцерів-викладачів, яка належить до видів розумової праці, супроводжується дією багатьох несприятливих чинників та ставить високі вимоги до рівня їх фізичної підготовленості, здоров'я та збереження розумової працездатності [21, 58, 153 та ін.].

Разом з тим аналіз нормативних документів з питань фізичної підготовки викладацького складу [7, 11, 117 та ін.] дозволив виявити низку причин недостатнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я офіцерів-викладачів.

Науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ присвячено значну кількість робіт [19, 28, 55 та ін.]. Натомість питання вдосконалення фізичної підготовки саме викладацького складу ВНЗ МВС України з метою підвищення рівня фізичної підготовленості офіцерів-викладачів, зміцнення їх здоров'я та покращання працездатності у процесі службової (викладацької) діяльності є одним з найменш досліджених.

Одним із напрямків розв'язання визначеної проблеми є вдосконалення фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України шляхом підвищення загальної фізичної підготовленості

офіцерів-викладачів на основі застосування простих, доступних, але водночас ефективних оздоровчих засобів фізичної підготовки з урахуванням величини навантаження у режимі дня.

1.1. Організація і проведення фізичної підготовки з офіцерами-викладачами у практиці роботи ВНЗ

Фізична підготовка працівників ОВС повинна забезпечувати збереження їхнього здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [110, 244].

У Настанові з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України (НФП) [7] визначено, що керівники ОВС несуть відповідальність за рівень фізичної підготовки працівників, регулярність та якість проведення занять, їх відвідування особовим складом, своєчасне складання встановлених нормативів. Кожний працівник ОВС несе також персональну відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості, а результати з фізичної підготовки обов'язково враховуються в ході просування по службі та в разі присвоєння чергових спеціальних звань [117].

Фізична підготовка працівників ОВС поділяється на загальну та спеціальну [7, 27, 133]. Завданнями загальної фізичної підготовки (ЗФП) є: розвиток та вдосконалення фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності); покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями; виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості; залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом тощо [116, 224].

На основі ЗФП формуються спеціальні якості – вдосконалюється спеціальна фізична підготовка (СФП) [159, 268]. Завданнями СФП визначено: оволодіння навичками виконання заходів фізичного впливу, у тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних, та їх удосконалення; вироблення вміння виконувати спеціальні вправи; розвиток витри-

валості, орієнтації на місцевості; виховання винахідливості та наполегливості в досягненні мети [7, 191, 215].

Вченими [15, 22] доведено, що, по-перше, вдосконалювати спеціальні якості неможливо, не маючи «фундаменту» – високого рівня ЗФП, а, по-друге, недостатній рівень ЗФП працівників призводить до погіршення фізичного стану та здоров'я, виникнення різного роду захворювань та зниження ефективності службової діяльності.

Стосовно викладацької діяльності, низький рівень саме загальної фізичної підготовленості працівників призводить до появи надлишкової ваги, застійних явищ в організмі, зниження сили та тону м'язів у офіцерів-викладачів, порушення діяльності основних систем життєзабезпечення організму, зниження працездатності та виникнення таких захворювань, як гіпертонія, ішемічна хвороба серця та інші [108, 109, 153]. Все це негативно відбивається також і на процесі навчання курсантів і слухачів. Тому підвищення рівня загальної фізичної підготовленості є основним завданням фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України [37, 40].

Натомість нормативними документами стимулюється розвиток не загальної, а спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС, до того ж не враховуються особливості службової діяльності такої категорії, як викладацький склад [9, 10]. Так, у керівних документах визначено, що з постійним складом проводиться щонайменше дві перевірки з фізичної підготовки на рік (контрольна та підсумкова) [7]. Зміст перевірок складають вправи для контролю показників загальної та спеціальної фізичної підготовки. Аналіз НФП та результатів складання контрольних нормативів свідчить, що під час перевірок перевага надається показникам СФП (прийомам рукопашного бою та навичкам застосування заходів фізичного впливу), що, відповідно, стимулює особовий склад до вдосконалення саме СФП на заняттях [7, 76].

Для отримання індивідуальної позитивної оцінки із ЗФП, що визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ (на силу, швидкість і витривалість), допускається отримання однієї незадовільної оцінки за будь-яку вправу, а незадовільне виконання будь-якого прийому СФП (за умови виконання решти прийомів на оцінку «задовільно») призводить до загальної незадовільної оцінки із СФП та загальної індивідуальної оцінки з фізичної підготовки працівника [7].

Як результат, офіцери, у яких рівень фізичної підготовленості недостатньо високий, здебільшого свідомо на незадовільну оцінку складають вправу на витривалість (біг на 1000 метрів), отримуючи в цілому задовільну та, навіть, добру загальну індивідуальну оцінку з фізичної підготовки [76]. Однак, за даними багатьох учених [26, 148 та ін.], саме витривалість, яка відображає діяльність серцево-судинної системи, є основним показником, критерієм здоров'я, професійного довголіття та ефективності професійної діяльності.

Узагальнюючи результати аналізу літературних джерел [24, 74, 153 та ін.], можна виокремити основні завдання *фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України*, серед яких:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості – формування фундаменту для розвитку спеціальних якостей та підвищення ефективності службової (викладацької) діяльності;
- зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей основних систем організму, профілактика захворювань, подовження професійного довголіття;
- забезпечення високого рівня розумової працездатності;
- удосконалення стійкості до негативних чинників службової діяльності;
- формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Аналіз нормативних документів, що регламентують організацію і проведення фізичної підготовки [7, 12, 117], показав, що заняття з фізичної підготовки з постійним складом ВНЗ МВС України проводяться у групах службової підготовки двічі на тиждень по дві години кожне у службовий час. Відповідно до затвердженого графіка заняття з фізичної підготовки у групах проводяться з 14.30 до 16.30 [117]. Разом з тим, згідно з розпорядком дня ВНЗ, для постійного складу з 13.00 до 13.45 – обідня перерва. О 14.20 закінчується четверта пара, а о 15.00 розпочинається п'ята пара навчальних занять з курсантами та слухачами. Таким чином, офіцери-викладачі, які проводять заняття відповідно до розкладу, змушені пропускати заняття з фізичної підготовки [37].

Крім того, заняття з фізичної підготовки з викладацьким складом мають низьку ефективність через неможливість досягти необхідних для фізичного вдосконалення навантаження та щільності заняття (малий проміжок часу після приймання їжі) [40].

Аналіз нормативних документів показав, що до самостійної підготовки постійного складу обов'язково повинні бути включені заняття з фізичної підготовки обсягом не менше 4 годин на тиждень у позанавчальний час [117]. Натомість аналіз індивідуальних планів та функціональних обов'язків офіцерів-викладачів ВНЗ [13] показав, що їх службова діяльність вимагає виконання великої кількості нагальних завдань у позанавчальний час: службові наряди, підготовка до занять, проведення консультацій, виконання наказів командирів, залучення до суспільних заходів з підтримання громадського порядку тощо, які виконуються за рахунок часу, відведеного на самостійну підготовку.

Таким чином, аналіз стану організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України показав, що існують істотні *недоліки*, які вилучають її з найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я та покращання працездатності офіцерів-викладачів [11, 15, 154 та ін.]:

- на заняттях основна увага акцентується на вдосконаленні показників спеціальної фізичної підготовки та підготовці до перевірок;
- час, який відводиться на планові заняття з фізичної підготовки, та недостатньо чіткий порядок організації занять спричиняють низький відсоток відвідування занять офіцерами-викладачами та не дозволяють вирішити питання покращання фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності викладацького складу у процесі службової діяльності;
- час, визначений для проведення занять з фізичної підготовки після обіду, не дозволяє проводити заняття з достатніми для ефективного розвитку фізичних якостей навантаженням та щільністю;
- тривалість та кратність занять недостатні для підвищення рівня фізичної підготовленості та підтримання необхідного рівня здоров'я;
- виконання завдань службової діяльності, своїх функціональних обов'язків (підготовка до занять, проведення консультацій, заступання на службу тощо), наказів командирів у позанавчальний час, який відводиться для самостійних занять з фізичної підготовки, не дозволяють покращити показники фізичної підготовленості, здоров'я та працездатності офіцерів-викладачів;
- у керівних документах з фізичної підготовки недостатньо чинників, які б стимулювали підвищення рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів;

- постійне збільшення кількості офіцерів-викладачів, які за станом здоров'я належать до групи ЛФК.

Одним з можливих шляхів усунення цих недоліків є вдосконалення чинної системи фізичної підготовки з метою покращання фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності викладацького складу у процесі службової діяльності.

1.2. Рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я офіцерів-викладачів

Аналіз робіт провідних учених у галузі фізичної підготовки [175, 244] доводить, що фізична підготовка працівників ОВС є одним із важливих компонентів зміцнення здоров'я та підвищення ефективності службової діяльності за умови, якщо вона систематично проводиться.

У керівних документах з питань організації фізичної підготовки постійного складу ОВС зазначено, що з метою підвищення рівня фізичної підготовки та успішного виконання оперативно-службових завдань кожний працівник зобов'язаний регулярно відвідувати заняття з фізичної підготовки [7].

Аналіз журналів обліку занять (успішності та відвідування) з фізичної підготовки викладацьким складом ВНЗ МВС України у 2008-2010 роках показав, що щороку спостерігається типова картина – у середньому більше 70% викладацького складу пропускає заняття з фізичної підготовки (рис. 1.1), при цьому деякі викладачі можуть бути відсутні на декількох заняттях поспіль. Для порівняння наведено результати аналізу пропусків занять рештою категорій працівників ОВС.

Аналіз відвідування занять з фізичної підготовки свідчить, що відсоток викладацького складу ВНЗ, який систематично пропускає заняття, більший, ніж у 2 рази, порівняно із відсотком співробітників інших структурних підрозділів вищого навчального закладу (керівний, адміністративний склад та працівники решти підрозділів ВНЗ).

Проведення більш детального дослідження дозволило визначити, що 55,6% офіцерів-викладачів з різних причин пропускають більше, ніж третину занять з фізичної підготовки (табл. 1.1).

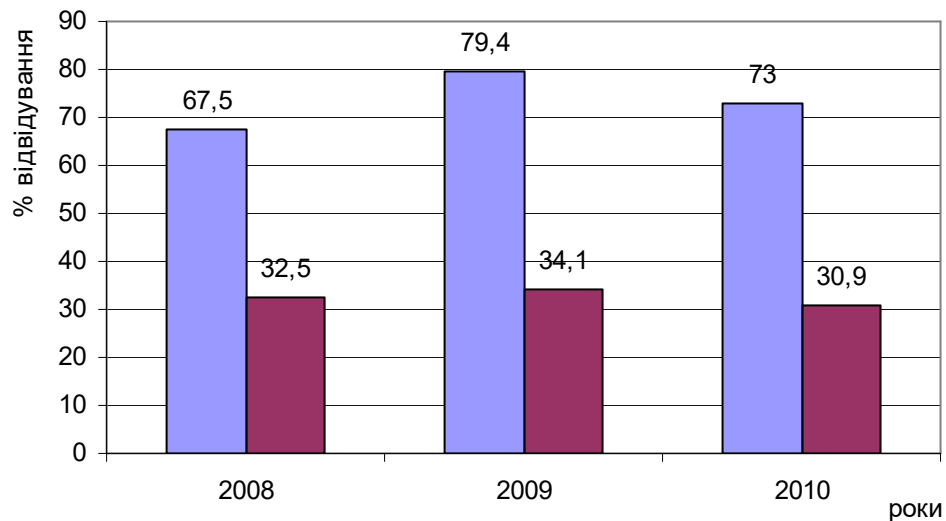


Рис. 1.1. Відвідування занять з фізичної підготовки викладацьким складом (кількість офіцерів-викладачів, які пропускали заняття у 2008-2010 роках) (n=126, у %)

- – викладацький склад
■ – керівний, адміністративний склад та решта категорій працівників

Загальновідомим чинником розвитку фізичних якостей є систематичність занять фізичними вправами та їх регулярність. При цьому найефективніший розвиток відбувається, коли час між двома наступними заняттями не перевищує 2-3 дні. Натомість аналіз відвідування занять засвідчив великий проміжок між заняттями (від 4 до 9 днів і більше), що не дозволяє систематично отримувати офіцеру-викладачу відповідне фізичне навантаження, достатнє для розвитку та вдосконалення фізичних якостей, збереження фізичної та розумової працездатності.

Таблиця 1.1

Показник пропусків занять з фізичної підготовки офіцерами-викладачами, залежно від відсотка пропусків (n=126, у %)

Кількість пропусків (у%)	Від 0 до 10	Від 11 до 20	Від 21 до 30	Від 31 до 40	Від 41 до 50	Понад 51
Кількість офіцерів-викладачів, які пропускають заняття (у %)	10,3	12,7	21,4	31,0	11,9	12,7

Крім того, доцільно визначити низьку ефективність занять з фізичної підготовки з викладацьким складом не тільки за рахунок малого відсотка відвідування офіцерами-викладачами занять, але й через неможливість досягти необхідного для фізичного вдосконалення навантаження та щільності заняття (малий проміжок часу після приймання їжі).

Вищезазначені чинники разом із захворюванням викладацького складу зумовлюють низький відсоток відвідування офіцерами-викладачами занять з фізичної підготовки.

Основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності працівників ОВС до службової діяльності [7]. Фізична готовність, у свою чергу, визначається рівнем фізичної підготовленості працівників, який дозволяє їм виконувати завдання відповідно до займаних посад [105, 263].

Керівними документами визначено, що фізична підготовка працівників ОВС поділяється на загальну та спеціальну [7, 9, 10]. Загальна фізична підготовка співробітників спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і прикладними навичками, покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я [27, 116]. Загальна фізична підготовка є базою для спеціальної фізичної підготовки.

З метою дослідження загальної фізичної підготовленості науково-педагогічних працівників було проаналізовано рівень розвитку основних фізичних якостей офіцерів-викладачів за результатами виконання вправ: біг на 100 м, підтягування, біг на 1000 м. У дослідженні взяли участь офіцери-викладачі (чоловіки) різних медико-вікових груп ($n=126$). Результати дослідження наведено у табл. 1.2.

Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що рівень швидкісних якостей у офіцерів-викладачів відповідає нормативним вимогам (оцінюється переважно на «добре» та «задовільно») (табл. 1.2).

Протягом трьох років дослідження показники офіцерів за віковими групами погіршилися – різниця становить 0,1 – 0,3 с та є недостовірною ($P>0,05$). Дослідження вікової динаміки показників з бігу на 100 м у 2010 році свідчить, що хоча результати викладачів з віком погіршуються, але лежать у межах нормативних вимог (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Рівень фізичної підготовленості офіцерів-викладачів порівняно
з нормативними вимогами (2008–2010, n=126, X±m)**

Оцінка, етап дос- лідження	Медико-вікові групи				
	до 30 років	до 35 років	до 40 років	до 45 років	понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
Біг на 100 м, у с					
<i>Нормативні вимоги</i>					
5	13,5	14,5	15,0	15,5	-
4	14,0	15,0	15,5	16,0	-
3	14,5	15,5	16,0	17,0	-
Отримані результати					
2008	14,0±0,08	14,9±0,12	15,4±0,13	15,7±0,11	-
2009	14,0±0,10	15,0±0,18	15,3±0,12	16,1±0,13	-
2010	14,1±0,11	15,2±0,13	15,7±0,13	15,9±0,14	-
Підтягування на перекладині, у разях					
<i>Нормативні вимоги</i>					
5	12	10	8	7	6
4	10	8	6	5	5
3	8	6	5	4	3
Отримані результати					
2008	12,4±0,44	11,5±0,24	9,0±0,44	7,8±0,40	7,1±0,46
2009	12,3±0,46	11,2±0,83	8,3±0,46	8,1±0,45	7,0±0,43
2010	12,0±0,47	11,3±0,22	7,9±0,47	7,6±0,39	7,2±0,37
Біг на 1000 м, у хв, с					
<i>Нормативні вимоги</i>					
5	3,25	3,30	3,35	3,40	3,55
4	3,35	3,40	3,45	3,50	4,05
3	3,40	3,45	3,50	4,05	4,15
Отримані результати (с / хв, с)					
2008	226,04±4,09 (3,46)	234,19±3,53 (3,54)	247,20±3,41 (4,07)	248,00±4,02 (4,08)	249,05±4,16 (4,09)
2009	228,10±4,16 (3,48)	237,02±4,06 (3,57)	249,11±3,57 (4,09)	250,14±4,26 (4,10)	252,13±4,71 (4,12)
2010	229,07±4,82 (3,49)	240,08±4,15 (4,00)	248,04±4,11 (4,08)	250,19±4,47 (4,10)	255,21±5,09 (4,15)

Примітка: для офіцерів віком понад 45 років не передбачено норматив з бігу на 100 м.

Дослідження результатів з підтягування на перекладині свідчить про високий рівень розвитку силових якостей у офіцерів – науково-педагогічних працівників. Так, рівень результатів з підтягування за

досліджуваний період у викладачів усіх вікових груп оцінюється на «відмінно», за винятком викладачів до 40 років, середній показник яких у 2010 році (7,9 разу) відповідає оцінці «добре» (табл. 1.2).

Аналіз динаміки показників у підтягуванні показав, що у працівників ВНЗ МВС України вікових груп до 30 та понад 45 років результати не змінилися протягом 2008-2010 років, а в офіцерів віком до 35, 40, та 45 років результати хоча й мають тенденцію до зниження, проте між собою достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). Зміни результатів залежно від вікової групи також мають регресивний характер, проте силові показники викладацького складу відповідають нормативним вимогам (табл. 1.2).

Особливий інтерес становить рівень розвитку загальної витривалості офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

Загальна витривалість – це фізична якість, яка характеризує здатність людини до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, а також здатність боротися зі стомленням. Загальна витривалість дозволяє тривалий час здійснювати діяльність, що ставить високі вимоги до кардіореспіраторної та центральної нервової системи організму. За показниками розвитку загальної витривалості роблять висновок про рівень здоров'я людини [26, 148 та ін.].

За результатами аналізу рівня витривалості можна дійти висновку, що показники з бігу на 1000 м у офіцерів-викладачів усіх медико-вікових груп мають недостатній рівень розвитку. Так, у офіцерів усіх вікових груп, крім викладачів віком понад 45 років, результати з бігу на 1000 м оцінюються на «незадовільно» (табл. 1.2). Крім того, показники розвитку загальної витривалості характеризуються негативною динамікою впродовж дослідження, а також з підвищенням вікової групи. Групу ризику складають працівники ОВС у віці від 30 до 40 років, у яких середні результати з бігу гірші від нормативу задовільної оцінки на 10–20 секунд (рис. 1.2).

Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки працівника визначається за результатами трьох контрольних вправ (біг на 100 м, підтягування, біг на 1000 м) відповідно до НФП [7]. Для отримання позитивної індивідуальної оцінки із ЗФП передбачено отримання однієї незадовільної оцінки за будь-яку із трьох вправ. Результати контрольних перевірок викладачів у 2008-2010 роках показали, що значна частина викладацького складу (57,1% офіцерів-викладачів різних вікових груп) отримує незадовільні оцінки за

вправу на витривалість (біг на 1000 м), але індивідуальна оцінка із ЗФП є позитивною (табл. 1.3). Найнижчий середній бал із ЗФП зафіксовано у викладачів вікової групи до 40 років – 2,97 бала, найвищий – у викладачів віком понад 45 років – 3,80 бала (табл. 1.3).

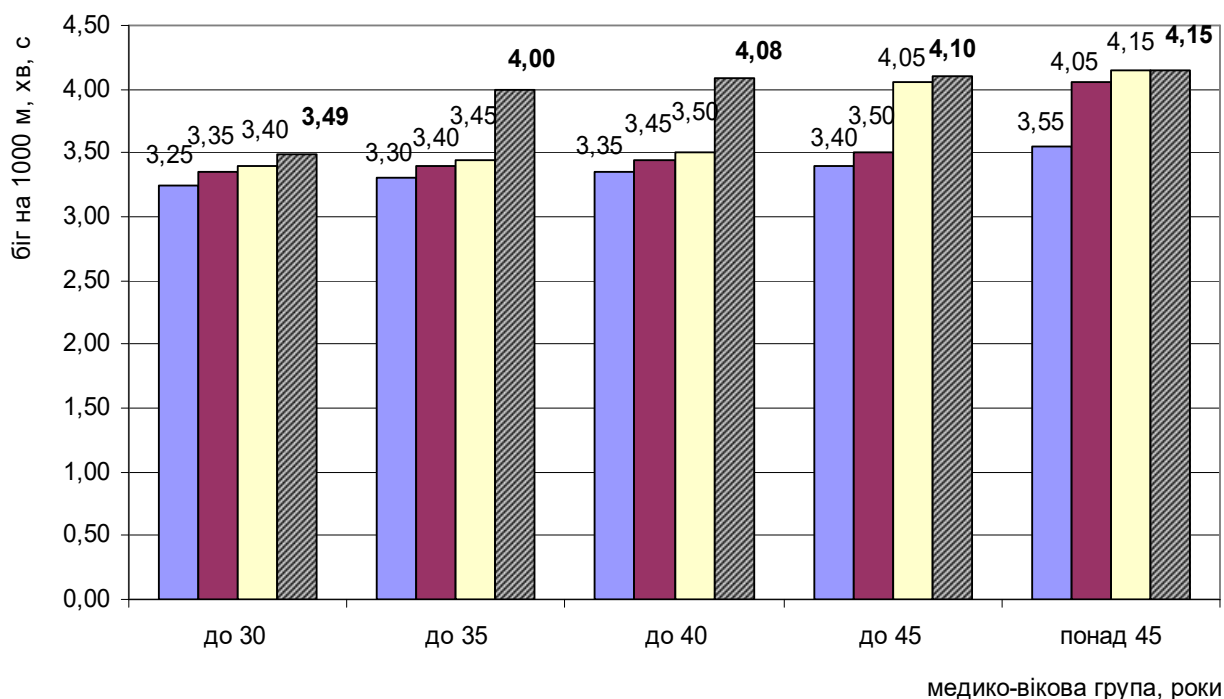


Рис. 1.2. Рівень загальної витривалості офіцерів-викладачів за результатами бігу на 1000 м у 2010 році у порівнянні з нормативними вимогами (n=126, хв, с)

- нормативні вимоги з бігу на 1000 м на оцінку «відмінно»
- нормативні вимоги з бігу на 1000 м на оцінку «добре»
- нормативні вимоги з бігу на 1000 м на оцінку «задовільно»
- показники офіцерів-викладачів з бігу на 1000 м

Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних вправ з подолання перешкод, застосування заходів фізичного впливу та прийомів рукопашного бою [133, 159, 187, 223].

Аналіз результатів перевірки науково-педагогічних працівників із спеціальної фізичної підготовки показав, що відсоток офіцерів, які отримали у 2010 році незадовільну оцінку за виконання прийомів рукопашного бою або із застосування заходів фізичного впливу

незначний (10,3%) – середній бал за СФП у викладачів різних вікових груп коливається у межах 3,06–4,59 бала (табл. 1.3). Це свідчить про те, що викладацький склад на заняттях з фізичної підготовки віддає перевагу вдосконаленню вправ саме СФП.

Таблиця 1.3

**Оцінка з фізичної підготовки офіцерів-викладачів
у 2010 році (n=126, $\bar{X} \pm m$, бали)**

Оцінка	Медико-вікові групи				
	до 30 років	до 35 років	до 40 років	до 45 років	понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
Індивідуальна оцінка із ЗФП	3,45±0,19	3,14±0,16	2,97±0,12	3,29±0,16	3,80±0,22
Індивідуальна оцінка із СФП	4,59±0,16	3,29±0,16	3,06±0,13	3,54±0,17	3,65±0,21
Загальна оцінка з ФП	4,09±0,19	3,25±0,15	3,03±0,12	3,39±0,15	3,75±0,20

У цілому рівень СФП досліджуваних офіцерів-викладачів невисокий: переважна більшість викладачів оцінені на «задовільно» та «добре» (50,8% та 24,6% відповідно). Найнижчий рівень СФП (як і ЗФП) визначено у викладачів до 40 років (3,06 бала).

Аналіз загальної оцінки з фізичної підготовки свідчить, що офіцери-викладачі до 30 років та понад 45 років за результатами контрольної перевірки у 2010 році оцінені на оцінку «добре» – середній бал становить 4,09 та 3,75 бала. Решта груп офіцерів оцінено на «задовільно». Найгірші показники у викладачів до 40 років (3,03 бала).

Отримання добрих оцінок з фізичної підготовки викладачами понад 45 років можна пояснити тим, що, по-перше, офіцери цієї вікової групи є випускниками радянських ВНЗ, у яких сформовано стійку потребу у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, а, по-друге, суттєвим зниженням нормативів з фізичної підготовки для цієї вікової групи, порівняно з іншими віковими групами.

На низькі результати з фізичної підготовки офіцерського складу віком до 40 років вказують й інші вчені [108, 250]. Автори стверджують, що офіцери до 40 років мають недостатні показники фізичної підготовленості та становлять «групу ризику» розвитку серцево-судинних захворювань.

Таким чином, встановлено, що у нормативних документах недостатньо враховуються особливості службової діяльності офіцерів-викладачів та надаються переваги спеціальній фізичній підготовці. Як наслідок, деякі працівники ОВС, не складаючи вправу на витривалість (отримуючи незадовільну оцінку з бігу на 1000 м), мають позитивну індивідуальну оцінку з фізичної підготовки.

Результати перевірок констатують зниження результатів загальної фізичної підготовки серед офіцерів-викладачів. Найгірші показники з фізичної підготовки в офіцерів-викладачів до 40 років. Серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх вікових груп зафіксовано у показниках розвитку загальної витривалості, що свідчить про необхідність удосконалення чинної системи організації та проведення фізичної підготовки з науково-педагогічними працівниками ВНЗ МВС України з метою зміцнення здоров'я, покращання розумової та фізичної працездатності та подовження професійного довголіття.

Службова діяльність офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України супроводжується дією значної кількості негативних чинників, серед яких: гіподинамія та гіпокінезія, тривалість робочого дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси та інші [58, 112 та ін.]. Перераховані чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму, а за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я та спричинити виникнення різних захворювань.

Дослідження показників морфофункціонального стану викладачів ($n=126$) проводилось за показниками зросту, маси тіла, життєвої ємності легень, динамометрії кистей, індексу Кетле, життєвого та силового індексів, частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, індексу Робінсона, часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд.

У процесі викладацької діяльності працівники ОВС практично не отримують фізичного навантаження, що веде до істотного зменшення енерговитрат, накопичення в організмі надлишку поживних речовин та збільшення надлишкової ваги.

Ваго-зростовий індекс Кетле характеризує особливості статури офіцерів та є однією з ознак здорової людини. Зростання індексу свідчить про збільшення маси тіла. Дослідження індексу Кетле дає право зробити висновок, що протягом 2008–2010 років між серед-

німи показниками офіцерів усіх вікових груп достовірної різниці не визначено ($P>0,05$) (табл. 1.4). Порівнюючи індекс Кетле в офіцерів до 30 та понад 45 років наприкінці дослідження (2010 рік), можна відмітити, що у викладачів старшої вікової групи значення індексу достовірно гірше на 34,34 г/см ($P<0,05$) (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Динаміка показників морфофункціонального стану офіцерів-викладачів у процесі службової діяльності (2008-2010, $n=126$, $\bar{X}\pm m$)

Етап дослідження	Показники фізичного розвитку та функціонального стану за віковими групами				
	до 30 років	до 35 років	до 40 років	до 45 років	понад 45 років
	$n=21$	$n=27$	$n=32$	$n=27$	$n=19$
	<i>Індекс Кетле (г/см)</i>				
2008	415,35±7,60	433,28±8,69	457,08±6,88	460,68±7,29	463,67±8,46
2009	430,21±10,21	440,48±8,82	459,02±7,03	462,76±7,90	466,15±9,42
2010	434,60±8,77	448,80±8,50	461,84±6,70	463,58±7,68	468,94±9,37
	<i>Життєвий індекс (мл/кг)</i>				
2008	59,19±2,06	54,79±1,43	52,81±1,50	53,46±1,14	52,31±1,31
2009	55,65±1,28	54,32±1,47	51,77±1,53	52,26±1,18	51,45±1,45
2010	54,75±1,66	53,79±1,42	51,48±1,49	51,17±1,27	51,02±1,39
	<i>Силовий індекс (%)</i>				
2008	61,94±2,20	60,38±1,43	54,76±1,40	57,08±1,45	52,01±1,44
2009	59,98±2,36	58,37±1,39	53,34±2,12	56,86±1,46	50,67±1,56
2010	59,05±1,96	57,77±1,20	51,42±1,54	56,25±1,49	50,10±1,50
	<i>Індекс Робінсона (ум.од.)</i>				
2008	88,36±0,95	91,75±1,37	93,68±1,45	93,30±1,90	94,51±2,41
2009	89,17±1,25	92,01±1,58	94,27±1,76	93,72±1,55	94,36±1,61
2010	89,86±0,85	92,80±1,81	94,97±2,05	94,43±1,32	94,45±1,41
	<i>Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с)</i>				
2008	110,43±5,62	123,44±5,64	135,56±7,01	137,26±5,40	140,21±8,02
2009	109,81±6,19	126,78±5,43	141,38±7,29	140,44±6,41	147,79±6,95
2010	111,14±5,97	131,11±6,88	148,33±6,72	142,25±5,86	148,03±6,93

Аналіз індексу Кетле у порівнянні з еталонною таблицею ранжування значень показав, що тільки в офіцерів до 30 років на початку дослідження (415,35 г/см) індекс знаходився на середньому рівні показника повноти для чоловіків та відповідав показнику «добра вага» (табл. 1.4). Викладачі до 30 років у 2009 і 2010 роках, а також викладачі до 35 років упродовж дослідження мають зайву вагу. Ін-

декс Кетле офіцерів решти вікових груп свідчить про надмірну вагу у викладацького складу ВНЗ МВС.

Проведені дослідження підтверджують, що професійна діяльність викладачів ВНЗ МВС України характеризується гіподинамічним режимом та збільшенням маси тіла у процесі служби. Це свідчить про необхідність удосконалення фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ з метою стабілізації показників маси тіла.

Життєвий індекс – відношення показника життєвої ємності легень до маси тіла – є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання. Дослідження динаміки даного індексу у процесі службової діяльності викладацького складу дає право стверджувати, що показники офіцерів-викладачів усіх вікових груп мають тенденцію до зниження, але достовірно не змінилися впродовж дослідження ($P > 0,05$).

Порівнюючи показники досліджуваного індексу в офіцерів різних вікових груп, можна зазначити, що достовірну різницю виявлено лише між значеннями викладачів до 30 та до 40 і понад 45 років у 2008 році ($P < 0,05$; $P < 0,01$). У 2010 році значення індексу знижується в офіцерів до 35 років відносно офіцерів до 30 років ($P > 0,05$), а починаючи з групи викладачів до 40 років стабілізується ($P > 0,05$).

Найвищі показники життєвого індексу зафіксовано в офіцерів-викладачів до 30 років – на початку дослідження значення оцінювалось як «середнє» (59,19 мл/кг), а наприкінці – як «нижче від середнього» (54,75 мл/кг). В офіцерів решти медико-вікових груп життєвий індекс знаходиться на рівні, нижчому від середнього. Усе це свідчить про послаблення функціональних можливостей системи дихання у викладацького складу у процесі професійної діяльності та з підвищенням вікової групи.

Аналіз показників силового індексу (відношення динамометрії сильнішої руки до маси тіла) свідчить, що його значення у викладачів усіх груп знижуються у процесі службової діяльності, однак достовірно не відрізняються на початку та наприкінці дослідження ($P > 0,05$). Показники силового індексу протягом 2008, 2009 та 2010 років знижуються в офіцерів до 40 років відносно викладачів до 30 років на 7,18; 6,64; і 7,63% відповідно ($P < 0,05$ – $P < 0,01$) та є найнижчими (крім викладачів віком понад 45 років). В офіцерів до 45 відбувається достовірне покращання силових показників на 4,83% ($P < 0,05$), у викладачів віком понад 45 років результати погіршу-

ються ($P < 0,01$) та практично не відрізняються від показників офіцерів-викладачів до 40 років ($P > 0,05$).

Аналізуючи показники силового індексу, можна зазначити, що тільки у викладачів до 30 років у 2008 році його значення знаходиться на рівні, нижчому від середнього, а у 2009 і 2010 роках та впродовж дослідження у всіх інших досліджуваних групах офіцерів рівень резервів функцій м'язової системи оцінюється як «низький».

За значенням індексу Робінсона (добутку частоти серцевих скорочень у спокої та систолічного артеріального тиску, поділеного на 100), можна характеризувати критерії резерву та економізації функцій серцево-судинної системи. Зменшення показника свідчить про покращання роботи визначеної системи.

Дослідження значення індексу Робінсона у викладачів виявили погіршення показників в усіх досліджуваних групах, але достовірної різниці у показниках не визначено ($P > 0,05$) (табл. 1.4). Дослідження динаміки показників індексу Робінсона показало, що із збільшенням педагогічного стажу стан серцево-судинної системи офіцерів-викладачів погіршується – значення показника в офіцерів понад 45 років достовірно гірше, ніж у викладачів до 30 років на 6,15 ум.од. у 2008 році, на 5,19 ум.од. у 2009 році та на 4,59 ум.од. у 2010 році ($P < 0,01$).

Наприкінці дослідження найгірші значення індексу Робінсона зафіксовано в офіцерів віком до 40 років (94,97 ум.од.). Це значення достовірно гірше, ніж у викладачів до 30 років ($P < 0,05$) та достовірно не відрізняється від показників офіцерів до 35 років та старших вікових груп ($P > 0,05$). Показники функціональних можливостей серцево-судинної системи більшої частини викладацького складу знаходяться на «середньому» та «нижчому від середнього» рівнях.

Дослідження динаміки часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд свідчить про зниження показника в офіцерів-викладачів усіх вікових груп протягом дослідження ($P > 0,05$) (табл. 1.4). З підвищенням вікової групи у викладачів ВНЗ відбувається погіршення даного показника, що вказує на послаблення серцево-судинної системи викладачів у процесі службової діяльності. Так, якщо у 2010 році в офіцерів до 30 років середній показник часу відновлення ЧСС до вихідного рівня становив 1 хв 51 с, то у викладачів до 40 років – 2 хв 28 с ($P < 0,001$) (табл. 1.4). Результати офіцерів до 40, до 45 та понад 45 років між собою достовірно

не відрізняються ($P > 0,05$). У викладачів до 30 років рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи за показниками відносних процесів оцінено як «середній»; рівень решти груп оцінюється як «нижчий від середнього».

Таким чином, дослідження рівня морфофункціонального стану дозволяє зазначити, що рівень фізичного розвитку та функціонального стану викладацького складу є недостатнім для виконання завдань службової діяльності та потребує покращання. Особливо гостро ця проблема постає для викладачів до 40 років і старше.

Фізичне здоров'я офіцерів-викладачів оцінювалось за методикою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком), в основу якої покладені показники антропометрії (зріст, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія) та функціональний стан кардіореспіраторної системи [25].

Здоров'я – найважливіший фактор реалізації життєвої програми індивіда, який значною мірою визначає реалізацію суспільних завдань [157, 203]. За даними ВООЗ, здоров'я визначається як стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Згідно з визначенням М. М. Амосова, здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища [18]. А. В. Магльований зі співавторами [97, 161] подають поняття фізичного здоров'я як стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах норми та адекватно змінюються в ході взаємодії людини з довкіллям. Отже, виходячи із наведеного, можна констатувати, що саме здорова людина здатна повністю реалізувати власні фізичні та розумові здібності за своїм соціальним призначенням.

У дослідженнях Г. Л. Апанасенка визначено, що існує безпечний рівень фізичного здоров'я (на межі третього і четвертого рівнів – за експрес-методикою це 12 балів), вище від якого практично не зустрічаються ендогенні фактори ризику розвитку хронічних соматичних захворювань, ні самі захворювання, ні смертність від них [25]. Учений зазначає, що за останніх 20 років в Україні частка населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася з 8 до 1%. Для порівняння, у США до 80% населення віком 20–59 років перебуває у «безпечній зоні» [26].

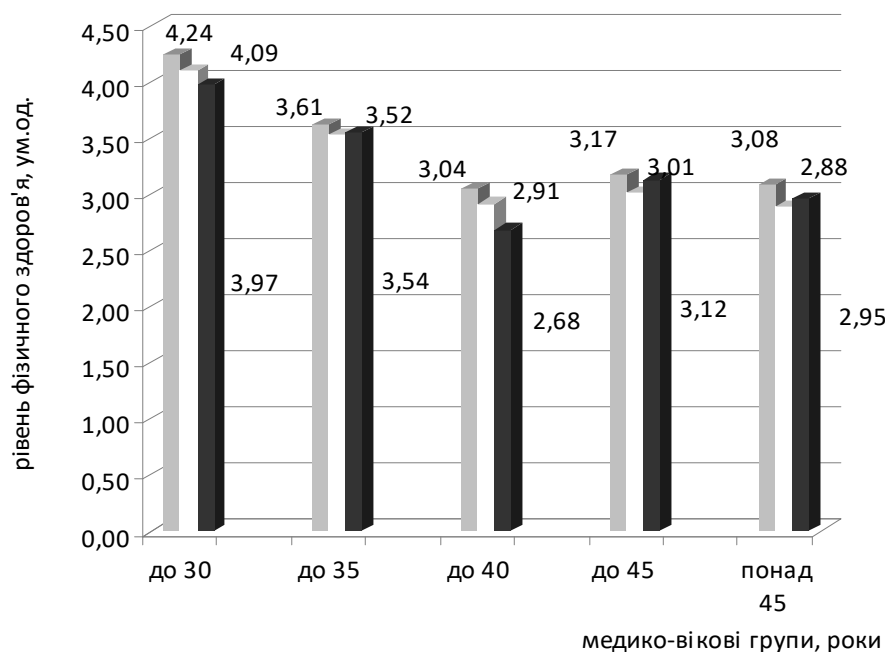


Рис. 1.3. Рівень та динаміка фізичного здоров'я офіцерів-викладачів різних вікових груп (n=126, 2008–2010 рр., в ум.од.)

- дослідження рівня здоров'я викладачів у 2008 році
- дослідження рівня здоров'я викладачів у 2009 році
- дослідження рівня здоров'я викладачів у 2010 році

Дослідження рівня фізичного здоров'я викладацького складу дозволило встановити, що його значення в офіцерів усіх вікових груп знижується протягом дослідження, але достовірної різниці між показниками 2008–2010 років не виявлено ($P > 0,05$). З підвищенням віку рівень здоров'я викладачів знижується ($P > 0,05$), але найгірше значення рівня фізичного здоров'я визначено у викладачів до 40 років (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Динаміка показників фізичного здоров'я офіцерів-викладачів у процесі службової діяльності (2008-2010рр., n=126, $\bar{X} \pm m$)

Етап дослідження	до 30 років	до 35 років	до 40 років	до 45 років	понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
2008	4,24±0,61	3,61±0,54	3,04±0,70	3,17±0, 59	3,08±0,63
2009	4,09±0,77	3,52±0,62	2,91±0,59	3,01±0,60	2,88±0,68
2010	3,97±0,83	3,54±0,67	2,68±0,64	3,12±0,51	2,95±0,58

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня фізичного здоров'я офіцерів-викладачів свідчить про те, що абсолютна більшість викладацького складу має рівень здоров'я, нижчий від середнього, та низький – загальна оцінка за методикою Г. Л. Апанасенка коливається у межах 2,68 – 4,24 ум.од. (рис. 1.3, табл. 1.5).

Аналіз динаміки рівня фізичного здоров'я впродовж дослідження показав, що досліджувані показники в офіцерів-викладачів усіх медико-вікових груп мають тенденцію до зниження (табл. 1.5). Найгірші показники зафіксовано в офіцерів до 40 років. Так, якщо у 2008 році рівень здоров'я у викладачів цієї групи становив 3,04 ум.од., то у 2010 році – 2,68 ум.од. (табл. 1.5, рис. 1.3), що є найгіршим показником серед усіх досліджуваних груп працівників та відповідає низькому рівню здоров'я.

Якісний аналіз рівнів фізичного здоров'я офіцерів цієї групи показав, що, якщо у 2008 році кількість викладачів, які мали низький рівень здоров'я, становила 34,4%, то у 2010 році – 59,4% (рис. 1.4).

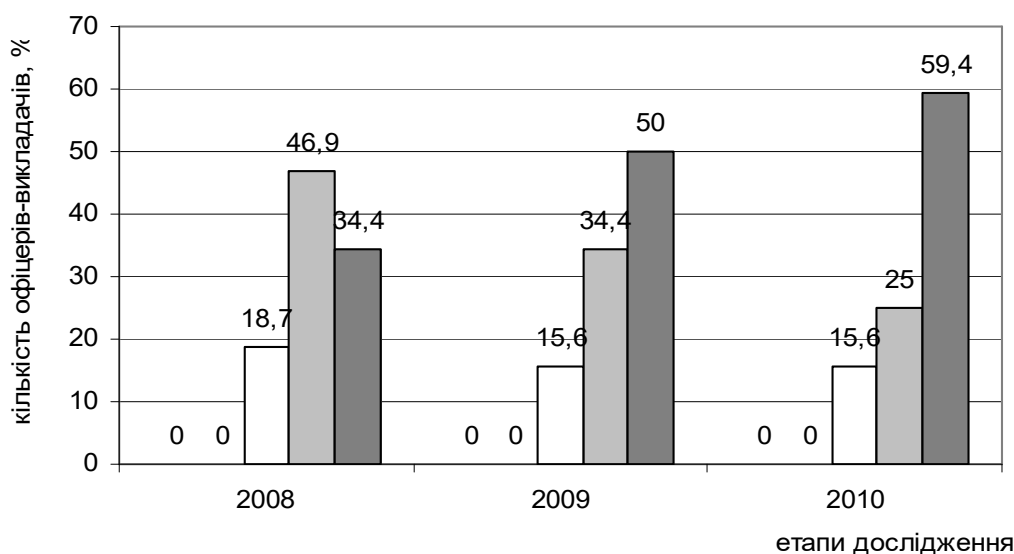


Рис. 1.4. Динаміка рівнів фізичного здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України віком до 40 років (n=32, 2008–2010 рр., у %)

-  – високий рівень фізичного здоров'я
-  – рівень фізичного здоров'я, вищий від середнього
-  – середній рівень фізичного здоров'я
-  – рівень фізичного здоров'я, нижчий від середнього
-  – низький рівень фізичного здоров'я

У цілому за період дослідження кількість викладачів вікової групи до 40 років, які мають низький та нижчий від середнього рів-

ні здоров'я, збільшилася на 3,1% та становила 84,4% у 2010 році. Привертає до себе увагу той факт, що високий та вищий від середнього рівень здоров'я не має жоден працівник ОВС цієї вікової групи. Динаміка рівнів фізичного здоров'я офіцерів інших вікових груп носить подібний характер.

Результати наших досліджень підтверджуються аналізом кількості офіцерів-викладачів, які перебувають у групі ЛФК. Так, аналіз списків працівників ВНЗ, які належать до групи ЛФК, показав, що близько 30% офіцерів-викладачів від усього викладацького складу ВНЗ не допущені за станом здоров'я до занять з фізичної підготовки у вікових групах. При цьому спостерігається негативна тенденція: якщо у 2008 році до групи ЛФК входило 27,2% викладацького складу, у 2009 – 28,9%, то у 2010 – 32,6%.

Аналіз рівня соматичного здоров'я всього досліджуваного контингенту (126 чоловік) у 2010 році показав, що 55 офіцерів (43,7%) мають нижчий від середнього рівень здоров'я, у 41 працівника (32,5%) рівень оцінюється як «низький», у 26 чоловік (20,6%) – як «середній» і тільки у 4 офіцерів-викладачів рівень здоров'я є вищим від середнього (переважно це члени збірних команд, які регулярно відвідують тренування у секціях) (рис. 1.5).

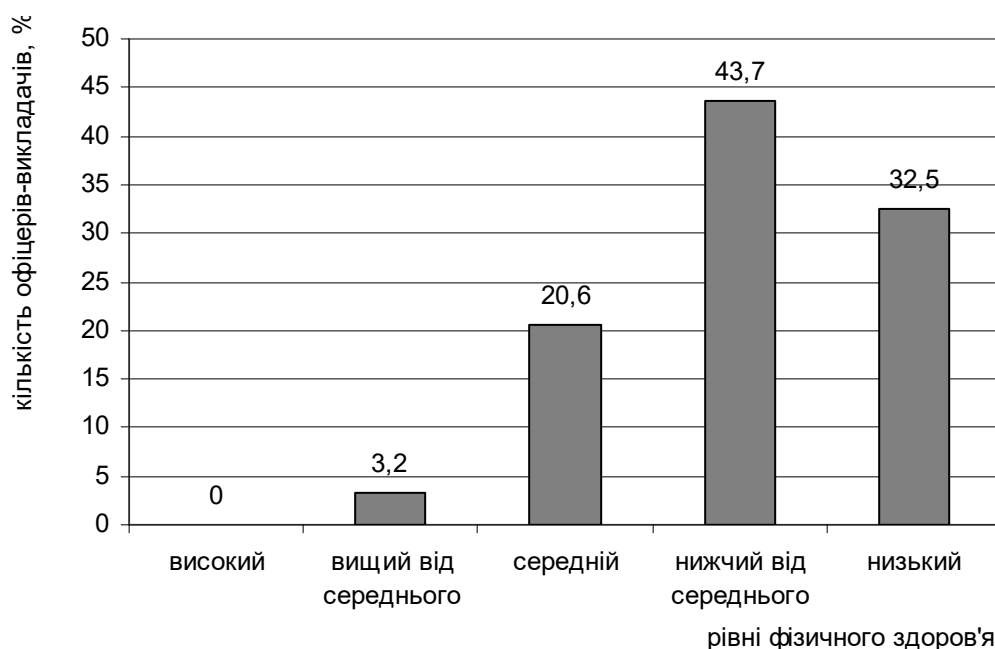


Рис. 1.5. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України у 2010 році (n=126, у %)

Важливо підкреслити, що за період дослідження жоден викладач ВНЗ не мав високого рівня фізичного здоров'я.

Проведені дослідження показали, що негативні чинники службової діяльності, а також чинна система фізичної підготовки недостатньо ефективно впливають на рівень фізичного здоров'я викладацького складу ВНЗ МВС України. Більшість досліджуваних офіцерів-викладачів (понад 75%) мають низький та нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я, більше 95% перебувають поза «безпечною зоною».

Однією з основних причин визначеної проблеми є недостатньо ефективна система організації фізичної підготовки та, як наслідок, низький рівень загальної фізичної підготовленості викладачів. Усе це вимагає вдосконалення фізичної підготовки науково-педагогічних працівників з метою зміцнення їх здоров'я і підвищення працездатності у процесі службової діяльності.

1.3. Взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів та показниками їх здоров'я

У численних дослідженнях [94, 104 та ін.] вказується на значні можливості фізичної підготовки щодо розвитку фізичних якостей, професійно значущих умінь, навичок, адаптаційних можливостей організму, у підвищенні фізичної й розумової працездатності, функціональних резервів організму й інших якостей працівників.

У працях багатьох учених [27, 116 та ін.], а також у наших попередніх дослідженнях [37, 40] визначено, що для зміцнення здоров'я, покращання працездатності та професійно важливих якостей фахівців, діяльність яких має гіподинамічний характер, важливу роль відіграє загальна фізична підготовка.

З метою вивчення ефективності занять загальною фізичною підготовкою щодо покращання фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, працездатності та рівня здоров'я викладацького складу нами було проведено кореляційний аналіз між результатами з бігу на 100 м, підтягування, бігу на 1000 м та показниками спеціальної фізичної підготовки, індексів Кетле, Робінсона, життєвого і силового індексів, рівня фізичного здоров'я, професійно важливих якостей, розумової працездатності та службової діяльності офіцерів-викладачів (n=32) (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України (n=32) та показниками їх здоров'я, працездатності, спеціальної фізичної підготовки (ум.од.)

№ з/п	Показники спеціальної фізичної підготовки, здоров'я, професійно важливих якостей, службової діяльності, працездатності	Показники загальної фізичної підготовки		
		Біг на 100 м	Підтягування на перекладині	Біг на 1000 м
		Коефіцієнти кореляції		
1.	<i>СФП</i> Результати застосування заходів фізичного впливу	-0,509	0,768	-0,844
2.	<i>Морфофункціональний стан та здоров'я</i> Індекс Кетле	0,262	-0,384	0,461
3.	Життєвий індекс	-0,195	0,233	-0,397
4.	Силовий індекс	-0,218	0,524	-0,343
5.	Індекс Робінсона	0,203	-0,272	0,480
6.	Час відновлення ЧСС	0,292	-0,251	0,514
7.	Рівень фізичного здоров'я	-0,226	0,282	-0,505
8.	<i>Професійно важливі якості</i> Розподілення та обсяг уваги	-0,083	-0,113	0,073
9.	Зорова оперативна і мимовільна пам'ять	0,065	0,049	0,136
10.	Особливості мислення	0,087	-0,075	0,091
11.	Емоційна стійкість	0,234	-0,261	0,339
12.	Концентрація та стійкість уваги	-0,092	0,141	-0,204
13.	Розумова працездатність	-0,167	0,307	-0,352
14.	Самопочуття	0,311	-0,419	0,340
15.	Активність	0,299	-0,245	0,288
16.	Настрій	0,222	-0,310	0,256
17.	Оцінка з професійної підготовки	-0,160	0,588	-0,678

П р и м і т к а: r критичне – 0,332 (для P<0,05).

Аналіз коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками викладачів та їх результатами з бігу на 100 м дозволяє стверджувати про наявність достовірного взаємозв'язку між результатами у вправі на швидкість з показниками спеціальної фізичної підготовки

(застосування заходів фізичного впливу) ($r = -0,509$) ($P < 0,01$).

Встановлено також наявність взаємозв'язку між результатами з бігу на 100 м та рівнем характеристик емоційних станів офіцерів-викладачів (самопочуття, активність, настрій; $r = 0,311$ – $0,222$), показниками часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд ($r = 0,292$), індексу Кетле ($r = 0,262$), емоційної стійкості ($r = 0,234$), рівня фізичного здоров'я ($r = -0,226$), індексу Робінсона ($r = 0,203$), життєвого індексу ($r = -0,195$), але зв'язок є недостовірним ($P > 0,05$) (табл. 1.6). Виявлено слабкий кореляційний зв'язок (та практично відсутність зв'язку) швидкісних якостей викладацького складу з показниками переважної більшості професійно важливих якостей ($r = -0,093$ – $0,087$) ($P > 0,05$). Встановлено суперечливі дані щодо негативного впливу результатів з бігу на 100 м на показники розподілення та обсягу уваги – з покращанням швидкісних якостей досліджуваних викладачів показники уваги погіршуються ($r = -0,083$) ($P > 0,05$).

Дослідження коефіцієнта кореляції між результатами викладачів у підтягуванні та рівнем їх СФП засвідчило наявність стійкого достовірного взаємозв'язку ($r = 0,768$) ($P < 0,01$) (табл. 1.6). Виконання силової вправи має також достовірний зв'язок з силовим індексом ($r = 0,524$ для $P < 0,01$) та індексом Кетле ($r = -0,384$ для $P < 0,05$). За рештою показників функціонального стану зв'язок з результатами у підтягуванні простежується, але він недостовірний ($P > 0,05$).

Структура взаємозв'язку загальної фізичної підготовленості викладачів за результатами у підтягуванні з показниками професійно важливих якостей має складний характер. Так, результат виконання силової вправи має зв'язок з показниками емоційних станів (настрій – $r = -0,310$, активність – $r = -0,245$), емоційної стійкості ($r = -0,261$), однак цей зв'язок не є достовірним ($P > 0,05$). Більше того, встановлено недостовірне погіршення показників пам'яті з покращанням результатів викладачів у підтягуванні ($r = 0,049$).

Встановлено достовірний вплив вправи з розвитку силових якостей на показники самопочуття ($r = -0,419$ для $P < 0,05$) та рівень професійної підготовки ($r = 0,588$ для $P < 0,01$).

Кореляційний аналіз результатів з бігу на 1000 м виявив, що між результатом виконання вправи на витривалість та рівнем спеціальної фізичної підготовки існує тісний достовірний взаємозв'язок ($r = 0,844$ для $P < 0,01$) (рис. 1.6). Результат виконання бігу на 1000 м достовірно взаємопов'язаний з усіма показниками морфофункціо-

нального стану та фізичного здоров'я офіцерів-викладачів: часом відновлення ЧСС ($r=0,514$), рівнем здоров'я ($r= -0,505$), індексом Робінсона ($r=0,480$), індексом Кетле ($r=0,416$) та іншими показниками ($P<0,05-0,01$) (табл. 1.6, рис. 1.6).

Наявність достовірного кореляційного зв'язку вправи на витривалість виявлена також і з показниками розумової працездатності ($r= -0,352$), самопочуття ($r=0,340$), емоційної стійкості ($r=0,339$) ($P<0,05$). За рештою показників професійно важливих якостей зв'язок є недостовірним ($P>0,05$) (рис. 1.6).

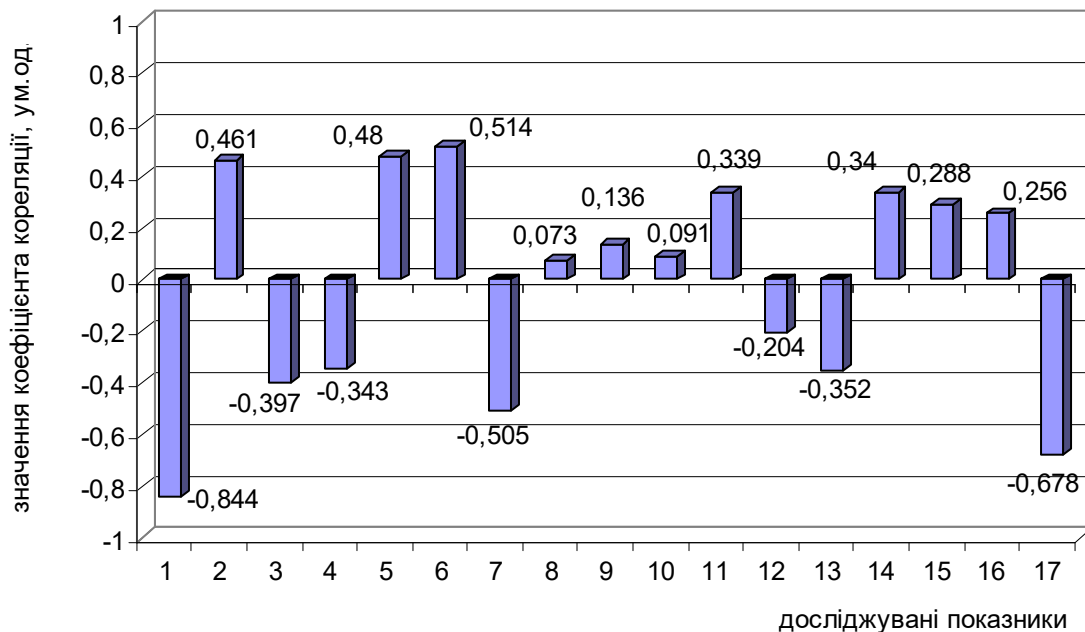


Рис. 1.6. Взаємозв'язок між результатами з бігу на 1000 м у викладачів ВНЗ МВС України ($n=32$) та показниками їх здоров'я, працездатності, спеціальної фізичної підготовки (ум.од.):

1 – рівень спеціальної фізичної підготовки; 2 – індекс Кетле; 3 – життєвий індекс; 4 – силовий індекс; 5 – індекс Робінсона; 6 – час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 30 присідань за 20 с; 7 – рівень фізичного здоров'я; 8 – рівень показників розподілення та обсягу уваги; 9 – рівень показників пам'яті; 10 – особливості мислення; 11 – емоційна стійкість; 12 – концентрація та стійкість уваги; 13 – рівень розумової працездатності; 14 – самопочуття; 15 – активність; 16 – настрій; 17 – рівень професійної підготовки

Аналіз коефіцієнта кореляції між результатами виконання вправ загальної фізичної підготовки та ефективністю службової діяльності викладачів показав, що оцінки з предметів професійної підготовки мають достовірно тісний взаємозв'язок з результатами виконан-

ня таких фізичних вправ, як біг на 1000 м та підтягування на перекладині ($r=-0,678$ та $0,588$ відповідно) (табл. 1.6).

В цілому серед вправ загальної фізичної підготовки, які позитивно впливають на досліджувані показники викладачів, за вправою з бігу на 1000 м достовірних кореляційних зв'язків визначено найбільше (табл. 1.6, рис. 1.6). Це підтверджує висновки вчених та наші попередні висновки [27, 38, 39, 148 та ін.] про важливість розвитку та вдосконалення загальної витривалості для викладачів з метою покращання їх працездатності та ефективності викладацької діяльності, а також подовження професійного довголіття.

Кореляційний аналіз доводить, що спеціальна фізична підготовленість, морфофункціональний стан, стан здоров'я, професійно важливі якості та рівень професійної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України має достовірну залежність від рівня загальної фізичної підготовленості.

Крім того, проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що основними фізичними якостями, які позитивно впливають на морфофункціональний стан, стан здоров'я та розумову працездатність офіцерів-викладачів, формуючи при цьому основу для СФП, та на яких варто зосередити увагу під час проведення занять з фізичної підготовки з викладацьким складом, є: загальна витривалість та силові якості.

Таким чином, нами виявлено, що одним з напрямків удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість та силу.

1.4. Вплив занять фізичними вправами на зниження дії негативних чинників службової діяльності офіцерів-викладачів

Аналіз наукових праць [14, 19, 58 та ін.] показав, що однією з переважних тенденцій у структурі сучасної праці працівників ВНЗ МВС України стає не тільки її зростаюча інтелектуалізація і різке підвищення вимог до якості, швидкості розумових операцій, але й значне підвищення вимог до їх фізичної підготовленості.

Формуючись у процесі розвитку суспільства, фізична підготовка чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту діяльності щоразу підвищує вимоги до

рівня фізичної та психічної підготовленості, здоров'я людини [35].

У роботах Г. Л. Апанасенка, Л. Б. Маланюка, С. М. Футорного [26, 115, 164, 252 та ін.] відмічається погіршення в останні роки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості чоловічого населення України в умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності: за темпами депопуляції Україна посідає 2-ге місце у світі, 1–2-ге місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань; середня тривалість життя чоловіків в Україні на 10–12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу; більше 70% дорослого чоловічого населення мають низький і нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я. Вірогідність смерті чоловіків у працездатному віці (15–59 років) становить 38,4%, що є одним з найгірших показників серед цивілізованих країн світу [25, 62, 184].

Не є винятком і працівники правоохоронних органів, особливо викладацький склад ВНЗ, професійна діяльність якого характеризується істотним зниженням обсягу фізичних навантажень і рухової активності [74, 109].

Навчальне навантаження офіцера-викладача у сучасному ВНЗ МВС України становить близько 900 годин на рік, переважно це 20 годин на тиждень; відповідно щодня він проводить по 2–3 пари навчальних занять з курсантами та слухачами – щоденне навантаження становить 4–6 годин занять. Решта службового часу офіцерів-викладачів присвячена: підготовці до занять (розробці методичних рекомендацій, написанню конспектів тощо); проведенню консультацій, роботі з курсовими та дипломними роботами; веденню кураторської роботи; участі у навчально-методичній та науковій роботі кафедри (написанню наукових статей, навчально-методичних матеріалів, підготовці до участі у конференціях тощо); удосконаленню особистої професійної підготовки та майстерності (написанню дисертаційної роботи та ін.); виконанню наказів командирів та участі в інших заходах відповідно до функціональних та службово-посадових обов'язків [13, 153].

Таким чином, більшість службового часу офіцери-викладачі проводять у закритих приміщеннях у вимушеному положенні (сидячи або стоячи), що переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на системи організму викладачів, серед яких: гіподинамія та гіпокінезія, тривалість робочого дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси.

Крім того, шкідливі звички та відсутність часу для занять фізичною підготовкою не дозволяють забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я викладачів.

Г. О. Латіна та інші дослідники [150, 212, 218 та ін.] підкреслюють, що така діяльність відбувається протягом багатьох років, і з віком перераховані чинники призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я та діяльності основних систем організму, а за систематичної дії спричиняють виникнення різних захворювань.

Аналіз наукових праць В. К. Бальсевича, Ю. А. Бородіна, Г. Н. Арзютова та інших учених [33, 50, 58, 87, 193 та ін.] показав, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відбивається на стані здоров'я та викликає різного роду захворювання. Перш за все страждає серцево-судинна система (атеросклероз, гіпертонічна, ішемічна хвороба тощо), погіршується стан опорно-рухового апарату. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень).

Низька рухова активність, нервово-емоційне напруження призводять до хронічного стресу [17]. За даними статистики, понад 80% летальних наслідків хвороб у середньому та похилому віці сьогодні припадає на гіпертонію, атеросклероз, ожиріння [68, 123].

Понижена рухова активність несприятливо позначається на стані м'язової системи. М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах. М'язовий «корсет» не виконує своєї головної функції (хребет не утримується в нормальному положенні), що призводить до погіршення кровопостачання мозку та, як наслідок, зниження розумової та фізичної працездатності офіцерів-викладачів.

Помітні також атрофічні зміни частини м'язових волокон, збільшується прошарок жирової тканини між ними. Втрачаються стійкість і надійність координації рухів, знижуються сила й витривалість м'язів. М'язова атрофія негативно впливає на пристосувальні механізми кровообігу під час фізичного навантаження й в остаточному підсумку негативно позначається на стані здоров'я офіцерів та їх працездатності [34, 108, 193]. Повсякденна діяльність із обмеженою руховою активністю провокує набряки нижніх кінцівок, підвищення розтягнутості венозних судин гомілки з подальшим розвитком варикозного розширення вен.

В. С. Мунтян, Н. Е. Панферова [184, 193] вказують, що за тривалого перебування у статичній позі (положення сидючи) зменшується кількість циркулюючої крові у зв'язку з депонуванням її в капілярах і виникненням застійних явищ у нижніх кінцівках. Вплив гіподинамії призводить до зменшення легеневої вентиляції й дихального обсягу. Відсутність систематичного навантаження на органи дихання викликає ослаблення дихальної мускулатури, що призводить до зниження життєвої ємності легенів.

Обмеження рухової активності супроводжується закономірним погіршенням адаптивності організму. Глибина й різнобічність викликаних при цьому змін характеризуються насамперед зниженням стійкості до несприятливих чинників службової діяльності.

У процесі досліджень Л. Н. Нифтонової [188] було виявлено, що постійне обмеження рухової активності може призвести до порушення біохімічних реакцій, зниження функцій нервової системи, погіршення доставки кисню до серцевого м'яза та головного мозку, збільшення енергоємності роботи.

Е. Г. Булич, Т. А. Євдокімова [64, 102] довели, що тривале зниження рухової активності сприяє ослабленню обміну речовин, що призводить до появи жирових відкладень і збільшення маси тіла. У людини із зайвою вагою зникає прагнення до активних рухів. Брак рухів відбивається на функціонуванні серцево-судинної системи, у результаті чого підвищується частота серцевих скорочень (ЧСС), зменшується ударний об'єм крові і маса м'яза серця.

Досліджуючи загальну фізичну працездатність військовослужбовців, діяльність яких характеризується низькою руховою активністю, А. М. Чух, Ю. П. Кобяков [130, 261] дійшли висновку, що з віком в умовах гіподинамії збільшується кількість осіб з фізичною детренованістю.

Багато вчених [79, 104, 136 та ін.] вважають, що значне зниження фізичної та розумової працездатності пов'язане не лише з віковими змінами, що відбуваються в організмі, а й з детренуючим впливом гіподинамії.

Викладацька діяльність вимагає від офіцерів тривалого збереження постійного робочого положення. Однак його тривале втримання (статичний режим) нерідко більш утомливе, ніж робота, що супроводжується незначною руховою активністю. В умовах статичної роботи середньої важкості відбувається порушення кореляції

між легеневою вентиляцією й кровопостачанням легенів унаслідок нерівномірності подиху й зниження насичення крові киснем. У результаті в організмі розвивається явище кисневого голодування (гіпоксія) і відбувається накопичення вуглекислоти.

Б.В. Ендальцев виявив, що чотиригодинна нерухомість у позі «сидячи», за якої стомлення локалізується у м'язах ший, спини та ногах, лише деякими військовослужбовцями переноситься без скарг на втому. Автор визначив, що найбільшою мірою страждає серцево-судинна система [103].

Вченими встановлено, що витрати нервово-м'язової енергії для збереження пози тим більші, чим незручніша поза. В разі тривалого збереження одноманітної пози погіршується кровообіг, виникають застійні явища, знижується працездатність.

Окрім вищеперерахованих несприятливих чинників, офіцери-викладачі зазнають високого нервово-емоційного напруження. Ряд авторів [62, 68, 208 та ін.] стверджує, що в результаті нервово-емоційного напруження відбувається зниження працездатності, підвищується ЧСС, дихання і тиск, ускладнюється розподілення уваги, звужується обсяг уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає стомлення.

В основі стомлення лежить зниження функціональних можливостей організму, його резервів [87]. Оскільки службова діяльність офіцерів-викладачів за характером ближча до видів розумової та інтелектуальної праці, однією з перших ознак стомлення є зниження розумової діяльності. Н. Ф. Гордон, Т. Ю. Круцевич [87, 141] зазначають, що в разі стомлення погіршується пам'ять, концентрація, розподілення та перерозподілення уваги, вже у початковому періоді помітне зменшення м'язової сили та витривалості, погіршення координації рухів, а також швидкості реакцій. Стомлення може виявлятися і у появі роздратованості, погіршенні самопочуття.

Здавалося б, що у зв'язку зі скороченням витрат м'язової енергії та збільшенням розумового, психічного навантаження відпадає необхідність у постійному фізичному вдосконаленні викладачів. Однак дослідження показують, що зменшення частки витрат м'язової енергії у процесі праці у багатьох випадках не зменшує, а підвищує вимоги до фізичної підготовленості працівників.

Несприятливі чинники різко погіршують фізичний стан, працездатність і здоров'я працівників ОВС та ефективність їх службової

діяльності у цілому. Тому значення фізичної підготовки у збільшенні результативності викладацької справи, зміцненні здоров'я і стійкості організму офіцерів-викладачів до різних негативних чинників як ніколи підвищується.

Дослідження [220, 248] показали, що внаслідок дії несприятливих чинників показники ефективності службової діяльності знижуються у працівників, які мають високу фізичну підготовленість, на 20%, в офіцерів, які мають низьку фізичну підготовленість, – на 40–50%. Високий рівень фізичної підготовленості зменшує ступінь стомлення і віддаляє терміни його настання, дозволяє підвищити стійкість організму до конкретних несприятливих впливів [15, 56, 78, 195 та ін.].

У процесі занять фізичними вправами вирішуються також завдання психологічної та морально-вольової підготовки: виховання вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки та ін.) і вдосконалення психічних властивостей особистості [57, 67, 118, та ін.].

Таким чином, аналіз службової діяльності офіцерів-викладачів показав, що, окрім високих вимог до фізичної підготовленості та здоров'я, ставляться вимоги й до емоційно-вольової сфери, пам'яті, мислення, уваги. Результати досліджень В. Л. Марищука [165] підтвердили положення про те, що у психіці людини немає чітких меж між розумовим і фізичним розвитком, встановлено численні взаємозв'язки між різними сторонами психічного й психомоторного розвитку людини.

Регулярні та правильно організовані заняття фізичними вправами стимулюють і регулюють обмін речовин та діяльність важливих функціональних систем, що в цілому цілеспрямовано впливає на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та покращання ефективності службової діяльності викладачів.

За твердженням Р. Н. Макарова [163], ефективність фізичної підготовки з формування необхідних якостей у фахівців залежить від розмаїтості застосованих засобів, їх обсягу та спрямованості.

Аналіз робіт Е. Ф. Зеєра, О. Г. Піддубного зі співавт. [118, 198, 207] показав, що використання фізичних вправ залежить насамперед від характеру та особливостей службової діяльності працівників. Службова діяльність офіцерів-викладачів ВНЗ МВС відрізняється інтенсивним інтелектуальним навантаженням та вираженим гіподинамічним характером, що визначає необхідність вивчення

літературних джерел з питань застосування фізичних вправ для відновлення фізичної та розумової працездатності, зміцнення здоров'я та зниження дії негативних чинників (насамперед недостатньої рухової активності).

Про місце фізичних вправ у руховій активності вказували багато дослідників. Так, Р. Т. Раєвський [213] підкреслював необхідність застосування фізичних вправ для активізації синтезу білків і нуклеїнових кислот в організмі, покращанні імунобіологічних властивостей крові і шкіри, збільшенні стійкості до ряду інфекційних захворювань. В. В. Пилипчук із співавторами [199] розглядають фізичні вправи як профілактику і дієвий засіб у боротьбі з таким негативним наслідком гіподинамії, як надлишкова вага.

За даними А. Г. Фурманова [251], фізичні вправи є важливим засобом попередження коронарної недостатності, атеросклерозу та їх ускладнень, оскільки серед «чинників ризику», що сприяють розвитку цих захворювань, перше місце посідає недостатня рухова активність. О. В. Соколова [231] виявила достовірний зв'язок між тривалим «м'язовим голодуванням» і прискоренням процесів вікових змін серцево-судинної системи. Постійна активізація системи кровообігу за допомогою занять фізичними вправами сприяє зміцненню її структури і функціональної дієздатності.

А. В. Дьяконов зі співавторами у дослідках з 10-добовою ізоляцією відзначав меншу інтенсивність впливів із боку нервово-психічних і вегетативних функцій у період застосування фізичних вправ [101]. А. В. Коробков та багато інших дослідників [138, 226] експериментально довели, що виконання фізичних вправ в умовах гіподинамії в тісних приміщеннях сприяє підтримці стійкості психіки, позитивно впливає на функціональний стан центральної нервової системи та вищу нервову діяльність.

Л. Н. Нифтовою, В. Минарським та іншими вченими [185, 188] показано, що в умовах гіподинамії за допомогою вправ можна зберегти, а іноді й підвищити витривалість до силової й статичної роботи, швидкість і точність рухів.

Активна м'язова діяльність є надійним гарантом у профілактиці серцево-судинних захворювань, що викликані надмірними нервово-психічними напруженнями. Численними дослідженнями доведено, що фізичне тренування значно покращує діяльність механізмів, які регулюють судинний тонус. У тренуваної людини серцево-судинна

система має більш стійкі механізми регуляції, ніж у нетренованої, а раптове суттєве фізичне навантаження в останньої може призвести до зриву компенсаторних можливостей і патологічних зрушень в організмі.

Г. С. Туманян та інші вчені [84, 203, 239] дійшли важливого висновку, що заняття фізичними вправами покращують обмін речовин і кровообіг, зміцнюють серце, судини, легені і м'язи, позитивно впливають на психоемоційну сферу, сприяють активності, підвищенню працездатності, збереженню інтересу до життя.

Численні дослідження [75, 77, 194 та ін.] доводять, що регулярні заняття фізичними вправами знижують ризик гіпертонії на 8–10%, затримують розвиток атеросклерозу, знижують ризик ангіни. Працівники, які ведуть активний спосіб життя, значно рідше хворіють [175, 244]. За даними Є. П. Ільїна [123], фізичні вправи однаковою мірою важливі як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Вченими [99, 126, 243] доведено, що фізичні вправи: зменшують кількість заліза в крові (залізо сприяє утворенню вільних радикалів, які пошкоджують клітини); стимулюють роботу кишечника, що скорочує час контакту канцерогенних речовин із слизовою оболонкою кишечника; знижують ризик розвитку хвороб простати; стимулюють імунну систему, особливо лейкоцити, які знищують ракові клітини; зміцнюючи скелетні м'язи й опорно-руховий апарат, запобігають остеопорозу (зниженню щільності кісткової тканини, за якого вірогідні порушення цілісності); покращують роботу серця та органів дихання; сприяють нормалізації маси тіла тощо.

За даними А. О. Алексєєнка та інших учених [16, 21, 156], фізичні вправи є ефективним засобом покращання таких професійно важливих якостей офіцерів, як концентрація, стійкість та розподілення уваги, пам'ять, логічне мислення тощо.

У дослідженнях Р. Ш. Гулбані, А. О. Коси [90] визначено, що заняття фізичною підготовкою сприяють профілактиці кістково-м'язових захворювань (радикуліт, остеохондроз тощо), що виникають у результаті недостатньої рухової активності і нерівномірного розподілу навантаження через особливості основного робочого положення. За даними С. М. Лаговського [245], для військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з вимушеною робочою позою «сидячи», важливими фізичними якостями є статична витривалість м'язів спини і плечового поясу.

Дослідження, проведені В. П. Пономаревим [208], довели необхідність комплексного використання різноманітних засобів фізичної підготовки для оптимізації фізичного стану військовослужбовців, діяльність яких відбувається в умовах обмеженої рухової активності. Автором рекомендовано до змісту занять з фізичної підготовки комплексно включати протягом тижня групи засобів спрямованого впливу: загальнорозвиваючі, гімнастичні, силові вправи, циклічні вправи помірної і змінної інтенсивності.

Певний інтерес з цього питання становлять роботи, спрямовані на підвищення ефективності діяльності засобами фізичної підготовки у військовослужбовців, які працюють в умовах низької рухової активності з вимушеною робочою позою.

У своїх роботах О. М. Ольховий, М. В. Корчагін, В. М. Красота та інші вчені [66, 101, 190] дійшли висновку, що фізична підготовка з акцентом на розвитку витривалості (загальної, силової) позитивно впливає на вирішення завдань бойового чергування офіцерів-операторів. В експериментальних дослідженнях [57] Ю. А. Бородін, Р. В. Жученко встановили, що стійкість уваги, показники інтелектуальних здібностей та пам'ять офіцерів-операторів залежать від ступеня розвитку фізичних якостей (сили, статичної витривалості м'язів тулуба) та рівня загальної фізичної підготовленості. Крім того, у праці [90] визначено, що статична витривалість м'язів тулуба (спини і живота), забезпечуючи формування м'язового «корсету» та покращуючи кровопостачання мозку, підвищує ефективність діяльності операторів та знижує ризик професійних захворювань.

В. В. Лаврінченко [147] показав, що у підтримці працездатності в разі настання стомлення важливе значення має високий рівень витривалості. Дослідження, проведені Є. Д. Анохіним та іншими вченими, вказують на позитивний взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з успішністю навчання курсантів за показниками бігу на 1000 та 3000 метрів [238]. С. С. Федак, Г. О. Севідова [242] дійшли висновку, що особливістю організації фізичної підготовки військовослужбовців, діяльність яких має виражений гіподинамічний характер, є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням силових вправ та вправ на витривалість.

Вчені [22, 224] встановили, що загальний рівень розвитку фізичних якостей працівників більшою мірою залежить від розвитку витривалості та силових якостей. Тому заняття з фізичної підготовки

в офіцерів, праця яких супроводжується впливом гіподинамії, повинні бути побудовані за принципом різностороннього тренування.

Таким чином, аналіз робіт з впливу занять фізичними вправами на вдосконалення стійкості до негативних чинників, зміцнення здоров'я і подовження професійного довголіття у представників, професійно-службова діяльність яких носить гіподинамічний характер, переконливо засвідчив доцільність застосування засобів загальної фізичної підготовки [116]. При цьому, за певної розмаїтості пропонування засобів, переважна більшість авторів указує на важливість розвитку для даної категорії фахівців загальної витривалості та силових якостей, статичної витривалості.

Особливий інтерес серед дослідників викликає питання застосування фізичних вправ для відновлення працездатності під час розумової праці. У багатьох роботах [72, 89, 135] було вивчено вплив фізичних вправ на деякі сторони розумової працездатності людини. За даними Г. Д. Галайтатого [79], високий рівень розумової працездатності зберігається за умови підтримання оптимальної збудливості відповідних зон кори великих півкуль. Унаслідок тривалої розумової роботи у вищих відділах головного мозку виникають гальмівні процеси, які викликають зниження уваги, пам'яті, здатності творчо аналізувати інформацію, призводять до помилок. Періодичний перехід до виконання фізичних вправ у формі занять дозволяє прискорити відновлення працездатності, зняти відчуття втоми, здійснити загальний оздоровчий вплив [73, 183]. Ряд учених [89, 217] зазначає позитивний вплив занять фізичною підготовкою на підвищення розумової працездатності. Так, Г. П. Грибан [89] досліджував ефективність проведення занять фізичними вправами у період екзаменаційної сесії. Виявлено, що регулярні заняття, проведені з помірним навантаженням, різноманітно й з достатнім емоційним впливом, позитивно впливають на працездатність слухачів.

Т. Є. Ригас [216] провів експериментальне дослідження з вивчення впливу занять фізичними вправами на навчальну працездатність студентів ВНЗ. Встановлено, що в результаті напруженої навчальної діяльності найбільше змінюються психічні функції: пам'ять, мислення, увага. Було застосовано три комплекси вправ: загальнорозвиваючий, силовий та швидкісний. Усі комплекси позитивно вплинули на працездатність. Більш помітним був вплив після виконання загальнорозвиваючого комплексу. На відновлення

деяких психічних функцій досить ефективно подіяв також швидкісний варіант, однак автор зазначив, що тренування за цим варіантом викликало одночасно й підвищену збудливість, у результаті чого студенти важче зосереджувалися на складній розумовій праці. Автор підкреслює важливість застосування фізичних вправ для відновлення розумової працездатності, але з обов'язковим урахуванням навантаження та часу заняття у режимі дня [216].

Г. В. Коробейников [136, 137] установив, що фізичні вправи у процесі розумової роботи сприяли покращанню рухливості нервових процесів і тим самим створювали передумови для більш тривалого збереження працездатності. Автор зазначає також, що стійкість розумової роботи залежить від рівня загальної фізичної підготовленості. В осіб з низьким рівнем загальної фізичної підготовленості показники працездатності були менш стійкими.

Натомість М. Я. Виленський та інші дослідники [72, 91] стверджують, що ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників. Саме під час розумової роботи найчастіше фіксується негативний вплив фізичних навантажень. Великі фізичні навантаження призводять до порушення нервових центрів, до створення нової домінантної системи міжцентральных зв'язків у вищих відділах головного мозку. На думку Ю. В. Карпукіної, О. О. Тарасової [127], це може ускладнити подальшу розумову роботу, в основі якої лежить зовсім інший механізм. Значні м'язові навантаження можуть створити стійке стомлення. Якщо наступні процеси будуть проходити під час розумової роботи, то її продуктивність може знизитися. Тому В. С. Гуменний [91] зазначає, що тренування з великим навантаженням повинне відбуватися після закінчення розумової діяльності, наприкінці робочого дня.

У разі виконання вправ у процесі розумової діяльності вчені [73, 135, 249] зазначають, що їх підбір і тривалість виконання залежать від характеру розумової роботи. Якщо вона складається із звичних розумових операцій, що не містять складних аналітичних компонентів, то в цьому випадку помірні навантаження збільшеної тривалості не викличуть зниження продуктивності основної роботи. Але якщо розумова робота носить творчий характер, пов'язаний з аналізом широкого кола інформації, то в цьому випадку не можна «збивати» систему міжцентральных відносин перенесенням на інтенсивну м'язову діяльність. Тут позитивний ефект досягається легкими

вправами, виконання яких не порушує в корі динамічного стереотипу основної роботи.

За даними О. Т. Кузнєцової, О. С. Куца [144], під час виконання вправ у процесі розумової діяльності варто уникати й надмірного емоційного впливу, що також може підвищити збудливість центральної нервової системи й ускладнити подальше включення в розумову роботу. Ю. К. Дем'яненко [94] довів, що до змісту комплексів, які виконуються у процесі розумової роботи, доцільно включати: вправи, що підвищують стійкість до тривалого збереження однамнітної пози й гіподинамії (загальнорозвиваючі та вправи з вагою власного тіла); вправи, які незначно збуджують центральну нервову систему та мають профілактичний вплив (ходьба, повільний біг та ін.); вправи, що розвивають м'язи спини та черева, а також активізують кровообіг; спеціальні вправи, що орієнтують центральну нервову систему на майбутню роботу.

За І. М. Ріпаком [217], у добовому або тижневому циклах діяльності, у яких чергуються розумова праця та інші види робіт, обов'язково повинно знаходитися місце тренувальним заняттям, спрямованим на вдосконалювання загальної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних якостей і навичок. Залежно від умов вони можуть проходити у формі звичайних занять з фізичної підготовки, самостійних занять або у вигляді спортивного тренування. Далі автор зазначає, що заняття варто закінчувати за годину до початку основної роботи. Тренувальні заняття зі значним навантаженням краще проводити в другій половині дня, щоб за час вечірнього відпочинку й нічного сну відбулося повне відновлення працездатності після м'язового напруження [217].

Таким чином, аналіз літератури з питань впливу занять фізичною підготовкою на зниження дії негативних чинників службової діяльності, зміцнення здоров'я та відновлення розумової працездатності викладацького складу показав, що застосування фізичних вправ у режимі дня офіцерів-викладачів повинне бути спрямоване на вирішення таких завдань [69, 103, 109 та ін.]:

- у процесі викладацької діяльності (між проведенням навчальних занять) – змінити динаміку підкіркових процесів, створити оптимальне тло збудливості; покращити мозковий кровообіг й обмін речовин, активно впливаючи на серцево-судинну систему; здійснити профілактичний вплив на опорно-руховий апарат й органи

травлення; ліквідувати застійні явища (особливо в ділянці таза і нижніх кінцівок); забезпечити високу розумову працездатність (покращити показники пам'яті, мислення, уваги); покращити емоційний стан;

- наприкінці робочого дня (після проведення занять та закінчення інших видів розумової діяльності) – розвиток та вдосконалення фізичних якостей (формування загальної фізичної підготовленості); укріплення м'язів (формування м'язового корсету); зміцнення здоров'я, покращання діяльності серцево-судинної, дихальної систем та інших систем організму; зниження впливу гіподинамії та інших несприятливих чинників службової діяльності; зниження стомлення за рахунок включення в активну діяльність м'язових груп, що не брали участі у робочому процесі, та відновлення працездатності.

Г. О. Заярін зі співавт. та інші вчені [27, 113, 116, 224] стверджують, що вирішення зазначених завдань можливе за умови високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. За даними авторів, саме загальна фізична підготовка забезпечує покращання стану серцево-судинної системи, системи дихання та розвиток якостей, що обумовлюють високий рівень загальної працездатності офіцерів, запобігає виникненню професійних захворювань і травм, відхилень у фізичному стані та розвитку, а також прискорює відновлення витраченої нервової та м'язової енергії. Крім того, загальна фізична підготовка сприяє створенню основи для адаптації організму до різних видів м'язової роботи та дії несприятливих чинників професійної діяльності. У процесі загальної фізичної підготовки необхідний переважний розвиток тих фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які найбільшою мірою впливають на результативність діяльності.

Отже, високий рівень фізичної підготовленості офіцерів-викладачів дозволить: ефективно виконувати завдання службової (викладацької) діяльності; зміцнити фізичний розвиток, функціональні можливості та здоров'я; тривалий час зберігати високий рівень показників розумової працездатності та швидко відновлювати ці показники у періоди відпочинку; подовжити професійне довголіття; створити міцний фундамент для вдосконалення показників спеціальної фізичної підготовки.

1.5. Удосконалення фізичної підготовки викладацького складу

Метою фізичної підготовки працівників ОВС є забезпечення їх фізичної готовності до службової діяльності. Фізична готовність – це певний фізичний стан, сформований у процесі фізичної підготовки, що забезпечує високу працездатність та успішне виконання завдань службової діяльності відповідно до займаних посад. Основними показниками фізичної готовності є рівень розвитку фізичних якостей, показники функціонального стану та стійкість організму до несприятливих чинників діяльності.

За Б. В. Ендальцевим [105], формування фізичної готовності – це процес переходу організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних та біохімічних змін в організмі. При цьому фізична готовність працівників, діяльність яких має виражений гіподинамічний характер, передбачає не максимально високий рівень розвитку переважно однієї якої-небудь фізичної якості або рухового навичку, а їх всебічність та оптимальність стосовно специфіки службової діяльності.

Основними фізичними якостями, які визначають фізичну готовність офіцерів-викладачів та є базовими для розвитку їх спеціальних якостей, є загальна фізична витривалість, силові якості та статична витривалість м'язів тулуба. Розвитку саме цих фізичних якостей і повинна надаватися перевага під час проведення занять з фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України.

Таким чином, важливою задачею є пошук доступних засобів фізичної підготовки науково-педагогічного складу, які поруч з розвитком основних фізичних якостей сприяли б зміцненню здоров'я, покращанню функціональних можливостей організму, вдосконаленню стійкості організму до негативних чинників службової діяльності, покращанню розумової працездатності, вдосконаленню психологічних якостей, необхідних для підвищення ефективності викладацької діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ.

Засобами фізичної підготовки офіцерів-викладачів, що можуть сприяти розв'язанню нагальної проблеми, повинні бути прості, доступні й одночасно ефективні вправи загальної фізичної підготовки.

С. С. Єрмаков та співавтори [106] рекомендують застосовувати оздоровчі вправи комплексної спрямованості без використання

тренажерів. До авторської програми, запропонованої вченими, включено доступні вправи для розвитку силових якостей (великих груп м'язів), загальної витривалості, гнучкості, та дихальні практики.

У дослідженнях Ю. В. Стецури та інших учених [53, 233, 247] встановлено, що регулярне застосування засобів загальної фізичної підготовки сприяє ефективному розвитку силових якостей та витривалості, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається.

З фізіологічного погляду загальна витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися зі стомленням. Загальна витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що ставить високі вимоги до серцево-судинної системи, системи дихання та центральної нервової системи.

Дослідження Л. П. Сергієнка [227] підтверджують факт, що в разі досягнення певного рівня розвитку витривалості в організмі відбуваються зміни на функціональному рівні, перш за все, в основних системах життєзабезпечення (серцево-судинній, системі дихання). Розвиток витривалості дозволяє ефективно формувати резерви адаптації організму та забезпечувати їх високу працездатність, формувати досконалі механізми регуляції судинного тонуусу в умовах нервово-емоційних напружень і тим самим забезпечувати профілактику серцево-судинних захворювань. За даними Е. Талаги [235], вправи, що виконуються протягом тривалого часу (10–30 хв) (бігу у помірному темпі тощо), сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем.

На думку Л. А. Конової [134], універсальними засобами підвищення рухової активності, особливо для людей старшого віку, є оздоровчий біг та ходьба. Автор вказує на позитивні зрушення у стані здоров'я після занять, а саме: підвищення опірності організму до несприятливих чинників довкілля, нормалізація маси тіла, зміцнення ланок опорно-рухового апарату, підвищення витривалості.

Застосування вправ, які спрямовані на розвиток витривалості, сприяє вдосконаленню вольових процесів працівників: здатності виконувати роботу в умовах значного стомлення, тривалий час підтримувати високу працездатність та інтенсивність роботи.

Внаслідок систематичних занять силовими вправами поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин,

що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується окружність грудної клітки, життєва ємність легенів; покращується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Застосування силових вправ у процесі занять фізичною підготовкою сприяє усуненню дефектів будови тіла, забезпечує добрий функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, сприяє гарному настрою.

У працях А. В. Магльованого та інших учених [97, 161, 202, 265] зазначається, що силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню завдяки пропорційності і симетрії м'язів та загальному гармонійному розвитку всіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури.

А. М. Чух [260] підкреслює, що силові вправи позитивно впливають на м'язи та кістково-зв'язковий апарат військовослужбовців; сприяють поліпшенню пропорційності тіла; формують невимушену, правильну поставу. Далі автор стверджує, що правильна постава не тільки надає тілу привабливості, а й створює сприятливі умови для діяльності внутрішніх органів.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Так, С. А. Глядя [85] встановив, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Заняття силовими вправами сприяють також розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів, покращанню фізичної працездатності. Силові вправи, які виконуються з нахилом та енергійним випрямленням тіла, значно сприяють зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсету».

З вищевикладеного випливає висновок, що цілеспрямоване застосування засобів загальної фізичної підготовки дозволить розвивати фізичні якості, вдосконалювати функціональні можливості систем організму офіцерів-викладачів, а також сприяє формуванню професійно важливих якостей (функції пам'яті, уваги, емоційної

стійкості) та морально-вольових рис (наполегливості, рішучості). Розвиток цих якостей сприятиме формуванню фізичної готовності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України до виконання завдань викладацької діяльності.

Питання для самоконтролю

1. Скільки годин на тиждень передбачено керівними документами для занять з фізичної підготовки з постійним складом ВНЗ МВС України:

- а) 4 години;
- б) 2 години;
- в) 5 годин.

2. Перерахуйте основні завдання фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України.

3. Зазначте основні недоліки в організації та проведенні фізичної підготовки з офіцерами-викладачами.

4. Офіцери-викладачі якої вікової групи мають найгірші показники фізичної підготовленості та здоров'я:

- а) до 30 років;
- б) до 40 років;
- в) до 45 років;
- г). понад 45 років.

5. У якій вправі загальної фізичної підготовки визначено найбільше кореляційних зв'язків показників морфофункціонального стану та здоров'я офіцерів-викладачів:

- а) біг на 100 м;
- б) підтягування на перекладині;
- в) біг на 1000 м.

2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Методика розвитку фізичних якостей передбачає доцільне використання методів, засобів та умов тренування, що забезпечують фізичне навантаження, яке необхідне для цілеспрямованого розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості працівників.

Фізичні якості – це морфологічні, функціональні та психічні властивості організму, які визначають рухові можливості працівників [89, 155]. Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи. Фізичні вправи становлять собою спеціально організовані рухові дії, які забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм та функцій організму працівників. Як додаткові у фізичному розвитку використовуються засоби психорегулюючого впливу (мобілізаційні, ідеомоторні, послідовного розслаблення), оздоровчі сили природи (ультрафіолетове опромінювання, помірна гіпоксія), фізіотерапевтичні (масаж), гігієнічні (спеціальне харчування) тощо [202, 237].

У фізичному вдосконаленні працівників МВС України має місце велика кількість різноманітних фізичних вправ, які поділяються на основні, спеціальні та загального розвитку. До основних вправ належать вправи з Настанови з фізичної підготовки. За результатами їх виконання оцінюється підготовленість працівників на перевірочних заняттях. Спеціальні вправи переважно представлені певними частинами основної вправи. Вони широко використовуються у тренуванні й спрямовані на оволодіння технікою рухів – група спеціально-підготовчих вправ – або на розвиток необхідних фізичних якостей – вправи спеціального розвитку. Найбільш чисельна група – вправи загального розвитку. Ця група забезпечує всебічний та гармонійний фізичний розвиток, психічну готовність до значних фізи-

чних навантажень, високий рівень загальної працездатності (розумової, емоційної, сенсорної, фізичної), покращання функціонування всіх органів та систем організму працівників.

Розвиток фізичних якостей відбувається шляхом підвищення можливостей різних механізмів забезпечення працездатності. Серед причин, що визначають особливості вияву сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, виділяють: біомеханічні, морфологічні, функціональні та психічні чинники.

До основних біомеханічних чинників належать: рівень оволодіння технікою рухів, зріст виконавців, довжина кінцівок, кути між окремими частинами тіла.

Техніка виконання рухів має першочергове значення, оскільки їхня доцільність визначається вимогами самої фізичної вправи. Наприклад, максимальна сила фіксується в разі згинання руки у ліктьовому суглобі на 90° , а колінному – 120° . Під час бігу на 100 м у найбільш відповідальній частині вправи – відштовхуванні – доцільно прикладати не максимальну, а оптимальну силу. Підготовчі рухи виконуються у спринтерському бігу із незначним напруженням м'язів. У вправах на витривалість для досягнення економічності та тривалого виконання техніка вправ характеризується мінімальними зусиллями, що забезпечує плавність й мінімальне відхилення загального центра маси тіла від основного напрямку руху.

Морфологічні чинники, що впливають на особливості фізичної підготовленості працівників, визначаються, у першу чергу, загальною та м'язовою масою тіла, наявністю у м'язах різних типів волокон.

Для вправ на силу, швидкість, витривалість існують свої оптимальні вимоги до маси тіла, які можуть розраховуватися за різними показниками, наприклад, за ваго-зростовим індексом. Більша маса тіла під час виконання вправ ставить працівника у не вигідні умови, в яких обтяженням є власне тіло (підтягування на перекладині, підйом силою, згинання-розгинання рук в упорі на брусах тощо). Чим довша дистанція бігу, тим більше впливає маса тіла на результат. При масі тіла, яка відрізняється на 10 % від оптимальної, результат погіршується на 3–7 %. Крім того, м'язи у різних людей мають неоднакове співвідношення «швидких» та «повільних» волокон. М'язи, що здатні до швидкого та потужного скорочення, на 70–90 % складаються із «швидких» волокон. Вправи на витривалість краще виконують працівники, м'язи яких містять більше «повільних» волокон.

Функціональні чинники, що обмежують фізичні можливості працівників, визначаються працездатністю внутрішніх органів та особливо серцево-судинної та дихальної систем, ефективністю механізмів енергозабезпечення.

Успішному виконанню вправ на витривалість сприяють високий рівень максимального поглинання кисню (МПК), який повинен бути не менше 60-70 мл/хв на 1 кг маси тіла, зниження у стані спокою частоти серцевих скорочень (ЧСС) на 10–15 %, збільшення ударного об'єму серця у процесі фізичної роботи до 200 мл та кількості гемоглобіну крові, що забезпечує перенесення більшої кількості кисню від легень до працюючих м'язів. Для успішного виконання вправ на силу чи швидкість достатньо мати наведені показники у межах нижньої норми здоров'я: МСК – 48 мл/хв на 1 кг, ЧСС – 70 уд./хв, ударний об'єм серця – 60 мл. Ці вправи вимагають підвищеного запасу і близького розташування джерел енергії у працюючих м'язах.

Серед психічних чинників, що впливають на рівень вияву фізичних якостей, виділяють нейрорегуляторні механізми та власне психічні особливості працівників. До першої групи належить активність центральної нервової системи, яка за допомогою біотоків різної частоти (5–55 Гц) викликає скорочення м'язів. Чим вища частота біотоків, тим більша сила та швидкість скорочення. При меншій частоті імпульсації спостерігається краща витривалість людини. Власне психічні особливості характеризуються типом вищої нервової діяльності працівників. Працівники, у яких переважають процеси збудження (холерики) або у яких врівноважені процеси збудження та гальмування (сангвініки), досягають значних успіхів у силових чи швидкісних вправах. У вправах на витривалість кращу перспективу мають представники, у яких переважає процес гальмування (флегматики).

Розвиток фізичних якостей працівників залежить від фізичного навантаження. Фізичне навантаження – це рухова активність, яка викликає підвищення функціонування організму відносно стану спокою [155, 237]. Фізичне навантаження визначається обсягом вправи, інтенсивністю її виконання, режимами активності м'язів, характером та тривалістю відпочинку.

Обсяг фізичного навантаження характеризується об'ємом виконаної роботи. Він може встановлюватися у пройдених метрах чи кілометрах дистанції (прискорене пересування, біг, ходьба на лижах),

за кількістю повторень вправи (підтягування), сумарною вагою (підйоми штанги). Облік обсягу фізичного навантаження проводиться або для одного чи декількох занять, або тільки для окремих вправ [202, 244].

Інтенсивність фізичного навантаження характеризується ступенем впливу тренувальної роботи на працівників. Вона залежить від багатьох показників: швидкості виконання рухів, величини обтяження, психічної напруженості, координаційної складності вправи. Інтенсивність фізичного навантаження вимірюється в різних одиницях: у відсотках (відносно максимальної швидкості, величини обтяження), за частотою серцевих скорочень, енергетичними витратами [202, 237].

Наприклад, розвиток максимальної швидкості у бігу на 100 м вимагає 95–100% інтенсивності рухів. Максимальна сила має найбільший приріст при обтяженнях 70–90%. Розвиток загальної витривалості ефективно відбувається, якщо ЧСС становить 150–160 уд./хв. Спритність найкраще вдосконалюється, коли координаційна складність рухів знаходиться у межах 75–90 % від максимально доступної.

Фізичне навантаження залежить від кількості працюючих м'язів та режиму їхньої активності. У фізичній підготовці розрізняють тренувальні вправи, в яких м'язи працюють у динамічному, статичному або змішаному режимах. За динамічного характеру роботи відбувається зміна довжини м'яза. Різновид динамічної роботи, що ґрунтується на зменшенні довжини робочого м'яза, визначає концентричний режим його активності. Тренувальний ефект більшості фізичних вправ використовує саме такий режим скорочення напружених м'язів.

Збільшення довжини напруженого м'яза характеризує ексцентричний режим його активності. За такої динамічної роботи можливо збільшити величину обтяження на 10–30%, що дає більший ефект відносно концентричного режиму тренування. Наприклад, для розвитку максимальної сили у підтягуванні на перекладині рекомендується вдвічі повільніше опускати тіло, ніж його піднімати.

Напруження м'язів без зміни їх довжини визначає статичний режим їх активності. Статична робота м'язів має місце під час утримання, захватів, фіксації тіла або його частин. Хват на перекладині, захват дужок гир, утримання кута в упорі на брусах залежать від статичної сили працівників. Тренування у статичних режимах акти-

вності м'язів вимагає дотримання робочих кутів виконання вправи і практично не позначається на можливостях під час виконання динамічної роботи. Переважна більшість фізичних вправ має змішаний режим активності м'язів, що розширює можливості впливу різноманітних вправ та методів тренування на працівників. Фізичне навантаження залежить від кількості задіяних у роботі м'язів. Залежно від цього виділяють локальні, регіональні та глобальні вправи. У локальних рухах беруть участь менше 30% м'язів тіла, регіональних – до 50%, глобальних – понад 50%. Наприклад, для підвищення загальної витривалості необхідно використовувати вправи глобального впливу на організм працівників. Ось чому кращі результати дає біг на лижах (активно працюють не тільки ноги, але руки і м'язи тулуба), ніж тривалий біг чи прискорена ходьба.

На ефективність розвитку фізичних якостей впливає відпочинок. Від тривалості відпочинку залежить розвиток тих чи інших фізичних якостей. Це обумовлюється неоднаковою швидкістю відновлення різних механізмів (функціональних, морфологічних, психічних), що забезпечують розвиток фізичних якостей. У тренуванні використовують чотири інтервали відпочинку. Напружений інтервал характеризується неповним відновленням працездатності. Він має місце у розвитку загальної витривалості. Відносно повний інтервал відпочинку – працездатність, наближена до вихідного рівня. Такий інтервал застосовують для розвитку швидкісної або силової витривалості. Екстремальний інтервал забезпечує працездатність, вищу за вихідну. Ця тривалість відпочинку ефективна для розвитку силових, швидкісно-силових, швидкісних та координаційних якостей. Повний інтервал забезпечує відновлення працездатності між суміжними заняттями. Відпочинок у перших трьох названих фазах може бути пасивним, активним або комбінованим. Найбільш поширеним варіантом є така послідовність: перші 25% відпочинку проводяться активно, наступні 50% – пасивно та останні 25 % – активно.

Відпочинок між заняттями залежить від величини фізичного навантаження та його спрямованості. Підвищення фізичного навантаження потребує збільшення часу для відновлення працездатності. Для розвитку витривалості великі навантаження можливо застосовувати один раз на тиждень, а значні – 2 рази. Силкові, швидкісно-силкові та вправи на швидкість з максимальними показниками доцільно планувати не частіше, ніж двічі на тиждень.

За середніх та малих фізичних навантажень відновлення працездатності настає досить швидко. Зона середніх навантажень використовується для підтримки досягнутого рівня тренованості, а зона малих – для прискорення процесів відновлення.

У ході проведення комплексних занять, у яких розвиваються різні фізичні якості, відновлення працездатності значно уповільнюється. Якщо в одному занятті поєднуються швидко-силові й швидкісні вправи у межах 30–35 % від свого максимуму, то відновлення відбувається не через 12 годин, а через 24–36 годин; вправи на силову витривалість разом із вправами на загальну витривалість у разі навантажень 40–45 % від максимуму вимагають ще більшого часу – 48–72 години.

2.1. Методика розвитку силових якостей

Серед найважливіших фізичних якостей, що визначають рухові можливості людини, є сила. Сила – це здатність працівника протидіяти опору активністю м'язів. Опір може виникати внаслідок впливу зовнішніх сил (штанга, гирі, протидія супротивника, реакція опори при відштовхуванні тощо), маси власного тіла або його частин (присідання, підтягування), а також внутрішніх сил (протидія м'язів-антагоністів, зв'язок, сухожиль) [155, 202].

Розрізняють такі види сили: максимальна, швидкісна, статична, силова витривалість. Крім того виділяють зовнішню, внутрішню, загальну і місцеву, абсолютну та відносну силу. Виділяють такі режими роботи м'язів: динамічний, статичний, комбінований [248]. Цей розподіл досить умовний, оскільки характеризує тільки певні особливості рухів одного і того ж опорно-рухового апарату людини, але цілком виправданий, тому що дозволяє обрати ефективні методи, шляхи, засоби та умови фізичного вдосконалення.

Максимальна сила – здатність до найвищого виявлення сили в умовах максимального опору в дуже повільних рухах. Типовими вправами на максимальну силу є різноманітні жими, тяги, присідання, підтягування.

Розвиток максимальної сили необхідно починати з колового методу тренування. Характерною ознакою колового методу є дозоване виконання комплексу із 10–15 простих і доступних вправ. Навантаження у кожній вправі визначається на підставі можливої кіль-

кості повторень за максимальним тестом (МТ). Тренувальне навантаження на одному робочому місці встановлюють у 35–50% МТ, у межах 6–12 разів. Темп виконання силових вправ середній. Розвиток максимальної сили на основі колового методу тренування забезпечується: поступовим збільшенням кількості повторень вправи в одному підході з 6 до 12 разів; зменшенням тривалості відпочинку між вправами з 2–3 хв до 30 с; збільшенням кількості кіл комплексу з 1 до 2–3; збільшенням величини обтяження на кожному робочому місці; включенням вправ глобального впливу; зміною швидкості виконання.

Заняття на основі колового методу проводяться 2–3 рази на тиждень. Коловий метод забезпечує вирішення завдань, особливо важливих у фізичній підготовці початківців: зміцнення нервово-м'язового апарату; оволодіння правильною технікою рухів і дихання; «пророблення» м'язів у різних режимах їх активності; гармонійний розвиток усіх м'язових груп; підвищення функціональних можливостей організму. У методичному плані коловий метод дозволяє досягнути високого рівня організації та моторної щільності в разі проведення занять з працівниками різної підготовленості.

Сучасна методика розвитку максимальної сили передбачає два відносно самостійні шляхи – збільшення сили нарощуванням м'язової маси (морфологічний шлях) та без значного її приросту (функціональний шлях). Морфологічний шлях сприяє швидкому збільшенню об'єму м'язів і досягненню показника, якій відповідає нормі дорослої людини – не менше 40% маси тіла. Функціональний шлях підвищує силу через якісні зміни у м'язах – внутрішньом'язову координацію, робить м'язи рельєфними без значного нарощування їхнього об'єму. Для цього у тренуванні використовують обтяження у широкому діапазоні – від 50 до 100% максимальної сили, різну швидкість рухів та інтервали відпочинку. Функціональний шлях сприяє збільшенню відносної сили. Відносна сила має вирішальне значення у вправах, де результат залежить від переміщення власного тіла у просторі, наприклад, на перекладині або брусах. Відносна сила визначається досягнутим рівнем максимальної сили, яка ділиться на масу тіла людини.

Основним методом у силовій підготовці працівників є повторний метод, оскільки він забезпечує підвищення не тільки максимальної сили, але і силовій витривалості. В ході розвитку максималь-

ної сили на основі повторного методу оптимальний діапазон кількості повторень вправи в одному підході знаходиться у межах 6–12 разів. Така кількість повторень можлива при обтяженнях, що складають 70–85% максимальної сили у цій вправі. Під час виконання вправ необхідно дотримуватися повільного або середнього темпу. Оптимальна тривалість одного підходу становить 25–35 с, що забезпечує ефективний приріст м'язової маси. Особливої уваги потребує відпочинок між підходами. У силовій підготовці краще застосовувати активний відпочинок, що сприяє швидкому відновленню. Для цього застосовують вправи на розслаблення та гнучкість. Відпочинок повинен забезпечувати виконання встановленої кількості повторень вправи та правильну техніку рухів. Тривалість відновлення залежить від фізичної та технічної підготовленості, кількості активних м'язів у вправі, часу проведення заняття, стану втоми працівників. У разі недостатнього відпочинку збільшується не максимальна сила, а силова витривалість.

Щодо розвитку максимальної сили на основі повторного методу тренування, то обтяження у тренуванні мають бути такими, щоб працівники спочатку змогли б виконати 6–8 повторень вправи у кожному підході. Після того, як вправу можна повторити 12 разів у 3–5 підходах, вагу обтяження збільшують до можливості виконати 6–8 повторень в одному підході. На одному занятті доцільний по черговий розвиток різних м'язових груп, але не більше однієї третини м'язів тіла.

Окрім повторного методу для збільшення максимальної сили використовують метод максимальних зусиль. Метод формує високу мобілізаційну готовність працівників, перевіряє досягнутий розвиток максимальної сили. Тренувальне навантаження у цьому методі забезпечується обтяженням 95–100% максимальної сили у 3–4 підходах та 1–4 повтореннях вправи за екстремальної тривалості відпочинку.

Розвиток максимальної сили на основі методу максимальних зусиль має свої особливості та вимагає тривалого відпочинку між підходами, відмінного володіння технікою рухів, суворого дотримання правильного дихання (рух починається на половині вдиху, а закінчується на видиху), підвищених вимог до техніки безпеки. Для підготовки організму до виконання вправ з максимальними зусиллями необхідно попередньо виконати декілька підходів із середні-

ми та значними обтяженнями. Метод максимальних зусиль застосовується 1–2 рази на місяць.

Статичний метод у розвитку максимальної сили є додатковим у фізичному вдосконаленні працівників. Він збільшує силу окремих м'язів, які беруть участь у фіксації, утриманні та перенесенні. Величина зусилля у статичному методі повинна становити 95% від максимальної сили. Виконується 2–3 напруження в одному підході по 5–6 с, з інтервалом відпочинку 6–10 с, кількість підходів – 5–6, між якими відпочинок 1–3 хв.

У працях багатьох учених [155, 244] для розвитку максимальної сили рекомендується комплексне використання різних методів, насамперед тих, у яких перевага надається динамічним вправам.

Швидкісна сила – це здатність досягати високих показників сили у швидких рухах [202]. Вибираючи методику розвитку швидкісної сили слід орієнтуватись на специфіку службової діяльності. Вправи, що вимагають значної сили і високої швидкості (подолання елементів смуги перешкод), потребують іншої методики розвитку, ніж, наприклад, у прийомах рукопашного бою, де рухи виконуються в умовах незначного опору. Необхідність підвищення швидкісної сили визначається тим, що своїх максимальних показників сили м'язи досягають не відразу, а через деякий час – від 0,3 до 0,9 с. Залежно від величини зусилля розрізняють стартову і вибухову силу. Стартова сила характеризується меншими показниками – від 15–20% до 70% максимальної сили, а у вибухова значними – понад 70 %.

Методика силовій підготовки для умов швидкого виконання рухів має передбачати: високий рівень оволодіння технікою вправи; попереднє визначення максимальної сили; екстремальний відпочинок між підходами; швидке виконання рухів; використання середніх обтяжень; незначну тривалість вправи – 10–15 с; виконання вправ на розслаблення між підходами. Для недостатньо фізично підготовлених працівників швидкісно-силову підготовку потрібно починати з колового методу. Під час використання цього методу передбачаються 3–4 вправи швидкісно-силового характеру. Вправи виконуються максимально швидко протягом 10–15 с.

Основним методом розвитку швидкісної сили є повторний метод. На основі цього методу виконуються швидкі присідання, вистрибування з гирею або вистрибування з торканням рукою предметів над головою (перекладина). Кількість повторень в одному

підході – 10–20 разів, кількість підходів – 3–5 разів, відпочинок між підходами – 2–4 хв.

Для розвитку вибухової сили застосовують ударний метод. Ударний метод характеризується поєднанням динамічної активності м'язів, за якої відбувається спочатку збільшення довжини (ексцентрична активність), а потім скорочення напружених м'язів (концентрична активність). Наприклад, зістрибування з висоти 50–80 см з подальшим швидким відштовхуванням, багаторазові швидкі стрибки через невисокі перешкоди. Попереднє розтягування напружених м'язів, що відбувається під час приземлення у швидкому відштовхуванні, є тим механізмом, що забезпечує високий рівень вияву сили у швидких рухах.

Як основні засоби розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називаються силовими і є досить численними і різноманітними [155, 202].

У процесі фізичної підготовки працівників силові вправи можна умовно поділити на дві великі групи: з подоланням маси власного тіла та з подоланням зовнішнього опору. Вправи з подоланням маси власного тіла прості, не вимагають тонкої рухової координації, особливих умов та матеріальної бази. Систематичне виконання вправ з подоланням маси власного тіла дає швидкий приріст сили, особливо в перші місяці тренування. Під час виконання вправ з подоланням зовнішнього опору м'язові зусилля виникають унаслідок подолання штучно створених опорів, що значно розширює діапазон вибіркового впливу як на окремі м'язи, так і на великі м'язові групи. Зміст вправ залежить від вибору засобів для зовнішнього опору.

Під час вибору силових вправ для вирішення певних педагогічних завдань необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування фізичного навантаження.

2.2. Методика розвитку швидкісних якостей

Виконання працівниками ОВС службових обов'язків часто потребує швидкого реагування і швидких дій щодо зміни ситуацій, які виникають у процесі вирішення поставленого завдання. Забезпечують цей процес швидкісні можливості людини.

Швидкість як фізична якість характеризується здатністю виконувати рухові дії за мінімальний час [202, 237]. У фізичній підготовці розрізняють елементарні й комплексні форми швидкості. До елементарних форм належать: латентний час рухової реакції, швидкість окремого руху за незначного зовнішнього опору, частота рухів. Елементарні форми вияву швидкості мало залежать одна від одної, оскільки їх основу становлять різні психофізичні процеси. Можна мати високі показники часу рухової реакції і водночас незначну швидкість окремого руху. Висока частота рухів може супроводжуватися низькими показниками часу рухової реакції. Різні поєднання елементарних форм швидкості утворюють комплексні форми швидкості людини. Прикладами вправ, у яких результат залежить від комплексних форм швидкості, є поєднання швидкого реагування на дії супротивника із швидким виконанням прийому рукопашного бою або високою частотою завдання ударів руками і ногами.

У бігу на 100 м результат залежить від трьох елементарних форм швидкості – часу реакції на стартовий сигнал, швидкості виконання окремого руху і частоти рухів на дистанції. Біг на 100 м є однією з основних вправ для оцінювання швидкісних можливостей працівників.

У службовій діяльності працівник реагує на слухові, зорові, тактильні та інші подразники. Реакція може бути простою і складною. Проста рухова реакція – це відповідь відомим рухом, дією, прийомом на завчасно відомий сигнал. Час простої рухової реакції на звуковий сигнал у невідготовлених осіб – 0,17–0,27 с; час зорової моторної реакції – 0,20–0,35 с. У процесі спеціального тренування ці показники покращуються на 30–35 %.

Час простої рухової реакції може погіршуватися під дією несприятливих чинників службової діяльності – кисневе голодування, фізична втома. Проста рухова реакція складається з прихованого періоду – перцептивного компонента, коли відбувається передача нервових імпульсів на активне сприйняття інформації, і моторного компонента, в якому відбувається передача сигналу на м'язи, що виконують рух. Між швидкістю дії перцептивного і моторного компонентів часу простої рухової реакції не існує зв'язку. Отже, необхідне тренування забезпечується вибіркоким впливом спеціальних засобів. Перцептивна частина вдосконалюється поданням виконавчої команди з різною силою, дотриманням неоднакових інтервалів часу між попередньою і виконавчою командою, застосуванням зву-

кових або світлових сигналів, проведенням занять із різною психічною напруженістю. Моторна частина простої рухової реакції вдосконалюється виконанням вправ із різних вихідних положень, застосуванням додаткових обтяжень та варіативних умов.

Вправи для покращання часу простої рухової реакції вибираються тривалістю до 1 с. Необхідно, щоб вправа була добре вивченою, оскільки увагу слід зосередити на швидкості, а не на правильності рухів. Перед реагуванням треба злегка напружити м'язи, що беруть участь у русі. Спочатку розвиток проводиться в оптимальних умовах: сигнали подаються достатньої сили; з паузами між підготовчою та виконавчою командою 1,5–2 с; враховується суб'єктивне відчуття готовності до реагування. Для покращання часу простої рухової реакції використовується повторний та сенсорний методи. У повторному методі вправу необхідно виконувати на швидкості 95–100% від максимальної. Для запобігання передчасній втомі, тренування проводять у 2–3 серії. Позитивні результати дає поступове зменшення сили сигналів, скорочення або збільшення паузи між командами, виконання вправ із незвичних вихідних положень.

Швидкість простих реагувань позитивно пов'язана зі здатністю розрізняти мікроінтервали часу та виконувати вправи, рухові дії, прийоми за обумовлений час. На цьому ґрунтується сенсорний метод. Для оволодіння ним необхідно сформулювати вміння: оцінювати у часі виконання вправи «на результат»; визначати час вправи, яка виконується із зазначеною меншою швидкістю; виконувати вправу з потрібною швидкістю. Сенсорний метод сприяє утворенню точних часових відчуттів, можливості управління тривалістю рухів, швидкому реагуванню на різні сигнали.

Складна рухова реакція є важливою частиною професійної майстерності водіїв, диспетчерів. Вона буває двох типів: реакція на об'єкт, що рухається, і реакція з вибором. Тривалість таких реакцій у людей знаходиться у межах 0,25–1 с. Реакція на об'єкт, що рухається, складається з трьох частин: зорової фіксації об'єкта, яка займає 80% всього часу; оцінки особливості (швидкості, прискорення, напрямку та траєкторії) переміщення об'єкта; реакції-відповіді одним із можливих рухів. Для покращання часу складної реакції на об'єкт, що рухається, потрібно добре вивчити рухові дії до можливості їх виконання з граничною швидкістю; поступово скорочувати відстань між об'єктом, що рухається, і працівником; змінювати

швидкість об'єкта від помірної до максимальної; зменшувати розміри рухомого об'єкта; підвищувати раптовість появи об'єкта; змінювати освітленість об'єкта та його колір від контрастного до маскувального.

Рухова реакція людини з вибором більш складна, ніж реакція на об'єкт, що рухається, оскільки з декількох можливих варіантів відповіді належить обрати один найкращий. Методика зменшення часу рухової реакції з вибором передбачає спочатку зменшення часу реакції на об'єкт, що рухається, а потім – поступове збільшення кількості об'єктів та кількості варіантів відповідей.

Для покращання швидкості реакції з вибором використовуються вправи, що формують уміння передбачати ситуацію, наприклад, на основі аналізу особливостей попередніх підготовчих дій партнерів або супротивників. Зменшення часу рухової реакції людини у процесі спеціального тренування відбувається досить швидко. Вже після першого тренування реакція на світлові подразники скорочується на 10%, а також підвищується стабільність реагування.

Збільшення швидкості окремого руху працівників здійснюється за методикою розвитку моторного компонента часу простої рухової реакції. Власне, це швидке виконання вправи, коли виконавчою командою є самоспонування. Принципова особливість, що відрізняє розвиток швидкості окремого руху від розвитку моторного компонента простої рухової реакції, полягає у збільшенні часу відпочинку між повтореннями вправи. Відсутність зовнішньої команди дає можливість виконати поспіль декілька максимально швидких рухів. Тривалість такої роботи в одному підході не повинна бути більшою 10–15 с. Наприклад, під час імітації техніки бігу зі старту у положенні з упору стоячи виконуються 8–10 швидких підйомів стегна. Після короткого відпочинку вправу повторюють іншою ногою. Для розвитку швидкості окремого руху використовують повторний і сенсорний методи. Перед тим обов'язково потрібно: забезпечити необхідний рівень розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості; досконало оволодіти технікою даного руху; вправу спочатку виконувати у полегшених умовах за оптимального стану готовності; застосовувати ускладнені та варіативні умови. Для підвищення силових можливостей м'язів рекомендується використовувати незначні обтяження, але щоб швидкість не зменшувалася більше ніж на 15%. Наприклад, у бігу використовують манжети на

гомівках, вагою 150–200 г. Покращання швидкості руху на початкових етапах підготовки досягається спрощенням вихідних положень, використанням полегшеної зброї, спеціальних умов, що забезпечують досягнення швидкості, на 5–20% більшої від звичайної. Можливе використання різноманітних вправ, що стимулюють психічні, функціональні та інші можливості людини. До них належать вправи на розслаблення, мобілізацію, концентрацію, нетривалий аеробний біг, самомасаж тощо.

Частота рухів визначається кількістю повторень вправи за одиницю часу. Прикладами високої частоти рухів є кількість кроків за секунду у бігу на 100 м – 4,5–5,5 кр/с; у ходьбі – 180–200 кр/хв.

Частота рухів, як елементарна форма швидкості, специфічна. Можна мати високі показники частоти, наприклад у бігу, і низькі – під час виконання серійних ударів у боксі. Особливість швидкого повторення рухів визначається обмеженістю рухового перенесення одних вправ на інші. Взаємодія вправ відбувається тільки у координаційно подібних елементах рухів.

Для збільшення частоти рухів працівників слід дотримуватися таких вимог: тривалість виконання вправи 10–20 с; інтенсивність рухів – 85–100% максимальної швидкості; використовувати варіативні умови виконання – від спрощених вихідних положень до ускладнених, що запобігає зайвій напруженості м'язів; планувати роботу на початок основної частини заняття. Для ефективного збільшення частоти рухів рекомендуються екстремальні інтервали відпочинку. Тривалість відпочинку залежить від координаційної складності, інтенсивності рухів, кількості працюючих м'язів, тривалості вправи, підготовленості працівників та інших чинників, у тому числі, і від повноцінності розминки. Для різних вправ екстремальна тривалість відпочинку неоднакова: біг на місці в упорі стоячи повторюється через 1 хв; імітація бігу на місці з активною роботою руками займає 2 хв.; біг частим кроком на 30–40 м після 20–30 м розбігу проводиться через 4–5 хв. Для дотримання існуючих рекомендацій необхідно у перші 4–5 с частоту рухів поступово збільшувати, у наступні 4–5 с – досягнути і підтримувати її на максимальному рівні, а в останні 4–5 с – повільно зменшити темп рухів до повного припинення виконання. Якщо частота кроків менша на 10% від максимальної, тривалість відпочинку можна скоротити на 25–30%, а в разі доведення її до 80% – паузи зменшуються вдвічі.

Для розвитку частоти рухів частіше за інші використовують повторний метод. У комплексних формах можливі диференційовані та інтегровані підходи до підвищення швидкості рухів. Так, спочатку вивчаються прийоми рукопашного бою і досягається необхідна швидкість їх виконання за методикою розвитку швидкості окремого руху. Після цього підбираються засоби, методи та умови покращання рухової реакції з вибором, що необхідно для своєчасного застосування вивченого прийому. Останнім удосконаленням буде виконання прийомів рукопашного бою в цілому, з поступовим наближенням швидкості їх застосування до реальних умов протидії супротивника.

У швидкісних вправах циклічного характеру (біг, плавання, веслування) розрізняють три фази комплексного вияву швидкості: збільшення швидкості до максимальної – фаза розгону; утримання швидкості на максимальному рівні – фаза стабілізації; повільне зменшення швидкості – фаза втоми.

Здатність набирати швидкість, досягати її найвищих показників та можливість підтримувати її тривалий час незалежні одна від одної. Можна мати високе стартове прискорення і низькі показники швидкості чи її утримання на досягнутому рівні. Це передбачає цілеспрямований розвиток швидкості з використанням спеціалізованих засобів фізичної підготовки. Наприклад, у бігу на 100 м фаза збільшення швидкості у стартовому розгоні характеризується часом «впрацьовування» рухового апарата – 4–6 с. Підвищення кваліфікації бігунів збільшує кількість метрів, яку долає виконавець у стартовому розбігу, при цьому час його виконання залишається незмінним. Ось чому для тренування бігу зі старту довжина дистанції повинна поступово збільшуватися – від 30 м для новачків до 50 м для кваліфікованих спортсменів. Тривалість відносної стабілізації максимальної швидкості становить 1–3 с.

Найкращі результати у збільшенні швидкості бігу зі старту та бігу по дистанції дає повторний метод тренування. Для досягнення необхідного тренувального навантаження вправи виконуються у 2–3 серіях, відпочинок між якими планується у два рази більший, ніж між повторами. Підготовленим працівникам може бути рекомендований також сенсорний метод, у якому швидкість кожного повторення покращується на 0,2–0,3 с, а останнє виконується з максимальною швидкістю.

Важливим для обрання правильної методики тренування у бігу на 100 м є те положення, що максимальна швидкість бігу є основним показником підготовленості у цій вправі. Максимальна швидкість у бігу залежить від довжини кроків та їх частоти. Швидкості до 8 м/с (відповідає результату 13,5 с) досягаються переважно збільшенням довжини кроків. У тренуванні збільшити довжину кроків набагато простіше, ніж їх частоту. Для цього достатньо більше уваги приділити силовому і швидкісно-силовому напрямку фізичної підготовки.

2.3. Методика розвитку витривалості

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності [155]. Витривалість має особливе значення для успішного виконання працівниками службових завдань. У зв'язку з тим, що основу витривалості становить боротьба зі стомленням, її можна охарактеризувати як здатність працівників протидіяти фізичному, розумовому, сенсорному, емоційному та іншим типам стомлення, характерним для різних видів службової діяльності. Витривалість під час виконання фізичних вправ є багатокomпонентною якістю, яка має неоднакові механізми стомлюваності, а отже існують різні види витривалості [237]. Вона обумовлюється економічністю виконання роботи, наявністю необхідних енергетичних запасів, рівнем сформованості відповідних рухових навичок та розвитку інших фізичних якостей, здатністю нервових клітин тривалий час підтримувати відповідне збудження, рівнем працездатності та злагодженості фізіологічних функцій, здатністю вольовими зусиллями боротися з наростанням стомлення.

Витривалість поділяється на загальну та спеціальну. *Загальна витривалість* визначається можливістю працівників тривалий час виконувати роботу, пов'язану з активністю значних м'язових груп [202, 237]. Загальна витривалість забезпечується аеробним процесом, кисень для якого споживається з повітря. *Спеціальна витривалість* характеризується здатністю переносити тривалі навантаження, пов'язані зі специфічними видами фізичного навантаження. Спеціальна витривалість може бути швидкісною, силовою, швидкісно-силовою та статичною. В її основі лежить комплексний вияв аеробних та анаеробних можливостей організму [155].

Оптимальний шлях покращання фізичної витривалості працівників полягає у розвитку спочатку загальної витривалості, а потім, на її базі – спеціальної витривалості. На перших етапах тренування розвиваються аеробні, а вже потім – аеробно-анаеробні можливості організму.

Вдосконалення аеробних можливостей передбачає збільшення максимального споживання кисню і розвиток здатності підтримувати його тривалий час, а також збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Для посилення анаеробних можливостей необхідна активізація двох основних шляхів енергозабезпечення відповідної роботи: збільшення кількості макроенергетичних сполук у м'язах (алактатних можливостей) та вдосконалення дії гліколітичного механізму (лактатних можливостей).

Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати безперервний рівномірний, безперервний змінний, інтервальний, коловий, повторний, метод «до відмови», статичний метод.

Безперервний рівномірний метод є основним у розвитку загальної витривалості. Він характеризується рівномірною, невисокою швидкістю і значною тривалістю виконання вправи. Рівномірність подолання дистанції визначається такими змінами швидкості, за яких відхилення не перевищує середнє значення більше ніж на 3%. Цей метод сприяє вдосконаленню майже всіх основних систем організму, які забезпечують надходження, транспорт та утилізацію кисню. Для ефективного розвитку загальної витривалості необхідно досягти оптимальних показників фізичного навантаження: тривалості виконання вправи (біг, ходьба на лижах, гребля) не менше 30 хв, а інтенсивності – у межах ЧСС 140–160 уд./хв.

Для встановлення аеробної швидкості руху можна скористатися такими *порадами*. Наприклад, у перші хвилини пересування дихання здійснювати тільки через ніс. За такого способу дихання в організм надходить тільки 25% того повітря, що отримує організм під час комбінованого вдиху – через ніс і рот. Аеробне забезпечення м'язової роботи може встановлюватися за «розмовним» тестом – можливістю вільного спілкування під час руху. Рожевість обличчя, висока координація, контрольованість рухових дій, ритмічне дихання – основні ознаки правильно обраної швидкості та тривалості виконання вправи. Рекомендується розпочинати тренування з поєднання прискореної ходьби з повільним бігом. У процесі підвищення

тренуваності поступово збільшується обсяг повільного бігу і зменшується тривалість ходьби.

Безперервний змінний метод розвитку витривалості характеризується тривалим виконанням вправи (не менше 20–30 хв) і значними змінами інтенсивності у широкому діапазоні ЧСС – 120–180 уд./хв. Цей метод існує у двох варіантах. У першому швидкість пересування знаходиться у межах ЧСС 120–160 уд./хв. Він використовується для вдосконалення механізмів загальної витривалості. Такий варіант рекомендується недостатньо підготовленим працівникам, наприклад, під час виконання повільного бігу з чергуванням з ходьбою – 20–30 хв. Другий варіант безперервного змінного методу дозволяє розвивати не тільки загальну, але і спеціальну витривалість. Він становить складніші вимоги, оскільки передбачає періодичне підвищення швидкості рухів з аеробного (ЧСС 140–160 уд./хв) до аеробно-анаеробного режиму (ЧСС 160–180 уд./хв), що важливо у підготовці, наприклад, для бігу на 1–3 км. Тривалість безперервної роботи з підвищеною інтенсивністю поступово збільшується, але новачкам слід починати з 1–2 хв.

Інтервальний метод призначається для розвитку спеціальної витривалості. Інтервальний метод відрізняється від повторного методу скороченими інтервалами відпочинку, за яких повне відновлення працездатності не відбувається, а кожне наступне повторення вправи виконується в стані незначної втоми. Інтервальне тренування дозволяє збільшити швидкість розгортання функціональних можливостей систем кровообігу та дихання, підвищити мобілізаційну готовність організму. Це досягається навантаженням, яке відповідає ЧСС 170–180 уд./хв, і скороченими інтервалами відпочинку, під час яких ЧСС знижується до 120–130 уд./хв. Діяльність систем кровообігу та дихання у такому тренуванні багаторазово активізується до максимальної величини, що сприяє збільшенню споживання кисню та серцевій продуктивності, зокрема систолічному об'єму серця. Для збільшення навантаження тренувальну роботу виконують серіями, між якими ЧСС знижується до 100–110 уд./хв.

Силова витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу силової спрямованості [155]. Силова витривалість розвивається за певних умов і може виявлятися у динамічному чи статичному режимах роботи м'язів. Спочатку силову витривалість розвивають коловим методом. Обтяження повинно бути таким, щоб можна бу-

ло виконати більше 12–15 повторень, відпочинок між вправами відносно повний і приблизно дорівнює 20–90 с.

Підвищення фізичного навантаження під час колового методу тренування можливе завдяки збільшенню кількості повторень вправи, кількості підходів, скороченню відпочинку, збільшенню кількості вправ. Вправи для тренування обирають такі, щоб вони сприяли розвитку м'язів, які забезпечують виконання нормативів НФП.

Основним методом розвитку силової витривалості є метод «до відмови». Метод передбачає додання обтяження 35–65% від максимально можливого зі значною кількістю повторень у разі роботи динамічного характеру.

Існує тісний позитивний зв'язок між максимальною силою і силовою витривалістю у ході роботи, яка потребує подолання значного опору – не менше 70% від максимального. За такого обтяження силова витривалість розвивається паралельно збільшенню максимальної сили, що забезпечує повторний метод силової підготовки. В разі незначного опору – 25–50% від максимального – зв'язок між силовою витривалістю і максимальною силою відсутній, а якщо опір менший за 25% – може бути зворотним. У таких випадках силову витривалість необхідно спеціально розвивати. Методика збільшення силової витривалості у підтягуванні на перекладині полягає у тому, що сумарна кількість підтягувань повинна бути більшою за кращий результат приблизно у 3,5 разу.

Силова витривалість при напруженні м'язів за відсутності руху збільшується на основі статичного методу. У фізичних вправах статичне напруження м'язів, наприклад, для кисті руки має місце під час виконання силових вправ на перекладині (підтягування, підйом переворотом). Статичний режим активності м'язів має місце в разі потреби тривалий час зберігати робочу позу (під час керування транспортними засобами).

Розвиток силової витривалості, як правило, здійснюється на окремих тренувальних заняттях. Коли в одному занятті вирішуються декілька завдань з розвитку фізичних якостей, то вправи на силову витривалість виконуються у другій половині основної частини.

Розвиток швидкісної витривалості – здатності підтримувати високу швидкість рухів тривалий час – відбувається на основі навантажень, які характеризують інтервальний метод розвитку фізичних якостей. Засоби покращання швидкісної витривалості мають широ-

кий діапазон своєї тривалості: від 8–10 с до 5–6 хв. Інтенсивність рухів у тренувальних вправах відповідає 80–95% максимальної швидкості. Загальний обсяг виконаної роботи триває довше, ніж змагальна вправа. Тривалість відпочинку визначається за ЧСС. Зниження ЧСС до 110–120 уд./хв свідчить про практично повне відновлення організму і можливість продовжувати виконувати вправу. Якщо тренувальне навантаження розподіляється у серії, то між ними застосовують відпочинок, удвічі довший, ніж між повтореннями.

У ході вдосконалення лактатних можливостей організму працівників, наприклад, під час подолання смуги перешкод, тривалість тренувальної вправи може бути подовжена від 20 с до 2 хвилин.

На практичних заняттях швидкісну витривалість розвивають наприкінці основної частини після всіх інших фізичних якостей. Загальну витривалість і швидкісну витривалість не планують в одному занятті. У тижневому циклі швидкісній витривалості присвячують 2–3 заняття, які проводять одразу після дня відпочинку.

2.4. Методика розвитку спритності та координації

Спритність – це здатність людини швидко оволодівати новими рухами, а також доцільно пристосовувати раніше вивчені вправи до незвичних умов їх виконання [203, 237]. Спритність є однією із найбільш багатогранних за своєю структурою та виявом фізичною якістю. Вона характеризується здатністю точно виконувати рухи, швидко перерозподіляти увагу з одних рухових дій на інші, знаходити найкращі варіанти виконання вправи в разі зміни умов.

Специфічність спритності як фізичної якості полягає в комплексності вияву її складових, у щільному зв'язку з руховими навичками, в органічній єдності з психічними якостями людини. Той чи інший рівень розвитку спритності працівників обумовлюється не тільки досконалістю їхньої рухової сфери, але й діяльністю центральної нервової системи, розвитком м'язової пам'яті, точною оцінкою власних дій та навколишнього середовища. Основними елементами спритності є: координованість, точність, своєчасність та раціональність рухів і дій.

Координованість виявляється у здатності людини узгоджувати рухи руками, ногами, головою та тулубом у часі, у просторі та зусилля. В основі узгодженості лежить передача імпульсів від

центральної нервової системи до окремих м'язових груп, а також у функціональному зв'язку фізичних якостей з психічними та сенсорними можливостями, насамперед, з функціонуванням рецепторів шкіри, м'язів, сухожилів, зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів.

Точність – це здатність людини виконувати різні вправи, прийоми, дії у максимальній відповідності до заданих вимог. Виділяються декілька відносно самостійних виявів точності: дії руками (кистями, пальцями), переважні дії тулубом, ногами, рухи, у яких беруть участь всі частини тіла людини. Здатність до точного виконання вправ різного змісту значною мірою залежить від накопиченого рухового досвіду.

Своєчасність рухів передбачає адекватне реагування на зовнішній подразник та зміну власних можливостей, швидкий вибір конкретного плану і його здійснення. В основі своєчасності лежить кмітливість людини – певне «ядро» рухової спритності, яке можна охарактеризувати як готовність до сприйняття непередбачених чинників, як здатність до антиципації, рухову маневреність людини.

Раціональність рухової діяльності полягає в доцільності, оптимальності рухів та дій, у їх зміні залежно від обставин у кількісних та якісних показниках. Вона характеризується пошуком найкращих варіантів рішення як відносно умов їх реалізації, так і власних можливостей.

Для розвитку спритності найчастіше застосовуються повторний та сенсорний методи. Основні методичні вимоги, які забезпечують ефективний розвиток спритності, полягають у використанні нових рухових завдань, коли працівники виконують різноманітні, раніше невідомі їм вправи, або вже засвоєні, але у незвичних комбінаціях. Для цього передбачається застосування незвичних вихідних положень, наприклад, початок бігу з різних вихідних положень; «дзеркальне» виконання вправ; зміна швидкості та темпу рухів, у тому числі, за несподіваними командами; зміна просторових меж, орієнтирів, у яких виконується вправа (зменшення майданчика, ведення рукопашного бою в траншеї); виконання вправ у темряві або із зав'язаними очима; ускладнення вправ за допомогою додаткових рухів (ходьба з коловими рухами головою, одночасне виконання різних рухів руками або ногами); комбінування вправ без попереднього ознайомлення (нова комбінація з відомих елементів та вправ

рукопашного бою); зміни протидії в однокористуваннях (ведення поєдинків з різними суперниками або з декількома суперниками); створення незвичних умов виконання вправи з використанням особливостей місць занять, спеціальних імітаторів.

Додаткова та термінова інформація, яка надходить до працівників у вигляді різних команд та сигналів, дає можливість швидше коректувати рухи і тим самим удосконалювати аналізаторні системи та моторну (рухову) пам'ять, які особливо потрібні для розвитку спритності. Процес удосконалення різних видів спритності є ефективним тоді, коли пропонуються рухи, які за складністю наближені до реальних дій. Такі вправи ставлять перед працівниками завдання стимулюючої складності. Гранична складність обумовлюється емоційними, психічними, фізичними, технічними та іншими чинниками, що визначають особливості виконання вправи.

Фізичне навантаження у ході розвитку спритності регулюється за показниками обсягу, інтенсивності вправи, характером і тривалістю відпочинку. Інтенсивність роботи на початкових етапах виконання вправи повинна бути невисокою. У процесі повторення вона поступово підвищується з досягненням граничної швидкості. Тривалість та кількість повторень вправи залежить від складності рухів, умов виконання, підготовленості працівників. Для початківців можна скористатися такою залежністю між тривалістю і кількістю повторень: число 60 ділиться на тривалість виконання вправи. Наприклад, якщо вправа триває 5 с, то кількість повторень – 12, якщо 10 с, то 6 разів. Для кваліфікованих працівників кількість повторень збільшується у 2–3 рази.

Вправи на спритність відносно швидко викликають стомлення. Тому їх доцільно виконувати на початку або у першій половині заняття. У процесі розвитку спритності використовуються екстремальні інтервали відпочинку; самі вправи виконуються тоді, коли немає значних наслідків стомлення від попереднього навантаження.

Основними особливостями вправ, що направлені на вдосконалення координаційних здібностей, є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість вирішення різноманітних та несподіваних рухових завдань. З метою розвитку спритності рекомендується виконувати різні вправи, які можна розподілити на три групи: вправи, в яких немає стереотипу рухів і присутній елемент раптовості; дії, що вимагають високої координації та точності рухів, зокрема асимет-

ричні вправи в різних комбінаціях; спеціальні вправи, в яких за сигналом необхідно різко змінювати напрямок рухів.

Виконання вправ у різному емоційному стані та умовах різної психічної напруженості або стомлення сприяє формуванню стабільності та психічної стійкості. При цьому обов'язковою умовою є дотримання правила «від простого до складного». Вправи на спритність треба виконувати регулярно. Якщо людина постійно не оволодіває новими рухами, то її здатність до розвитку спритності знижується.

2.5. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з певною амплітудою [202]. Гнучкість має важливе значення для виявлення та вдосконалення всіх рухових якостей людини. У гнучкості виявляється цілий ряд морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланцюгів. Гнучкість працівників залежить від особливостей будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, часу доби, втоми, статі, температури, віку. Найбільше значення для працівників має рухливість хребта, кульшових та плечових суглобів.

У процесі розвитку гнучкості вирішують завдання збільшення її у межах, необхідних для покращання ефективності рухів та одночасно без шкоди для здоров'я людини. У теорії і методиці фізичного виховання виділено три різновиди вправ для розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення м'язів і вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилків [237].

Засоби розвитку гнучкості повинні забезпечувати збільшення амплітуди рухів, за яких м'язи, зв'язки, сухожилля розтягуються до максимуму без пошкодження. Найбільшою здатністю до тренування наділені м'язи, що складаються з паралельно розташованих еластичних волокон, а найменшою тренуваністю володіють фасції та апоневрози.

Під час розвитку гнучкості необхідно дотримуватися таких методичних вимог: рухи виконуються з максимально можливою амплітудою; швидкість виконання вправ повільна або середня; вправи виконуються плавно без ривків та прискорень; у крайніх положеннях руху повинне відчуватись незначне «потягування», а не біль. У

разі порушення цих вимог виникає захисне напруження м'язів – захисна сухожильна реакція (комплекс Гольджі) [89].

Вправи на гнучкість поділяються на активні і пасивні. До активних вправ належить сила м'язового скорочення. Пасивні утворюються зовнішніми силами, а також самозахватами. Якщо виконання вправи забезпечується активністю м'язів і зовнішніми силами, то вони належать до групи активно-пасивних вправ. Наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагат виконуються не тільки м'язовим скороченням, але також за участі сили тяжіння та інерції тіла.

За характером рухів розрізняють вправи динамічні, в яких переважають махові і пружне виконання, і статичні – в яких збільшення амплітуди досягається фіксацією у крайніх положеннях амплітуди. У загальній сукупності засобів перевагу віддають активним вправам, оскільки в реальних умовах рухової діяльності гнучкість виявляється в основному в активних формах.

Плануючи роботу над гнучкістю, слід пам'ятати, що активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше, ніж пасивна. Тому в період інтенсивного розвитку гнучкості рекомендують дотримуватись таких співвідношень: 40–45% – активні вправи, що виконуються в динамічному режимі; 35–40% – пасивні вправи і 20% – статичні вправи.

Роботу над розвитком гнучкості поділяють на етап збільшення та етап підтримки рухливості в суглобах. На етапі збільшення рухливості в суглобах тренування необхідно проводити щоденно. На етапі підтримки досягнутого рівня гнучкості обсяг вправ зменшується приблизно на 50%. Найчастіше вправи на розвиток гнучкості виконуються в основній частині заняття одразу після розминки, а також у заключній частині. Рекомендується з початку виконувати вправи для великих груп м'язів, а потім для всіх інших. У розминку та ранкову гімнастику включають 20–30% вправ.

Для розвитку активної гнучкості разом із вправами на розтягування, що виконуються за рахунок м'язових зусиль, ефективні силові вправи динамічного і статичного характеру.

Найбільш ефективними для розвитку пасивної гнучкості є плавні рухи із поступово зростаючою амплітудою. Величину зовнішнього впливу підбирають такою, щоб вона була не більшою за 50% від рівня силових можливостей м'язів. Під час виконання статичних вправ необхідно фіксувати положення в крайніх точках амплітуди

10–15 с. Останній час широко використовуються повільні динамічні вправи з утримання статичних поз у кінцевих точках амплітуди. Цей метод отримав назву «стретчинг».

Гнучкість у різних суглобах збільшується неоднаково. Розвиваючий режим для гомілкових, колінних суглобів потребує 20–35 повторень; плечових, кульшових та хребта – 50–100 повторень вправи на одному занятті.

Максимальні величини досягнутої гнучкості можуть втримуватися нетривалий час – 10–15 с, а потім гнучкість швидко погіршується. Навантаження для розвитку гнучкості залежить також від віку та статі людини. Для досягнення однакового тренувального ефекту тривалість роботи для жінок на 10–15 % менша, ніж для чоловіків. З віком значення гнучкості в руховій діяльності посилюється. Для осіб приблизно 50 років недостатня гнучкість майже наполовину зменшує вияв інших фізичних якостей.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення фізичних якостей.
2. Основними засобами розвитку фізичних якостей є:
 - а) оздоровчі сили природи, засоби психорегулюючого впливу, фізіотерапевтичні засоби, гігієнічні засоби;
 - б) фізичні вправи;
 - в) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні засоби.
3. Що таке максимальна сила?
4. Дайте визначення швидкості як фізичної якості.
5. На які основні види поділяється витривалість як фізична якість:
 - а) загальну, швидкісну, статичну;
 - б) загальну, спеціальну;
 - в) загальну, спеціальну, силову, швидкісну, координаційну.
6. Перерахуйте основні елементи спритності:
 - а) координованість, точність, своєчасність, раціональність рухів та дій;
 - б) координованість, точність;
 - в) координованість, своєчасність, раціональність рухів та дій.

3. ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ З УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

В умовах складної криміногенної ситуації надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високий рівень підготовки майбутніх працівників міліції, основи якої закладаються ще під час навчання у ВНЗ МВС України. Найважливіша роль у цьому процесі належить науково-педагогічним працівникам ВНЗ.

Ефективність службової (викладацької) діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України залежить від рівня їх професійної підготовки, де фізична підготовка, як складова частина професійної підготовки, посідає чільне місце.

При цьому більших успіхів у викладацькій діяльності за найменших втрат для власного здоров'я досягне той викладач, хто має більш високі моральні якості, виявляє більше наполегливості у досягненні мети, хто краще фізично підготовлений, здатний витримувати значні емоційні й розумові навантаження, працювати в умовах зростаючої напруженості, швидко орієнтуватися в обстановці, осмислювати її та приймати правильні рішення.

Праця офіцерів ВНЗ МВС України, яка пов'язана з педагогічною діяльністю, характеризується низькою фізичною інтенсивністю, гіподинамією, високим нервово-емоційним напруженням та дією значної кількості інших негативних чинників. Інтелектуальні навантаження протягом дня, залучення до виконання службових завдань та інші особливості професійної діяльності офіцерів-викладачів не дають змоги їм регулярно займатись під час планових занять з фізичної підготовки. Наслідком цього є значний відсо-

ток викладачів, які систематично пропускають заняття з фізичної підготовки. У зв'язку з цим рівень фізичної підготовленості викладацького складу є недостатнім для виконання завдань службової діяльності та має тенденцію до зниження (особливо низьким є рівень загальної витривалості). У стані здоров'я викладачів спостерігаються відхилення за показниками функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату, органів травлення. Зазначені чинники призводять до погіршення розумової працездатності, професійно важливих якостей офіцерів та зниження ефективності викладацької діяльності.

Таким чином, чинна системи фізичної підготовки не достатньо ефективно вирішує завдання, які перед нею стоять у процесі службової діяльності викладацького складу. Однією з причин низького рівня морфофункціонального стану, стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності викладачів є недостатня ефективність чинної системи організації та проведення фізичної підготовки та, як наслідок, низький рівень загальної фізичної підготовленості викладацького складу.

Аналіз літературних джерел виявив значну кількість робіт, спрямованих на дослідження проблем фізичної підготовки військовослужбовців та працівників ОВС [56, 61, 67, 78, 131 та ін.], однак питання вдосконалення фізичної підготовки саме офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення розумової працездатності та покращання службової діяльності є недостатньо розкритим.

3.1. Обґрунтування програми занять з удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України

Для досягнення основної мети фізичного виховання, яка полягає у досягненні оптимального стану фізичного здоров'я різних верств населення, вчені схиляються до розробки авторських оздоровчих програм. Однак у ході обґрунтування та розробки авторських програм слід враховувати ряд важливих положень, серед яких: вимоги до програмування; спрямованість та зміст занять з фізичної підготовки осіб різного віку та з різним рівнем фізичного стану; вплив фізичних вправ на показники розумової працездатності та ефектив-

ність службової діяльності з урахуванням часу проведення заняття у режимі дня.

Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знайти оптимальний шлях досягнення певної кінцевої мети. Під час розробки програм обов'язково повинні бути враховані основні чинники, що сприяють їхній ефективній реалізації: постановка конкретної мети; розробка комплексів вправ для певних груп населення, які враховують їхню фізичну підготовленість, стан здоров'я та повинні бути доступними; врахування потреб, інтересів тих, хто займається; у програмах повинно бути визначено вид (спрямованість) фізичних вправ, тривалість та інтенсивність занять, кількість та регулярність занять упродовж тижня, темпи збільшення навантаження; програми повинні передбачати систематичне комплексне тестування фізичного стану осіб, що займаються.

Інтелектуальна діяльність офіцерів-викладачів, із позицій фізіології, відрізняється значним мозковим напруженням, обумовленим концентрацією уваги на обмеженому колі уявлень або об'єктів. У зв'язку з цим процес збудження у центральній нервовій системі зосереджений у порівняно невеликій ділянці нервових центрів, що призводить до швидкого стомлення.

Вплив розумової праці на організм складається із безпосереднього впливу наприкінці робочого дня (гострий вплив) і з того, що накопичується роками (хронічний вплив). Такий вплив полягає ось у чому: зменшення імпульсації від м'язів до центральної нервової системи, що пов'язано із малою руховою активністю, як наслідок – розвиток гальмівних процесів у корі головного мозку, значне зниження тону м'язів усього тіла, послаблення функцій внутрішніх органів, уповільнення процесів обміну.

Ці несприятливі явища, викликані, головним чином, зниженням рухової активності, можуть бути усунуті застосуванням фізичних вправ. Фізичні вправи створюють у центральній нервовій системі нову домінанту, яка знімає напруження з інших ділянок головного мозку. Такий перерозподіл процесів збудження та гальмування призводить до покращання результатів працездатності головного мозку після виконання фізичних вправ та оздоровлення організму.

Оздоровчий ефект фізичних вправ оснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин та функціонуванням внутрішніх органів. За умови регулярного ви-

конання фізичних вправ оптимізується робота всіх органів і систем організму: покращується обмін речовин, доставка кисню до тканин і органів, знижується вміст холестерину, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, відбувається економізація всіх систем та як наслідок – психологічна розрядка.

Залежно від спрямованості фізичних вправ, навантаження та часу проведення занять протягом робочого дня ефект від їх застосування може мати різний характер: як позитивний, так і негативний. Так, стосовно викладацької діяльності, застосування фізичних вправ у процесі розумової праці (між проведенням навчальних занять) повинно бути спрямоване на відновлення втраченої нервової енергії, покращання кровопостачання головного мозку шляхом виконання простих вправ помірної інтенсивності – заняття повинні носити профілактичний характер. При цьому варто уникати інтенсивної м'язової роботи, великого навантаження та вправ, які викликають емоційне збудження, оскільки останні можуть ускладнити подальше включення в розумову діяльність та знизити її ефективність.

Разом з тим для офіцерів-викладачів, діяльність яких проходить в умовах напруженої інтелектуальної праці, гіподинамії та під впливом інших несприятливих чинників, потрібне повноцінне фізичне тренування, яке дає можливість досягти такого стану організму, який забезпечує не тільки високу фізичну працездатність, але й підвищує його функціональні можливості та зміцнює здоров'я, тобто заняття повинні носити тренувальний характер. М. М. Амосов підкреслював, що закон тренування є найбільш універсальним серед усіх біологічних законів [18]. Далі вчений зазначав, що оптимальні фізичні навантаження є завжди корисними, за винятком максимальних навантажень спортсменів [18].

Таким чином, встановлено, що специфіка службової діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України вимагає від занять фізичною підготовкою спрямованості на розвиток загальної фізичної підготовленості – побудови фундаменту для підвищення якості виконання службово-посадових обов'язків та покращання показників спеціальної фізичної підготовки викладачів. З метою підвищення рівня здоров'я та покращання розумової працездатності найбільший відсоток часу на заняттях з офіцерами-викладачами повинен припадати на розвиток загальної витривалості та силових якостей. Проблема фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС

України може бути розв'язана шляхом застосування доступних засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням медико-вікової групи та часу проведення заняття у режимі дня (спрямованості занять). Поряд з розвитком основних фізичних якостей, фізичні вправи повинні сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості організму до негативних чинників службової діяльності, розвитку і вдосконаленню професійно важливих якостей та функціональних можливостей організму, необхідних для підвищення розумової працездатності у процесі викладацької діяльності та створення основи для вдосконалення СФП.

Для того, щоб процес занять фізичною підготовкою давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я та працездатності працівників, потрібно раціонально поєднувати засоби ЗФП різної спрямованості. У програмі занять фізичними вправами офіцерів-викладачів доцільно застосовувати комплексний варіант – використання різних простих та доступних для всіх вікових груп вправ. Це зумовлюється такими положеннями:

- протягом тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження й відпочинок;
- заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних якостей підвищує загальний рівень здоров'я й працездатності, а надалі це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної якості, але суттєвого зниження надійності інших систем організму;
- недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших (прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту);
- заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх її органів і систем (зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій).

Дуже важливо визначити співвідношення засобів тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Нерегулярне й несистематичне застосування у процесі занять різних засобів

не тільки не сприяє зростанню працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Надалі, коли організм пристосовується до однотипного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

На основі аналізу досліджень фахівців з фізичної підготовки [23, 28, 111, 244, 248 та ін.] та спираючись на особисті дослідження, ми розробили програму занять з удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. Схематичне зображення авторської програми наведено на рис. 3.1.

3.2. Мета, завдання та особливості програми занять

Основна *мета* програми занять – забезпечити високий рівень професійної підготовки та службової діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України засобами фізичної підготовки.

Для досягнення мети нами було визначено *завдання* програми занять: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості викладацького складу з акцентуванням уваги на розвитку витривалості та силових якостей; зміцнення здоров'я та покращання морфофункціонального стану офіцерів-викладачів; покращання розумової працездатності викладачів; профілактика професійних захворювань та подовження професійного довголіття; підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників службової діяльності; вдосконалення професійно важливих психологічних якостей; залучення викладацького складу до регулярних і систематичних занять фізичною підготовкою і спортом; формування основи для вдосконалення показників спеціальної фізичної підготовки.

Зміст програми занять складають фізичні вправи, теоретичні знання, вміння та навички. Зміст спрямований на розвиток комплексу основних фізичних якостей, таких як загальна витривалість, сила основних груп м'язів (ніг, спини, плечового поясу, живота), силова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба, гнучкість, а також на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, формування стійкості до впливу негативних чинників службової діяльності, вдосконалення професійно важливих якостей (увага, пам'ять, емоційний стан), формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, сміливості та рішучості).

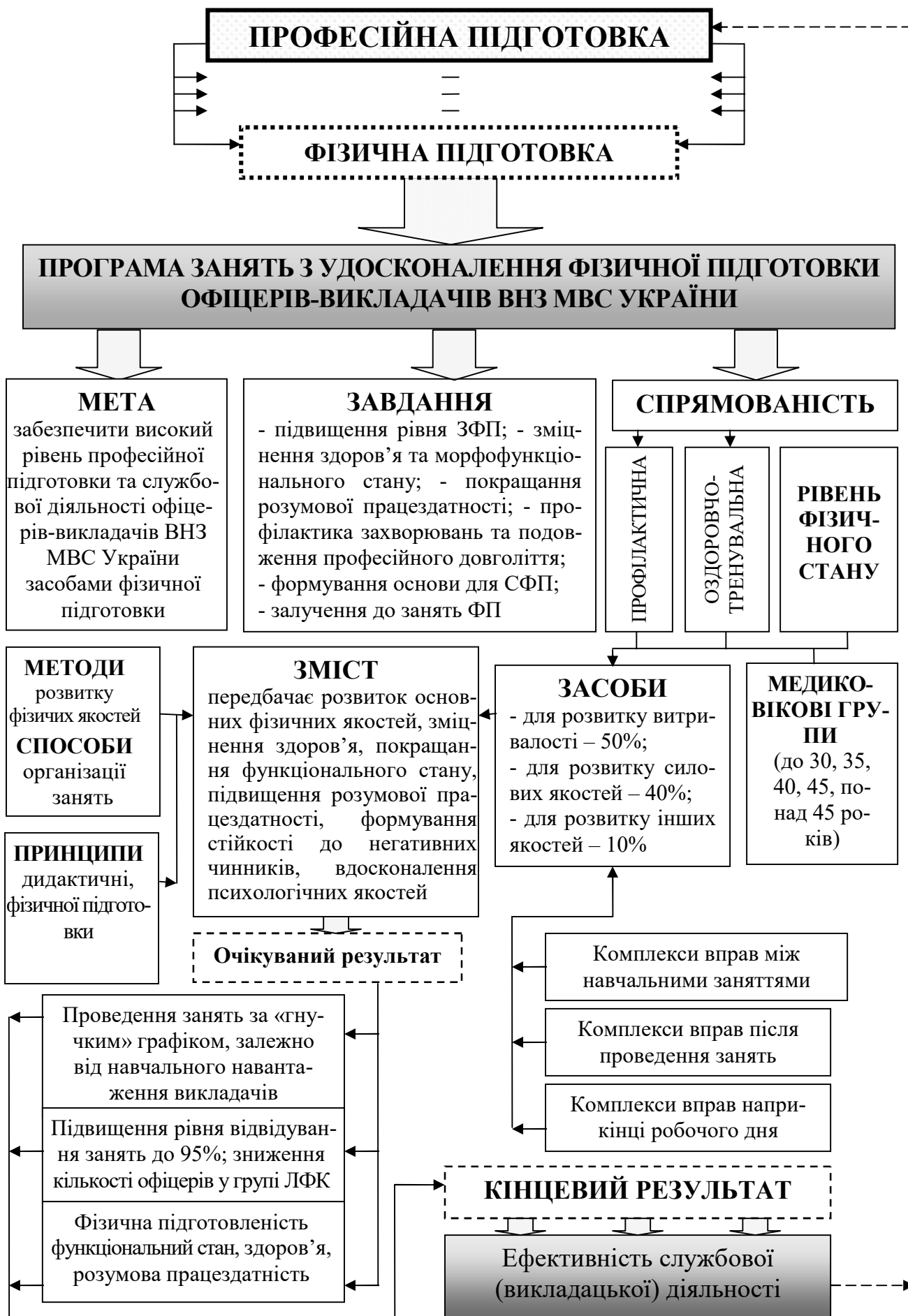


Рис. 3.1. Схематичне зображення програми занять

Визначаючи засоби занять у ході розробок оздоровчих програм з фізичної підготовки спираються на дослідження Л. Я. Іващенко, Л. А. Пирогової, Г. Л. Апанасенка та інших учених [25, 122, 200], у яких доводиться ефективність циклічних вправ низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) за умови їх поєднання із вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості. Співвідношення вправ аеробної та анаеробної спрямованості в осіб зрілого віку з різним рівнем фізичного стану вказано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Співвідношення вправ аеробної та анаеробної спрямованості в осіб з різним рівнем фізичного стану (за Л. Я. Іващенко, 1988)

Рівень фізичного стану	Вправи аеробної спрямованості, %	Вправи анаеробної спрямованості, %
Низький та нижчий від середнього	60-75	25-40
Середній	50	50
Вищий від середнього і високий	25-40	60-75

Враховуючи дані у табл. 3.1, для виконання завдань програми застосовувалися такі засоби загальної фізичної підготовки: вправи на розвиток витривалості – 50%; вправи на розвиток силових якостей – 40%; вправи для розвитку гнучкості, спритності та інших фізичних якостей – 10%.

Згідно з керівними документами обсяг занять з фізичної підготовки на рік для постійного складу становить 192 години. Із них: 100 годин на загальну та 90 – на спеціальну фізичну підготовку. За авторською програмою запропоновано для викладацького складу ВНЗ МВС України для занять загальною фізичною підготовкою спланувати 144 години на рік, для занять зі спеціальної фізичної підготовки – 48 годин.

Передбачалося, що проведення занять за авторською програмою, окрім досягнення основної мети, повинно сприяти формуванню теоретичних знань та методичних навичок щодо: організації самостійних занять з фізичної підготовки кожним офіцером; підбору необхідних вправ та дозування фізичних навантажень; самоконтролю, страхування, самострахування та попередження травматизму. На заняттях необхідно дотримуватися принципів науковості,

свідомості й активності, доступності, від простого до складного, систематичності у підвищенні фізичного навантаження та здійснення індивідуального підходу.

Крім того, нами були сформульовані принципи організації та методики проведення занять з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами відповідно до авторської програми: принцип задоволення конкретних потреб організму; відповідності навантажень до можливостей організму викладачів; спрямованості занять; якісного різноманіття засобів та методів фізичної підготовки; комплексності впливів; оздоровчого ефекту від занять.

Розробляючи програму занять, ми враховували *особливості* організації фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. До таких особливостей належать:

- проведення занять з фізичної підготовки з переважною спрямованістю на розвиток загальної фізичної підготовленості викладачів;
- збільшення питомої ваги вправ на розвиток витривалості та силових якостей у змісті занять з фізичної підготовки з викладачами;
- проведення занять у обсязі, який відповідає нормативним документам (4 години на тиждень), значно підвищить відвідуваність занять офіцерами-викладачами;
- залежно від часу заняття у режимі дня – проведення занять з фізичної підготовки із профілактичною та тренувальною спрямованістю;
- раціональне дозування навантаження залежно від спрямованості занять, рівня фізичної підготовленості та вікової групи сприятиме підвищенню ефективності службової діяльності викладачів;
- систематичне проведення занять протягом тижня, з перервами на 2–3 дні, дозволить забезпечити залучення значної кількості викладачів до занять фізичною підготовкою;
- простота і доступність вправ дозволять забезпечити високу щільність занять і позитивний ефект для офіцерів-викладачів з різним рівнем фізичної підготовленості та різних вікових груп;
- мінімум матеріальних витрат для організації занять за авторською програмою та можливість проведення занять у спортивному залі, у гімнастичному містечку на свіжому повітрі;
- чітка підпорядкованість занять з фізичної підготовки системі професійної підготовки та умовам службової діяльності викладацького складу;
- зростання рівня загальної фізичної підготовленості створить

передумови для ефективного вдосконалення спеціальних якостей офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України.

У працях низки вчених, які займалися питаннями оптимальних рухових режимів [50, 63, 145, 170 та ін.], стверджується, що «дефіцит» м'язової діяльності, притаманний службовій діяльності офіцерів-викладачів, необхідно компенсувати шляхом проведення спеціально організованих занять фізичними вправами, при цьому встановлено, що виразність оздоровчого ефекту експериментальних програм пропорційна вихідному фізичному стану організму і значною мірою залежить від спрямованості занять фізичними вправами.

Отже, обґрунтовуючи авторську програму, ми врахували, що залежно від часу проведення заняття у режимі дня заняття з фізичної підготовки з викладацьким складом повинні мати різну спрямованість: профілактичну та тренувальну.

Специфіка занять офіцерів-викладачів з різною спрямованістю дозволила сформулювати мету та завдання фізичної підготовки, визначити зміст, засоби, методику проведення та навантаження, що отримували викладачі різних вікових груп під час занять фізичними вправами у різний час службового дня.

Заняття з фізичної підготовки з *профілактичною* спрямованістю мають на меті збереження та підтримання оптимального рівня розумової працездатності, фізичної підготовленості, профілактику втоми, а також нервово-емоційну розрядку після інтенсивної розумової роботи.

Завданнями занять з фізичної підготовки з профілактичною спрямованістю визначено:

- підтримання високого рівня розумової працездатності викладацького складу ВНЗ шляхом перерозподілення на інший вид діяльності;
- залучення всіх офіцерів-викладачів до регулярних занять фізичною підготовкою;
- активізація всіх функціональних резервів організму офіцерів-викладачів;
- підвищення рухової активності протягом доби;
- підтримання рівня загальної фізичної підготовленості.
- зміцнення стану здоров'я, функціональних можливостей основних систем організму та психологічної підготовленості;
- зниження впливу негативних чинників службової діяльності на організм офіцерів-викладачів.

Фізичні вправи помірної потужності є ефективним засобом профілактики станів депресії та тривожності. Середня за потужністю робота тривалістю щонайменше 30 хвилин покращує всі показники якості життя. Крім того, фахівцями [64, 252] встановлено, що регулярна фізична активність тривалістю 30–60 хвилин на день підвищує тривалість життя людини на три роки.

Тому до змісту занять з профілактичною спрямованістю увійшли прості й доступні загальнорозвиваючі вправи. До таких вправ належать: вправи, спрямовані на залучення до активної, динамічної роботи тих груп м'язів, які знаходилися у статичному положенні (потягуючі вправи, повороти і нахили тулуба в різних напрямках, присідання, піднімання ніг, колові рухи руками), вправи для покращання кровопостачання головного мозку (рухи, оберти головою, шиєю, тулубом), ходьба, повільний біг на середні та довгі дистанції, вправи з вагою власного тіла та на гімнастичних снарядах (брусах, перекладині), вправи у парах, вправи зі скакалкою, вправи для профілактики застоювання крові у нижніх кінцівках (нахили, стійка на руках) та інші. Для зняття емоційного напруження та стомлення також застосовувалися рухливі та спортивні ігри (у помірному темпі). Вправи виконувалися на рівні 30–50% від максимальних можливостей. На основі вищезазначених вправ було розроблено спеціальні комплекси для офіцерів-викладачів з різним рівнем фізичного стану та різних вікових груп.

Заняття з фізичної підготовки із *тренувальною* спрямованістю більш ефективно впливають на розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей, функціональних можливостей організму та зміцнення здоров'я викладачів, сприяють тим самим підвищенню їх працездатності.

Крім того заняття з тренувальною спрямованістю більшою мірою вдосконалюють у викладацького складу професійно важливі якості (концентрація та стійкість уваги, функції пам'яті, мислення, емоційна стійкість) та емоційний стан.

Завданнями занять з фізичної підготовки із тренувальною спрямованістю ми визначили:

- вдосконалення рівня загальної фізичної підготовленості викладацького складу;
- розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, статичної витривалості м'язів тулуба, гнучкості);

- залучення всіх офіцерів-викладачів до виконання фізичних вправ наприкінці службового дня (як у приміщенні, так і на свіжому повітрі);

- відновлення рівня функціональних можливостей та професійно важливих психологічних якостей викладачів після напруженого службового дня;

- зміцнення здоров'я офіцерів-викладачів;

- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників службової (викладацької) діяльності;

- залучення офіцерів до регулярних занять фізичною підготовкою;

- формування основи для вдосконалення спеціальних якостей викладачів.

До змісту занять з фізичної підготовки із тренувальною спрямованістю увійшли вправи, які передбачені Настановою з фізичної підготовки постійного рядового та начальницького складу, а також вправи, що сприяють ефективному вдосконаленню основних фізичних якостей офіцерів-викладачів. До таких вправ належать вправи з розділів фізичної підготовки (прискорене пересування та легка атлетика, гімнастика й атлетична підготовка та інші): кроси на різні дистанції, вправи для м'язів усього тіла, вправи з обтяженнями, вправи на тренажерах, вправи для зміцнення зв'язково-м'язового апарату хребта та розвитку силової і статичної витривалості, гнучкості, спритності, на координацію та увагу, спортивні ігри.

Заняття як з профілактичною, так і з тренувальною спрямованістю проводилися переважно комплексно коловим методом.

Слід зазначити, що під час інтенсивної викладацької роботи офіцери отримували значне емоційне навантаження, тому заняття з тренувальною спрямованістю сприяли покращанню функціональних можливостей основних систем організму, стану здоров'я, підвищенню працездатності.

Службова діяльність офіцерів-викладачів є недостатньо регламентованою, пов'язана з виконанням значної кількості завдань різного характеру, що не дозволяє їм систематично відвідувати заняття з фізичної підготовки. Так, у години планових занять з фізичної підготовки вони проводять аудиторні заняття з курсантами та слухачами, консультації, займаються курсовою та дипломною практикою тощо. Типовий службовий день офіцера-викладача ВНЗ МВС України відображено у додатку 1.

Керівними документами визначено, що за організацію відвідування занять з фізичної підготовки та рівень фізичної підготовленості підпорядкованого особового складу (викладачів) несуть відповідальність керівники підрозділів (начальники кафедр). У НФП на заняття з фізичної підготовки співробітників ОВС визначено 4 години на тиждень. Авторська програма впроваджувалася до системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України таким чином, щоб загальний час проведення занять фізичними вправами не перевищував визначеного керівними документами. Важливим завданням планування занять фізичною підготовкою за авторською програмою було систематичне їх проведення без значних перерв протягом тижня (не більше 2–3 днів). Тому за авторською програмою сплановано у тижневому циклі два заняття по 1 годині з профілактичною спрямованістю та одне 2-годинне заняття з оздоровчого тренування.

Планування та проведення занять за авторською програмою покладалося на начальників кафедр, залежно від навчального навантаження кожного підпорядкованого викладача (на основі розкладу навчальних занять ВНЗ), а безпосередній контроль проведення занять здійснювався інструкторами зі спорту кафедри фізичної підготовки та відділу професійної підготовки.

Планування занять з профілактичною спрямованістю відбувалося також і з урахуванням характеру змін показників працездатності. Після початку інтелектуальної роботи оптимальний рівень працездатності підтримується впродовж 2–2,5 годин, а далі знижується. Тому заняття з профілактичною спрямованістю за розробленою експериментальною програмою проводилися, як правило, між першою та третьою (у години другої пари), між другою та четвертою парами (у години третьої пари) навчальних занять, а також наприкінці робочого дня (додаток 2).

Виконання фізичних вправ між проведенням навчальних занять мало на меті покращання гемоциркуляції в судинах головного мозку офіцерів-викладачів, профілактику застоювання крові у нижніх кінцівках, підвищення розумової працездатності. Головною ж метою занять з профілактичною спрямованістю, які проводились наприкінці робочого дня, була профілактика стомлення, зняття емоційно-психологічного напруження викладачів, досягнення емоційної розрядки.

Заняття з тренувальною спрямованістю планувались після проведення навчальних занять або наприкінці робочого дня таким чином, щоб після закінчення оздоровчого тренування викладач не залучався до напруженої інтелектуальної діяльності (додаток 2).

Типовий план-графік занять з фізичної підготовки особового складу кафедри ВНЗ МВС України зображено у додатку 3.

Основними способами організації занять з фізичної підготовки за авторською програмою було запропоновано індивідуальний, індивідуально-груповий, коловий. Серед методів розвитку фізичних якостей – рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Величина навантаження, яке отримували офіцери-викладачі у процесі занять за авторською програмою, залежала від спрямованості заняття, часу проведення протягом дня, вікової групи та рівня підготовленості (фізичного стану) викладачів.

Відповідно до рекомендацій учених [35, 72, 141 та ін.] щодо занять фізичними вправами, дотримуючись принципів поступовості й систематичності, ми розробили оптимальні пульсові режими для офіцерів-викладачів різних вікових груп під час різних фізичних навантажень (у ході занять з різною спрямованістю) (табл. 3.2).

Результати, подані в таблиці, показують, що гранично допустимий пульс у офіцерів-викладачів до 30 років під час занять з тренувальною спрямованістю не повинен перевищувати 180–190 уд./хв, у викладачів понад 45 років – 140–150 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (для занять з профілактичною спрямованістю) в офіцерів наймолодшої вікової групи не повинен перевищувати 140–150 уд./хв, у викладачів старших вікових груп – 110–120 уд./хв (табл. 3.2).

Крім того, дозування навантаження визначалося характером вправ, кількістю підходів та повторів у кожному підході, вагою об'єктів, темпом виконання вправи тощо. Так, кількість повторів у кожному підході залежала від ступеня напруження м'язів, рівня підготовленості та вікових особливостей викладачів: для більш підготовлених та молодих викладачів кількість підходів зменшувалася, а кількість повторів збільшувалася (одночасно зменшувався інтервал відпочинку, а темп зростав); для офіцерів з недостатнім рівнем фізичного стану, старших вікових груп навпаки – збільшувалася кількість підходів, а кількість повторень зменшувалася. Відпочинок до наступного підходу повинен був забезпечити повне відновлення.

У складних вправах та з більшим навантаженням кількість повторів зменшувалася, у простих вправах – збільшувалася.

Таблиця 3.2

Величина навантаження (пульсові режими) на заняттях з фізичної підготовки з різною спрямованістю для офіцерів-викладачів різних медико-вікових груп (уд./хв)

Меди- ко- вікові групи, роки	Спрямованість занять з фізичної підготовки							
	профілактична				тренувальна			
	Величина навантаження							
	низьке	серед- нє	висо- ке	макси- мальне	низь- ке	серед- нє	висо- ке	макси- мальне
до 30	до 110	110-120	120-140	понад 140	до 130	130-150	150-180	понад 180
до 35	до 105	105-115	115-130	понад 130	до 125	125-145	145-170	понад 170
до 40	до 100	100-110	110-120	понад 120	до 120	120-140	140-160	понад 160
до 45	до 95	95-100	100-115	понад 115	до 115	115-135	135-150	понад 150
понад 45	до 90	90-100	100-110	понад 110	до 110	110-125	125-140	понад 140

На заняттях з профілактичною спрямованістю на виконання кожної вправи сплановано 2–3 підходи. Виконання наступного підходу або вправи розпочиналося після повного відновлення сил. Темп виконання вправ – помірний.

У роботах Д. Вейдера, Е. Хоулі [70, 254] указується, що найбільш виразний оздоровчий ефект дають аеробні тренування (на витривалість), силові тренування та широке застосування вправ на гнучкість. Вважається, що для зміцнення здоров'я найбільше підходять аеробні навантаження, за яких для розщеплення молекул їжі використовується кисень – саме за рахунок кисню відбувається переробка глікогену і жиру в енергію. Найбільш популярними засобами аеробних навантажень є вправи середньої інтенсивності: ходьба, повільний біг, плавання, види аеробіки тощо.

На заняттях із тренувальною спрямованістю для розвитку витривалості ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та сис-

тем, значно покращують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Основним засобом розвитку та вдосконалення загальної витривалості була кросова підготовка. Залежно від рівня підготовленості та медико-вікової групи застосовувалися біг та кроси на 1, 2, 3 та 5 км.

За ефективністю впливу бігу на організм людини існує два напрямки: загальний та спеціальний. Загальний вплив бігу пов'язаний зі змінами функціонального стану нервової системи, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу (підвищується киснева ємність крові, її захисні функції), зниженням захворюваності (підвищується імунітет), нормалізацією маси тіла, зміцненням опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Багато вчених підкреслюють підвищення творчої активності і плідності наукових досліджень у результаті занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці). Спеціальний ефект бігового тренування полягає у підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи й аеробної продуктивності (працездатності) організму.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, розвиток витривалості та інших фізичних якостей («перенесення тренуваності фізичних якостей»). Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання різним захворюванням та забезпечення енергоутворювальних функцій організму.

Фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, призводить до збільшення мітохондрій та капілярів, у той час як заняття силової спрямованості провокує збільшення кількості скорочувальних білків, а також розміру м'яза. Дослідження [70, 148, 184 та ін.] свідчать, що тренування на витривалість та силу (вправи з обтяженнями) були безпосередньо пов'язані із здоров'ям та якістю життя, незважаючи на вік, здоров'я та рівень повсякденної рухової активності досліджуваних.

Застосування комплексів силових вправ з обтяженням вагою 30–50% від максимальної сприяє значному підвищенню силової витривалості та швидкісних якостей. Використання обтяжень вагою 70–90% від максимальної призводить до пропорційного розвитку силових та швидко-силових можливостей.

Для вдосконалення силових якостей (максимальної сили) кількість повторів у вправі становила 4–8 разів (вага обтяження – 70–

90%), для розвитку силової витривалості – від 12 до 20 разів (при цьому вага обтяження зменшувалась).

Важливе значення для підтримання високого рівня працездатності офіцерів-викладачів відіграє «м'язовий корсет». Службова діяльність викладацького складу, яка передбачає проведення більшої частини службового дня сидячи або стоячи, призводить до ослаблення м'язів, що утримують хребет у вертикальному положенні. Наслідком цього, на тлі наростаючого зниження рухової активності, є загострення проблеми поширення порушень хребта серед офіцерського складу ВНЗ. Однак головна небезпека хвороб хребта полягає в тому, що спина не болить доти, поки не почнуться дегенеративні зміни у міжхребцевих дисках (остеохондроз). Ці зміни особливо гостро виявляються в офіцерів-викладачів старших вікових груп. Найефективнішою профілактикою зазначених явищ є розвиток та вдосконалення м'язів спини, пресу, бокових м'язів тулуба – формування «м'язового корсета». Тому до авторської програми у значному обсязі ввійшли вправи для розвитку сили, силової, статичної витривалості та гнучкості зазначених м'язів.

Для розвитку статичної витривалості м'язів вправи виконувались з незначною амплітудою з кількістю повторів від 15 до 30 разів або з утриманням тулуба (або інших частин тіла) у нерухомому положенні з напруженням м'язів протягом 20–40 секунд і більше.

Велике значення під час упровадження авторської програми ми надавали також розвитку гнучкості у викладацького складу. Гнучкість сприяє більш швидкому розвитку інших фізичних якостей та знижує ймовірність виникнення травм кістково-м'язового апарату. Крім цього високий рівень розвитку цієї якості дозволить офіцерам-викладачам виконувати вправи м'яко, невимушено, без зайвих напружень, що сприятиме більш економічному витраченню сил та енергії. Адекватний рівень гнучкості хребта сприяє зниженню ризику виникнення відчуття болю у попереку.

Вправи на розтягування є простим засобом досягнення розслаблення та відновлення енергії. Встановлено, що розвиток гнучкості може відбуватися у будь-якому віці. Цілеспрямовані вправи на розтягування дозволяють зберегти та збільшити діапазон рухів у суглобах. Недостатня рухливість суглобів обмежує рівень вияву сили, швидкісних і координаційних здібностей; погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію; знижуючи ефективність силової

підготовки, зменшує економічність роботи; є причиною пошкодження м'язів і зв'язок. Вправи на розвиток гнучкості входили в усі частини занять як з профілактичною, так і з тренувальною спрямованістю.

Авторською програмою передбачено врахування вікових особливостей офіцерів-викладачів. Так, методика проведення занять за авторською програмою з викладачами старших вікових груп (від 35 років і старших) дещо відрізняється від офіцерів молодших груп. У цьому віці в офіцерів, праця яких не пов'язана з високою руховою активністю, починають особливо активно прогресувати несприятливі вікові зміни, що призводить до різних захворювань.

Завдяки регулярним та правильно організованим заняттям з фізичної підготовки офіцери старшого віку здатні не тільки підтримувати досягнутий рівень тренуваності, а й постійно підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості.

Принциповою відмінністю методики проведення фізичної підготовки за авторською програмою з викладачами старших вікових груп є чітко виражена оздоровча спрямованість занять. Слід врахувати, що в офіцерів старших вікових груп уповільнюється обмін речовин, швидкість «входження» в роботу та відновлення після навантаження. Основними вимогами до проведення занять з офіцерами старших вікових груп, яких ми дотримувалися під час розробки авторської програми, є:

- збільшення тривалості підготовчої та заключної частин заняття;
- включення до підготовчої та заключної частин заняття повільного бігу;
- збільшення тривалості відпочинку між підходами та виконання вправ на розслаблення м'язів та глибоке дихання;
- збільшення обсягу вправ на гнучкість та рухливість у суглобах, розтягування м'язів, зниження зайвої ваги та покращання постави;
- включення до занять у збільшеному обсязі рухливих та спортивних ігор, які покращують емоційний стан офіцерів;
- вилучення вправ, пов'язаних із затримкою дихання та натужуванням, різкими рухами, та тих, що потребують значних напружень;
- систематична перевірка самопочуття та підвищений самоконтроль.

Потрібно відмітити, що акцентування уваги під час упровадження авторської програми на самоконтроль мало також і виховне зна-

чення. Спостереження за змінами у діяльності організму привчають офіцерів більш свідомо ставитися до занять з фізичної підготовки, до дотримання правил здорового способу життя, правильного розпорядку дня тощо.

Важливою особливістю авторської програми є також спрямованість занять фізичними вправами на боротьбу із зайвою вагою тіла викладацького складу ВНЗ. Надлишкова вага тіла є одним з головних чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня витривалості та працездатності, уповільнення відновлювальних процесів, погіршення в цілому морфофункціонального стану та стану здоров'я офіцерів. У перші 20 хвилин занять фізичними вправами енергозабезпечення роботи відбувається в основному за рахунок витрачання глікогену з м'язів. У наступні 20 хвилин організм для отримання енергії поступово починає використовувати накопичені запаси жиру. А вже через 40 хвилин після початку тренування організм повністю переключається на використання жирових відкладень. Тому оптимальний час для занять з тренувальною спрямованістю для зниження зайвої ваги відповідно до авторської програми становив 2 години. Найбільший ефект для схуднення дають силові вправи у поєднанні з аеробними вправами на витривалість.

За результатами впровадження програми занять з удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ми очікуємо такі результати:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (удосконалення загальної витривалості, силових якостей, статичної витривалості м'язів тулуба);
- зміцнення здоров'я та вдосконалення функціонального стану;
- високий рівень розумової працездатності;
- покращання професійно важливих якостей;
- формування основи для вдосконалення показників СФП;
- залучення викладачів до регулярних занять фізичними вправами;
- формування бажання самостійно займатись фізичними вправами.

Таким чином, упровадження авторської програми дозволить вдосконалити систему організації фізичної підготовки, підвищити рівень відвідування занять офіцерами-викладачами, удосконалити показники загальної фізичної підготовленості, покращити показники фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здо-

ров'я, професійно важливих якостей та розумової працездатності, що сприятиме підвищенню ефективності службової діяльності та рівня професійної підготовки викладацького складу.

3.3. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 25 років (типовий місяць)

Впровадження та експериментальна перевірка авторської програми здійснювались упродовж двох років. Обсяг занять з фізичної підготовки на рік становив 192 години (4 години щотижня). В цілому за період педагогічного експерименту проведено 288 занять з фізичної підготовки з викладацьким складом, із них: 192 заняття з профілактичною та 96 – з тренувальною спрямованістю.

Типові місяці занять з фізичної підготовки були розроблені для офіцерів-викладачів усіх вікових груп. Упродовж кожного місяця було проведено 12 занять: 8 занять (по 2 заняття тривалістю по 1 годині кожне щотижня) з профілактичною спрямованістю та 4 заняття (одне двогодинне заняття кожного тижня) з тренувальною спрямованістю. Авторську програму було впроваджено також і з урахуванням рівня фізичного стану офіцерів-викладачів.

Для кожного заняття авторської програми було визначено: спрямованість, місце у режимі службового дня, тривалість та завдання. Кожне заняття передбачало підготовчу, основну та заключну частини, завдання яких, зміст та тривалість визначались відповідно до спрямованості, медико-вікової групи та рівня фізичного стану викладачів ВНЗ. Для кожної вправи вказано кількість підходів, повторів у підході, тривалість виконання, а також на що спрямоване застосування конкретної вправи. Переважна більшість занять за авторською програмою була проведена з використанням колового способу організації занять. У додатку 4 наведено комплекси вправ, які рекомендовано застосовувати на заняттях з тренувальною спрямованістю для офіцерів-викладачів за авторською програмою.

І тиждень занять

Заняття №1

Спрямованість: *профілактична.*

Місце у режимі службового дня: *між 2-ю та 4-ю парами навчальних занять (під час 3-ї пари занять).*

Тривалість: *1 година.*

Завдання: збереження розумової працездатності, профілактика стомлення, ліквідація застійних явищ, приведення організму у бадьорий стан.

Методичні вказівки: кожну вправу виконувати з широкою амплітудою, ЧСС під час виконання вправ повинна бути у межах – 110-130 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 1-3 хв, здійснювати систематичний самоконтроль та самострахування, вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати повільно.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

Ця частина заняття передбачала підготовку організму викладачів до виконання більш напруженої роботи в основній частині заняття. Зміст підготовчої частини полягав у виконанні потягуючих вправ, ходьби, повільного бігу (200-400 м), вправ у ходьбі та під час бігу, загально-розвиваючих вправ на місці.

1. Ходьба (повільний біг) – 300 м.
2. Ходьба на носках та п'ятах. Вихідне положення (ВП) – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-5 разів.
4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів
5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.
6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-5 разів.
8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) до 1 км.
2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.
 - 1). Потягуюча вправа. ВП – стрийова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стрийове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стрийове положення. Виконати вправу 3-5 разів.
 - 2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кожних суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-15 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

3). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, партнер утримує ноги. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-20 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Прогинання тулуба вперед-вниз, тримаючись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. ВП – ноги на нарізно, взятись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. Виконувати прогини протягом 30 с.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30 с. Вправу можна виконувати з допомогою партнера.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

Заключна частина передбачала приведення організму офіцерів-викладачів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження. Виконувалися вправи на відновлення рівномірного дихання, повільна ходьба, потягуючі вправи, вправи на гнучкість та рухливість

у суглобах, вправи на розтягування та розвантаження хребта.

1. Повільний біг (ходьба) – 30-50 м.
2. Вправа на відновлення дихання. Піднімаючи руки через сторони догори, підняти на носки ніг, зробити глибокий вдих; опускаючи руки через сторони, зробити видих. Виконати 5-8 разів.
3. Вис на перекладині – 30-40 с.
4. Вправи на гнучкість біля гімнастичної драбини – 1-2 хв.

Заняття №2

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: після проведення навчальних занять.

Тривалість: 1 година.

Завдання: відновлення розумової працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, зміцнення здоров'я, підтримання постійної фізичної та психологічної готовності до службової діяльності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ – 110-140 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 1-2 хв, кожен вправу виконувати з широкою амплітудою, здійснювати самоконтроль, вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати повільно.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 200-300 м.
2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-5 разів.
4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.
5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.
6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-5 разів.
8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у ліктьових та кистьових суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 20-25 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 20-30 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, ноги зігнуті в колінах.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати 8-12 разів у 2 підходах.

4). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в колінах) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 8-10 разів.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 30-50 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Виконати 6-8 разів.

3. Вис на перекладині – 30-40 с.

4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 1-2 хв.

Заняття №3

Спрямованість: тренувальна.

Місце у режимі службового дня: наприкінці службового дня.

Тривалість: 2 години.

Завдання: розвиток фізичних якостей: загальної витривалості, сили, силових витривалості, гнучкості; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення фізичного розвитку та функціональних можливостей основних систем організму.

Методичні вказівки: залежно від рівня фізичного стану офіцерів-викладачів ЧСС під час виконання вправ – 130-180 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 1-3 хв; для офіцерів з низьким рівнем фізичного стану вправи основної частини виконувати у 4 підходах, але кількість повторів менша; для викладачів з високим рівнем фізичного стану – 3 підходи, кількість повторів збільшується; кожну вправу виконувати технічно правильно та з широкою амплітудою, здійснювати самострахування (страхування партнером) і самоконтроль, вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати повільно.

Підготовча частина – 15-25 хвилин.

1. Повільний біг – 400-500 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Ходьба з випадами на кожен крок. ВП – руки перед собою в

замок. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 6-8 разів.

5. Біг із високим підніманням стегна. ВП – руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 8-10 разів.

6. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 8-10 разів.

7. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів.

8. Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

9. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

10. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

11. Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

12. Оберти руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу 6-8 разів.

13. Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.

14. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

15. Присідання. ВП – ноги нарізно. Виконати 20 разів.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Крос – 3 км¹ (2-2,5 км; 3-3,5 км). Для розвитку витривалості.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

¹ Навантаження, що визначене у кожній вправі занять з тренувальною спрямованістю, визначене для офіцерів-викладачів із середнім рівнем фізичного стану. В дужках зазначена величина навантаження для офіцерів з низьким (нижчим від середнього) та високим (вищим від середнього) рівнями фізичного стану – перше та друге значення відповідно.

1). Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

2). Вистрибування вгору із повного присіду. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

4). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 15-20 (10-15; 20-25) підйомів тулуба та (без відпочинку) 20-25 (15-20; 25-30) разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

5). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на гімнастичній драбині (у стійці на ліктях на тренажері) з опорою для спини. ВП – вис на перекладині на прямих руках (стійка на тренажері). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 (8-10; 15-20) разів.

6). Стрибки зі скакалкою. Для розвитку загальної витривалості та сили м'язів ніг. ВП – стійка на двох ногах, скакалку тримати в руках. Виконати вправу протягом 40-60 (30-40; 60-80) секунд.

Заклучна частина – 10-15 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 100-200 м.

2. Вправи на відновлення дихання. Виконати 8-10 разів.

3. Вис на перекладині – 30 с у двох підходах.

4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 2 хв.

II тиждень занять

Заняття №4

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у ліктьових та кистьових суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стрийове положення. ВП – стрийова стійка. Виконати 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 10-12 разів кожною ногою у 2 підходах.

2). Нахили тулуба в боки. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Виконати 10-15 разів у кожен бік у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-25 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг лежачи на підлозі. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримання обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (лікть паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання ту-

лубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

2). Нахил тулуба із положення сидючи. ВП – сидючи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30 с. Вправу можна виконувати з допомогою партнера.

Заняття №5

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кождих суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сід, положення лежачи. Прийняти положення сиду, прийняти положення лежачи, прийняти положення сиду, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили вперед та випрямлення тулуба з почерговими поворотами лівим та правим боком вгору. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу

виконати 15-20 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, ноги дещо зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 10-20 разів у 2 підходах.

3). Утримання тулуба в горизонтальному положенні. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для розвитку статичної витривалості м'язів спини. Виконати 30-40 с у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, ноги зігнуті у колінах біля грудей, носки відтягнуті, руки утримуються за задній край лавки. Виконати випрямлення та згинання ніг 10-15 разів у 2 підходах (ноги випрямляти у колінах, носки тягнути вперед).

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по чергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 8-10 разів.

Зняття №6

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 3 км (2-2,5 км; 3-3,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1,5-2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 100 м (повільного бігу) – 2 рази, 100 м через 100 м – 2 рази, 200 м (прискорення).

2. Комплекс вправ з обтяженнями, на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Стрибки вгору з високим підніманням колін (коліна тягнути

до грудей). Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати 10-15 (8-10; 15-20) разів.

2). Протягування обтяження (гирі, гантелі, диска від штанги) вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки утримують обтяження. Виконати вправу, використовуючи силу ніг і спини 8-10 (6-8; 10-12) разів.

3). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

4). Тяга обтяження (штанги, гирі) до грудей у нахилі. Для м'язів спини та рук. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

5). Вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки довільно. Виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

6). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки знизу). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-15 (8-10; 15-20) разів.

8). Піднімання прямих ніг до перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

III тиждень занять

Заняття №7

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення;

підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кожних суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені між собою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 20-30 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги трохи зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки – на ширині плечей (або ширше). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 20-25 разів у 2 підходах.

3). Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати 15-20 разів у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («ножиці»). ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), прямі ноги підняти якомога вище, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати рухи ногами вгору-вниз, у сторони, схрещення 10-15 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості та розтягування м'язів.

1). Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження (гантеля, гиря, диск від штанги). Для розвитку гнучкості хребта та розтягування м'язів спини та ніг. Виконати нахили тулуба 10-15 разів. Слідкувати, щоб ноги були прямі, а руки опускались нижче лавки.

2). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №8

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-4 рази.

2). Нахили головою вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

5). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-4 рази у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення

лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 3-5 разів.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 20-25 разів у 2 підходах. Під час виконання вправи спину тримати прямою, п'яти не відривати.

2). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені за головою), ноги прямі і зафіксовані (або утримуються партнером), п'яти і коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 15-20 підйомів тулуба та (без відпочинку) 20-25 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей) у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 20-25 разів у 2 підходах.

4. *Вправи на розвиток гнучкості.*

1). Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (лікть не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно. Виконати вправу кожною ногою по 10-15 разів.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед 10-15 разів.

Заняття №9

Спрямованість: *тренувальна.*

Тривалість: *2 години.*

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 4 км (3-3,5 км; 4-4,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рів-

номірним темпом – 2-2,5 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 100 м (повільного бігу) – 2 рази, 50 м через 50 м – 2 рази, 100 м через 100 м – 2 рази, 200 м через 100 м – 2 рази, 400 м (прискорення).

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування до торкання перекладини шийною або плечима (за голову) (широкий хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

2). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати 12-15 (10-12; 15-20) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 12-15 (10-12; 15-20) разів.

4). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

5). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей, носки ніг на гімнастичній лавці). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи, носки ніг на гімнастичній лавці. Виконати 10-15 (8-10; 15-20) разів.

6). Піднімання прямих ніг до перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10-15 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

8). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («велосипед»). ВП – сидючи на підлозі (на гімнастичній лавці), ноги підняти якомога вище та зігнути в колінах, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати колові рухи ногами від себе і до себе 10-15 (8-10; 15-20) разів.

3. Виконання вправ СФП – 15-20 хв.

IV тиждень занять

Заняття №10

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у ліктьових та кистьових суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, зігнуті в ліктях. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), черевного пресу а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба в боки. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 10-15 разів у кожен бік у 2 підходах.

3). Повороти тулуба вправо-вліво. Для розвитку бокових м'язів тулуба, черевного пресу та зниження маси тіла за рахунок спалювання жирових відкладень у ділянці талії. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті в ліктях, руки за головою, пальці схрещені (можна виконувати вправу з гімнастичною палицею). Виконати повороти у кожен бік 30-40 разів.

4). Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати вправи протягом 30 с – 1 хв.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по черговою ногою. Виконувати вправи протягом 30 с – 1 хв.

Заняття №11

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кожних суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, зігнуті в ліктях. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 20-25 разів у 2 підходах.

2). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 10-15 разів кожною ногою у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 20-30 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 20-25 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30 с-1 хв. Вправу можна виконувати з допомогою партнера.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати протягом 30 с-1 хв.

Заняття №12

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 5 км (4-4,5 км; 5-5,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 3-3,5 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 100 м (прискорення) через 100 м (повільного бігу) – 2 рази, 100 м через 50 м – 4 рази, 200 м через 100 м – 2 рази, 400 м через 200 м – 2 рази, 800 м.

2. Комплекс вправ з обтяженнями (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50-60 кг. Виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

2). Жим штанги сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, утримувати штангу на грудях (ширина хвату – на рівні плечей та ширше). Вага штанги 20-40 кг. Виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

3). Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений вперед, руками утримувати штангу хватом зверху. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

4). Жим штанги лежачи (хват вузький). Для м'язів плечового поясу, та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 40-60 кг. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

5). Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 30-50 кг. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

6). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10-15 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Піднімання прямих ніг до перекладины. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

3. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – 15 хв.

4. Виконання вправ СФП – 15-20 хв.

3.4. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 30 років (типовий місяць)

I тиждень занять

Заняття №1

Місце у режимі службового дня: між 1-ю та 3-ю парами навчальних занять (під час 2-ї пари занять).

Тривалість: 1 година.

Завдання: збереження розумової працездатності, профілактика стомлення, приведення організму у бадьорий стан.

Методичні вказівки: кожну вправу виконувати з широкою амплітудою, ЧСС під час виконання вправ повинна бути у межах – 105-120 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2-3 хв, вправи основної частини заняття виконувати на рівні 40-50% від максимальних можливостей, здійснювати самоконтроль та самострахування, вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати повільно.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 300-350 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-6 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів.

5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.

6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення;

підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-5 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Виконати 10 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 15-18 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-18 разів у 2 підходах.

3). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, партнер утримує ноги. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-18 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Прогинання тулуба вперед-вниз, тримаючись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. ВП – ноги на нарізно, взятись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. Виконувати прогини протягом 30 с.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30 с. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 40-60 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Піднімаючи руки через сторони догори, піднятись на носки ніг, зробити глибокий вдих; опускаючи руки через сторони, зробити видих. Виконати 6-8 разів.

3. Вис на перекладині – 25-35 с.

4. Вправи на гнучкість біля гімнастичної драбини – 1 хв.

Заняття №2

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: після проведення навчальних занять.

Тривалість: 1 година.

Завдання: відновлення розумової працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, зміцнення здоров'я, підтримання постійної психофізичної готовності до службової діяльності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ – 110-130 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2 хв, вправи основної частини заняття виконувати на рівні 40-50% від максимальних можливостей; кожену вправу виконувати з широкою амплітудою; здійснювати самоконтроль; вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати повільно.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 200-300 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-5 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.

6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-5 разів.

8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кожних суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-4 рази.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 18-20 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 20-25 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, ноги зігнуті в колінах.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати 8-10 разів у 2 підходах.

4). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастич-

ної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в колін) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 8-12 разів.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 40-60 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Виконати 6-8 разів.

3. Вис на перекладині – 25-35 с.

4. Вправи на гнучкість – 2 хв.

Заняття №3

Спрямованість: тренувальна.

Місце у режимі службового дня: наприкінці службового дня.

Тривалість: 2 години.

Завдання: розвиток та вдосконалення загальної витривалості, силових якостей, гнучкості; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, покращання морфофункціонального стану організму.

Методичні вказівки: залежно від рівня фізичного стану офіцерів-викладачів, ЧСС під час виконання вправ – 125-170 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2-3 хв; для офіцерів з низьким рівнем фізичного стану вправи основної частини виконувати у 4 підходах, але кількість повторів менша; для викладачів з високим рівнем фізичного стану – 3 підходи, кількість повторів збільшується; кожену вправу виконувати технічно правильно та з широкою амплітудою, здійснювати самострахування (страхування партнером) і самоконтроль, збільшити обсяг вправ на розслаблення та відновлення дихання – виконувати їх систематично після 5-6 вправ основної частини заняття.

Підготовча частина – 15-25 хвилин.

1. Повільний біг – 350-450 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Ходьба з випадами на кожен крок. ВП – руки перед собою в замок. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 6-8 разів.
5. Біг із високим підніманням стегна. ВП – руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 8-10 разів.
6. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 8-10 разів.
7. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів.
8. Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.
9. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
10. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.
11. Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.
12. Оберти руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу 6-8 разів.
13. Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.
14. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.
15. Присідання. ВП – ноги нарізно. Виконати 20 разів.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Крос – 3 км (2-2,5 км; 3-3,5 км). Для розвитку загальної витривалості.
2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).
 - 1). Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 8-9 (6-8; 9-10) разів.
 - 2). Вистрибування вгору із повного присіду. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 8-12 (7-8; 12-15) разів.
 - 3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 8-12 (7-8; 12-15) разів.

4). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 15-18 (10-15; 18-20) підйомів тулуба та (без відпочинку) 20-22 (15-20; 22-25) разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

5). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на гімнастичній драбині (у стійці на ліктях на тренажері) з опорою для спини. ВП – вис на перекладині на прямих руках (стійка на тренажері). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

6). Стрибки зі скакалкою. Для розвитку загальної витривалості та сили м'язів ніг. ВП – стійка на двох ногах, скакалку тримати в руках. Виконати вправу протягом 35-55 (30-35; 55-70) секунд.

7). Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

Заключна частина – 10-15 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 150-250 м.

2. Вправи на відновлення дихання. Виконати 8-10 разів.

3. Вис на перекладині – 25-30 с у двох підходах.

4. Вправи на гнучкість – 2 хв.

II тиждень занять

Заняття №4

Спрямованість: *профілактична.*

Тривалість: *1 година.*

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 7-9 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 4-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 8-12 разів кожною ногою у 2 підходах.

2). Нахили тулуба в боки. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Виконати 10-12 разів у кожен бік у 2 підходах. Спину тримати прямою.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг лежачи на підлозі. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб, «скинути» руки – видих. Виконати 2-3 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30-35 с. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заняття №5

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 3-4 рази.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили вперед та випрямлення тулуба з почерговими поворотами лівим та правим боком угору. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 15-18 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги дещо зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 12-18 разів у 2 підходах.

3). Утримання тулуба в горизонтальному положенні. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для розвитку статичної витривалості м'язів спини. Виконати вправу 25-35 секунд у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, ноги зігнуті у колінах біля грудей, носки відтягнуті, руки утримуються за задній край лавки. Виконати випрямлення та згинання ніг 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою почергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 8-12 разів.

Заняття №6

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – до 3 км (2-2,5 км; 3-3,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1,5-2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 120 м (повільного бігу) – 2 рази, 100 м через 120 м – 2 рази, 200 м (прискорення).

2. Комплекс вправ з обтяженнями, на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Стрибки вгору з високим підніманням колін (коліна тягнути до грудей); Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати 10-12 (8-10; 12-18) разів.

2). Протягування обтяження вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки утримують обтяження. Виконати 8-9 (6-8; 9-10) разів.

3). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати вправу 8-12 (7-8; 12-15) разів.

4). Тяга обтяження до грудей у нахилі. Для м'язів спини та рук. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, обтяження утримується в опущених донизу руках. Виконати вправу 8-12 (7-8; 12-15) разів.

5). Вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 6-8 (5-6; 8-10) разів.

6). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

7). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки знизу). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 7-9 (6-7; 9-11) разів.

8). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-18) разів.

9). Піднімання прямих ніг до перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

III тиждень занять

Заняття №7

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені між собою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 20-25 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги трохи зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені на ширині плечей (або ширше). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 18-20 разів у 2 підходах.

3). Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати 15-18 разів у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («ножиці»). ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), прямі ноги підняти якомога вище, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утриму-

ються за задній край лавки). Виконати рухи ногами вгору-вниз, у сторони, схрещення 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження. Для розвитку гнучкості хребта та розтягування м'язів спини та ніг. Виконати 10-15 разів.

2). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи, розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №8

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-4 рази.

2). Нахили головою вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

5). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сід на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-4 рази у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 18-25 разів у 2 підходах. Під час виконання вправи спину тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені за головою), ноги прямі і зафіксовані (або утримуються партнером), п'яти і коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 15-18 підйомів тулуба та (без відпочинку) 18-25 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей) у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 18-25 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (лікть не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно. Виконати вправу кожною ногою по 12-15 разів.

2). Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги на-

різно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед 10-15 разів.

Заняття №9

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 3,5-4 км (3-3,5 км; 4-4,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м через 100 м – 2 рази, 50 м через 70 м – 2 рази, 100 м через 120 м – 2 рази, 200 м через 120 м – 2 рази, 350 м (прискорення).

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування до торкання перекладини шиєю або плечима (за голову) (широкий хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 8-9 (6-8; 9-11) разів.

2). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати вправу 10-15 (9-10; 15-18) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 10-12 (9-10; 12-15) разів.

4). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-8 (5-6; 8-10) разів.

5). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей, носки ніг на гімнастичній лавці). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи, носки ніг на гімнастичній лавці. Виконати 10-15 (8-10; 15-20) разів.

6). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

7). Піднімання прямих ніг до перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

8). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10-15 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

9). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («велосипед»). ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), ноги підняти якомога вище та зігнути в колінах, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати колові рухи ногами від себе і до себе 10-12 (8-10; 12-18) разів.

3. Виконання вправ СФП – 15 хв.

IV тиждень занять

Заняття №10

Спрямованість: *профілактична.*

Тривалість: *1 година.*

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, зігнуті в ліктях. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи,

прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), черевного пресу а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 10-12 разів у кожен бік у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою.

3). Повороти тулуба вправо-вліво. Для розвитку бокових м'язів тулуба, черевного пресу та зниження ваги тіла за рахунок спалювання жирових відкладень у ділянці талії. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті в ліктях, руки за головою, пальці схрещені (можна виконувати вправу з гімнастичною палицею). Виконати повороти у кожен бік 30-35 разів.

4). Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1-2 хв.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по черговожною ногою. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №11

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, зігнуті в ліктях, долонями донизу. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 15-18 разів у 2 підходах.

2). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 9-13 разів кожною ногою у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 20-25 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (парт-

нер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 18-20 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 1-2 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримання обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (лікть паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №12

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 4,5 км (4-4,5 км; 4,5-5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 3 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 100 м через 120 м – 2 рази, 100 м через 70 м – 3 рази, 200 м через 120 м – 2 рази, 400 м через 250 м – 2 рази, 700 м.

2. Комплекс вправ з обтяженнями (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50-60 кг. Виконати 6-8 (5-6; 8-10) разів.

2). Жим штанги сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, утримувати штангу на грудях (ширина хвату – на рівні плечей та ширше). Вага штанги 20-40 кг. Виконати 8-9 (6-8; 9-11) разів.

3). Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, руками утримувати штангу хватом зверху. Вага штанги 25-35 кг. Вправу виконати 7-9 (6-7; 9-12) разів.

4). Жим штанги лежачи (хват вузький). Для м'язів плечового поясу, та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 40-60 кг. Виконати вправу 8-9 (6-8; 9-11) разів.

5). Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 30-40 кг. Виконати вправу 7-9 (6-7; 9-11) разів.

6). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям до низу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Піднімання прямих ніг до перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (7-8; 10-12) разів.

3. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – до 15 хв.

4. Виконання вправ СФП – 15-18 хв.

3.5. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 35 років (типовий місяць)

І тиждень занять

Заняття №1

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: між 2-ю та 4-ю парами навчальних занять (під час 3-ї пари занять).

Тривалість: 1 година.

Завдання: збереження розумової працездатності, профілактика стомлення, ліквідація застійних явищ, приведення організму у бадьорий стан.

Методичні вказівки: кожну вправу виконувати з широкою амплітудою без різких рухів, ЧСС під час виконання вправ повинна бути в межах – 100-120 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2-3 хв, вправи основної частини заняття виконувати на рівні 30-50% від максимальних можливостей, здійснювати систематичний самоконтроль та самострахування, збільшити обсяг вправ на розслаблення та відновлення дихання.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 200-250 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-5 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.

6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-5 разів.

8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. *Повільний біг (ходьба) до 1 км.*

2. *Комплекс загальнопідготовчих вправ.*

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-12 разів.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 12-15 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 12-15 разів у 2 підходах.

3). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони, напружуючи при цьому м'язи тіла та стискаючи пальці в кулак – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 3-5 разів.

4. *Вправи на розвиток гнучкості та розтягування м'язів.*

1). Прогинання тулуба вперед-униз, тримаючись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. ВП – ноги нарізно, взятись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. Виконувати прогини протягом 30 с.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30 с. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 50-80 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Піднімаючи руки через сторони догори, підняти на носки ніг, зробити глибокий вдих; опускаючи руки через сторони, зробити видих. Виконати 5-10 разів.

3. Вис на перекладині – 20-30 с.

4. Вправи на гнучкість біля гімнастичної драбини – 1-2 хв.

Заняття №2

Спрямованість: *профілактична.*

Місце у режимі службового дня: *після проведення навчальних занять.*

Тривалість: *1 година.*

Завдання: відновлення розумової працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану; підтримання постійної фізичної та психологічної готовності до службової діяльності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ – 110-125 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2-3 хв, вправи основної частини заняття виконувати на рівні 40-50% від максимальних можливостей; кожену вправу виконувати, уникаючи різких рухів та з широкою амплітудою; здійснювати самоконтроль; збільшити обсяг вправ на розслаблення та відновлення дихання.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 300-400 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 4-5 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 5-6 разів.

6. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

7. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-5 разів.

8. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стрийове положення. ВП – стрийова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 15-20 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 15-25 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги зігнуті в колінах.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки. Виконати 8-10 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг, зігнутих у колінах до прямого кута, у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони, напружуючи при цьому м'язи тіла та стискаючи пальці в кулак – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у

плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-12 разів.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 50-100 м.
2. Вправа на відновлення дихання. Виконати 7-9 разів.
3. Вис на перекладині – 20-30 с.
4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 1-2 хв.

Заняття №3

Спрямованість: тренувальна.

Місце у режимі службового дня: наприкінці службового дня.

Тривалість: 2 години.

Завдання: розвиток та вдосконалення фізичних якостей: загальної витривалості, сили, силових витривалості, гнучкості; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення фізичного розвитку та функціональних можливостей основних систем організму, залучення всіх офіцерів-викладачів до регулярних занять фізичною підготовкою.

Методичні вказівки: залежно від рівня фізичного стану офіцерів-викладачів, ЧСС під час виконання вправ – 120-160 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 2-3 хв; для офіцерів з низьким рівнем фізичного стану вправи основної частини виконувати у 4 підходах, але кількість повторів менша; для викладачів з високим рівнем фізичного стану – 3 підходи, кількість повторів збільшується; кожену вправу виконувати технічно правильно, без різких рухів та з широкою амплітудою; здійснювати самострахування (страхування партнером) і самоконтроль; збільшити обсяг вправ на розслаблення та відновлення дихання – виконувати їх систематично після 4-5 вправ основної частини заняття.

Підготовча частина – 15-25 хвилин.

1. Повільний біг – 300-400 м.
2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
3. Ходьба з випадами на кожен крок. ВП – руки перед собою в замок. Виконати вправу 5-6 разів.
4. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 6-8 разів.
5. Біг із високим підніманням стегна. ВП – руки зігнуті в ліктях

долоньями донизу. Виконати вправу 8-10 разів.

6. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 8-10 разів.

7. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів.

8. Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

9. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

10. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долоньями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

11. Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

12. Оберти руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу 6-8 разів.

13. Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.

14. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

15. Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 15 разів.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Крос – до 3 км (1,5-2 км; 2,5-3,5 км). Для розвитку загальної витривалості.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 7-9 (5-7; 9-11) разів.

2). Вистрибування вгору із повного присіду. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

4). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витя-

гнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 12-15 (10-12; 15-20) підйомів тулуба та (без відпочинку) 18-20 (15-18; 20-25) разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору та розслабити їх – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

6). Піднімання ніг, зігнутих у колінах до прямого кута у висі на гімнастичній драбині (у стійці на ліктях на тренажері) з опорою для спини. ВП – вис на перекладині на прямих руках (стійка на тренажері). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Стрибки зі скакалкою. Для розвитку загальної витривалості та сили м'язів ніг. ВП – стійка на двох ногах, скакалку тримати в руках. Виконати вправу протягом 30-50 (25-30; 50-70) секунд.

Заключна частина – 10-15 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 200-300 м.
2. Вправи на відновлення дихання. Виконати 8-10 разів.
3. Вис на перекладині – 20-30 с у двох підходах.
4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 2 хв.

II тиждень занять

Заняття №4

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.
2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги на-

різно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-4 рази.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Виконати 8-10 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 10-12 разів у кожен бік у 2 підходах. Спину тримати прямою.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг лежачи на спині. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримання обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (лікть паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі,

ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30-40 с. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заняття №5

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 15-20 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили вперед та випрямлення тулуба з почерговими поворотами лівим та правим боком вгору. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 12-15 разів у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою, ноги дещо зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

3). Утримання тулуба в горизонтальному положенні. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для розвитку статичної витривалості м'язів спини. Виконати 20-30 секунд у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, ноги зігнуті у колінах біля грудей, носки відтягнуті, руки утримуються за задній край лавки. Виконати випрямлення та згинання ніг 10-12 разів у 2 підходах (ноги випрямляти у колінах, носки тягнути вперед).

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по чергово кожної ногою. Виконувати вправи протягом 2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-12 разів.

Заняття №6

Спрямованість: *тренувальна.*

Тривалість: *2 години.*

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 2,5 км (1,5-2 км; 2,5-3 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1-1,5 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 100 м (повільного бігу) – 2 рази, 100 м через 150 м – 2 рази, 200 м (прискорення).

2. Комплекс вправ з обтяженнями, на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Стрибки вгору з високим підніманням колін (коліна тягнути до грудей). Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги

нарізно, руки перед собою. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

2). Протягування обтяження (гирі, гантелі, диска від штанги) вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, руки утримують обтяження. Виконати вправу, використовуючи силу ніг і спини 7-9 (6-7; 9-10) разів.

3). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

4). Тяга обтяження (штанги, гирі) до грудей у нахилі. Для м'язів спини та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки знизу). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-8 (5-6; 8-10) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

8). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

9). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-6 разів.

ІІІ тиждень занять

Заняття №7

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-5 разів.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-5 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 15-20 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені між собою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 20-25 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги трохи зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені на ширині плечей (або ширше). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

3). Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати вправу 12-15 разів у 2 підходах.

4). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («ножиці»). ВП – сидючи на підлозі (на гімнастичній лавці), прямі ноги підняти якомога вище, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати рухи ногами вгору-вниз, у сторони, схрещення 10-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження (гантеля, гиря, диск від штанги). Для розвитку гнучкості хребта та розтягування м'язів спини та ніг. Виконати нахили тулуба 12-15 разів. Намагатись тримати ноги прямими, руки опускати нижче лавки.

2). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати вправи протягом 2 хв.

Заняття №8

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Нахили головою вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-5 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

5). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-5 разів у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 15-20 разів у 2 підходах. Під час виконання вправи спину тримати прямою, п'яти не відривати.

2). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені за головою), ноги прямі і зафіксовані (або утримуються партнером), п'яти і коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 12-15 підйомів тулуба та (без відпочинку) 15-20 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей) у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб, «скинути» руки – видих. Виконати 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (лікть не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно. Виконати вправу кожною ногою по 12-15 разів.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати назад-вперед 12-15 разів.

Заняття №9

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 3-3,5 км (2,5-3 км; 3,5-4 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1,5-2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м через 100 м – 2 рази, 50 м через 50 м – 2 рази, 100 м через 100 м – 1 раз, 200 м через 100 м – 1 раз, 300 м.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування до торкання перекладини шиєю або плечима (за голову) (широкий хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 7-9 (6-7; 9-11) разів.

2). Вистрибування вгору із повного присіду. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, прийняти повний присід, руки за головою. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 9-11 (7-9; 11-15) разів.

4). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей, носки ніг на гімнастичній лавці). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи, носки ніг на гімнастичній лавці. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-15) разів.

8). Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («велосипед»).

ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), ноги підняти якомога вище та зігнути в колінах, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати колові рухи ногами від себе і до себе 10-12 (8-10; 12-15) разів.

9). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-6 разів.

3. Виконання вправ СФП – 12-15 хв.

IV тиждень занять

Заняття №10

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 4-5 разів.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 4-5 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

6). Рухи руками у горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, зігнуті в ліктях. Виконати 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), черевного пресу, а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 10-12 разів у кожен бік у 2 підходах. Спину тримати прямою.

3). Повороти тулуба вправо-вліво. Для розвитку бокових м'язів тулуба, черевного пресу та зниження ваги тіла за рахунок спалювання жирових відкладень у ділянці талії. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті в ліктях, руки за головою, пальці схрещені (можна виконувати вправу з гімнастичною палицею). Виконати повороти у кожен бік 25-30 разів.

4). Піднімання ніг до рівня підборіддя в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-5 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1-2 хв.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по чергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №11

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки

догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 4-5 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

5). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-4 рази у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 15-20 разів у 2 підходах.

2). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 8-12 разів кожною ногою у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 20-25 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги

нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб, «скинути» руки – видих. Виконати 3-5 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 1-2 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримання обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 1-2 хв.

Заняття №12

Спрямованість: *тренувальна.*

Тривалість: *2 години.*

Основна частина – 80-90 хвилин.

1. Біг – 4-4,5 км (3,5-4 км; 4,5-5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 2,5-3 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 100 м (прискорення) через 100 м (повільного бігу) – 2 рази, 100 м через 50 м – 2 рази, 200 м через 100 м – 1 раз, 400 м через 200 м – 1 раз, 600 м.

2. Комплекс вправ з обтяженнями (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 40-60 кг. Виконати 7-9 (5-7; 9-10) разів.

2). Жим штанги сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, утримувати штангу на грудях (ширина хвату – на рівні плечей та ширше). Вага штанги 20-40 кг. Виконати 7-9 (5-7; 9-10) разів.

3). Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, руками утримувати штангу хватом зверху. Вага штанги 25-40 кг. Вправу виконати 7-9 (5-7; 9-10) разів.

4). Жим штанги лежачи (хват вузький). Для м'язів плечового поясу, та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 40-60 кг. Виконати вправу 7-9 (5-7; 9-10) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 30-40 кг. Виконати вправу 7-9 (5-7; 9-10) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10-15 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 8-10 (7-8; 10-12) разів.

8). Піднімання прямих ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

9). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – 10-15 хв.

4. Виконання вправ СФП – 12-15 хв.

3.6. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 40 років (типовий місяць)

І тиждень занять

Заняття №1

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: між 1-ю та 3-ю парами навчальних занять (під час 2-ї пари).

Тривалість: 1 година.

Завдання: збереження розумової працездатності, профілактика стомлення, ліквідація застійних явищ, активізація всіх функціональних резервів організму, підвищення рухової активності протягом доби.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ повинна перебувати у межах – 95-115 уд./хв; час на відпочинок між підхода-

ми вправ основної частини заняття – 3-4 хв; вправи основної частини заняття виконувати на рівні 40% від максимальних можливостей; виключити із заняття вправи, що вимагають виконання різких рухів, поворотів, значного напруження; збільшити обсяг вправ на гнучкість, розслаблення та відновлення дихання; здійснювати самоконтроль.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 150-200 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-6 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

6. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

7. Оберти (нахили) тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

8. Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб, опустити руки – видих. Виконати 5-6 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 900 м - 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад у кождих суглобах по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 8-10 разів.

9). Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати 5-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

3). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони, напружуючи при цьому м'язи тіла та стискаючи пальці в кулак – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Прогинання тулуба вперед-униз, тримаючись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. ВП – ноги нарізно, взятись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. Виконувати прогини протягом 35 с.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30-40 с. Вправу можна виконувати з допомогою партнера.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 80-100 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Піднімаючи руки через сторони догори, підняти на носки ніг, зробити глибокий вдих; опускаючи руки через сторони, зробити видих. Виконати вправу 5-10 разів.

3. Вис на перекладині – 20-30 с.

4. Вправи на гнучкість біля гімнастичної драбини – 2 хв.

Заняття №2

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: після проведення навчальних занять.

Тривалість: 1 година.

Завдання: відновлення розумової працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану; підтримання постійної фізичної та психологічної готовності до службової діяльності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ повинна перебувати у межах – 100-115 уд./хв; час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 3-4 хв; вправи основної частини заняття виконувати на рівні 40% від максимальних можливостей; виключити із заняття вправи, що вимагають виконання різких рухів, поворотів, значного натужування; збільшити обсяг вправ на гнучкість, розслаблення та глибоке дихання; здійснювати самоконтроль.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 250-350 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-6 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів

5. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

6. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

7. Оберти (нахили) тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

8. Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги

нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-7 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

8). Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати 5-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 12-18 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 18-20 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги зігнуті в колінах.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати 7-9 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг, зігнутих у колінах до прямого кута, у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1-2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-15 разів.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 80-100 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Виконати 8-9 разів.

3. Вис на перекладині – 20-30 с.

4. Вправи на гнучкість – 1-2 хв.

Заняття №3

Спрямованість: тренувальна.

Місце у режимі службового дня: наприкінці службового дня.

Тривалість: 2 години.

Завдання: вдосконалення основних фізичних якостей; підтримання високого рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення фізичного розвитку та функціональних можливостей основних систем організму, залучення всіх офіцерів-викладачів до регулярних занять фізичною підготовкою.

Методичні вказівки: залежно від рівня фізичного стану офіцерів-викладачів ЧСС під час виконання вправ – 115-150 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 3-4 хв; для офіцерів з низьким рівнем фізичного стану вправи основної частини виконувати у 4 підходах, але кількість повторів менша; для викладачів з високим рівнем фізичного стану – 3 підходи, кількість повторів збільшується; кожену вправу виконувати технічно правильно та з широкою амплітудою; виключити із заняття вправи, що

вимагають виконання різких рухів, поворотів, значного напруження; обов'язково здійснювати самострахування (страхування партнером) і самоконтроль, збільшити тривалість підготовчої та заключної частини; збільшити обсяг вправ на гнучкість та рухливість у суглобах; вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати систематично після 3-4 вправ основної частини заняття.

Підготовча частина – 20-25 хвилин.

1. Повільний біг – 300-350 м.
2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
3. Ходьба з випадами на кожен крок. ВП – руки перед собою в замок. Виконати вправу 5-6 разів.
4. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 6-8 разів.
5. Біг із високим підніманням стегна. ВП – руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 6-8 разів.
6. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 6-8 разів.
7. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів.
8. Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-8 разів.
9. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
10. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 5-6 разів.
11. Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 5-6 разів.
12. Оберти руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу 5-7 разів.
13. Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.
14. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 6-8 разів.
15. Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки

опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати 6-7 разів.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Крос – 2,5 км (2-2,5; 2,5-3 км). Для розвитку витривалості.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 6-9 (5-6; 9-10) разів.

2). Глибокі присідання з наступним вставанням на носки. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-15 (8-10; 15-18) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 7-9 (6-7; 9-12) разів.

4). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 10-15 (8-10; 15-18) підйомів тулуба та (без відпочинку) 15-20 (12-15; 18-25) разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 4-5 разів.

6). Піднімання ніг, зігнутих у колінах до прямого кута, у висі на гімнастичній драбині (у стійці на ліктях на тренажері) з опорою для спини. ВП – вис на перекладині на прямих руках (стійка на ліктях). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

Заключна частина – 15 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 200-350 м.

2. Вправи на відновлення дихання. Виконати 8-12 разів.

3. Вис на перекладині – 20-25 с у двох підходах.

4. Вправи на гнучкість – 2-3 хв.

II тиждень занять

Заняття №4

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. *Повільний біг (ходьба) – 700-800 м.*

2. *Комплекс загальнопідготовчих вправ.*

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 5-7 разів.

8). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 7-8 разів на кожній нозі у 2 підходах з допомогою рук.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 9-11 разів у кожен бік у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 12-18 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, лежачи на спині. ВП –

лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримання обтяження двома руками за головою (лікті паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 2 хв.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 1 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заняття №5

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 900 м - 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-15 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили вперед та випрямлення тулуба з почерговими поворотами лівим та правим боком угору. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-15 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 10-12 разів у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 12-18 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою або біля скроней, партнер утримує ноги. Для м'язів черевного пресу. Виконати 15-18 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою почергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-уперед по 10-15 разів.

Заняття №6

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 2 км (1,5-2 км; 2-2,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 150 м (повільного бігу) – 4 рази, 100 м через 250 м – 2 рази, 200 м (прискорення).

2. Комплекс вправ з обтяженнями, на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Стрибки з плесканням долонями над головою та розставлянням ніг. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги разом, руки опущені донизу. Виконати 10-15 (8-10; 15-20) разів.

2). Протягування обтяження вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки утримують обтяження. Виконати вправу, використовуючи силу ніг і спини 8-10 (7-8; 10-12) разів.

3). Глибокі присідання з наступним вставанням на носки. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-15 (8-10; 15-18) разів.

4). Тяга обтяження до грудей у нахилі. Для м'язів спини та рук. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, обтяження утримується в опущених донизу руках. Виконати вправу 7-10 (6-7; 10-12) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

6). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки знизу). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-7 (5-6; 7-9) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 9-10 (8-9; 10-15) разів.

8). Піднімання зігнутих ніг у колінах до прямого кута у висі на

перекладини. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

9). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

III тиждень занять

Заняття №7

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Ходьба – 800 м-1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-12 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені між собою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 18-20 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені на

ширині плечей (або ширше). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 12-18 разів у 2 підходах.

3). Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), руки біля голови, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 12-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження. Для розвитку гнучкості хребта та розтягування м'язів спини та ніг. Виконати 10-15 разів.

2). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи – розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати вправи протягом 2-3 хв.

Заняття №8

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 800 м-1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Нахили головою вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

5). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. Виконати вправу 5-6 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 4-5 разів у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 4-5 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 15-18 разів у 2 підходах. Під час виконання вправи спину тримати прямою, п'яти не відривати.

2). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені за головою), ноги прямі і зафіксовані (або утримуються партнером), п'яти і коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 10-15 підйомів тулуба та (без відпочинку) 15-18 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей) у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 12-18 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від

підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (ліктя не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно кожною ногою 10-15 разів.

2). Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати назад-вперед 10-15 разів.

Заняття №9

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 3 км (2,5-3 км; 3-3,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1-1,5 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м через 120 м – 2 рази, 50 м через 50 м – 2 рази, 100 м через 100 м – 1 раз, 300 м.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування до торкання перекладини шиєю або плечима (за голову) (широкий хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-9 (5-6; 9-10) разів.

2). Напівприсідання з наступним вставанням на носки. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-15 (8-10; 15-18) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

4). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей, носки ніг на гімнастичній лавці). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи, носки ніг на гімнастичній лавці. Виконати 9-11 (7-9; 11-15) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих;

нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

6). Піднімання зігнутих у колінах ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 12-15 (10-12; 15-18) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 9-11 (7-9; 11-15) разів.

8). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

3. Виконання вправ СФП – 10-15 хв.

IV тиждень занять

Заняття №10

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 700-900 м.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу ви-

конати 10-12 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), черевного пресу, а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 8-12 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 8-12 разів у кожен бік у 2 підходах.

3). Повороти тулуба вправо-вліво. Для розвитку бокових м'язів тулуба, черевного пресу та зниження маси тіла за рахунок спалювання жирових відкладень у ділянці талії. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті в ліктях, руки за головою, пальці схрещені (можна виконувати вправу з гімнастичною палицею). Виконати по 20-30 разів.

4). Піднімання ніг до рівня грудей в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. *Вправи на розвиток гнучкості.*

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в колін) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 2 хв.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою по чергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 2 хв.

Заняття №11

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 800 - 900 м.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 4-5 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

5). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-4 рази у кожен бік.

8). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 12-18 разів у 2 підходах.

2). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 8-10 разів кожною ногою у 2 підходах (вправу виконувати з допомогою рук).

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 18-20 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (парт-

нер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 12-18 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 2 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 2 хв.

Заняття №12

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 4 км (3,5-4 км; 4-4,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 2,5 км, решту дистанції долати з прискореннями: 100 м через 100 м – 2 рази, 100 м через 50 м – 2 рази, 200 м через 100 м – 1 раз, 400 м через 200 м – 1 раз, 600 м.

2. Комплекс вправ з обтяженнями (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 35-55 кг. Виконати 6-8 (5-6; 8-10) разів.

2). Жим штанги сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, утримувати штангу на грудях (ширина хвату – на рівні плечей та ширше). Вага штанги 25-35 кг. Виконати 6-8 (5-6; 8-10) разів.

3). Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, руками утримувати штангу хватом зверху. Вага штанги 25-35 кг. Вправу виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

4). Жим штанги лежачи (хват вузький). Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 35-60 кг. Виконати вправу 6-8 (5-6; 8-10) разів.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 25-40 кг. Виконати 6-8 (5-6; 8-10) разів.

7). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 9-10 (7-9; 10-12) разів.

8). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 9-11 (7-9; 11-12) разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати 4-6 разів.

3. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – 15-20 хв.

4. Виконання вправ СФП – 10-15 хв.

3.7. Заняття з фізичної підготовки з офіцерами-викладачами до 45 років (типовий місяць)

І тиждень занять

Заняття №1

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: між 1-ю та 3-ю парами навчальних занять (під час 2-ї пари занять).

Тривалість: 1 година.

Завдання: збереження розумової працездатності, профілактика стомлення, ліквідація застійних явищ, активізація всіх функціональних резервів організму, підвищення рухової активності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ повинна перебувати в межах 90-110 уд./хв; час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 3-4 хв; вправи основної частини

заняття виконувати на рівні 30-40% від максимальних можливостей; виключити із заняття вправи, що потребують виконання різких рухів, поворотів, значного напруження; збільшити обсяг вправ на гнучкість, розтягування, розслаблення та відновлення дихання; обов'язково здійснювати систематичний самоконтроль та самострахування.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 150-200 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-6 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

6. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

7. Оберти (нахили) тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

8. Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб, опустити руки – видих. Виконати 3-4 рази.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 800 м - 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 3-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 8-10 разів.

9). Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати 5-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 10-12 разів у 2 підходах.

2). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати 10-12 разів у 2 підходах.

3). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-12 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони, напружуючи при цьому м'язи тіла та стискаючи пальці в кулак – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 3-4 рази.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Прогинання тулуба вперед-вниз, тримаючись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. ВП – ноги нарізно, взятись прямими руками за поперечину гімнастичної драбини. Виконувати прогини протягом 40 с.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30-40 с. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 100 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Піднімаючи руки через сто-

рони догори, підняти на носки ніг, зробити глибокий вдих; опускаючи руки через сторони, зробити видих. Виконати 5-10 разів.

3. Вис на перекладині – 20-30 с.

4. Вправи на гнучкість біля гімнастичної драбини – 2 хв.

Заняття №2

Спрямованість: профілактична.

Місце у режимі службового дня: після проведення навчальних занять.

Тривалість: 1 година.

Завдання: відновлення розумової працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану; підтримання постійної фізичної та психологічної готовності до службової діяльності.

Методичні вказівки: ЧСС під час виконання вправ повинна перебувати у межах 100-110 уд./хв; час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 3-4 хв; вправи основної частини заняття виконувати на рівні 30-40% від максимальних можливостей; вилучити із заняття вправи, що потребують виконання різких рухів, поворотів, значного напруження; збільшити обсяг вправ на гнучкість, розтягування, розслаблення та глибоке дихання; обов'язково здійснювати систематичний самоконтроль та самострахування.

Підготовча частина – 5-10 хвилин.

1. Ходьба (повільний біг) – 200-300 м.

2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

3. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 4-6 разів.

4. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 3-5 разів.

5. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

6. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 4-6 разів.

7. Оберти (нахили) тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-6 разів.

8. Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих;

нахиляючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – до 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-7 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.

8). Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб вперед, вільно опустити руки – видих. Виконати 5-6 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 10-15 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 15-20 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги зігнуті в колінах.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати 6-8 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, до прямого кута у висі на

перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-12 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору через сторони, напружуючи при цьому м'язи тіла та стискаючи пальці в кулак – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 1-2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-20 разів.

Заключна частина – 5-7 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 100 м.

2. Вправа на відновлення дихання. Виконати 8-10 разів.

3. Вис на перекладині – 20-30 с.

4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 2 хв.

Заняття №3

Спрямованість: тренувальна.

Місце у режимі службового дня: наприкінці службового дня.

Тривалість: 2 години.

Завдання: вдосконалення фізичних якостей: загальної витривалості, сили, силових витривалості, гнучкості; підтримання високого рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення фізичного розвитку та функціональних можливостей основних систем організму, залучення всіх офіцерів-викладачів до регулярних занять фізичною підготовкою.

Методичні вказівки: залежно від рівня фізичного стану офіцерів-викладачів ЧСС під час виконання вправ – 110-140 уд./хв, час на відпочинок між підходами вправ основної частини заняття – 3-5 хв; для офіцерів з низьким рівнем фізичного стану вправи основної частини виконувати у 4 підходах, але кількість повторів менша; для викладачів з високим рівнем фізичного стану – 3 підходи, кількість

повторів збільшується; кожну вправу виконувати технічно правильно та з широкою амплітудою; виключити із заняття вправи, що вимагають виконання різких рухів, поворотів, значного напруження; обов'язково здійснювати самострахування (страхування партнером) і самоконтроль, збільшити тривалість підготовчої та заключної частин; збільшити обсяг вправ на гнучкість та рухливість у суглобах; вправи на розслаблення та відновлення дихання виконувати систематично після 2-3 вправ основної частини.

Підготовча частина – 20-25 хвилин.

1. Повільний біг – 250-300 м.
2. Ходьба на носках та п'ятах. ВП – руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
3. Ходьба з випадами на кожен крок. ВП – руки перед собою в замок. Виконати вправу 5-6 разів.
4. Нахили на кожен крок. ВП – руки на поясі. Виконати 6-8 разів.
5. Біг із високим підніманням стегна. ВП – руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 6-8 разів.
6. Біг із захльостуванням гомілки назад. ВП – руки позаду спини. Виконати вправу 6-8 разів.
7. Біг приставним кроком. ВП – руки на поясі. Виконати вправу кожним боком 4-6 разів
8. Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-8 разів
9. Нахили голови вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 6-8 разів.
10. Рухи руками в горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях долонями донизу. Виконати вправу 5-6 разів.
11. Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 5-6 разів.
12. Оберти руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу 5-7 разів.
13. Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-10 разів.
14. Оберти тазом. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 6-8 разів.

15. Вправа на відновлення дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно опустити руки – видих. Виконати вправу 6-7 разів.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Крос – 2 км (1-2; 2-2,5 км). Для розвитку загальної витривалості.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

2). Глибокі присідання з наступним вставанням на носки. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

3). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 4-5 разів.

4). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 6-8 (5-6; 8-10) разів.

5). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) підйомів тулуба та (без відпочинку) 15-20 (12-15; 18-20) разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

6). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, до прямого кута у висі на гімнастичній драбині (у стійці на ліктях на тренажері) з опорою для спини. ВП – вис на перекладині на прямих руках (стійка на ліктях). Для м'язів черевного пресу. Виконати 8-10 (6-8; 10-12) разів.

7). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки (розслаблення) – видих. Виконати 4-5 разів.

Заключна частина – 15 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 200-400 м.

2. Вправи на відновлення дихання. Виконати 8-12 разів.

3. Вис на перекладині – 20-25 с у двох підходах.
4. Вправи на гнучкість та розтягування м'язів – 2-3 хв.

II тиждень занять

Заняття №4

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 600-800 м.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 3-4 рази.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги нарізно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-5 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 5-7 разів.

8). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 6-8 разів на кожній нозі у 2 підходах з допомогою рук.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу ви-

конати 8-10 разів у кожен бік у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, лежачи на спині. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати 8-10 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахиляючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 2 хв.

2). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 1 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

Заняття №5

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 800 м - 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 3-4 рази.

4). Оберти в ліктьових та кистьових суглобах рук. ВП – ноги на-

різно, руки перед собою, пальці стиснуті в кулак. Виконати оберти вперед-назад по 3-4 рази.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній площині. ВП – ноги нарізно, права рука піднята вгору, пальці стиснуті в кулак, ліва рука притиснута до стегна. Виконати вправу 4-6 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 8-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-15 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 3-4 рази.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили вперед та випрямлення тулуба з почерговими поворотами лівим та правим боком угору. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-12 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги дещо зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 8-10 разів у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою або біля скроней, партнер утримує ноги. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання

з опорою руками, нахили та прогинання з опорою почергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 2 хв.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині трохи ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-15 разів.

Заняття №6

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 2 км (1-1,5 км; 2-2,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м (прискорення) через 150 м (повільного бігу) – 3 рази, 100 м через 200 м – 2 рази, 150 м (прискорення).

2. Комплекс вправ з обтяженнями, на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Стрибки з плесканням долонями над головою та розставленням ніг. Для розвитку силової витривалості м'язів ніг. ВП – ноги разом, руки опущені донизу. Виконати 10-12 (8-10; 12-15) разів.

2). Протягування обтяження (гирі, гантелі, диска від штанги) вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки утримують обтяження. Виконати, використовуючи силу ніг і спини 6-8 (5-6; 8-10) разів.

3). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4). Глибокі присідання з наступним вставанням на носки. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

5). Тяга обтяження (штанги, гирі) до грудей у нахилі. Для м'язів спини та рук. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках. Виконати вправу 7-9 (6-7; 9-10) разів.

6). Підтягування на перекладині (вузький хват, руки знизу). Для

м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 5-7 (4-5; 7-8) разів.

7). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

8). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

9). Піднімання зігнутих у колінах ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

10). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 6-8 разів.

III тиждень занять

Заняття №7

Спрямованість: *профілактична.*

Тривалість: *1 година.*

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Ходьба – 600-800 м.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-12 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Нахили тулуба вперед. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені між собою. Для м'язів спини та ніг. Вправу виконати 15-20 разів у 2 підходах. Під час виконання спину тримати прямою, ноги трохи зігнуті в колінах.

2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені на ширині плечей (або ширше). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

3). Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати вправу 10-15 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), руки біля голови, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 10-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження (гантеля, гиря, диск від штанги). Для розвитку гнучкості хребта та розтягування м'язів спини та ніг. Виконати нахили тулуба 10-12 разів. Намагатись тримати ноги прямими, пальцями рук тягнутись до носків ніг.

2). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи – розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати вправи протягом 2-3 хв.

Заняття №8

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг – 800 м-1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Нахили головою вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

5). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. Виконати вправу 5-6 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 4-5 разів у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати 4-5 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів ніг. Вправу виконати 12-15 разів у 2 підходах. Під час виконання вправи спину тримати прямою, підборіддя припідняте, п'яти не відривати.

2). Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені за головою), ноги прямі і зафік-

совані (або утримуються партнером), п'яти і коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 10-15 підйомів тулуба та (без відпочинку) 12-15 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей) у 2 підходах.

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 12-15 разів у 2 підходах.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (ліктя не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно кожною ногою 10-15 разів.

2). Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати назад-вперед 10-15 разів.

Заняття №9

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 2,5-3 км (1,5-2,5 км; 3-3,5 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 1-2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 50 м через 100 м – 2 рази, 50 м через 50 м – 2 рази, 100 м через 100 м – 1 раз, 250 м.

2. Комплекс вправ на гімнастичних снарядах та вправ з вагою власного тіла (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Підтягування до торкання перекладини шиєю або плечима (за голову) (широкий хват, руки зверху). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-8 (4-6; 8-10) разів.

2). Напівприсідання з наступним вставанням на носки. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою, пальці схрещені. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

3). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 7-8 (5-7; 8-10) разів.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

5). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на ширині плечей, носки ніг на гімнастичній лавці). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи, носки ніг на гімнастичній лавці. Виконати 8-10 (6-8; 10-15) разів.

6). Піднімання зігнутих у колінах ніг до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-12 (8-10; 12-15) разів.

7). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 5-6 разів.

8). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-15) разів.

3. Виконання вправ СФП – 10-15 хв.

Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати 5-6 разів.

IV тиждень занять

Заняття №10

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. *Повільний біг (ходьба) – 600-800 м.*

2. *Комплекс загальнопідготовчих вправ.*

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 5-6 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 5-6 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 5-6 разів.

5). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 5-6 разів.

6). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. ВП – ноги нарізно. Виконати вправу 8-10 разів.

7). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

8). Присідання. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вправу виконати 10-12 разів.

9). Вправа на глибоке дихання. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати вправу 4-5 разів.

3. *Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).*

1). Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук (триголового м'яза), черевного пресу, а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 8-10 разів у 2 підходах.

2). Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Вправу виконати 8-10 разів у кожен бік у 2 підходах. Під час виконання спини тримати прямою.

3). Повороти тулуба вправо-вліво. Для розвитку бокових м'язів

тулуба, черевного пресу та зниження ваги тіла за рахунок спалювання жирових відкладень у ділянці талії. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті в ліктях, руки за головою, пальці схрещені (можна виконувати вправу з гімнастичною палицею). Виконати повороти у кожен бік 20-30 разів.

4). Піднімання ніг до рівня грудей в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед – видих. Виконати вправу 4-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба біля гімнастичної драбини. ВП – одна нога (пряма, зігнута в коліні) на поперечині гімнастичної драбини, інша на підлозі. Виконувати протягом 2 хв.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, рук та ніг біля гімнастичної драбини: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, нахили та прогинання з опорою почергово кожною ногою. Виконувати вправи протягом 2 хв.

Заняття №11

Спрямованість: профілактична.

Тривалість: 1 година.

Основна частина – 40-50 хвилин.

1. Повільний біг (ходьба) – 800 м - 1 км.

2. Комплекс загальнопідготовчих вправ.

1). Потягуюча вправа. ВП – стройова стійка. Підняти прямі руки догори і відставити ліву ногу назад; прийняти стройове положення; підняти прямі руки догори і відставити праву ногу назад; прийняти стройове положення. Виконати вправу 4-5 разів.

2). Оберти головою. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу у кожен бік 4-5 разів.

3). Оберти зігнутими до плечей руками. ВП – ноги нарізно, руки біля плечей. Виконати оберти вперед-назад 4-5 разів.

4). Оберти прямими руками. ВП – ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Виконати вправу вперед-назад 4-5 разів.

5). Рухи руками у вертикальній та горизонтальній площині. Виконати вправу 4-5 разів.

6). Нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо. ВП – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати вправу 10-12 разів.

7). Вправа для розтягування м'язів ніг. ВП – сид на лівій нозі, права нога пряма, відведена убік, п'яти ніг на землі, руки перед собою. Перенесення тіла з лівої ноги на праву і навпаки. Виконати вправу 3-4 рази у кожен бік.

8). Вправа для м'язів усього тіла. Положення сидячи, положення лежачи. Прийняти положення сидячи, прийняти положення лежачи, прийняти положення сидячи, прийняти стройове положення. ВП – стройова стійка. Виконати вправу 3-5 разів.

3. Вправи з вагою власного тіла (виконувати коловим методом).

1). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки розміщені дещо вужче від ширини плечей). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати 12-15 разів у 2 підходах.

2). Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 8-10 разів кожною ногою у 2 підходах (вправу виконувати з допомогою рук).

3). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 2 підходах.

4). Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Для м'язів черевного пресу. Виконати 12-15 разів у 2 підходах.

5). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, «скинути» руки – видих. Виконати 4-6 разів.

4. Вправи на розвиток гнучкості.

1). Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 2 хв. Можна виконувати з допомогою партнера.

2). Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гирі, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору); пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах; розмахування та прогинання тулубом у висі на перекладині. Виконувати вправи протягом 2 хв.

Заняття №12

Спрямованість: тренувальна.

Тривалість: 2 години.

Основна частина – 80-85 хвилин.

1. Біг – 3,5 км (3-3,5 км; 3,5-4 км) з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості та швидкісних якостей. Виконати біг рівномірним темпом – 2 км, решту дистанції здолати з прискореннями: 100 м через 120 м – 2 рази, 100 м через 70 м – 2 рази, 200 м через 150 м – 1 раз, 400 м через 300 м – 1 раз, 500 м.

2. Комплекс вправ з обтяженнями (виконати 3-4 серії коловим методом).

1). Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах. Вага 30-50 кг. Виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

2). Жим штанги сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, утримувати штангу на грудях (ширина хвату – на рівні плечей та ширше). Вага штанги 20-35 кг. Виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

3). Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, руками утримувати штангу хватом зверху. Вага штанги 20-40 кг. Вправу виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

4). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, «скинути» руки – видих. Виконати 4-5 разів.

5). Жим штанги лежачи (хват вузький). Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 30-60 кг. Виконати вправу 6-8 (4-6; 8-10) разів.

6). Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 20-40 кг. Виконати 6-8 (4-6; 8-10) разів.

7). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб вперед, «скинути» руки – видих. Виконати 4-5 разів.

8). Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Для м'язів спини. Виконати вправу 8-10 6-8; 10-12) разів.

9). Піднімання ніг, зігнутих у колінах, до прямого кута у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 8-10 (6-8; 10-12) разів.

10). Вправа на глибоке дихання та розслаблення м'язів. ВП – ноги нарізно, руки опущені донизу. Підняти руки вгору – глибокий вдих; нахилиючи тулуб уперед, вільно «скинути» руки – видих. Виконати 4-6 разів.

3. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – 15-20 хв.

4. Виконання вправ СФП – 10-15 хв.

Питання для самоконтролю

1. Визначте основну мету авторської програми.

2. Визначте співвідношення засобів, які застосовуються за авторською програмою:

а) вправи для розвитку витривалості – 40%, вправи для розвитку силових якостей – 40%, вправи для розвитку спритності та решти фізичних якостей – 20%;

б) вправи для розвитку витривалості – 50%, вправи для розвитку силових якостей – 40%, вправи для розвитку спритності та решти фізичних якостей – 10%;

в) вправи для розвитку витривалості – 20%, вправи для розвитку силових якостей – 20%, вправи для розвитку спритності та решти фізичних якостей – 60%.

3. Зазначте тижневий обсяг занять з профілактичною та тренувальною спрямованістю для офіцерів-викладачів за авторською програмою:

а) два заняття по 1 годині з профілактичною спрямованістю, два заняття по 1 годині з тренувальною спрямованістю;

б) два заняття по 1 годині з тренувальною спрямованістю, одне двогодинне заняття з профілактичною спрямованістю;

в) два заняття по 1 годині з профілактичною спрямованістю, одне двогодинне заняття з тренувальною спрямованістю.

4. На кого покладалося планування занять за авторською програмою:

а) начальників кафедр;

б) заступника начальника навчального закладу;

в) офіцерів-викладачів.

5. Для офіцерів-викладачів яких вікових груп розроблено авторську програму:

а) до 25, до 30, до 35, до 40, до 45 років;

б) до 30, до 35, до 40, до 45, понад 45 років;

в) до 30, до 40, понад 40 років.

ВИСНОВКИ

Сучасний стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України характеризується низкою істотних недоліків. Більше 70% викладацького складу ВНЗ МВС України пропускає заняття з фізичної підготовки, при цьому 55,6% офіцерів-викладачів пропускають більше ніж третину занять з фізичної підготовки через задіяність у навчально-виховному процесі. Встановлено недостатній рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. Серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх медико-вікових груп зафіксовано у показниках розвитку загальної витривалості. Більшість викладацького складу (понад 75%) має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький», більше 95% викладачів перебуває нижче за «безпечну зону».

Основною причиною зазначених недоліків є низький рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів. Напрямок удосконалення фізичної підготовки викладачів є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість та силу, з урахуванням вікової групи викладачів та часу проведення заняття у режимі дня.

Обґрунтовано та розроблено програму занять з удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів. Запропоновано: внести зміни в організацію фізичної підготовки викладацького складу, які передбачають проведення занять за «гнучким» графіком залежно від навчального навантаження викладачів; змінити співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, що передбачають підвищення питомої ваги загальної фізичної підготовки (із 100/92 на 144/48); запровадити заняття з профілактичною та тренувальною спрямованістю залежно від часу заняття протягом службового дня. Застосування авторської програми забезпечить залучення викладацького складу до систематичних занять фізичною підготовкою, що дозволить підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих якостей офіцерів-викладачів та ефективність їх діяльності.

За результатами досліджень запропоновано практичні рекомендації:

1. Включити до НФП вправи загальної фізичної підготовки, а саме:
 - утримання тулуба у горизонтальному положенні – вправа для розвитку статичної витривалості м'язів спини та тулуба;
 - піднімання всід – вправа для м'язів черевного пресу;
 - нахил тулуба вперед із положення сидячи – вправа для розвитку гнучкості.
2. Переглянути чинні нормативи з вправ загальної фізичної підготовки та привести їх у відповідність до вимог до підготовки офіцерів-викладачів: підвищити нормативи з бігу на 1 км та підтягування на перекладині.
3. Оцінювання рівня фізичної підготовленості викладацького складу проводити за результатами здачі нормативів із загальної фізичної підготовки.

ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Розділ 1

1–а).

2. Основним завданнями фізичної підготовки офіцерів-викладачів є: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей основних систем організму, профілактика захворювань, подовження професійного довголіття; забезпечення високого рівня розумової працездатності; вдосконалення стійкості до негативних чинників службової діяльності; формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

3. Основними недоліками в організації та проведенні фізичної підготовки з офіцерами-викладачами є: акцентування на заняттях основної уваги на вдосконаленні показників спеціальної фізичної підготовки та підготовці до перевірок; низький відсоток відвідування занять офіцерами-викладачами; недостатнє для ефективного розвитку фізичних якостей навантаження та щільність занять з фізичної підготовки після обіду; виконання завдань службової діяльності, наказів командирів, своїх функціональних обов'язків у час, який відводиться для самостійних занять з фізичної підготовки; постійне збільшення кількості викладачів, які за станом здоров'я належать до групи ЛФК.

4–б);

5–в).

Розділ 2

1. Фізичні якості – це морфологічні, функціональні та психічні властивості організму, які визначають рухові можливості працівників.

2–б);

3. Максимальна сила – здатність до найвищого виявлення сили в умовах максимального опору в дуже повільних рухах. Типовими вправами на максимальну силу є різноманітні жими, тяги, присідання, підтягування.

4. Швидкість як фізична якість характеризується здатністю виконувати рухові дії за мінімальний час.

5–б);

6–а).

Розділ 3

1. Основна мета авторської програми – забезпечити високий рівень професійної підготовки та службової діяльності офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України засобами фізичної підготовки.

2–б);

3–в);

4–а);

5–а).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р.
2. Про міліцію : Закон України від 20 груд. 1990 р.
3. Фізичне виховання – здоров'я нації : Цільова комплексна програма, затв. Президентом України 1 верес. 1998 р.
4. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р.
5. Концепція розвитку системи МВС України, затв. постановою Кабінету Міністрів України № 456 від 26 квіт. 1996 р.
6. Про затвердження Статуту Київського національного університету внутрішніх справ : наказ МВС України № 116 від 06.02.2006 р.
7. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 1444 від 25.11.03.
8. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: наказ МВС України № 318 від 13.04.12.
9. Про внесення змін та доповнень до наказу МВС України від 25.11.2003 року №1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України» : наказ МВС України № 693 від 11.07.06.
10. Про внесення змін і доповнень до наказу МВС України від 25.11.2003 року №1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України» : наказ МВС України № 1122 від 14.11.06.
11. Про стан професійної підготовки та безпеки особового складу органів внутрішніх справ України та заходи щодо їх вдосконалення відповідно до завдань Президента України з питань забезпечення належного громадського порядку та протидії злочинності в державі : наказ МВС України № 759 від 21.10.2000.
12. Про затвердження Положення про організацію внутрішнього порядку в Київському національному університеті внутрішніх справ : наказ КНУВС № 40 від 02.02.09.
13. Про затвердження Положення про кафедру спеціальної та фізичної підготовки НАВС : наказ НАВС № 178 від 06.06.11.

14. Авдеев В. В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях : [учеб. пособие] / В. В. Авдеев. – М., 1988. – 46 с.
15. Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск : учеб. пособие / под ред. В. В. Миронова – СПб. : ВНИИФК, 2002. – 146 с.
16. Алексєєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект / А. О. Алексєєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №6. – С. 3–7.
17. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. Алиев. – М. : Мартин. Полина, 1996. – 239 с.
18. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
19. Анацький Р. В. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України засобами фізичної підготовки / Р. В. Анацький // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 89–91.
20. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
21. Андросюк В. Г. Які якості вимагаються від працівника міліції : методологічні засади розробки професіограм та кваліфікованих характеристик / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновець // Науковий вісник Української академії внутрішніх справ. – 1996. – № 1. – С. 105–116.
22. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України / Ю. М. Антошків, Ю. В. Петришин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 6–9.
23. Ануфрієв М. І. Система підготовки і перепідготовки персоналу органів внутрішніх справ / М. І. Ануфрієв // Вісник університету внутрішніх справ. – 1999. – № 8. – С.3–10.
24. Ануфрієв М. І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / М. І. Ануфрієв. – К. : РВВ МВС України, 2003. – 440 с.
25. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
26. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності на-

- ції / Г. Л. Апанасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – (Серія № 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи) : [зб. наук. пр.]. – К., 2009. – Вип. 14. – С. 3–7.
27. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. з проведення занять / В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. – К. : РВВ МВС України, 2002. – 24 с.
28. Бабенко В. Сучасна система фізичної підготовки та перспективи її удосконалення в органах і підрозділах МВС України / В. Бабенко // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 7–11.
29. Бабенко В. Г. Формування мотивації до фізичної підготовки в системі професійної освіти працівників МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. Г. Бабенко. – К., 2005. – 19 с.
30. Бабенко И. Аэробная гимнастика – путь к совершенствованию здоровья и повышению работоспособности / И. Бабенко // Спортивная наука на рубеже столетий : материалы II Междунар. науч. конф. студ. – К., 2000. – С. 148–151.
31. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 186 с.
32. Балакірева Є. А. Використання статико-динамічних вправ при реабілітації осіб з захворюваннями серцево-судинної системи / Є. А. Балакірева, І. Г. Партас, М. П. Колесніков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 7–11.
33. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
34. Бандурка А. М. Профессиональная этика работников органов внутренних дел / А. М. Бандурка. – Х. : НУВД, 2001. – 220 с.
35. Баранов В. М. Физические упражнения в режиме труда / В. М. Баранов. – К. : Здоровье, 1984. – 176 с.
36. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія / В. І. Барко. – К. : Ніка-Центр, 2002. – 296 с.
37. Безпалый С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалый, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 44–48.
38. Безпалый С. М. Рівень фізичної підготовленості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів Міністерства

- внутрішніх справ [Електронний ресурс] / С. М. Безпалий, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Спортивна наука України. – 2011. – №11. – С. 55–60. – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html.
39. Безпалий С. М. Динаміка фізичного здоров'я офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС у процесі службової діяльності / С. М. Безпалий, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16. – Т. 4. – С. 15–22.
 40. Безпалий С. М. Теоретичні аспекти удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалий // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 310–319.
 41. Безпалий С. М. Фізична підготовка науково-педагогічного складу ВНЗ МВС України та ставлення офіцерів-викладачів до її удосконалення / С. М. Безпалий, В. М. Романчук, П. П. Ахрамович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 25–31.
 42. Безпалий С. М. Вплив занять фізичною підготовкою на психологічні якості та розумову працездатність офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалий // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : зб. наук. пр. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 3. – С. 28–35.
 43. Безпалий С. М. Взаємозв'язок між результатами загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів та показниками їх здоров'я, працездатності та спеціальної фізичної підготовки / С. М. Безпалий, В. М. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – (Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини). – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 23–32.
 44. Безпалий С. М. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 19–24.
 45. Безпалий С. М. Теоретичне обґрунтування програми фізичної підготовки офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС України / С. М. Безпалий // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 323–327.
 46. Безпалий С. М. Вплив занять за експериментальною програмою на фізичну підготовленість офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалий, В. М. Романчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія :

- Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2012. – Вип. 102. – Т. 1. – С. 70–75.
47. Безпалій С. М. Загальна фізична підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 45–50.
48. Безпалій С. М. Пам'ятка із заходів безпеки при поводженні з табельною вогнепальною зброєю, правових підстав та порядку застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї / С. М. Безпалій, Є. О. Ромас, О. Г. Бєлих [та ін.]. – К. : КНУВС, 2010. – 44 с.
49. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движения / Н. А. Бернштейн ; под ред. В. П. Зинченко. – М. : Изд-во ин-та практ. психологии. – Воронеж : МОДЭК, 1997. – 608 с.
50. Біологічний вік та фізична активність людини / Г. Коробейников, С. Адирхаєв, К. Медведчук, К. Мазмаян, М. Житовоз // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60–63.
51. Бизин В. П. Определение пригодности военнослужащих внутренних войск МВД Украины к профессиональной деятельности в экстремальных условиях / В. П. Бизин // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез V Міжнар. (інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 103–104.
52. Благий А. Л. Программирование занятий оздоровительной направленности / А. Л. Благий // Вуз, здоровье, интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы I Междунар. научн.-практ. конф. – Волгоград, 2001. – С. 160–161.
53. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
54. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 126 с.
55. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником / В. В. Бондаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 136–140.
56. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 10. – С. 60–76.
57. Бородин Ю. А. Зміна деяких показників психофізіологічних функцій

- у офіцерів-операторів командних пунктів у процесі чергування / Ю. А. Бородин, Р. В. Жученко // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук.-метод. конф., 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 79–83.
58. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9–14.
59. Бочкова Н. Л. Дозування фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для осіб з надлишковою масою тіла / Н. Л. Бочкова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 1. – С. 26–29.
60. Боярчук О. М. Методика розвитку основних фізичних якостей / О. М. Боярчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 1999. – 43 с.
61. Будагьянц Г. Н. О некоторых специфических методических приемах специальной подготовки работника криминальной милиции / Г. Н. Будагьянц, А. Н. Литвинов // Человеческий фактор в повышении эффективности деятельности правоохранительных органов : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 1995. – С. 150–151.
62. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
63. Булатова М. Фитнесс и двигательная активность: проблемы и пути решения / Мария Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
64. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
65. Бутов С. Є. Побудова тренувальних програм для занять атлетичною гімнастикою курсантів навчальних закладів МВС України з урахуванням будови тіла / С. Є. Бутов, О. І. Крimeць // Інноваційні технології підготовки правоохоронців : матеріали наук.-метод. конф. – К., 2011. – С. 66–68.
66. Важенин С. А. Направленность физической подготовки инженерно-технического состава ВВС / С. А. Важенин, И. Ю. Пугачев // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. ст. – СПб. : ВИФК, 1995. – Вып. 5. – С. 39–47.
67. Вако И. И. Формирование эмоциональной и волевой устойчивости сотрудников органов внутренних дел посредством физических упражнений / И. И. Вако // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – К. ; Вінниця, 1998. – Ч. 1. – С. 11–13.
68. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Медицина, 1991. – 170 с.
69. Васильченко Л. В. Професіограма викладача дистанційного курсу в

- системі післядипломної педагогічної освіти / Л. В. Васильченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 34–38.
70. Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 68 с.
71. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Б. Верблюдов. – Х, 2007. – 20 с.
72. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
73. Виленский М. Я. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности / М. Я. Виленский // Физическая культура студента : учебник. – М., 2001. – С. 175–205.
74. Вимоги МВС до фізичної підготовки рядового та начальницького складу ОВС України. – К. : НАВСУ МВС України, 1992. – 20 с.
75. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый способ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 228 с.
76. Відомості результатів перевірки стану службової підготовки співробітників НАВС у 2008–2012 роках. – 344 с.
77. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій / Тетяна Вісковатова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 1. – С. 15–17.
78. Волков В. Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 25–28.
79. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук / Г. Д. Галайтатий. – К., 1997. – 20 с.
80. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
81. Глазунов С. Місце занять лікувальною фізичною культурою військовослужбовців за контрактом, які мають захворювання, у процесі їх службової діяльності / С. Глазунов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 34–37.
82. Глазунов С. И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных сил Украины / С. И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 16–20.

83. Глазырин А. А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Глазырин. – М., 1998. – 19 с.
84. Глушак Н. М. Організація і методика масової фізичної культури / Н. М. Глушак, І. І. Приходько. – Х. : ХДАФК, 1998. – 122 с.
85. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю / С. А. Глядя // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 9. – С. 37–39.
86. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : учеб. пособие / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ХК, 2001. – 156 с.
87. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон. – К. : Олимпийская л-ра, 1999. – 128 с.
88. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : [спец.] 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / І. Ю. Горелов. – Х., 2008. – 19 с.
89. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 121 с.
90. Гулбані Р. Ш. Корекція поведінки студентів 18–19 років шляхом зміцнення «м'язового корсету» / Р. Ш. Гулбані, А. О. Коса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 40–43.
91. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В. С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 45–48.
92. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И. А. Гуревич; под ред. А. А. Гужаловского. – Минск, 1976. – 304 с.
93. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2001. – 140 с.
94. Демьяненко Ю. К. Специфика взаимосвязи физической подготовленности военнослужащих с показателями военно-профессиональной деятельности / Ю. К. Демьяненко // Тез. докл. итогов. науч. конф. за 1986 г. – Л. : ВДКИФК, 1987. – С. 51–54.
95. Демьяненко Ю. К. Рекомендации по математической обработке и интерпретации результатов исследований по физической подготовке военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. – СПб. : ВНИИФК, 1997. – 122 с.
96. Демьяненко Ю. К. Научное обеспечение физической подготовки / Ю. К. Демьяненко, И. А. Кузнецов. – СПб. : ВИФК, 1999. – 38 с.
97. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються

- силовими вправами / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 80–83.
98. Дмитриев Г. Г. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных ВУЗов к профессиональной деятельности / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин // Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВНИИФК, 2004. – С. 196–198.
99. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. для студ. вузов, обучающихся по пед. специальностям / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
100. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
101. Дьяконов А. В. Укрепление здоровья операторов зенитно-ракетных комплексов ПВО средствами физической подготовки и с помощью оздоровительных сил природы / А. В. Дьяконов, А. И. Сергеенко, С. В. Иванов // Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2002 г. – СПб. : ВНИИФК, 2003. – С. 63–64.
102. Евдокимова Т. А. Роль физических нагрузок в профилактике и лечении ожирения (обзор литературы) / Т. А. Евдокимова, Т. М. Никитина // Спортивна медицина. – 2005. – № 1. – С. 79–81.
103. Ендальцев Б. В. Требования военно-профессиональной деятельности к функциональным возможностям человека в ближайшие годы / Б. В. Ендальцев // Тез. докл. за 1995 г. – СПб. : ВНИИФК, 1996. – С. 86.
104. Ендальцев Б. В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. – Л. : ВДКИФК, 1998. – 244 с.
105. Ендальцев Б. В. Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тез. докл. науч. конф. за 2001 год. – СПб. : ВНИИФК, 2002. – С. 63–66.
106. Ермаков С. С. Новые технологии: оздоровительные упражнения комплексной направленности без использования тренажеров / С. С. Ермаков, Д. В. Русланов, Кристоф Прусик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 45–50.
107. Єгупов М. В. Фізичні вправи як спосіб підвищення працездатності, швидкого відновлення функцій організму студентів музичних вузів / М. В. Єгупов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 47–52.
108. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / С. Жембровський // Теорія і методика фізич-

- ного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56–60.
109. Жуков В. М. Критерии оценки деятельности преподавателя вуза / В. М. Жуков // Ветеринария. – 1994. – № 7. – С. 45–49.
110. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Закорко. – К., 2001. – 18 с.
111. Закорко И. П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины : проблемы и перспективы / И. П. Загорко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 49–52.
112. Запесочный А. З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у рабочих промышленных предприятий / А. З. Запесочный. – К. : Здоров'я, 1987. – 168 с.
113. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лентос, 1994. – 359 с.
114. Заходи щодо підвищення рівня професійної підготовки персоналу органів та підрозділів внутрішніх справ // Іменем закону. – 2005. – 18, 24 листоп. – № 45; № 46.
115. Захожий В. Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів / В. Захожий, О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2009. – № 2 (6). – С. 39–42.
116. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції / Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін. – Донецьк : ДІВС, 2002. – 304 с.
117. Збірник документів з організації професійної підготовки на 2010–2011 навчальний рік. – К. : КНУВС, 2010. – 24 с.
118. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический проспект, Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
119. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51–53.
120. Зуброва О. А. Формування професійних особистісних якостей майбутнього учителя-філолога у навчально-виховному процесі класичного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. А. Зуброва. – Херсон, 2008. – 20 с.
121. Ірхін Ю. Б. Професіограма керівника органу (підрозділу) внутрішніх справ / Ю. Б. Ірхін. – К. : КНУВС, 2007. – 36 с.
122. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнения-

- ми / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровье, 1988. – 160 с.
123. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 411 с.
124. Кадыров Р. М. Критерии проверки и оценки физической подготовки военнослужащих / Р. М. Кадыров. – Л. : МО СССР, 1990. – 134 с.
125. Калугина Д. В. Особенности формирования функционального состояния организма у военнослужащих с разным уровнем нервно-психической устойчивости в условиях деятельности, связанной с высоким нервно-психическим напряжением / Д. В. Калугина, Д. А. Тимофеев, В. В. Пахомов // Военно-медицинский журнал. – 2007. – № 6. – С. 71–72.
126. Каргривс М. Метаболизм в процессе физической деятельности / М. Каргривс. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 264 с.
127. Карпукіна Ю. В. Вплив фізичного навантаження та релаксації на працездатність головного мозку / Ю. В. Карпукіна, О. О. Тарасова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 8. – С. 66–70.
128. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка : системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов : Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.
129. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Л., 2008. – 23 с.
130. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–24.
131. Козяр М. М. Педагогічні основи виховання у курсантів навчальних закладів системи МВС відповідального ставлення до виконання своїх обов'язків : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / М. М. Козяр. – К., 1998. – 18 с.
132. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
133. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : підр. для студ. / Ю. А. Компанієць. – Луганськ, 2003. – 555 с.
134. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності / Л. А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 91–94.
135. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я. –

2004. – № 7. – С. 147–149.
136. Коробейников Г. В. Физическая работоспособность и темп старения человека / Г. В. Коробейников // Проблемы старения и долголетия. – 1996. – Т. 6, № ½. – С. 36–40.
137. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – К. : Український соціологічний центр, 2002. – 123 с.
138. Коробков А. В. Физиологические и клинические проблемы адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертермии / А. В. Коробков // Тез. III Всесоюз. симп. – М., 1981. – С. 32–34.
139. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності / М. С. Корольчук. – К. : КВП, 1996. – 164 с.
140. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного пункту Військово-морських сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Красота. – Х., 2007. – 20 с.
141. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 248 с.
142. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С. О. Кубіцький. – К., 2001. – 20 с.
143. Кузнецов И. А. Физическая культура и здоровье человека в современных условиях / И. А. Кузнецов, А. А. Горелов. – СПб. : ГВИФК, 1998. – 46 с.
144. Кузнецова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посіб. / О. Т. Кузнецова, О. С. Куц. – Рівне : Формат – А, 2005. – 161 с.
145. Кундієв Ю. І. Сучасні проблеми медицини праці в Україні : наука і практика (огляд літератури та власних досліджень) / Ю. І. Кундієв, В. І. Чернюк // Журнал АМН України. – 2005. – Т. 11. – № 1. – С. 117–127.
146. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / А. А. Кучеренко. – Хмельницький, 2005. – 16 с.
147. Лаврентьев О. М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. –

С. 113–117.

148. Лавриненко В. В. О повышении уровня общей выносливости военнослужащих Сухопутных войск / В. В. Лавриненко // Материалы итоговой науч. конф. – СПб., 2004. – С. 117–119.
149. Лампусов Б. А. Физические упражнения как средства восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении / Б. А. Лампусов. – Л. : ВДКИФК, 1976. – 58 с.
150. Латіна Г. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної здоров'язбережної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів / Г. Латіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2009. – № 2 (6). – С. 24–28.
151. Латіна Г. О. Виробнича гімнастика як засіб корекції професійного вигорання вчителів в умовах загальноосвітніх навчальних закладів / Г. О. Латіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 71–76.
152. Левенець О. А. Професійні вміння у структурі діяльності працівників органів внутрішніх справ / О. А. Левенець // Проблеми теорії і практики : щорічний бюл. – К. : КНУВС, 2005. – С. 611–618.
153. Леонтьєв В. П. Зміст занять фізичними вправами офіцерів-викладачів вищих військових навчальних закладів відповідно до специфіки захворювань / В. П. Леонтьєв // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 29–36.
154. Линенко А. Ф. Професійна діяльність та готовність до неї / А. Ф. Линенко // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. – 1998. – № 2. – С. 168–170.
155. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
156. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учеб.-метод. пособие / М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев. – Л., 1990. – 54 с.
157. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя : нормативно-правові аспекти / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 72–75.
158. Лучшие психологические тесты профотбора и профориентации : описание и руководство к использованию / под ред. А. Ф. Кудряшова. – Петрозаводск : Петроком, 1992. – 318 с.
159. Лушак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівників міліції / А. Лушак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спор-

- ту. – Л., 2000. – Вип. 4. – Т 4. – С. 190–192.
160. Луцк А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Р. Луцк. – Л., 2001. – 20 с.
 161. Магльований А. Системне уявлення про здоров'я людини / А. Магльований, О. Дуліба // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч.1. – С. 192–196.
 162. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко. – К. : М-во обороны Украины, 1996. – 336 с.
 163. Макаров Р. Н. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста / Р. Н. Макаров // Материалы междунар. науч. симп. – Одеса, 1998. – С. 12–15.
 164. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк. – Л., 2010. – 24 с.
 165. Марищук В. Л. Исследование психических и психомоторных качеств с помощью физических упражнений / В. Л. Марищук // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка : межвуз. сб. – Л. : ВДКИФК, 1982. – Вып. 2. – С. 29–32.
 166. Маркова А. К. Психологический анализ профессиональной компетентности учителя / А. К. Маркова // Советская педагогика. – 1990. – № 8. – С. 3–7.
 167. Марчук І. П. Формування професійно-моральних якостей майбутніх працівників правоохоронних органів у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / І. П. Марчук. – 2005. – 25 с.
 168. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
 169. Матвеев Л. П. Методические условия использования физических упражнений для оптимизации состояния трудящихся в начальный период послерабочего времени / Л. П. Матвеев, В. Н. Голубовский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5. – С. 12–13.
 170. Матюшенко В. А. Физическая подготовленность как элемент профессиональной готовности личности к участию в производстве / В. А. Матюшенко, В. А. Рябуха // Материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 53–54.
 171. Медведев И. И. Организация профессионально-прикладной физиче-

- ской подготовки в учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спорт. тренировки» / И. И. Медведев. – Волгоград, 1999. – 24 с.
172. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1991. – 278 с.
173. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
174. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту / под общ. ред. В. А. Щеголева, М. Т. Лобжа. – Л. : ВДКИФК, 1991. – 146 с.
175. Миленин В. М. Организация физической подготовки в органах внутренних дел : учеб.-метод. пособие / В. М. Миленин, А. Н. Кустов. – М. : Динамо, 1990. – 68 с.
176. Миронов В. В. Рекомендации по проведению силовой тренировки военнослужащих в спортивных уголках подразделений воинской части / В. В. Миронов, А. А. Сидоров, В. Д. Коровкин. – Л. : ВНИИФК, 1987. – 56 с.
177. Миронов И. Л. Обоснование форм физической подготовки операторов РВСН в условиях стандартного цикла военно-профессиональной деятельности / И. Л. Миронов, И. И. Михаил // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. ст. – СПб. : ВНИИФК, 1995 – Вып. 5. – С. 67–72.
178. Михайлов А. В. О развитии силы у военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности / А. В. Михайлов, В. А. Ложкин // Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВНИИФК, 2004. – С. 74–76.
179. Михайлюк Є. Л. Функціональні проби в спортивній медицині : метод. рек. / Є. Л. Михайлюк. – К. : МОЗ України, 2005. – 38 с.
180. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
181. Мищенко В. Коррекция избыточной массы тела женщин среднего возраста средствами физической реабилитационной тренировки различного типа / В. Мищенко, Т. Кюне, Л. Мельник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 71–77.
182. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 93–102.
183. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності

- студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 124–127.
184. Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияния / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 44–47.
185. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания / В. Мынарский // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 113–116.
186. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2008. – 240 с.
187. Несін О. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів у силовій затримці правопорушників / О. Несін, А. Павлов // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 355–358.
188. Нифонтова Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М. : Сов. спорт, 1993. – 48 с.
189. Новые технологии: программа оздоровительных упражнений с психоэмоциональной направленностью / Д. В. Русланов, Кр. Прусик, Е. Прусик, К. Горнр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 134–140.
190. Ольховий О. М. Вплив військово-професійної діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів / О. М. Ольховий, М. В. Корчагін, В. М. Красота // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 89–94.
191. Основы специальной физической подготовки работников органов внутренних дел : навч. посіб. / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко; за ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсєєва. – К. : НАВСУ, 2003. – 336 с.
192. Павлова Ю. О. Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів / Ю. О. Павлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2012. – № 3. – С. 85–90.
193. Панферова Н. Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система / Н. Е. Панферова. – М. : Наука, 1977. – 259 с.
194. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
195. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців різних військових спеціаль-

- ностей / О. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 67–69.
196. Петрачков О. В. Найбільш інформативні показники фізичної та професійної підготовленості військових фахівців / О. В. Петрачков // Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – С. 161–165.
197. Петренко К. Г. Удосконалення процесу фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / К. Г. Петренко // Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів вищих навчальних закладів : мат. наук.-практ. семінару. – Л., 2005. – С. 28–33.
198. Пилипей Л. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до психофізичних особливостей професійної діяльності / Л. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 56–64.
199. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В. В. Пилипчук, М. Б. Августинович, О. Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 122–125.
200. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
201. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : [зб. наук. пр.]. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.
202. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
203. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
204. Плахтиенко В. А. Теоретические аспекты проблем надежности человека / В. А. Плахтиенко // Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. – Л. : ВДКИФК, 1985. – С. 25–33.
205. Плиско В. И. Развитие специальных двигательных качеств : методические рекомендации по проведению практических занятий / В. И. Плиско. – К. : РИО МВД Украины, 1993. – 18 с.
206. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Пліско Валерій Іванович. – К., 2004. – 475 с.
207. Поддубный О. Г. Дифференциальный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деяте-

- льності к их физическому состоянию / О. Г. Поддубный, Г. Н. Сухорада, В. Н. Кирпенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 79–83.
208. Пономарев В. П. Физиологическая характеристика работы военнослужащих в условиях эмоционального напряжения и гиподинамии / В. П. Пономарев. – Л. : ВДКИФК, 1974. – 12 с.
209. Попадьяна Л. В. Методика оздоровления лиц среднего возраста, занимающихся умственным трудом / Л. В. Попадьяна : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Попадьяна– Малаховка, 1993. – 21 с.
210. Попович О. І. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців / О. І. Попович, С. С. Федак, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.
211. Пріма Р. М. Проблема адаптивності майбутнього педагога у контексті його професіоналізації / Р. М. Пріма // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2009. – № 11. – С. 87–90.
212. Радченко В. М. Управління якістю професійної діяльності викладачів вищих навчальних закладів І–ІІ рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. М. Радченко. – К., 2007. – 21 с.
213. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
214. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРА-М, 2001. – 672 с.
215. Решко С. М. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / С. М. Решко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2/3. – С. 74–78.
216. Ригас Т. Є. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність студентів вищих навчальних закладів / Т. Є. Ригас // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез V Міжнар. (інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 167–169.
217. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
218. Розробка професіограм та виявлення професійно-важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад) : метод.

- рек. / Ю. В. Стасєв, В. В. Белімов, М. В. Грушенко [та ін.] ; за ред. Ю. В. Стасєва. – Х. : ХУПС, 2006. – 25 с.
219. Романчук В. М. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посібник / В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2004. – 144 с.
220. Романчук В. М. Способы повышения физической подготовленности офицеров 1-2 возрастной групп / В. М. Романчук, С. В. Романчук, А. А. Старчук // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 54–60.
221. Романчук С. В. Место и значение физической подготовки в системе подготовки специалистов / С. В. Романчук, А. А. Старчук, В. Н. Романчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – №6. – С. 123–131.
222. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук. – Л., 2006. – 22 с.
223. Савінов О. В. Удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості співробітників органів внутрішніх справ МВС України / О. В. Савінов, Є. А. Лозовий // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 61–62.
224. Савченко А. О. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Филипенко. – Х. : НУВС, 2003. – 40 с.
225. Савченко А. О. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Филипенко. – Х. : НУВС, 2003. – 30 с.
226. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Спорт Академия Пресс, 2001. – 172 с.
227. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.
228. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. П. Сергієнко. – Х., 2005. – 19 с.
229. Сергієнко Ю. П. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України / Ю. П. Сергієнко, С. А. Антоненко, О. М. Лаврентьєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –

2011. – № 2. – С. 108–112.
230. Скавронський О. П. Індивідуалізація фізичної підготовки учнів військового ліцею : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Скавронський. – Л., 2010. – 22 с.
231. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18–19 лет / О. В. Соколова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 86–89.
232. Стасюк Р. М. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 3. – С. 89–92.
233. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : БАО, 2006. – 256 с.
234. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 7. – С. 112–115.
235. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага ; пер. с польск. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
236. Таран В. С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений / В. С. Таран, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 12. – С. 130–133.
237. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003.
238. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / [Анохін Є. Д., Афонін В. М., Власюк С. І. та ін.] ; за ред. Ю. О. Резникова, В. М. Афоніна. – Л. : ЛВІ, 2002. – 316 с.
239. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2009. – 336 с.
240. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
241. Усачов Ю. Об'єктивація поняття «фізичний стан» в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Юрій Усачов // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 50–53.
242. Федак С. С. Силовая подготовка как засіб розвитку фізичної підготовленості військовослужбовців ВВНЗ / С. С. Федак, Г. О. Севідова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 5. – С. 159–164.

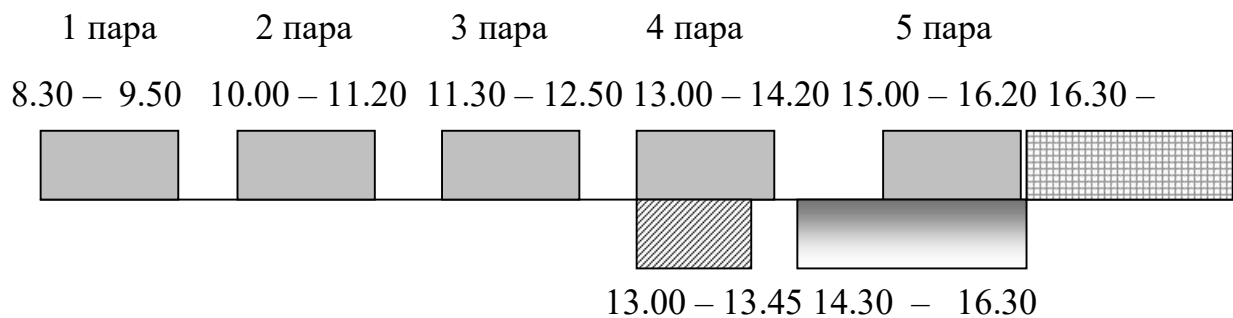
243. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С. С. Ермаков, Г. Л. Апанасенко, Т. В. Бондаренко, С. Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 31 – 34.
244. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального обучения МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] ; под. ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
245. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях / под ред. С. М. Лаговского. – СПб. : ВНИИФК, 1996. – 136 с.
246. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие / М. М. Филиппов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
247. Фитнесс : тонкости, хитрости и секреты. – М. : Бук-пресс, 2006. – 352 с.
248. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.
249. Філінков В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка працівників розумової праці / В. І. Філінков // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 582–586.
250. Фіногенов Ю. С. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ / Ю. С. Фіногенов, С. М. Жембровський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 71–75.
251. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
252. Футорный С. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 79–84.
253. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
254. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
255. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.
256. Ціж Л. М. Гіподинамія – сучасна причина розвитку остеохондрозу / Л. М. Ціж, О. Л. Балюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 458–460.
257. Чайченко Г. М. Психофизиологический рейтинг как показатель эф-

- фективности умственной деятельности / Г. М. Чайченко, Л. И. Томила // Физиология человека. – 1995. – Т. 21. – № 2. – С. 30–36.
258. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини / В. Чаплигін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 509–513.
259. Ческидов Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и практика физической культуры, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры» / Н. В. Ческидов. – М., 1997. – 21 с.
260. Чух А. М. Розвиток сили / А. М. Чух. – Х. : ХДАФК, 2003. – 163 с.
261. Чух А. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців / А. Чух // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 185–189.
262. Шафранская К. Д. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека / К. Д. Шафранская, Т. И. Сытько // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1987. – С. 121–126.
263. Шейченко В. А. Физическая готовность военнослужащих в структуре боевой готовности войск / В. А. Шейченко // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки / под ред. А. А. Нестерова. – Л. : ВДКИФК, 1987. – С. 83–103.
264. Шейченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности / В. А. Шейченко. – СПб. : ВНИИФК, 1996. – 369 с.
265. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : підручник / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 184 с.
266. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.
267. Щеголев В. А. Теоретические аспекты научного обоснования педагогического процесса физической подготовки в военно-учебных заведениях / В. А. Щеголев, Ю. К. Демьяненко // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка : межвуз. сб. – Л. : ВДКИФК, 1982. – Вып. 2. – С. 43–47.
268. Ярещенко О. А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Ярещенко. – Х., 2008. – 20 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ТИПОВИЙ СЛУЖБОВИЙ ДЕНЬ ОФІЦЕРА-ВИКЛАДАЧА ВНЗ МВС УКРАЇНИ



-  – навчальні заняття з курсантами та слухачами
-  – час для виконання службових завдань (проведення консультацій, підготовки до занять, удосконалення професійного рівня, виконання наказів командирів тощо)
-  – обідня перерва для постійного складу
-  – заняття з фізичної підготовки

**ТИПОВИЙ СЛУЖБОВИЙ ТИЖДЕНЬ ОФІЦЕРА-ВИКЛАДАЧА
ВНЗ МВС УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

Дні тижня	8.30- 9.50	10.00- 11.20	11.30- 12.50	13.00- 14.20	15.00- 16.20	16.20- 18.00
Понеділок	Службові завдання	ФП 1 год. (профіл.)	3 пара	4 пара	Службові завдання	Службові завдання
Вівторок	1 пара	Службові завдання	3 пара	Обідня перерва 13.00-13.45	Службові завдання	Службові завдання
Середа	Службові завдання	2 пара	3 пара	Обідня перерва 13.00-13.45	ФП 2 год. (тренувал.) 15.00-17.00	Служб. завдан.
Четвер	1 пара	Службові завдання	3 пара	Обідня перерва 13.00-13.45	5 пара	Службові завдання
П'ятниця	Службові завдання	2 пара	ФП 1 год. (профіл.)	4 пара	Службові завдання	Службові завдання

**ТИПОВИЙ ПЛАН-ГРАФІК ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДРИ ВНЗ МВС УКРАЇНИ ЗА
АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ**

№ з/п	Прізвища викладачів кафедри	Номер пари навчальних занять	Дні тижня					Всього годин на тиж-день
			Пн.	Вт.	Сер.	Чт.	Пт.	
1.	П-о	1	сл.з	н	з	сл.з	з	4 год.
		2	з	н	з	з	ФП – 1 год.	
		3	ФП – 1 год.	н	сл.з	з	з	
		4	з	н	сл.з	сл.з	сл.з	
		позанавч. час	сл.з	н	ФП – 2 год.	сл.з	сл.з	
2.	Б-ць	1	з	з	сл.з	з	з	4 год.
		2	ФП – 1 год.	з	з	з	з	
		3	з	з	ФП – 1 год.	сл.з	сл.з	
		4	сл.з	сл.з	з	сл.з	сл.з	
		позанавч. час	сл.з	сл.з	сл.з	ФП – 2 год.	сл.з	
3.	К-в	1	з	з	з	з	сл.з	4 год.
		2	з	з	ФП – 1 год.	з	з	
		3	ФП – 1 год.	сл.з	з	сл.з	з	
		4	сл.з	сл.з	сл.з	сл.з	сл.з	
		позанавч. час	сл.з	сл.з	сл.з	сл.з	ФП – 2 год.	
4.	В-в	1	з	з	з	н	сл.з	4 год.
		2	ФП – 1 год.	з	з	н	з	
		3	з	сл.з	ФП – 1 год.	н	з	
		4	сл.з	сл.з	з	н	сл.з	
		позанавч. час	сл.з	сл.з	сл.з	н	ФП – 2 год.	

з – навчальні заняття відповідно до розкладу

н – наряд по службі

сл.з – службові завдання

ФП – заняття з фізичної підготовки

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, ЯКІ РЕКОМЕНДОВАНО ЗАСТОСОВУВАТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ТРЕНУВАЛЬНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ДЛЯ ОФІЦЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗА ВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ

Комплекс 1. Комплекс вправ з гантелями

Найбільш ефективно вправи з гантелями застосовуються для розвитку та вдосконалення м'язів плечового поясу та рук (розведення, жим тощо).

1. Жим гантелей угору сидячи (стоячи) одночасно двома руками або поперемінно. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи (стоячи), гантелі біля плечей. Вага гантелей 5-12 кг. Виконати 6-12 разів у 3-4 підходах.

2. Жим гантелі (гантелей) з-за голови («французький» жим). Для м'язів плечового поясу та рук (триголового м'яза плеча). ВП – сидячи (стоячи), ноги нарізно, утримувати гантелю (гантелі) в зігнутих руках за головою, лікті спрямовані вгору. Вага гантелей 5-10 кг. Виконати 8-15 разів у 2-4 підходах.

3. Піднімання гантелей вгору через сторони (прямо перед собою). Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи (стоячи), утримувати гантелі в опущених донизу руках, долоні обернені до стегон. Одночасно або поперемінно піднімати прямі руки вгору (до горизонтального положення). Вага гантелей 4-8 кг. Виконати вправу 8-12 разів у 2-4 підходах.

4. Розведення рук з гантелями у сторони. Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – стоячи, тіло пряме (або у нахилі), ноги нарізно, долоні обернені всередину. Вага гантелей 3-10 кг. Виконати 10-15 разів у 2-3 підходах.

5. Тяга гантелей у нахилі одночасно двома руками або поперемінно. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – тулуб нахилей уперед, ноги нарізно, руки опущені донизу. Вага гантелей 5-12 кг. Виконати вправу 10-12 разів у 2-3 підходах.

6. Присідання з гантелями біля плечей. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки зігнуті, гантелі утримувати біля плечей. Під час виконання вправи спину тримати прямою, п'яти не відривати. Вага гантелей 10-12 кг. Вправу виконати 15-20 разів у 3-4 підходах.

7. Нахили тулуба вперед з гантелями за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою, спина пряма. Вага гантелей 10-12 кг. Вправу виконати 15-20 разів у 3-4 підходах.

8. Розведення рук з гантелями у сторони лежачи. Для м'язів плечового поясу, грудних м'язів та рук. ВП – лежачи на підлозі (гімнастичній лавці), руки прямі, підняті вгору, долоні обернені всередину. Вага гантелей 5-10 кг. Виконати вправу 10-12 разів у 2-3 підходах.

9. Тяга гантелі з-за голови вздовж тіла лежачи («пуловер»). Для м'язів плечового поясу, грудних м'язів та рук. ВП – лежачи поперек гімнастичної лавки, руки утримують гантелю за головою, голова і таз опущені донизу.

Підняти гантелю та протягнути вздовж тіла до таза, при цьому голова і таз піднімаються вгору. Вага гантелі 10-15 кг. Виконати 8-10 разів у 2-3 підходах.

10. Згинання рук з гантелями в ліктьових суглобах. Для м'язів плечового поясу та рук (двоголового м'яза плеча). ВП – стоячи (сидячи), ноги нарізно, руки опущені донизу, долоні обернені вперед (всередину, назад). Виконати одночасне або поперемінне згинання рук у ліктьових суглобах. Вага гантелей 5-12 кг. Виконати вправу 8-12 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 2. Комплекс вправ з диском від штанги

Комплекс призначений для розвитку м'язів усього тіла та вдосконалення силової витривалості офіцерів. Він містить 8-12 вправ, які виконуються протягом 30-60 секунд кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу. Темп виконання вправ та вага дисків обираються залежно від вікової групи та рівня підготовленості викладачів.

1. Жим диска угору на прямі руки. Для м'язів рук.
2. Нахили вперед з диском на плечах за головою (спина пряма). Для м'язів спини та ніг.
3. Жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед). Для м'язів рук.
4. Присідання з диском на плечах за головою. Для м'язів ніг.
5. Піднімання диска прямими руками вгору. Для м'язів плечового поясу.
6. Глибокі нахили вперед з диском на плечах за головою (ноги прямі). Для розтягування м'язів спини та ніг.
7. Тяга диска у нахилі (спина пряма). Для м'язів спини та рук.
8. Повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск утримується в зігнутих руках на рівні пояса). Для бокових м'язів тулуба, спини, черевного пресу та рук.
9. Протягування диска вздовж тіла знизу-вгору на прямі руки. Для м'язів усього тіла.
10. Випади вперед з диском на плечах за головою (спина пряма). Для м'язів ніг.

Комплекс 3. Комплекс вправ з гирями

Комплекс вправ з гирями призначений для розвитку м'язів усього тіла. Найбільший ефект від занять вправами з гирями спостерігається в удосконаленні м'язів ніг, спини та плечового поясу. Застосовується переважно для розвитку силової витривалості в офіцерів-викладачів. Для підвищення навантаження окремі вправи можна виконувати з двома гирями.

1. Присідання з гирею за головою. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, гиря за головою. Присісти на всі ступні, зберігаючи спину прямою, голову не опускати. Вага гирі 24-32 кг. Виконати 10-15 разів у 3-4 підходах.

2. Махи гирею з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, гиря попереду ніг, рука на дужці гирі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та маховим рухом підняти гирю до

рівня грудей (підборіддя, голови). Нахиляючи тулуб, дослати гирю назад за ноги. Змінити руку та повторити вправу. Вага гирі 16 кг. Виконати вправу 10-20 разів у 3-4 підходах.

3. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати гирю в опущених донизу руках хватом зверху. Виконати напівприсідання та, відштовхнувшись, вистрибнути вгору. Вага гирі 24-32 кг. Виконати вправу 10-15 разів у 3-4 підходах.

4. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини. ВП – ноги нарізно, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Під час виконання вправи спину тримати прямою. Вага гирі 24-32 кг. Виконати вправу 10-15 разів у 3-4 підходах.

5. Тяга гирі у нахилі одночасно двома руками або окремо кожною рукою. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – тулуб нахилений вперед, ноги нарізно. Вага гирі 16-24 кг. Виконати 8-10 разів у 2-3 підходах.

6. Протягування гирі двома руками вздовж тіла вгору на прямі руки. Для м'язів спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Випрямляючи спину й ноги та надаючи гирі прискорення, виконати протягування гирі вгору на прямі руки. Вага гирі 16-24 кг. Виконати вправу 10-15 разів у 3-4 підходах.

7. Повороти тулуба з гирею в руках перед собою. Для бокових м'язів тулуба, спини, ніг та рук. ВП – ноги нарізно, спина пряма, гиря перед собою. Виконати повороти тулуба вправо-вліво, при цьому п'яти від підлоги не відривати. Вага гирі 16-24 кг. Виконати 10-15 разів у кожен бік у 2-3 підходах.

8. Жим гирі однією рукою. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – ноги нарізно, спина пряма, гиря утримується біля плеча. Вижати гирю та зафіксувати її вгорі на прямій руці. Змінити руку та повторити вправу. Вага гирі 16-24 кг. Виконати вправу 6-8 разів у 2-3 підходах.

9. Тяга гирі двома руками до рівня підборіддя. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати гирю перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16-24 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 2-3 підходах.

10. Згинання рук з гирею. Для м'язів тулуба та рук. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати гирю за дужку хватом зверху в опущених донизу руках. Зігнути руки у ліктях. Вага гирі 16 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 4. Комплекс вправ зі штангою

1. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 30-80 кг. Виконати 8-10 разів у 3-4 підходах.

2. Жим штанги сидячи (стоячи) з грудей (з-за голови). Для м'язів плечового поясу та рук. ВП – сидячи на гімнастичній лавці (стоячи), утримувати штангу на грудях (за головою) (ширина хвату – на рівні плечей та ширше).

Вага штанги 20-40 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 3-4 підходах.

3. Станова тяга штанги. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма. Вага штанги 50-80 кг. Вправу виконати 5-10 разів у 3-5 підходах.

4. Тяга штанги у нахилі. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, руками утримувати штангу. Вага штанги 20-50 кг. Виконати 6-12 разів у 2-3 підходах.

5. Жим штанги лежачи (хват вузький, широкий, середній). Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 40-70 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 3-4 підходах.

6. Нахили тулуба вперед зі штангою за головою. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, спина пряма, штангу утримувати на спині за головою. Вага штанги 20-25 кг. Виконати вправу 8-12 разів у 3-4 підходах.

7. Випади зі штангою на плечах за головою. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Виконати широкий випад правою ногою, тримаючи спину прямою. Приставити праву ногу до лівої та повторити вправу лівою ногою. Вага штанги 30-60 кг. Виконати 8-10 разів у 2-3 підходах.

8. Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати штангу перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 10-40 кг. Вправу виконати 10-15 разів у 2-3 підходах.

9. Напівприсідання зі штангою на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах за головою. Вага штанги 30-50 кг. Виконати 12-15 разів у 2-3 підходах.

10. Згинання рук зі штангою. Для м'язів рук. ВП – стоячи, утримувати штангу перед собою в опущених донизу руках хватом знизу. Вага штанги 10-30 кг. Виконати вправу 8-12 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 5. Комплекс вправ, які виконуються у парах

1. Присідання (напівприсідання) з партнером на спині. Для м'язів ніг. Виконати вправу 6-10 разів у 2-3 підходах.

2. Ходьба (біг) з партнером на спині. Для м'язів ніг. Виконати вправу, пройшовши (пробігши) дистанцію 20-50 метрів у 2-3 підходах.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, партнер утримує ноги. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 15-20 разів у 2-3 підходах.

4. Ходьба на руках, партнер утримує ноги. Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 20-30 метрів у 2-3 підходах.

5. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, партнер утримує ноги. Для м'язів спини. Виконати вправу 20-25 разів у 2-3 підходах.

6. Нахили вперед, стоячи у стійці з партнером спиною до спини. ВП – стоячи спиною до спини партнера, руки нахрест. Виконати по черзі нахили вперед з партнером на спині. Для м'язів спини, плечового поясу та черевного

пресу. Виконати вправу 8-10 разів у 2-3 підходах (для ускладнення вправи під час нахилу партнер, який знаходиться на спині, може виконати піднімання-опускання ніг для розвитку черевного пресу).

7. Перетискання, перештовхування, боротьба з партнером. Для м'язів усього тіла. Під час виконання вправ партнери по чергово здійснюють опір натисканням (штовханням) партнера. Виконати протягом 30-40 с у 2-3 підходах.

8. Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі, пальці рук з'єднані за головою, партнер утримує ноги. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 20-30 разів у 2-3 підходах.

9. Згинання і розгинання рук в упорі ногами вгору, партнер утримує ноги. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 5-8 разів у 2-3 підходах.

10. Вправа на гнучкість та розтягування м'язів у парі з партнером. Почергові нахили вперед за допомогою партнера. Виконати 20-30 с у 2-3 підходах.

Комплекс 6. Комплекс вправ з вагою власного тіла

Вправи комплексу з вагою власного тіла необхідно застосовувати в разі відсутності можливості провести заняття на гімнастичних снарядах або в спортивному (тренажерному) залі. Вправи з цього комплексу варто також використовувати у поєднанні з вправами із інших комплексів.

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор лежачи. Виконати вправу 20-25 разів у 2-3 підходах.

2. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати вправу 20-30 разів у 3-4 підходах.

3. Присідання. Для м'язів ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Під час виконання спину тримати прямою, п'яти не відривати. Вправу виконати 15-25 разів у 3-4 підходах.

4. Нахили тулуба вперед. Для м'язів спини та ніг. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Спину тримати прямою. Виконати 20-30 разів у 3-4 підходах.

5. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лавці. Для м'язів плечового поясу, рук, а також на гнучкість плечового поясу. ВП – упор на гімнастичній лавці на прямих руках спиною до лавки, ноги прямі. Виконати вправу 10-15 разів у 2-3 підходах.

6. Вистрибування вгору із повного присіду. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 10-15 разів у 2-4 підходах.

7. Комплексно-силова вправа. ВП – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або схрещені на потиличній частині голови), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. Виконати 15-20 підйомів тулуба та (без відпочинку) 20-30 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у 2-3 підходах.

8. Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 15-20 разів у 2-3 підходах.

9. Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Для м'язів ніг. Вправу виконати 8-12 разів кожною ногою у 2-3 підходах.

10. Стрибки зі скакалкою. Для розвитку загальної витривалості та сили м'язів ніг. ВП – стійка на двох ногах, скакалку тримати в руках. Виконати вправу протягом 30-60 секунд у 2-3 підходах.

11. Нахили тулуба у сторони. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Для м'язів спини, бокових м'язів тулуба та пресу. Під час виконання спину тримати прямою. Вправу виконати 10-20 разів у кожен бік у 2-3 підходах.

12. Піднімання ніг лежачи на спині. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10-15 разів у 2-3 підходах.

13. Утримання тулуба в горизонтальному положенні. Для розвитку статичної витривалості м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені. Виконати вправу 20-40 с у 2-3 підходах.

14. Біг 1; 1,5; 2 км; крос 3, 5, 10 км; біг з прискореннями. Для розвитку загальної витривалості.

15. Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати 30-40 с у 2-3 підходах.

Комплекс 7. Комплекс вправ, які виконуються на гімнастичних снарядах

1. Підтягування на перекладині (середній хват, руки зверху на перекладині). Для м'язів плечового поясу, спини та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 6-12 разів у 3-4 підходах.

2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – упор на брусах на прямих руках. Виконати вправу 8-15 разів у 3-4 підходах.

3. Підйом переворотом на перекладині (можна виконувати з допомогою партнера). Для м'язів плечового поясу, спини, тулуба та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 3-5 разів у 2-3 підходах.

4. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати 15-20 разів у 3-4 підходах.

5. Підйом силою на перекладині (можна виконувати з допомогою партнера). Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 2-4 рази у 2-3 підходах.

6. Кут в упорі на брусах. Для розвитку статичної витривалості м'язів черевного пресу. ВП – упор на прямих руках на брусах. Зігнути ноги в колінах, підняти коліна вище жердин. Утримувати положення 20-30 с у 2-3 підходах.

7. Піднімання прямих ніг у висі на перекладині. ВП – вис на перекладині на прямих руках. Для м'язів пресу. Виконати 8-12 разів у 2-3 підходах.

8. Вис на перекладині. Для м'язів плечового поясу, спини, рук, а також для розвитку гнучкості у плечових суглобах. Виконати 20-40 с у 2-3 підходах.

9. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія). ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці, руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати вправу 20-30 разів у 3-4 підходах.

10. Піднімання по канату. Для м'язів усього тіла. Виконати піднімання вгору по канату за допомогою рук та ніг (або тільки рук) 1-2 рази у 2-3 підходах.

Комплекс 8. Комплекс вправ, спрямований на розвиток м'язів спини

1. *Варіант 1.* Нахили тулуба вперед зі штангою (гирею, диском) за головою. ВП – ноги нарізно, спина пряма, штангу (гирю, диск) утримувати на спині за головою. Вага штанги 30-40 кг (гирі – 16-32 кг, диска – 10-25 кг). Виконати вправу 10-20 разів у 3-4 підходах.

Варіант 2. Нахили вперед та випрямлення тулуба з обтяженням (гирею, диском) за головою з почерговими поворотами лівим та правим боком угору. ВП – ноги нарізно, руки за головою. Вага обтяження – 10-20 кг. Вправу виконати 15-20 разів у 2-4 підходах.

2. Тяга штанги станова. ВП – ноги нарізно, зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед. Вага штанги 40-70 кг. Виконати 5-10 разів у 3-4 підходах.

3. Нахили тулуба у сторони з обтяженням (гирею, диском) за головою. ВП – ноги нарізно, руки утримують обтяження за головою. Під час виконання спину тримати прямою. Вага обтяження – 10-20 кг. Виконати 10-20 разів у кожен бік у 2-3 підходах.

4. Тяга штанги (гирі) до рівня підборіддя. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати штангу (гирю) перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 20-30 кг (гирі – 16-24 кг). Вправу виконати 10-15 разів у 2-3 підходах.

5. Протягування обтяження (гирі, диска) двома руками вздовж тіла вгору на прямі руки. ВП – ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки утримують обтяження. Вага обтяження 15-25 кг. Виконати 10-15 разів у 3-4 підходах.

6. Тяга штанги (гирі, гир, гантелей) у нахилі. ВП – ноги нарізно, дещо зігнуті в колінах, корпус нахилений уперед, спина пряма, руками утримувати обтяження. Вага обтяження 20-40 кг. Виконати 8-12 разів у 2-3 підходах.

7. Повороти тулуба вправо-вліво з обтяженням (гирею, диском) в руках перед собою. ВП – ноги нарізно, спина пряма, обтяження перед собою. Виконати повороти тулуба вправо-вліво, п'яти від підлоги не відривати. Вага обтяження 10-20 кг. Виконати 10-15 разів у кожен бік у 2-3 підходах.

8. *Варіант 1.* Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія) з обтяженням (диск від штанги вагою 10-15 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини та м'язового корсету. Виконати 10-15 разів у 3-4 підходах.

Варіант 2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні з обтяжен-

ням (диск від штанги вагою 5-10 кг) на спині. ВП – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки утримують диск за головою, ноги закріплені. Для статичної витривалості м'язів спини та формування м'язового корсету. Виконати вправу протягом 20-40 с у 3-4 підходах.

9. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині. Для розвитку м'язів спини та формування м'язового корсету. ВП – вис на прямих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. Виконати вправу 15-20 разів у 2-4 підходах.

10. Підтягування на перекладині (хват різної ширини, хват зверху (знизу) перекладини). ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 8-15 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 9. Комплекс вправ, спрямований на розвиток м'язів ніг

1. Присідання зі штангою (гирею) на плечах за головою. ВП – ноги нарізно, штанга (гиря) на плечах за головою. Вага штанги 30-60 кг (гирі – 24-32 кг). Виконати 8-12 разів у 3-4 підходах.

2. Напівприсідання зі штангою (гирею) на плечах з виходом на носки. ВП – ноги нарізно, штанга (гиря) на плечах за головою. Вага штанги 40-70 кг (гирі – 24-32 кг). Виконати 15-20 разів у 2-4 підходах.

3. Випади зі штангою (гирею) на плечах за головою. ВП – ноги нарізно, штанга (гиря) на плечах за головою. Виконати широкий випад правою ногою, тримаючи спину прямою. Повторити вправу лівою ногою. Вага штанги 40-60 кг (гирі – 24-32 кг). Виконати 8-12 разів у 2-3 підходах.

4. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. ВП – ноги нарізно, спина пряма, утримувати гирю в опущених донизу руках хватом зверху. Виконати напівприсідання та, відштовхнувшись, вистрибнути вгору. Вага гирі 24-32 кг. Виконати вправу 10-15 разів у 3-4 підходах.

5. Вистрибування зі штангою на плечах. ВП – ноги нарізно, штанга на плечах. Вага штанги 30-50 кг. Виконати 10-15 разів у 2-4 підходах.

6. Присідання на одній нозі. ВП – стоячи боком біля гімнастичної драбини (опори), однойменною рукою триматися за поперечину драбини (опору). Вправу виконати 8-15 разів кожною ногою у 2-3 підходах.

7. Вистрибування вгору із повного присіду. ВП – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

8. Вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору. ВП – ноги нарізно, руки довільно. Виконати 10-20 разів у 2-3 підходах.

9. Стрибки вгору з високим підніманням колін (коліна тягнути до грудей). ВП – ноги нарізно, руки довільно. Виконати 10-15 разів у 2-3 підходах.

10. Стрибки (вперед, угору, на гімнастичну лавку, на одній нозі). Виконати 10-20 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 10. Комплекс вправ, спрямований на розвиток м'язів плечового поясу та рук

1. Жим штанги (гир, гантелей) сидячи (стоячи) з грудей (з-за голови). ВП – сидячи на гімнастичній лавці (стоячи), утримувати штангу (гирі, гантелі) на грудях (біля плечей, за головою). Вага обтяження 20-40 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 3-4 підходах.

2. Жим штанги лежачи (хват вузький, широкий, середній). ВП – лежачи на спині, руками триматися за штангу. Вага штанги 40-70 кг. Виконати вправу 8-10 разів у 3-4 підходах.

3. Жим обтяження (гантелі, гирі, диска) з-за голови («французький» жим). ВП – сидячи (стоячи), ноги нарізно, утримувати обтяження у зігнутих руках за головою, лікті спрямовані вгору. Вага обтяження 5-20 кг. Виконати вправу 8-15 разів у 2-3 підходах.

4. Піднімання гантелей угору через сторони (прямо перед собою). ВП – сидячи (стоячи), утримувати гантелі в опущених донизу руках, долоні обернені до стегон. Одночасно або поперемінно піднімати прямі руки вгору (або до горизонтального положення). Вага гантелей 5-10 кг. Виконати 8-12 разів у 2-3 підходах.

5. Розведення рук з гантелями у сторони у нахилі. ВП – стоячи, тіло у нахилі, ноги нарізно, руки попереду, долоні обернені всередину. Вага гантелей 5-10 кг. Виконати вправу 10-15 разів у 2-3 підходах.

6. Розведення рук з гантелями у сторони лежачи. ВП – лежачи на підлозі (гімнастичній лавці), руки прямі, підняті вгору, долоні обернені всередину. Вага гантелей 5-10 кг. Виконати вправу 10-12 разів у 2-3 підходах.

7. Тяга обтяження (гантелі, гирі, диска) з-за голови вздовж тіла лежачи («пуловер»). ВП – лежачи поперек гімнастичної лавки, руки утримують обтяження за головою, голова і таз опущені донизу. Підняти обтяження та протягнути вздовж тіла до таза, при цьому голова і таз піднімаються вгору. Вага обтяження 10-20 кг. Виконати вправу 8-12 разів у 2-3 підходах.

8. Розгинання руки у лікті з гантелею назад у нахилі. ВП – стоячи у нахилі, утримувати гантелю правою рукою, ліва рука спирається в опору. Вага гантелі 5-10 кг. Виконати по черговою кожною рукою 8-10 разів у 2-3 підходах.

9. Згинання рук зі штангою (гантелями). ВП – стоячи, утримувати штангу (гантелі) перед собою в опущених донизу руках хватом знизу. Вага штанги 10-30 кг (гантелей 5-10 кг). Виконати вправу 8-12 разів у 2-3 підходах.

10. Підтягування на перекладині (різний хват); згинання і розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 11. Комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу

1. Піднімання прямих ніг (зігнутих у колінах) до перекладини (прямого кута). ВП – вис на перекладині на прямих руках. Виконати вправу 10-15 разів у 2-3 підходах.

2. Піднімання ніг до рівня підборіддя в упорі на ліктях на тренажері з опорою для спини. ВП – упор на ліктях на тренажері. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

3. Піднімання всід. ВП – лежачи спиною на підлозі (гімнастичному маті), пальці рук з'єднані за головою, ноги закріплені (партнер утримує ноги). Виконати вправу 15-25 разів у 2-3 підходах.

4. Кут в упорі на брусах. ВП – упор на прямих руках на брусах. Зігнути ноги у колінах. Виконати вправу протягом 10-30 с у 2-3 підходах.

5. Кут у висі на перекладині (або з опорою для спини). ВП – вис на перекладині на прямих руках. Підняти прямі ноги до прямого кута. Виконати вправу протягом 10-20 с у 2-3 підходах.

6. Піднімання ніг лежачи на спині. ВП – лежачи на гімнастичному маті, руки за головою або вздовж тіла. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

7. Вправа для розвитку м'язів черевного пресу. ВП – сидячи на гімнастичній лавці, ноги зігнуті у колінах біля грудей, носки відтягнуті, руки утримуються за задній край лавки. Виконати випрямлення та згинання ніг 10-20 разів у 2-3 підходах (ноги випрямляти у колінах, носки тягнути вперед).

8. Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («ножиці»). ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), прямі ноги підняти якомога вище, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі (або утримуються за задній край лавки). Виконати рухи ногами вгору-вниз, схрещення 10-15 разів у 2-3 підходах.

9. Вправа для розвитку м'язів черевного пресу («велосипед»). ВП – сидячи на підлозі (на гімнастичній лавці), ноги підняти якомога вище та зігнути в колінах, носки відтягнуті, руки позаду на підлозі. Виконати колові рухи ногами від себе і до себе 10-15 разів у 2-3 підходах.

10. Згинання і розгинання тулуба, сидячи на тренажері для розвитку черевного пресу. ВП – сидячи на тренажері, руки за головою (біля скронь, біля грудей), ноги закріплені. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

Комплекс 12. Комплекс вправ, спрямований на розвиток гнучкості

1. Нахил тулуба із положення сидячи. ВП – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки витягнуті. Для розвитку гнучкості хребта. Виконати протягом 30-60 с у 2-3 підходах.

2. Прокручування гімнастичної палиці (полегшеного грифа, скакалки). Для розвитку гнучкості плечового поясу та рухливості у плечових суглобах. ВП – ноги нарізно, утримувати гімнастичну палицю в руках на ширині ширше плечей. Виконати вправу назад-вперед по 10-15 разів у 2-3 підходах.

3. Вправи на перекладині: вис, розмахування та прогинання тулубом. Для розвитку гнучкості та рухливості у плечових, ліктьових суглобах. Виконати протягом 20-40 с у 2-3 підходах.

4. Нахил тулуба донизу із положення стоячи на гімнастичній лавці. ВП – стоячи на лавці, тіло і ноги прямі, в опущених донизу руках утримувати обтяження (гантеля, гиря, диск від штанги). Для розвитку гнучкості хребта та

розтягування м'язів спини та ніг. Виконати нахили тулуба 12-15 разів у 2-3 підходах. Намагатись тримати ноги прямими, руки опускати нижче лавки.

5. Вправа для розвитку гнучкості плечового поясу та рук: утримування обтяження (диска від штанги, гири, гантелі) двома руками за головою (ліктьї паралельно, відведені вгору). Виконати протягом 20-30 с у 2-3 підходах.

6. Утримання гантелі або легкого диска на прямій руці у горизонтальному положенні з опорою ліктя. Для розвитку гнучкості та рухливості ліктьових суглобів. Виконати вправу протягом 20-30 с у 2-3 підходах.

7. Пружинні рухи на зігнутих руках в упорі на брусах. Для розвитку гнучкості та рухливості плечових та ліктьових суглобів. Виконати вправу протягом 10-30 секунд у 2-3 підходах.

8. Вправи на гімнастичній драбині: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, піднімання ніг у висі. Для гнучкості та рухливості у хребті, плечових і ліктьових суглобах. Виконати протягом 1-2 хв у 2-3 підходах.

9. Вправи для розтягування м'язів ніг та тулуба (сидячи – розведення колін у сторони; нахили тулуба вперед, ноги максимально широко розведені у сторони; пружинні прогинання ніг у випаді; розтягування м'язів гомілки; вправи біля гімнастичної драбини). Виконувати протягом 1-2 хв у 2-3 підходах.

10. Вправа для розтягування м'язів тулуба та ніг. ВП – стоячи на гімнастичному маті в упорі на колінах та ліктях. Відриваючи від підлоги праву ногу, потягнути коліно правої ноги до ліктя лівої руки (ліктьї не рухаються). Доторкнувшись коліном до ліктя, повернути праву ногу у вихідне положення та, не ставлячи її на підлогу, відвести назад, випрямити та підняти пряму ногу максимально вгору. Повторити вказані рухи лівою ногою. Вправу виконувати повільно. Виконати вправу кожною ногою по 12-15 разів у 2-3 підходах.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ВП – вихідне положення
- ЗФП – загальна фізична підготовка
- ЛФК – лікувальна фізична культура
- МВС – Міністерство внутрішніх справ
- МПК – максимальне поглинання кисню
- НФП – Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України
- ОВС – органи внутрішніх справ
- СФП – спеціальна фізична підготовка
- ФП – фізична підготовка
- ЧСС – частота серцевих скорочень

Навчальне видання

**Жевага Сергій Іванович
Пронтенко Костянтин Віталійович
Безпалий Сегрій Миколайович та ін.**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ**

Навчально-методичний посібник

**Редактор А.В. Ретивих
Технічний редактор О.В. Белікова
Комп'ютерна верстка – К.В. Пронтенко**

Свідоцтво про реєстрацію №877 від 11 листопада 2010 року

Підписано до друку 13.03.13. Формат 60х84/16.

Ум. друк. арк. 13,48. Обл.-вид. арк. 13,02. Зам. 34 зов. офс.

Тираж 300 прим.

Ціна договірна

Друкарня ЖВІНАУ