

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПОВІТРЯНИХ СИЛ

А. І. Маракушин

**ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
КУРСАНТАМИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ
ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "БОЙОВЕ
ЗАСТОСУВАННЯ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЯ
ВЕРТОЛЬОТІВ"
У ПЕРІОД ДОПОЛЬОТНОЇ ПІДГОТОВКИ
(7-8 триместри)**

методичні рекомендації

ХАРКІВ

2005

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПОВІТРЯНИХ СИЛ

А. І. Маракушин

**ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
КУРСАНТАМИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ
ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "БОЙОВЕ
ЗАСТОСУВАННЯ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЯ
ВЕРТОЛЬОТІВ"
У ПЕРІОД ДОПОЛЬОТНОЇ ПІДГОТОВКИ
(7-8 триместри)**

методичні рекомендації

ХАРКІВ

2005

УДК 355.233.22

ББК С 4 (4 УКР) 361.11

М22

Маракушин А.І.

Проведення занять з фізичної підготовки з курсантами, які навчаються за спеціалізацією "Бойове застосування та експлуатація вертольотів" у період допільотної підготовки (7-8 триместри). Методичні рекомендації. / А.І. Маракушин. – Х: ХУПС //, 2005. – 90 с.

Методичні рекомендації призначені для професорсько-викладацького складу кафедри фізичної підготовки та спорту університету та командирів підрозділів льотного факультету. Метою посібника є надання методичної допомоги у підготовці та проведенні навчальних занять з дисципліни "Фізичне виховання, підготовка та спорт" та інших форм фізичної підготовки з курсантами, які навчаються за спеціалізацією "Бойове застосування та експлуатація вертольотів" у період допільотної підготовки (7-8 триместр).

© А.І. Маракушин, 2005

© Харківський університет Повітряних Сил, 2005

Зміст

Передмова	2
Вступ	4
Методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки у 7-ому триместрі	7
Методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки у 8-ому триместрі	13
Рекомендації щодо побудови змісту навчально-тренувальних занять у часи спортивно-масової роботи	20
Література	24
Додатки	
Додаток 1. Витяг з тематичного плану	25
Додаток 2. Зміст варіантів РФЗ	48
Додаток 3. Комплекс вправ на гнучкість	62
Додаток 4. Комплекс спеціальних вправ на дихання	81
Додаток 5. Комплекс силових вправ у парах	84

ПЕРЕДМОВА

Фізична підготовка – це комплекс заходів, які проводяться з метою розвитку фізичних якостей і формування військово-прикладних навичок військовослужбовців.

Фізична підготовка (ФП) є одним з основних предметів бойової підготовки. У вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони – це нормативна навчальна дисципліна, яка засвоюється курсантами в період початкової військово-професійної підготовки і у всіх наступних семестрах навчання. На неї виділяється 774 години навчального часу, в тому числі 405 годин під керівництвом викладачів і 369 годин самостійних занять курсантів. За 4 роки навчання у ВВНЗ курсанти за цією дисципліною здають 4 іспити і 8 диференційованих заліків. Закінчується навчання державним іспитом з "Фізичної підготовки".

Навчальна дисципліна „Фізична підготовка” у ВВНЗ засвоюється курсантами відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик, освітньо-професійних програм, структурно-логічної схеми підготовки військових фахівців, навчальної програми і тематичного плану навчання, плану-програми на період ПВПП. Зміст навчальної дисципліни „Фізична підготовка” відпрацьовується курсантами на навчальних заняттях відповідно розкладу.

Мета навчання: підготувати курсанта з високим рівнем тренованості, фізичної витривалості, здатним долати тривалі та великі фізичні навантаження, володіючи теорією, організацією та методикою фізичної підготовки.

Фізична підготовка повинна сприяти формуванню у курсантів звички до самостійних і систематичних занять фізичними вправами. Ця мета

досягається на протязі усього періоду навчання поетапно через рішення відповідних завдань.

В результаті навчання з фізичної підготовки на 3-му курсі курсант повинен:

ЗНАТИ:

1. Зміст та організацію роботи за Військово-спортивним комплексом та військово-прикладним видам спорту (ПА).

2. Загальні вимоги щодо організації різних форм фізичної підготовки та порядку розробки документів планування у військової частині, підрозділі (ПС).

УМІТИ:

1. Виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки (ПП.Н).

2. Виконувати вимоги та норми Військово-спортивного комплексу (ПП.Н)

3. Проводити навчально-тренувальні та спортивні змагання з особовим складом (ПП.О).

БУТИ ОЗНАЙОМЛЕНИМ:

1. З організацією фізичної підготовки в підрозділі та частині Збройних Сил України.

2. З організацією самостійної фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей.

3. Із змістом Військово-спортивної класифікації та правилами військово-спортивних змагань.

Треба враховувати, що навчальну дисципліну "Фізичне виховання, фізпідготовка та спорт" вивчають у комплексі з іншими військовими дисциплінами. Вона забезпечує такі дисципліни, як "Парашутна підготовка" та "Тренажна підготовка".

ВСТУП

Військово-професійна підготовка курсантів ХУПС у період допольотної підготовки, що передує вивізним і першим самостійним польотам на навчальному вертольоті, є важливим етапом у системі безперервного навчання пілотів армійської авіації. У цей період закладається фундамент спеціальної теоретичної й військово-професійної підготовки майбутнього пілота.

Однією з основних навчальних дисциплін даного періоду є фізична підготовка. Аналіз наукових праць з фізичної підготовки в Збройних Силах України показав, що з розвитком бойової техніки й озброєння постійно відбувається перерозподіл ролі фізичних якостей і рухових навичок професійної підготовки військових фахівців, однак пріоритетна значимість фізичної підготовки залишається незмінною.

Наукові дослідження в області фізичної підготовки пілотів одним з напрямків удосконалення професійної підготовки визначають створення на ранньому етапі навчання функціонального фундаменту фізичної підготовленості на основі розвитку основних і спеціальних фізичних якостей. При цьому з успіхом можуть бути застосовані сучасні методи розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, що базуються на аналізі впливу фізичних навантажень на функціональні системи організму (серцево-судинну, сенсомоторну, вестибулярну) у спортсменів.

Застосування подібних підходів у системі військово-професійного навчання пілотів армійської авіації в процесі занять фізичною підготовкою повинно сприяти виявленню резервних можливостей курсантів, знаходженню нових методологічних підходів для більш швидкого й надійного оволодіння ними військово-професійними вміннями й навичками, розвитку їхньої боєздатності й стійкості до несприятливих умов у процесі освоєння льотної техніки.

Аналіз відповідності вимогам до спеціальної фізичної підготовленості був проведений на підставі результатів професійно-психологічного відбору

курсантів при їхньому надходженні й наприкінці 8-го триместру навчання перед початком польотів на навчальному вертольоті. Аналізувався рівень розвитку таких професійно важливих якостей, як рухова координація (за результатами тестування на установці ДКН) і швидкість рухової реакції (за результатами тестування на установці УПО-2). На основі аналізу традиційної методики ФП, а також вимог, які запропоновані умовами льотної експлуатації вертольота, сформульовані основні напрямки удосконалення ФП курсантів-вертолітників у період допольотної підготовки.

По-перше, метою ФП у допольотний період повинний бути розвиток фізичних якостей, що забезпечують успішне проходження льотної практики.

По-друге, завданнями ФП у цей період є:

- розвиток професійно важливих фізичних якостей – координації рухів, швидкості рухової реакції, просторового орієнтування;
- розвиток й удосконалення спеціальних фізичних якостей – стійкості до заохлихування, стійкості до вібраційних впливів;
- удосконалення функціонування кардіореспіраторної системи організму, а також зміцнення опорно-рухового апарату;
- підтримка рівня розвитку основних фізичних якостей.

Для реалізації мети й завдань ФП у період допольотної підготовки було організовано організацію навчального процесу ФП у ХУПС і взаємозв'язок з іншими військово-професійними дисциплінами, такими як "Парашутно-рятувальна підготовка" та "Тренажерна підготовка" на тренажері, що імітує керування вертольотом у польоті.

Після аналізу був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості курсантів і рівнем їхньої військово-професійної підготовленості з основних військових дисциплін. При цьому було встановлено, що в структурі фізичної підготовки курсантів-вертолітників переважне значення має спеціальна ФП на базі розвитку фізичних якостей.

На підставі даних, що характеризують розвиток окремих фізичних якостей у курсантів, що мають з тренажної підготовки різні оцінки, нами був проведений регресійний аналіз і знайдено рівняння регресії, в якому як результативна ознака виступає інтегральна оцінка (Y) – з тренажної й теоретичної підготовки і рівню розвитку координації руху й швидкості рухової реакції (оцінюваних на установках ДКН й УПО-2), а як факторні ознаки – показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості (довжина й маса тіла, сила кистей правої і лівої рук; показники виконання фізичних вправ і тестів – біг на 100 м і 3000 м, човниковий біг 10x10 м, підтягування на перекладині, зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині, кут в упорі на брусах, зіскок боком з поворотом на 90° на брусах, обороти на стаціонарному гімнастичному колесі, комплексна вправа на спритність, комплексна атлетична вправа, подолання смуги перешкод, тест Яроцького).

В результаті покрової зворотної регресії в рівнянні залишено п'ять факторних ознак – комплексна вправа на спритність (X_1), тест Яроцького (X_2), зіскок махом назад з поворотом на 90° на поперечині (X_3), зіскок боком з поворотом на 90° на брусах (X_4), човниковий біг 10 x 10 м (X_5):

$$Y = 4,84 - 0,095 X_1 + 0,021 X_2 + 0,012 X_3 + 0,034 X_4 - 0,071 X_5.$$

При проведенні регресійного аналізу враховувалися наступні вимоги до факторних ознак: логічний зв'язок кожного з факторів з результативною ознакою; розгляд дій тільки найважливіших факторів, що істотно впливають на результативну ознаку; виключення з розгляду факторів з наявністю мультиколінеарності; подання факторних ознак у натуральних одиницях виміру.

На підставі рівняння регресії були побудовані структурні моделі фізичної підготовки, що дозволяють прогнозувати успішність проходження курсантами тренажної підготовки залежно від співвідношення різних сторін їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз проходження дисципліни «Парашутно-рятувальна підготовка» показав необхідність введення в програму ФП у період допільотажу

підготовки елементів теми «Подолання смуги перешкод» і вправ на батуті, що забезпечує оволодіння вміннями й навичками, необхідними на стадії приземлення при стрибках з парашутом й у вільному польоті.

Для рішення завдання оптимізації ФП була розроблена модель системи ФП курсантів на основі обліку особливостей етапів навчання в період допольотної підготовки.

Структура моделі дозволила визначити дидактичний зміст основних компонентів системи навчального процесу, які включають мету, завдання, програми, форми організації, засоби, методи фізичної підготовки на етапах навчання, а також оцінку рівня фізичної готовності курсантів до здійснення льотної практики.

Методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки у 7-ому триместрі

Вирішити задачі адаптації можливо шляхом удосконалень основних фізичних якостей на основі розвитку загальної витривалості, опанування навичок, необхідних для успішного вивчення дисциплін, також виховання здатності до несприятливих умов навчально-бойової діяльності у період допольотної підготовки можливо лише, використовуючи усі форми фізичної підготовки. Мережевий графік послідовності вивчення дисципліни, варіанти фізичної зарядки і зміст спортивно-масової роботи подані у додатку 1.

Використовуючи в такій послідовності варіанти навчально-тренувальних занять, фізичної зарядки (РФЗ), ми маємо змогу виконати вимоги витривалості днів, необхідних для розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, необхідного опрацювання режимів бігового навантаження.

Особливістю 7-го триместру є те, що він починається після закінчення курсу: згідно з програмою навчання курсанти повинні засвоїти ряд навичок з розділів фізичної підготовки, а також виконував раніше певні види роботи на більш високому рівні. Тому метою першого етапу, у

відповідності з запропонованою нами моделлю фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, є покращення їх функціональної готовності до перенесення навантажень у військово-професійному навчанні й підвищення рівня фізичної підготовленості. Його задачами є:

- подальший розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців (сили, швидкості, витривалості і спритності);
- формування військово-прикладних навичок;
- формування навичок у виконанні вправ, які підвищують стійкість організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

У 7-ому триместрі під час навчальних занять вивчаються наступні теми: гімнастика (10 годин), прискорене пересування і легка атлетика (18 годин), рукопашний бій (6 годин) і подолання перешкод (10 годин). Комплексні заняття (4 години за розкладом) відбуваються, в основному, в години спортивно-масової роботи (10 годин).

Навантаження перших двох занять за темою ІІІ для курсантів, які прибули після відпустки, визначається по групах залежно від рівня фізичної підготовленості, при цьому ЧСС під час виконання роботи не повинна перевищувати 70% від ЧСС запасу.

Надалі використовується ступеневий спосіб підвищення навантаження, що полягає у кількаразовому чергуванні етапів стабілізації (упродовж декількох занять) і наступного збільшення. Цей спосіб дозволяє слаботренованим особам швидше звикати до підвищених навантажень. Застосування ступеневого способу підвищення навантаження вимагає правильного визначення оптимального рівня і постійного спостереження за функціональним станом організму тренуємих осіб.

Для розвитку загальної витривалості військовослужбовців на заняттях фізичної підготовки використовуються рівномірний та інтервальний (повторний) методи тренування. Особливо широко застосовується на початкових етапах розвитку загальної витривалості рівномірний метод, тобто

біг з однаковою швидкістю. Він сприяє удосконаленню практично всіх систем організму, що забезпечують надходження, транспортування і утилізацію кисню.

Інтервальний (повторний) метод сприяє збільшенню здатності до максимально швидкого розгортання функціональних можливостей.

Інтервальне тренування використовується після досягнення курсантом певного рівня загальної витривалості з використанням методу безудинного бою.

У процесі вивчення теми "Гімнастика" курсанти розучували вправи № 7 – зрізок гирі 24 кг, № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині, № 11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах, № 14 – зіскок на лопінгу, № 15 – оберти на стаціонарному колесі, № 16 – сальто вперед чи назад на батуті, які в наступному використовувались для розвитку швидкості і координації рухів, спеціальних фізичних якостей.

Завдання з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для нейтралізації, виведення з ладу супротивника, для уникнення від його нападу під час вартування, а також на виховання витривалості, рішучості і впевненості у власних силах.

Зміст рукопашного бою включає: вивчення прийомів нападу без зброї, нападу без зброї, прийомів обеззброєння, звільнення від захвату зброєю.

Крім всіх зазначених прийомів окремо вивчені, удосконалюємо їх виконання. Завдання також закінчувались комплексним тренуванням.

Крім завдань з розділів "Гімнастика" та "Рукопашний бій" використовувались комплексним тренуванням. Комплексно тренування мали на меті сприяти підготовці військовослужбовців. Використовувались вправи та комплекси, які були спрямовані на переважний розвиток м'язової сили і удосконалення між'язової координації. У зміст занять увійшли: вправи на перекладині, підтягування на перекладині, піднімання на перекладині, підйом переворотом на перекладині, комплексна

атлетична вправа на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, комплексно-силова вправа та ін.

Вправи з навколораничними і граничними вагами запроваджувалися у до програму силової підготовки поступово, лише тоді, коли достатньо зміцнювався опорно-руховий апарат, вегетативна нервова система й удосконалювалася координація рухів. Початковий етап розвитку м'язової витривалості і сили розпочинався з невеликих навантажень з їхнім поступовим збільшенням. Для тренування сили обирали вправи, в яких працюють усі головні групи м'язів тіла. Перші 2-3 заняття курсанти вивчали належну техніку для кожної вправи з метою зменшення імовірності травмування м'язів. Упродовж другого тижня навантаження при виконанні кожної з вправ збільшувалося. До кінця другого тижня (4-6 занять) визначалися умови виконання вправ, що дозволяють курсантам виконувати від 8 до 12 повторень кожної вправи для розвитку м'язів.

Програму силової підготовки доцільно скласти на 4-6 тижнів. Після досягнення адаптаційних процесів її змінювали і формували за принципом комплексного розвитку різних м'язових груп чи послідовного розвитку визначених м'язових груп.

При комплексному розвитку м'язових груп тижнева програма передбачає вплив на різні групи м'язів. Наприклад: на 1-ше заняття — вплив на м'язи рук і плечовий пояс; на 2-ге — м'язи тулуба; на 3-тє — м'язи ніг і тазу. У подальших заняттях цей цикл повторювався упродовж 4-6 тижнів.

Таке укладання системи занять досить ефективне у роботі з військовослужбовцями з низьким рівнем фізичної підготовленості.

При послідовному розвитку окремих м'язових груп на кожному занятті упродовж 4-6 тижнів розвиваються ті самі м'язові групи. Із отриманням тренувального ефекту переходять до розвитку інших груп м'язів, а для збереження досягнутого тренувального ефекту варто і надалі виконувати силові вправи для вже розвинених м'язів з навантаженням, що складає 30-40 % від навантаження розвивального циклу. Зауважимо, що при будь-якій

системі організації занять великі повторні навантаження на ті самі групи м'язів доцільно планувати один раз на 2-3 доби.

Доки курсанти продовжують поліпшувати свої результати при виконанні лише одного підходу для кожної вправи нема потреби збільшувати кількість підходів у виконанні вправи. При припиненні прогресу з одним підходом, треба додати другий підхід у тій вправі, у якій прогрес зупинився.

Завдання до наземної підготовки вимагає на початковому етапі сформувати у військовослужбовців стійкість до ударного перевантаження на опорно-руховий апарат, навички в подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, швидкості і швидкісно-силової витривалості.

Усім цим вимогам відповідає тема "Подолання перешкод".

До змісту занять увійшли: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально й у складі підрозділів; спеціальні прийоми і дії на макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально й у складі підрозділів; метання гранати на точність (за умови виконання контрольних вправ); контрольні вправи на смугах перешкод. На деяких заняттях проводиться комплексне тренування у виконанні контрольної вправи чи частини його частини у поєднанні з бігом до 600 м й іншими комплексними вправами. Тренування організовується потоком у парах чи групах у складі підрозділів.

На окремих заняттях у процесі тренування удосконалюються точність і швидкість виконання прийомів при незначному ускладненні ситуації, що викликає такі методи:

- виконання різних висхідних положень (лежачи, з коліна, з укриття) для подолання перешкод чи перед метанням гранат;

- виконання дій команд і сигналів під час виконання вправ;

- виконання вправ подолання перешкод при невиконанні завдання.

Проведення комплексних занять сприяє загальному розвитку військовослужбовців, формує й удосконалює навички в подоланні перешкод, метанні гранат, у боротьбі із супротивником у рукопашній сутичці, подоланні великих відстаней. На початку триместру комплексні заняття проводяться з наступною спрямованістю:

варіант № 1 — розвиток сили і силової витривалості, тренування окремих прийомів рукопашного бою, розвиток загальної витривалості;

варіант № 2 — розвиток сили і силової витривалості, тренування у подоланні окремих перешкод, розвиток загальної витривалості.

Особливістю 7-ого триместру при плануванні СМР у вихідні дні є те, що після закінчення першого тижня курсанти складають нормативи з військово-спортивного комплексу по трьох вправах — підтягування, біг на 100 і на 3000 м. У інші вихідні проводяться спортивні і рухливі ігри.

Під час проведення РФЗ додаються варіанти № 2В, 3А і 3Б.

Основна мета РФЗ – швидке приведення організму після сну у бадьорий стан. При тому можливо вирішення наступних завдань: підвищення різносторонньої фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я і загартування організму, виховання звички до щоденних занять фізичною підготовкою.

Під час проведення РФЗ необхідно дотримуватися наступної методичної послідовності. Спочатку вправи виконуються в повільному темпі, вони спрямовані на розтягування крупних м'язових груп тулуба. Амплітуда руху збільшується по мірі підвищення еластичності м'язів. Ближче до середини РФЗ навантаження підвищується за рахунок збільшення темпу руху та ускладненню вправ. При цьому ЧСС не повинна перевищувати 160 уд./хв. Наприкінці зарядки рух поступово сповільнюється, включаються вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Частота пульсу при цьому повинна повертатися до вихідного стану.

Починається РФЗ з потягуючих вправ, які виконуються в повільному та середньому темпі по 6-10 разів. В подальшому виконуються вправи в русі. Як складні вправи для розвитку вестибулярної стійкості. Далі йде виконання

загальнорозвиваючих вправ, які підібрані за принципами: для м'язів голови та шиї; м'язів рук та плечового поясу; ніг; тулуба а потім стрибкові вправи, вправи зі складною координацією рухів, комплекси вільних та спеціальних вправ. Рішення завдань РФЗ досягається за рахунок співвідношення обсягу засобів розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей.

По закінченню триместру курсанти здають залік з оцінкою за наступним змістом. Оцінка теоретичних знань та методичної підготовленості, практичне виконання вправ: №23 – біг на 3000 м, №27 – біг на 100 м, №10 – зіскок назад з поворотом на 90° на перекладині, №4 – комплексна атлетична вправа.

Методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки у 8-ому триместрі

У 8-ому триместрі метою фізичної підготовки є фізична і психофізіологічна підготовка курсантів до навчальних польотів. Для досягнення цієї мети повинні вирішуватися наступні задачі:

- удосконалення професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей – координації рухів; швидкості рухової реакції; обсягу, стійкості, витривалості і переключення уваги;
- розвиток спеціальних фізичних якостей - підвищення стійкості до впливу факторів польоту (заколювання, вібрація, гіпокінезія);
- у подальшому розвиток основних фізичних якостей – загальної витривалості, сили і силової витривалості, швидкості, спритності.

Назва основних тем на навчальних заняттях наступний: гімнастика (4 години), тренування пересування і легка атлетика (12 годин), рукопашний бій (6 годин), подолавання перешкод (6 годин), військово-прикладне плавання (4 години), легка підготовка (4 години), спортивні та рухливі ігри (10 годин). Крім основних занять — 2 години за розкладом, а додатково під час екстремальної роботи заплановано ще 6 годин занять.

Заняття з прискороного пересування в цей період спрямовані на розвиток швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей, біг по рівній і пересіченій місцевості, стрибки і метання, виховання вольових якостей. У зміст занять входить біг на різні дистанції, стрибки, метання, кроси, спеціальні стрибкові і бігові вправи, спрямовані на удосконалення техніки рухів, удосконалення фізичних якостей, вправи з навантаження й естафети.

При досягненні відносної однорідності складу підрозділу, враховуючи невисокий рівень фізичної підготовленості курсантів, застосовується безупинний спосіб підвищення навантаження. Цей спосіб передбачає відносно рівномірне (від заняття до заняття) підвищення обсягу й інтенсивності навантаження, хвилеподібне виконання вправ, що полягає у періодичному коливанні обсягу й інтенсивності вправ.

Цей спосіб відрізняється гнучкістю, можливістю максимально враховувати індивідуальні особливості фізичного стану курсантів. Заняття щодо розвитку загальної витривалості повинні проводитися з використанням різних методів тренування: безупинного, інтервального, комбінованого і перемінного, зокрема і зі зміною лідера.

Інтервальне тренування змушує інтенсивно працювати кардіореспіраторну систему. Це ускладнена форма виконання вправи, яка допомагає курсантові суттєво поліпшити його рівень фізичної підготовленості у відносно короткий термін і збільшити швидкість бігу.

Контроль за зміною ЧСС у відповідь на навантаження упродовж інтервального тренування не так важливий, як дотримання належної швидкості пробігу відтинку. Через інтенсивний характер інтервального тренування пробіг відтинку буде відбуватиметься із збільшенням ЧСС до 85-90 % від серцевого запасу. Упродовж інтервалу відновлення ЧСС, зазвичай знижується до 120-140 ударів у хвилину. Оскільки курсант удосконалюється, то прискорюється і процес відновлення. У результаті треба скоротити інтервал відновлення (час бігу підтюпцем) або пробігати робочі відтинки трохи швидше.

У процесі вивчення теми "Гімнастика" застосовуються вправи, спрямовані на переважальний розвиток силової витривалості, стійкості до заколихування та до вібрації. У зміст занять входить: підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини, підйом обертом, комплексна статична вправа, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, стрибок ноги вперед через коня в довжину, комплексна силова вправа. Розучування комплексу вправ для розвитку стійкості до заколихування та до вібрації, стрибків на батуті, зіскоку махом назад на перекладині, вправи на висхідному гімнастичному колесі. Основним способом організації заняття є статичний та коловий.

Розвивальний етап силової підготовки визначається такими кількісними показниками. За один підхід повинні виконуватися від 8 до 12 повторень для кожної обраної вправи. У випадку, коли курсант може виконувати більше, ніж 12 повторень будь-якої вправи, треба ускладнити виконання вправи настільки, щоб знову він міг виконувати від 8 до 12 повторень за підхід. Цей процес триває упродовж розвивального етапу. Із ростом тренуваності можна збільшувати кількість підходів до трьох і більше разів.

Для максимального успіху курсанти повинні займатися силовими тренуваннями три рази в тиждень із 48-годинною перервою між заняттями для кожної групи м'язів. Це допомагає періодично застосовувати різні типи навантажень для цього м'яза чи групи м'язів, що сприяє розмаїтості і гарантує швидкий розвиток сили.

Застосовують вправи, як ніякі інші, сприяють одночасній (синхронній) нарузі м'язів однієї кількості рухових одиниць працюючих м'язів. Тренування вправ в пасивній нарузі (утримання вантажу і т.п.) і вправи в активній нарузі м'язів (протягом 5-10 секунд у визначеній позі). Тренування з використанням ексцентричних вправ вимагають відносно мало часу, а виконання для їх проведення досить просте. Однак, використовувати вправи слід з великою обережністю, сполучаючи їх з динамічними тренуваннями, а також дотримуючись принципу систематичності і послідовності.

нарощування навантаження. Необхідно також враховувати потужність впливу цих вправ на нервову і серцево-судинну системи. Сильна напруга м'язів здавлює кровеносні судини і, як наслідок, викликає локальне порушення кровотоку.

У протилежному випадку, на визначеному відрізку часу після виконання силових навантажень може відбутися погіршення тонкої м'язової координації, порушення точності рухів і скорочувальних можливостей м'язових волокон, а також професійних дій в цілому: і рухів, і скорочувальних можливостей м'язових волокон.

Для компенсації можливих небажаних наслідків силових навантажень безпосередньо після виконання силових вправ застосовуються вправи на розслаблення і розтягування м'язових груп, що тренують, а також вправи на точність рухів. Для розслаблення можна використовувати махові вправи, а як вправи на точність – кидки тенісного м'яча у ціль, баскетбольного м'яча в кошик, бігові або стрибкові вправи і т.п. Комплекси на гнучкість приводяться в додатку 3.

У зміст розділу "Гімнастика" додатково входить вивчення спеціальних дихальних вправ. Дані вправи роблять виражений регулюючий вплив на організм людини. З їхньою допомогою можна здійснювати свідомий контроль за глибиною, частотою і ритмом подиху. Тривалість вдиху, видиху і дихальних пауз зручніше за все контролювати уявним рахунком або по частоті серцевих скорочень.

Виконання дихальних вправ приводить до змін функціонального стану організму. Ритмічний спокійний подих з подовженим видихом робить на організм заспокійливий вплив. Енергійні дихальні вправи з укороченим форсованим видихом, навпаки, знімають сонливість, збуджують і активізують розумову активність.

Виконуючи спеціальні дихальні вправи, необхідно дотримувати наступні правила:

дихати тільки через ніс;

будь-яку вправу починати з видиху.

Для досягнення необхідного ефекту в одному занятті варто виконувати 3-4 вправи односпрямованої дії. Комплекс приводиться в додатку 4.

На наступних заняттях з подолання перешкод основна увага в процесі тренування надається розвиткові загальної і швидкісної витривалості, стійкості до ударних перевантажень на опорно-руховий апарат, що досягається:

- багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне навантаження;
- виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах ковзань, так і на різній за характером місцевості.

Для розвитку амортизаційної і «вибухової» сили різних м'язових груп застосовується «ударний» метод. При тренуванні м'язів ніг найбільш широко використовуються відштовхування після стрибка в глибину з дозованої висоти. Приземлення повинно бути пружним, із плавним переходом в наступне відштовхування повинні виконуватися як єдина дія. Оптимальне дозування стрибкових «ударних» вправ не повинні становити чотирьох серій по 10 стрибків у кожній для добре підготовлених курсантів, а для менш підготовлених – 1-3 серій по 6-8 стрибків. Відпочинок між серіями протягом 3-5 хвилин можна заповнити вправами бігом підтюпцем і вправами на розслаблення і розтягування. При виконанні вправ у зазначених обсягах варто виконувати не частіше 1-2 рази на етапах підготовки до масових змагань або заліків з фізичної підготовки. Можливе застосування «ударного» методу і з іншими видами вправ, при цьому рекомендується дотримуватись наступних правил:

1. Виконувати їх можна тільки після спеціальної розминки м'язових груп.
2. Динамічні «ударні» рухи не повинно перевищувати 5-8 повторень в

3. Величина «ударного» впливу визначається вагою вантажу і величиною робочої амплітуди рухів. Оптимальні сполучення в кожному конкретному випадку підбираються емпірично, у залежності від рівня підготовленості. Однак перевагу рекомендується завжди віддавати робочій амплітуді, прагнучи збільшувати її до максимально можливого рівня.

4. Вихідна поза вибирається з урахуванням відповідності положення, при якому розвивається робоче зусилля у вправі, що тренують.

До змісту підготовчої частини заняття з рукопашного бою належать згрупування, перекид уперед, назад, падіння назад, перекид через плече, падіння на бік, уперед, назад, через спину партнера. Таким чином, тренується стійкість до заколихування, відпрацьовується координація рухів.

На заняттях з військово-прикладного плавання це досягається тренуванням перекидів у воді, стрибків з вишки.

Під час проведення РФЗ додаються варіанти № 2В, 3А і 3Б.

Основна мета РФЗ – швидке приведення організму після сну у бадьорий стан. Але вирішуються наступні завдання: удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, укріплення здоров'я і загартування організму, виховання звички до щоденних занять фізичної підготовкою.

Вправи, які підвищують стійкість до заколихування повторюють 5-4 разів від 2-3 хв. до 10-15 хв. протягом 12 діб. Необхідно враховувати, що ефект знижується через 50-60 днів. Для підтримки – 2-3 рази на протязі тижня.

Варіанти РФЗ, в яких є вправи на розслаблення, включаються в 3-4 заняття на тиждень по 10-15 хв., ефект – через 2,5 тижня, при цьому на кожному занятті додаються 2-3 нових вправи.

Варіанти РФЗ, які спрямовані на розвиток координації рухів, мають 5-6 вправи (додаток), які виконуються 2-3 рази на протязі від 10 до 120 с на появі втоми, кількість повторень від 6 до 12. Відпочинок 2-3 хв.

Комплексні заняття у цей період проводяться з наступною спрямованістю:

варіант № 3 — розвиток сили і силової витривалості, швидкості, тренування окремих прийомів рукопашного бою;

варіант № 4 — розвиток сили і силової витривалості, тренування у подоланні окремих перешкод і розвиток швидкісної витривалості.

По закінченні триместру курсанти здають залік з оцінкою за наступним х-остом. Оцінка теоретичних знань та методичної підготовленості, практичне виконання вправ: №17 – загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; №6 – кут в упорі на брусах; №11 – зіскок боком з поворотом на брус; №13 – комплексна вправа на спритність; №23 – біг на 3000м

Прикладність вправ, що виносяться на залік, обумовлена спрямованістю основних його вправ на розвиток професійно важливих і спеціальних форм цих якостей у залежності від етапу навчання. Комплексно-силова вправа і кут в упорі на брусах визначає силову витривалість верхнього поясу, силу і тонус черевного пресу, що є основою для ефективного керування вертольотом, польот на якому висуває підвищені вимоги до координації рухів при впливі заколихування і вібрації.

Вимоги, що пілоти під час зльоту і посадки, особливо при перших польотах, зазнають значних змін ЧСС, що висуває певні вимоги до серцево-судинної системи. Цим пояснюється використання бігу як вправи аеробного характеру.

Крім того, очевидний військово-прикладний аспект вправ на брусах і (зіскок махом назад на перекладині і зіскок боком на брусах) вправа на спритність) для пілотів, чия бойова діяльність відбувається в обмеженому просторі кабіни, а при аварійних ситуаціях йому необхідно швидко залишити її, тобто вимагає прояву спритності.

Підготовка вимагає на початковому етапі сформувати у курсантів стійкість до ударного перевантаження на опорно-руховий апарат, звички в подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, швидкості і швидкісно-силової

витривалості. Тому до заліку входять загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод та біг на 100 м.

Рекомендації до побудови навчально-тренувальних занять в часи СМР

У структурі кожного навчально-тренувального заняття, як правило, виділяють три його складові частини: підготовчу (або розминку), основну і заключну.

У тренувальних заняттях метою підготовчої частини є розминка, у ході якої здійснюється підготовка організму до виконання напруженої роботи і розучування й удосконалювання техніки рухів, розвитку і підтримки рухових якостей сили, швидкості, витривалості і гнучкості. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Задачею загальної розминки є підготовка функціональних систем організму й опорно-рухового апарату до основної роботи.

Задача спеціальної розминки – заглиблена підготовка тих суглобів, зв'язок, м'язів (або частин тіла) і функціональних систем, що забезпечують виконання основної роботи в процесі заняття.

У ході розминки відбувається психічна підготовка тих, хто займається, їхній «настрой» на виконання наміченої програми тренування.

Підготовча частина починається з різних видів ходьби і бігу загальнорозвиваючих вправ у русі і на місці. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: «зверху-вниз», тобто спочатку розминають м'язи шиї і поясу верхніх кінцівок, а потім тулуба і ніг. Після цього можна виконувати вправи на гнучкість, а закінчити – спеціально-підготовчими вправами і розтягуванням м'язів.

На практиці відмічено, що навіть після інтенсивної розминки, якщо виконана пробіжка, комплекси загально- і спеціально-підготовчих вправ м'язи вже досить розігріті й в основному готові до специфічної швидкісної, силової або складнокоординованої роботи, зв'язки суглобів не

бувають підготовлені до виконання рухів із граничною амплітудою. Ефективним засобом, що усуває такий «недолік», і є статичні вправи на розтягування.

Окремі «блоки» підготовчих вправ, у тому числі махи і розтягування, рекомендується включати й в основну частину заняття, проводячи, таким чином, спеціальну розминку перед виконанням у повну силу швидкісних і координаційно-складних рухів. Наприклад, розминку м'язів спини і задньої поверхні стегна – перед виконанням нахилів тулуба вперед з відставленням на плечах, швидкісним бігом зі старту і з ходу; махи ногами убік і т.д. – перед виконанням ударів убік і т.д.

Основна частина тренувального заняття може вирішувати декілька завдань або тільки одну пріоритетну задачу. Кожне окреме заняття повинно будувати за принципом рішення однієї головної задачі й однієї-двох допоміжних задач. Рішення всього комплексу задач тренування досягається послідовністю їхнього рішення в рамках тижневого циклу, окремих етапів і т.д.

Варіанти припустимих сполучень навантажень різної спрямованості в одному занятті приводяться нижче. У 7-ому триместрі зустрічаються варіанти структури основної частини заняття, спрямовані на поліпшення і підтримку «фізичної кондиції». У залежності від відповідної спрямованості на розвиток і удосконалення тієї чи іншої якості буде змінюватися і його структура. Таке заняття складається з одного або декількох послідовних і логічно взаємозалежних «блоків» спрямованих у різній спрямованості. Відповідні вправи і методика їх виконання дані в попередніх главах. Тут лише необхідно додатково згадати про сполучення навантажень, що рекомендуються, різної спрямованості.

— Для роботи малого обсягу можна виконувати вправи будь-

– після аеробної роботи великого обсягу (наприклад, бігу на 6-10 км) рекомендується виконувати тільки легку розминку і бути обережним при виконанні вправ на розтягування;

– після великого обсягу координаційно-складної роботи на розучування й удосконалювання техніки рухів можна виконувати вправи на розтягування, швидкість і силу;

– вправи на швидкість, як правило, виконуються на початку основної частини заняття, після них можна виконувати силову роботу;

– вправи для розвитку спеціальної (гліколітичної) витривалості виконуються після швидкісно-силових вправ або окремим тренуванням; після них недоцільно виконувати яку-небудь роботу, крім невеликої аеробної затримки.

Наступний варіант призначений для тренування з переважною спрямованістю на рішення однієї головної задачі технічної підготовки; додатковою – розвитку спеціальних фізичних якостей. Він заснований на послідовному застосуванні двох великих «блоків» навантаження. У першому «блоці» обов'язковою умовою є рішення приватних задач розучування й удосконалення техніки спортивних вправ, наприклад, окремих прийомів рукопашного бою, вправ на спеціальних снарядах. У другому «блоці» вирішуються задачі спеціальної фізичної підготовки. Це найбільш зручний варіант побудови основної частини самостійного заняття для курсантів на перших етапах їхньої підготовки, тому що він дозволяє проводити заглиблене розучування складних координаційних дій паралельно з розвитком необхідних спеціальних фізичних якостей.

Зі збільшенням обсягу освоєних навичок рухів і ростом підготовленості, нагромадженням тренувального досвіду, можна ускладнювати структуру заняття. Для цього пропонується наступний варіант побудови. Структура цього варіанта складається з 3-5 відносно простих комплексних «блоків» навантаження, у яких вирішуються одна за іншою задачі розучування й удосконалення техніки координаційно-складних рухів.

рухових дій і додаткові задачі фізичної підготовки. У цих «блоках» зправи техніко-тактичної підготовки чергуються з вправами на гнучкість, швидко-силовими і на спеціальну витривалість. Як правило, в останньому «блоці» обсяг виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, збільшується. Така побудова основної частини заняття дає можливість «вирелаксуватися» після відпрацювання техніки окремих вправ на звичайного зв'язання вправ для спеціальної фізичної підготовки. Цим надається можливість уникнути сильного специфічного стомлення вищих нервово-м'язових центрів керування рухами. В остаточному підсумку, при такій побудові заняття можна або істотно збільшити обсяг виконання технічної роботи, або при збереженні однакових обсягів важкокоординованих технічних дій істотно знизити ступінь стомлення.

Структура заняття з одного "блоку" односпрямованої роботи і виконання для рішення лише однієї задачі тренування. Така побудова заняття має широке поширення, наприклад, у кросової або легкоатлетичній підготовці, при розвитку сили або гнучкості, проведенню спортивних змагань.

Закінчення частини заняття має проводитися з метою забезпечення функціональних систем організму на відбудовний режим, а також прискорення відбудовних процесів. Зміст заключної частини заняття складають вправи невисокої інтенсивності, а також дихальні, розслаблюючі і релаксаційні вправи. У найбільш простому варіанті заняття це може бути повільний біг підтюпцем на 400-800 м з наступним повільним ходом на розслаблення. У число цих вправ можна включити також вправи на самомасаж найбільш навантажених м'язових масивів і аутотренінг).

Література

1. Егоров В.А. Соколов В.А. Францен Б.С. Методы медицинского контроля за психофизиологическим состоянием летчика с помощью системы «Физиолог-М» при тренировках на пилотажном тренажере / Воен.-мед. акад. – Л.: Б.и., 1981. – 52 с.

2. Киричук В.Ф., Коршевер Н.Г. Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация. – Саратов, Гос. мед. универ., 1997. – 302 с.

3. Макаров Р.Н. Физическая подготовка летчика ВВС. –М.: МО СССР – Выпуск III, 1979. – 208 с.

4. Марищук В.Л. О преодолении состояния эмоционального напряжения с помощью физических упражнений / Психологические вопросы спортивной тренировки. – М., 1967. – С. 25-29.

5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФ-97) – Київ, 1997.

6. Піддубний О.Г., Смірнов Б.П., Лисак Г.Г. Ольховий О.М. Організація та проведення державного екзамену з дисципліни “Фізична підготовка” у Харківському військовому університеті: Навчально-методичний посібник. – Харків: ХВУ, 2004. – 144 с.

7. Теория и организация физической подготовки войск / Ч.1.Учеб. для курсантов и слушателей ин-та. Изд. 5-е. Под ред. Л.А.Вейднер-Дубровинской. В.В.Миронова и В.А.Шейченко. – СПб.: ВИФК, 1992. – 340 с.

Харківський інститут Військово-Повітряних Сил

ПІДПИСАНО:

Начальник навчального відділу

підписав:

М.В. Грушенко

в " " 2005р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Харківського інституту ВПС

генерал-майор

В.К. Медведєв

" " 2005 р.

КАФЕДРА № 11

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ

(найменування кафедри)

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

вивчення навчальної дисципліни

Фізичне виховання, підготовка та спорт

(найменування дисципліни)

зі спеціальності (спеціалізації) 7.140103 Бойове застосування та управління діями підрозділів (частин, з'єднань) авіації
(найменування спеціальності і спеціалізації)Льотна експлуатація та бойове застосування вертольотів

2005 р.

	2	3	4	5	6	7	8	9
				Розділ 3. Практична підготовка.				
3.	Практ. зан. № 1	2	2	Тема 3.1. Гімнастика Зан. № 1 1. Розучування вправи № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 2. Розучування вправи № 11. Зіскок боком на брусах. 3. Комплексне тренування.		01	Комплект 6	[9, 10, 11]
4.	Практ. зан. № 2	2	2	Зан. № 2 1. Розучування вправи № 16. Сальто вперед чи назад на батуті. 2. Удосконалення техніки вправи № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині. 3. Удосконалення вправи № 9. Комплексно-силова вправа. 4. Комплексне тренування.		01	Комплект 6	[9, 10, 11]
5.	Практ. зан. № 3	2	2	Зан. № 3 1. Розучування вправи № 7. Ривок гирі 24 кг 2. Удосконалення техніки вправи № 11. Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 3. Удосконалення техніки вправи № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині 4. Комплексне тренування.		01	Комплект 6	[9, 10, 11]

6.	Практ. зан. № 4	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 4</p> <p>1. Вдосконалення вправи № 13. Обертання на стаціонарному спеціалізованому спорті. 2. Удосконалення техніки вправи № 7. Ривок тієї 24 кг. 3. Удосконалення техніки вправи № 9 Комплексно-силова вправа. 4. Комплексне тренування.</p>	01	Комплект 6	[9, 10, 11]
7.	Практ. зан. № 5	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 5</p> <p>1. Розучування вправи № 14. Оберти на лопінгу. 2. Вдосконалення вправи № 8. Присідання з гирею 24 кг. 3. Удосконалення техніки вправи № 9 Комплексно-силова вправа: 4. Комплексне тренування.</p>	01	Комплект 6	[9, 10, 11]
8.	Практ. зан. № 6	2	2	<p style="text-align: center;"><u>Тема 3.2. Подолання перешкод</u></p> <p style="text-align: right;">Зан. № 1</p> <p>1. Удосконалення техніки метання гранат. 2. Удосконалення техніки стрибків у траншею та вистрибування з окопу. 3. Комплексне тренування.</p>	01	Комплект 7, єдина смуга перешкод ЄСП	[6, 9, 10]
9.	Практ. зан. № 7	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 2</p> <p>1. Удосконалення техніки подолання рову та лабірину. 2. Комплексне тренування.</p>	01	Комплект 7, ЄСП	[6, 9, 10]
10.	Практ. зан. № 8	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 3</p> <p>1. Удосконалення техніки подолання зруйнованого моста. 2. Удосконалення техніки метання гранат з положення стоячи, на дальність зі зброєю. 3. Комплексне тренування.</p>	01	Комплект 7, ЄСП	[6, 9, 10]

	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	Практ. зан. № 9	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 4</p> <p>1. Удосконалення техніки подолання зруйнованого моста, техніки метання гранат з положення стоячи, на дальність зі зброєю, по різних цілях за сигналами і командами. 2. Комплексне тренування.</p>		01	Комплект 2, 7, ЄСП	[6, 9, 10]
12.	Практ. зан. № 10	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 5</p> <p>1. Удосконалення техніки подолання зруйнованого моста. 2. Удосконалення техніки пролазіння у пролом стінки, стрибка в траншею та вистрибування з окопу. 3. Удосконалення техніки метання гранат з положення стоячи, на дальність зі зброєю.</p>		01	ЄСП	[6, 9, 10]
13.	Практ. зан. № 11	2	2	<p style="text-align: center;"><u>Тема 3.3. Ручкопашний бій</u></p> <p style="text-align: right;">Зан. № 1</p> <p>1. Вивчення прийомів нападу без зброї. 2. Вивчення прийомів захисту без зброї. 3. Проведення комплексного тренування з використанням підготовчих вправ.</p>		01	Комплект 2	[9, 10, 12]

14.	Практ. зан. № 11	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 2</p> <p>1. Удосконалення прийомів звільнення від захвату. 2. Удосконалення прийомів нападу та захисту без зброї. 3. Проведення комплексного тренування.</p>	01	Комплект 2	[9, 10, 12]
15.	Практ. зан. № 11	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 3</p> <p>1. Вивчення прийомів звільнення від захвату противника. 2. Удосконалення прийомів нападу та захисту без зброї. 3. Проведення комплексного тренування.</p>	01	Комплект 2	[9, 10, 12]
16.	Практ. зан. № 14	2	2	<p style="text-align: center;"><u>Тема 3.4. Прискорене пересування та легка атлетика</u></p> <p style="text-align: right;">Зан. № 1</p> <p>1. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. 2. Рівномірне пересування в бігу до 6000 м.</p>	01	Комплект 1	[6, 9, 10]
17.	Практ. зан. № 15	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 2</p> <p>1. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. 2. Рівномірне пересування в бігу на 3000 м.</p>	01	Комплект 1	[6, 9, 10]
18.	Практ. зан. № 16	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 3</p> <p>1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки метання гранат з положення стоячи на дальність. 3. Повторне тренування в бігу 2 x 1200 м.</p>	01	Комплект 1, 7	[6, 9, 10]
19.	Практ. зан. № 17	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 4</p> <p>1. Удосконалення техніки стрибку з місця. 2. Рівномірне пересування в бігу на 6000 м.</p>	01	Комплект 1	[6, 9, 10]

	2	3	4	5	6	7	8	9	
20.	Практ. зан. № 18	2	2	Зан. № 5 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки метання гранат з положення стоячи на дальність; 3. Повторне тренування в бігу 3 x 800 м.		01	Комплект 1, 7	[6, 9, 10]	
21.	Практ. зан. № 19	2	2	Зан. № 6 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки метання гранат з положення стоячи на дальність. 3. Повторне тренування в бігу 2 x 1200 м.		01	Комплект 1, 7	[6, 9, 10]	
22.	Практ. зан. № 20	2	2	Зан. № 7 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Розучування спеціальних бігових вправ. 3. Удосконалення в бігу на середні дистанції повторне тренування з бігу 4x500.		01	Комплект 1	[6, 9, 10]	
23.	Практ. зан. № 21	2	2	Зан. № 8 1. Удосконалення техніки метання гранат з розбігу на дальність. 2. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції повторне тренування з бігу 2x500; 3x400		01	Комплект 1, 7	[6, 9, 10]	
24.	Практ. зан. № 22	2	2	Зан. № 9 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення стрибку з місця. 3. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Повторне тренування в бігу 4x60; 3x80; 2x100 м		01	Комплект 1	[6, 9, 10]	
				<u>Тема 3.5 Спортивні та рухливі ігри</u>					
25.	Практ. зан. № 23	6	6	Зан. № 1-3 1. Розучування техніки і тактики ігри у волейбол. 2. Двобічна гра у волейбол.			Комплект 5	[6, 9, 10]	

				Тема 3.6. Висхідні та спадні			
№	Назва заняття	кількість годин	кількість годин	кількість годин	кількість годин	кількість годин	кількість годин
26.	Спец. зан. № 26	1	1	Зан. № 1 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. 2. Розучування техніки подолання вертикальних перешкод. 3. Рівномірне пересування 3 км.	01	Комплект 1, ЄСП	[6, 9, 10]
27.	Практ. зан. № 27	2	2	Зан. № 2 1. Тренування прийомів РБ-1. 2. Тренування з бігові на короткі дистанції. 3. Удосконалення і тренування вправ на гімнастичних і спеціальних снарядах.	01	Комплект 1, 2, 6	[6, 9, 10, 11]
28.	Практ. зан. № 28	2	2	Зан. № 3 1. Тренування прийомів РБ-1. 2. Тренування в бігу на короткі дистанції. 3. Тренування способом подолання перешкод, метання гранат, спеціальним прийомом та діям. 4. Методична практика з тем 2.1.	01	Комплект 1, 2, 6, 7	[6, 9, 10, 11, 12, 13]
29.	Практ. зан. № 29	2	2	Зан. № 4 1. Навчання і тренування РБ-1. 2. Гімнастика. Колове тренування силових гімнастичних вправ. 3. Спортивні і рухливі ігри.	01	Комплект 2, 6	[6, 9, 10, 11, 12]

	2	3	4	5	6	7	8	9
30.	Практ. зан. № 30	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 5</p> 1. Удосконалення вправ на гімнастичних снарядах, вправах з гирями. 2. Методична практика з тем 2.1.		01	Комплект 6	[9, 10, 11]
31.	Практ. зан. № 31	2	2	<p>Зан. № 6</p> 1. Тренування прийомів РБ-1. 2. Тренування в бігові на короткі дистанції. 3. Удосконалення і тренування вправ на гімнастичних і спеціальних снарядах.		01	Комплект 1, 2, 6	[6, 9, 10, 11, 12]
32.	Практ. зан. № 32	2	2	<p>Зан. № 7</p> 1. Навчання і тренування РБ-1. 2. Гімнастика. Колове тренування силових гімнастичних вправ. 4. Спортивні та рухливі ігри.		01	Комплект 2, 6	[9, 10, 11, 12]

	2	3	4	5	6	7	8	9
35.	Груп. зан. № 7, 8	4	4	<p align="center">Розділ 2. Методична підготовка</p> <p><u>Тема 2.6. Проведення змагань з особовим складом за вправами ВСК та ВСКл</u></p> <p align="right">Зан. № 1-2</p>		01	Комплект 1, 6	[6, 8, 13]
36.	Практ. зан. № 34	2	2	<p align="center">Розділ 3. Практична підготовка</p> <p><u>Тема 3.1. Гімнастика</u></p> <p align="right">Зан. № 6</p> <p>1. Розучування комплексу вправ для розвитку стійкості до заколихування. 2. Удосконалення вправи № 16. Сальто вперед чи назад на батуті 3. Удосконалення техніки вправи № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині 4. Комплексне тренування..</p> <p align="right">Зан. № 7</p>		01	Комплект 6	[6, 10, 11]
37.	Практ. зан. № 35	2	2	<p>1. Розучування комплексу вправ для розвитку стійкості до вібрації. 2. Удосконалення техніки вправи № 11. Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах. 3. Удосконалення вправи № 15. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі. 4. Комплексне тренування.</p>		01	Комплект 6	[6, 10, 11]

				<u>Тема 3.2. Подолання перешкод</u>			
38.	Практ. зан. № 36	2	2	Зан. № 6 1. Удосконалення техніки подолання зруйнованого моста, зруйнованої дрибини, стінки у пролом, стрибка в траншею та висгрибування з окопу. 2. Комплексне тренування.	01	ЄСП	[6, 9, 10]
39.	Практ. зан. № 37	2	2	Зан. № 7 1. Вдосконалення техніки подолання окремих перешкод в поєднанні з бігом на 200м. 2. Комплексне тренування.	01	ЄСП	[6, 9, 10]
40.	Практ. зан. № 38	2	2	Зан. № 8 1. Виконання нормативів загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод. 2. Комплексне тренування.	01	Комплект 1, ЄСП	[6, 9, 10]
41.	Практ. зан. № 39,40	4	4	<u>Тема 3.3. Рукопашний бій</u>			
				Зан. № 4-5 1. Удосконалення прийомів звільнення від захвату противником. 2. Удосконалення прийомів нападу та захисту без зброї. 3. Проведення комплексного тренування.	01	Комплект 2	[9, 10, 12]
42.	Практ. зан. № 41	2	2	<u>Тема 3.4. Прискорене пересування та легка атлетика</u>			
				Зан. № 10 1. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. 2. Рівномірне пересування з бігу на 7000 м.	01	Комплект 1	[6, 9, 10]

	2	3	4	5	6	7	8	9
43.	Практ. зан. № 42	2	2	Зан. № 11 1. Розучування техніки човникового бігу. 2. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. 3. Повторне тренування з бігу 2x2000 м.		01	Комплект 1	[6, 9, 10]
44.	Практ. зан. № 43	2	2	Зан. № 12 1. Удосконалення техніки метання гранат з розбігу на дальність. 2. Удосконалення в бігу на середні дистанції повторне тренування з бігу 4x500.		01	Комплект 1, 7	[6, 9, 10]
45.	Практ. зан. № 44	2	2	Зан. № 13 1. Удосконалення стрибку з місця. 2. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції повторне тренування з бігу 2x500; 3x400.		01	Комплект 1	[6, 9, 10]
46.	Практ. зан. № 45	2	2	Зан. № 14 Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції. Повторне тренування з бігу 4x80; 3x150; 2x100 м		01	Комплект 1	[6, 9, 10]
47.	Практ. зан. № 46	2	2	Зан. № 15 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Повторне тренування в бігу 4x60; 3x80; 2x100 м. 2. Перевірка бігу на 100 м та 3000 м.		01	Комплект 1	[6, 9, 10]
48.	Практ. зан. № 47	2	2	Зан. № 16 1. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Рівномірне пересування з бігу на 5000 м		01	Комплект 1	[6, 9, 10]
49.	Практ. зан. № 48, 49	4	4	Тема 3.5 Лижна підготовка Зан. № 1-2 1. Удосконалення техніки однокрокового і безкрокового ходін, спуску з низької стійки і підйому "ялинкою". 2. Тренування до маршру на лижах. Пересування на лижах 3-6 км		01	Комплект 4	[6, 9, 10]

				Тема 3.6. Вивчення спеціальних плавання					
				Зан. № 1					
30.	Прак. зан. № 50	2	2	1. Розучування вправ 3.6. Пливання в довжину. 2. Тренувальні вправи плавання способом кролем.		01	Комплект 4	[6, 9, 10]	
				Тема 3.7. Спортивні та рухливі ігри					
				Зан. № 15-20					
31.	Прак. зан. № 51-55	10	10	1. Розучування техніки і тактики ігри у баскетбол. 2. Двобічна гра у баскетбол.		01	Комплект 5	[6, 9, 10]	
				Тема 3.8. Комплексне заняття					
				Зан. № 8					
52.	Прак. зан. № 56	2	2	1. Удосконалення техніки бігу на 100м. 2. Тренування в метанні гранат з рову на точність. 3. Удосконалення техніки стрибка у траншею та вистрибування з колодязя. 4. Комплексне тренування.		01	Комплект 7, ЄСП	[6, 9, 10]	
				Зан. № 9					
	Прак. зан. № 57	2	2	1. Тренування РБ-1. 2. Гімнастика. Колове тренування силових гімнастичних вправ. 3. Спортивні і рухливі ігри.		01	Комплект 2, 6, 7	[6, 9, 10, 11, 12]	
				Зан. № 10					
	Прак. зан. № 58	2	2	1. Удосконалення вправ на гімнастичних снарядах, вправ з гирями. 2. Методична практика з тем 2.1.		01	Комплект 6	[6, 8, 11]	

	2	3	4	5	6	7	8	9
	Практ. зан. № 59	2	2	<p style="text-align: right;">Зан. № 11</p> 1. Тренування прийомів РБ-1. 2. Тренування в бігові на короткі дистанції. 3. Удосконалення і тренування вправ на гімнастичних і спеціальних снарядах.		01	Комплект 1, 2, 6	[6, 9, 10, 11, 12]
53.	Практ. зан. № 60	4	4	<p style="text-align: center;"><u>Тема. Залік</u></p> <p style="text-align: right;">Зан. № 2</p> 1. Оцінка теоретичних знань за темою 1.8 2. Оцінка методичної підготовленості за темою 2.6 3. Практичне виконання вправ: №17 - Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; № 6 - Кут в упорі на брусах; №11 - Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах; №13 - Комплексна вправа на спритність; №23 - Біг на 3000м.		01	Комплект 1, 6, ЄСП	[6, 10, 11]

Вариант

Вариант РФЭ	№ 1и	№ 2и	№ 1и	№ 2и	№ 1и	№ 2и		№ 1б	№ 2а	№ 1б	№ 2а	№ 1б	№ 2а	
ИТЗ (тема)	ПрП №1				ПП№ 1			ПрП №2				ПП№ 2		
СМР (тема)			ПрП							ГЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Вариант РФЭ	№ 1б	№ 2б	№ 1б	№ 2б	№ 1б	№ 2б		№ 1а	№ 2б	№ 1а	№ 2б	№ 1а	№ 2б	
ИТЗ (тема)	ПП№ 3				ПП№ 4			ПП№ 5				ПрП №3		
СМР (тема)			КЗ							ГЗ				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Жовтень

Варіант РФЗ	№ 1б	№ 2г	№ 1б	№ 2г	№ 1б	№ 2г	Ротні змагання	№ 1б	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1а	№ 1б		
НТЗ (тема)	ПП№ 6				СП№ 1				ПП№ 7				СП№ 2		
СМР (тема)			СП								СП				
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	Батальйонні змагання	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	Змагання на факультеті	
НТЗ (тема)	ПП№ 8				СП№ 3				ПП№ 9				ПрП №4		
СМР (тема)			СП								КЗ				
	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26		27

Листопад

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б		№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	
НТЗ (тема)	ПрП №5				Гім№ 1			Гім№ 2				Гім№ 3		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б		№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	№ 1б
НТЗ (тема)	РБ №1				КЗ №1			РБ №1					КЗ №1	
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Групи:

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б		№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	
НТЗ (тема)	РБ №2				КЗ №2			РБ №3				КЗ №3		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б		№ 1а	№ 2а	№ 2б	№ 3а	№ 3б	№ 1б	
НТЗ (тема)	Л т.1.7				КЗ №4			С т.1.7				Залік		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

VIII триместр

Січень

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 1б	№ 2а	№ 2б	№ 2г	№ 1б		№ 1а	№ 1б	№ 2а	№ 2б	№ 2г	№ 1б	
НТЗ (тема)	Л т.1.8				ПрП №1			С т.1.8				ПрП №2		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Варіант РФЗ	№ 1а	№ 3а	№ 3б	№ 3в	№ 1б	№ 1а		№ 1а	№ 3а	№ 3б	№ 3в	№ 1б	№ 1а	
НТЗ (тема)	Гім. №1				ПрП №3			Гім.№ 2				ПрП №4		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Лютий

Варіант РФЗ	№ 1б	№ 2г	№ 3а	№ 3б	№ 3в	№ 1а		№ 1б	№ 2г	№ 3а	№ 3б	№ 3в	№ 1а	
НТЗ (тема)	ВПл №1				КЗ №1			РБ №1				ЛП №1		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Вариант РДЗ	№ 1а	№ 2а	№ 3а	№ 4а	№ 5а	№ 6а	№ 7а	№ 8а	№ 9а	№ 10а	№ 11а	№ 12а	№ 13а	№ 14а
ИТЗ (тема)	ИрИ №1				ИИИ 1			ИрИ №1					И1 №2	
СМР (тема)			К3							К3				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Перелом

Вариант РДЗ	№ 1а	№ 2в	№ 2г	№ 1а	№ 2в	№ 2г		№ 1а	№ 4а	№ 4б	№4в	№ 4а	№ 4в	
ИТЗ (тема)	ИрИ №6				СИ №1			СИ №2				СИ №3		
СМР (тема)			К3							К3				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Вариант РДЗ	№ 1а	№ 4а	№ 4б	№4в	№ 4а	№ 4в		№ 1а	№ 4а	№ 4б	№4в	№ 4а	№ 4в	
ИТЗ (тема)	СИ №4				СИ №5			К3 №3				К3 №4		
СМР (тема)			К3							К3				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Квітень

Варіант РФЗ	№ 4б	№ 4а	№ 4в	№ 4б	№ 4а	№ 4в		№ 4б	№ 4а	№ 4в	№ 4б	№ 4а	№ 4в	
НТЗ (тема)	ПП №1				ПП №2			ПП №3				КЗ №5		
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Варіант РФЗ	№ 4б	№ 4а	№ 4в	№ 4б	№ 4а	№ 4в		№ 4б	№ 4а	№ 4в	№ 4б	№ 4а	№ 4в	
НТЗ (тема)	Е							Е	К	З	А	М	Е	Н
СМР (тема)			КЗ							КЗ				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Умовні позначки:

РФЗ – ранкова фізична зарядка;

НТЗ – навчально-тренувальні заняття;

СМР – спортивно-масова робота;

ПрП – прискорене пересування та легка атлетика;

ПП – подолання перешкод;

ГЗ – групові заняття;

КЗ – комплексне заняття; Гім. – гімнастика; РБ – рукопашний бій.

2. ВІСЬМАТИСЯЧНИЙ ЗАХІСТНИЙ ПІДРОЗ'ЯД НАВЧАЄМОГО

- Комплект 1: Сторожка, бронежилет, каска, шолом, захисний жилет, захисні рукавички, захисні чобітки.
- Комплект 2: Мотоблок, бензопила, мотопомпа, мотопилорада.
- Комплект 3: Мотоблок, бензопила, рюкзак, бронежилет, захисний жилет на кожній навчальній команді.
- Комплект 4: Діагностичні пристрої, аптечка медична, секундомір.
- Комплект 5: М'яч футбольний, боксерський, свисток, футболки на дві команди.
- Комплект 6: Гімнастичні та спеціальні снаряди, гири, магnezія, наждачна шкіра, ганчір'я.
- Комплект 7: Учебні гранати Ф-1, мірна смужка, указка, прапорці, секундоміри, свисток.
- Комплект 8: Автомат, протигаз, підсумок з магазинами на кожного навчаємого.
- Комплект 9: Схеми, плакати.

Перший варіант. Загальнорозвиваючі вправи

Варіант 1А

1. Біг на 500-1000 м.

2. В.П. - О.С. 1 - руки дугами вперед в сторони - вгору, прогнутися, подивитися вгору, праву ногу назад на носок; 2 - В.П.; 3-4 - теж саме, з іншої ноги. Виконати 8—10 разів. Темп повільний.

3. В.П.- ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 - поворот тулуба направо, руки в сторони, прогнутися; 2 - поворот тулуба, нахил вперед, торкнутися носків ніг; 3 - нахил вперед, руки навхрест, торкнутися носків ніг; 4 - В.П. Наступні чотири рахунки теж саме, але в ліву сторону. Виконати 8—10 разів. Темп середній.

4. В.П. - О.С. 1 - упор сидячи; 2 - випрямити ноги, не відриваючи пазухи рук від підлоги; 3 - упор сидячи; 4 - В.П. Виконати 6—8 разів. Темп середній.

6. В.П. - ноги ширше за плечі, руки на пояс. 1 - присід на праву, руки вперед; 3-4 - В.П.; 5-8 - теж саме, на іншій нозі. Виконати 6—8 разів. Темп повільний.

7. В.П.- О.С. 1 - упор сидячи; 2 - упор лежачи; 3 - упор сидячи; 4 - В.П. Виконати 6—8 разів. Темп середній.

8. Перший комплекс вільних вправ. Виконати 2 рази. Темп середній.

9. В.П. - О.С., руки на пояс. 1 - випад правої ноги вперед, руки в сторони; 2 - В.П.; 3 - випад лівої ноги вперед, руки вгору, прогнутися; 4 - В.П. Виконати 8—10 разів. Темп середній.

10. В.П. - О.С., ноги нарізно, 1 — руки через сторони вгору; 2 — руки вперед, руки назад; 3 — сісти, руки вперед; 4 — В.П. Виконати 8—10 разів. Темп середній.

11. В.П. - О.С. 1 - праву ногу зігнути в коліні, руками притиснути до грудей; 2 - В.П.; 3-4 - теж саме, з іншої ноги. Виконати 8—10 разів. Темп швидкий.

12. В.П. - О.С. 1 - стрибок вгору, руки в сторони; 2 - теж саме. руки вперед.

3 - теж саме, руки в сторони; 4 - теж саме, руки вниз, стрибок. В.П. Виконати 4-20 стрибків. Темп швидкий.

13. Повільний біг 200—300 м.

14. Вправи на дихання.

Варіант 1Б

1. Біг на 500-1000 м

1.3 П. - О.С. 1 - руки в сторони, піднятися на носках, глибокий вдих; 2 - В.П. 3 - руки через сторони вгору, піднятися на носках, вдих; 4 - В.П., Виконати 6—8 разів. Темп повільний.

1.4 Ходьба на місці в повільному темпі (1 хв). Ходьба з високим підняттям колін і широкою амплітудою рухів рук - 30 с. Ходьба в повільному темпі з вправами в глибокому диханні 40—50 с.

1.5 П. - О.С., руки на пояс. На чотири рахунки обертання голови вправо; на наступні чотири рахунки теж саме, вліво. Виконати по дві-три серії в кожну сторону. Темп середній.

1.6 П. - ноги на ширині плечей, руки до плечей. 1-4 обертання в глибоких сугубках вперед; на наступні чотири рахунки обертання назад. Виконати 3-4 серії в кожную сторону. Темп середній.

1.7 П. - О.С. 1 - руки через сторони вгору, праву ногу вправо на носок; 2 - на наступні чотири рахунки вправо; 4 - В.П. На наступні чотири рахунки теж саме, вліво. Виконати 5-6 разів в кожную сторону. Темп середній.

1.8 П. - ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 - поворот тулуба вправо, руки в сторони - вгору; 2 - нахил вперед, руки вниз; 3 - нахил назад, підлоги руками; 4 - В.П. На наступні чотири рахунки теж саме, вліво. Виконати 8—10 разів. Темп середній.

1.9 П. - руки лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконати 10-12 разів. Темп зовільний.

1.10 П. - руки стоячи зігнувшись ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 - поворот тулуба вправо; 3-4 - теж саме, ліворуч. Виконати 10-12 разів.

9. В.П. - О.С. 1 - піднятися на носки, руки в сторони, вдих; 2 - В. П. видих; 3 - руки через сторони вгору, прогнутися, вдих; 4 - В.П., видих. Виконати 8-10 разів. Темп повільний.

10. І.П - О.С. 1 - сісти, руки вперед; 2 - В.П.; 3 - сісти, руки в сторони; 4 - В.П. Виконати 8-10 разів. Темп середній.

11. В.П. - лежачи на спині, руки за головою. 1- піднятися в положення сидячи, не відриваючи ніг від підлоги. Виконати 8 - 10 разів. Темп повільний.

12. Спокійна ходьба в поєднанні з вправами в глибокому диханні 40-50 с.

13. В.П.— О.С., ноги на ширині плечей. 1-2 - руки в сторони, вгору, прогнутися, вдих, злегка напружитися; 3-4 - розслабляючись, опустити руки вниз, а голову на груди, злегка нахилитися, подовжений розслаблений видих. Зосередити увагу на розслабленні м'язів; 5 - В.П. Виконати 4-5 разів. Темп повільний.

14. В.П. - О.С., руки на пояс. 1-4 - стрибки на місці на носках з поворотами ліворуч на кожний рахунок на 90°. На наступні чотири рахунки теж зворотними поворотами праворуч. Виконати 3-4 рази в кожную сторону. Темп середній.

15. В.П. - О.С., ноги нарізно. 1-2 - руки через сторони вгору, глибокий вдих, потрясти кистями рук; 3-4 - руки розслаблено опустити вниз, злегка нахилитися вперед, тривалий видих. Виконувати 6—8 разів. Темп повільний.

16. Спокійна ходьба в поєднанні з глибоким диханням і вправами на розслаблення м'язів – 30-40 с.

Другий варіант. Прискорене пересування

Переважно спрямований на розвиток швидкості і загальної витривалості. Для цього в зміст даного варіанту включаються прийоми пересування до 4 км та крос до 3 км, швидкісні пробігання в естафети та спеціальні бігові вправи.

Варіант № 2А

Спрямований на розвиток у курсантів витривалості, поліпшення функціонального стану їхнього організму. Для цього в зміст зарядки по даному варіанту після короткочасної ходьби, бігу і виконання декількох загальнорозвиваючих вправ у русі включаються тренування в змішаному русі: біг до 4 км чи біг до 3 км, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів. Спочатку проводиться тренування у змішаному русі: біг на 1200-2000 м чергується з ходьбою на 200-300 м (два - три рази).

Тренування у безперервному бігу починається з дистанції 2 км в першому місяці навчання; в кінці 2-го місяця дистанція збільшується до 3 км. Дистанція 1 км на фізичній зарядці долається на початку періоду тренування за 6-5 хвилин, в подальшому за 5-4 хвилини; 2 км – відповідно за 12-11 хвилин; 3 км – за 18-16 і 16-15 хвилин.

Варіант № 2Б

Спрямований на розвиток у курсантів швидкості. Для цього в зміст зарядки по даному варіанту після короткочасної ходьби, бігу і виконання загальнорозвиваючих вправ у русі включаються спеціальні вправи (старт, біг із закиданням гомілки назад, з високим підняттям стегна, стрибковий біг, пересування приставним кроком лівим ногою вперед, прискорення 40-60-100 м та естафети), швидкісне пересування кроком 30-100 м, естафети.

Варіант № 2В

1. Біг – О.С. 1 – руки в сторони; 2 – руки за голову; 3 – руки вгору; 4 – руки вперед – 4-6 разів. Темп повільний.

2. Біг на 30 м. повільний біг 300-400 м.

3. Біг – О.С. руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг з високим підняттям стегна, торкання долонь рук. 10-15 торкань в кожному коліні, дві серії.

4. Біг – О.С. руки на пояс. Біг із закиданням гомілки назад, дві серії по 30 м. Темп середній.

5. В.П. – О.С., руки на пояс. 1-2 – ліву (праву) ногу назад на носок, лікті відвести назад, прогнутися; 3-4 – В.П. Виконати 6-8 разів. Темп середній.

6. В.П. – О.С., ноги нарізно, пальці стислі в кулак. 1-2-3-4 – чотири круги руками вперед; 5-6-7-8 теж саме, але назад, чотири-п'ять чергувань. Темп середній, швидкий.

7. В.П. – стоячи на лівій нозі, махові рухи вперед і назад правою ногою. Виконати 10-12 махових рухів кожною ногою. Темп швидкий.

8. В.П. – ноги нарізно, руки вгору, прогнутися. 1 – нахилитися вперед з торкання руками підлоги; 2 – В.П. Виконати два-три рази. Темп швидкий.

9. В.П. – упор сидячи. 1 – стрибок вгору, хлопок в долоні над головою, потім ззаду; 2 – В.П. Виконати 8-10 разів. Темп швидкий.

10. В.П. – О.С., в руках скакалка. Стрибки зі скакалкою на місці і в русі в одній і двох ногах. Виконати 150-200 стрибків. Темп середній, швидкий.

11. Човниковий біг 5x10 м. Темп швидкий.

12. Прискорена ходьба 100 м.

13. В.П. – боксерська стійка. Нанесення частих ударів серіями. Серії по 15-20 ударів. Темп швидкий.

14. Вправи в русі:

а) В.П. – руки за голову, лікті убк, на три кроки звести лікті вгору – повний видих; на два кроки розвести лікті назад, прогнутися – В.П. Виконати 4-6 разів. Темп повільний;

б) рухатися на носках, підняти прямі руки через сторони вгору – В.П. рахунки – глибокий вдих, на 4-6 рахунки опустити руки вниз – В.П. Виконати 4-6 разів.

Додаткові вправи переважно для розвитку швидкості

1. Частий біг на місці з прискореннями, виконати 10-15 прискорення по 20-30 кроків.

2. Стрибки в довжину з місця на двох ногах, виконати 10-15 стрибків.

3. Потрійний стрибок з місця. Виконати чотири-п'ять стрибків.

4. В.П. – О.С. 1 – злегка сідаючи, підстрибнути вгору, прогнутися; 2 –

В.П.

5. Ходьба на місці з високим підняттям колін до торкання стегном виконати 30-35 разів. Темп швидкий.

6. Швидкі кругові зустрічні рухи руками. Виконати 15-20 зустрічних

рухів.

7. Прискорення на 15-30 м з низького старту. Виконати 4-6 стартів.

8. В.П. – ліва нога попереду, руки вперед. 1 – швидко махнути правою ногою зліво (як би ударяючи по м'ячу), руки управо; 2 – В.П. Те ж лівою ногою.

Повторити 8-10 разів.

9. Прискорення по 20-30 м в гору. Виконати 1-2 прискорення.

10. Прискорений біг вгору по ступенях сходів стадіону. Пробігти 40-50 м. Спускаючись, розслабляти м'язи ніг і плечового пояса.

Варіант № 2В спрямований на розвиток у курсантів швидкісної

швидкості. Для цього в зміст зарядки по даному варіанту після виконання швидкої ходьби, бігу і виконання декількох загальнорозвиваючих

вправ у русі включаються спеціальні бігові вправи, пробігання відрізків

10-40 м.

Третій варіант. Комплексне тренування

Спрямований на всебічний розвиток і удосконалення фізичних якостей курсантів-прикладних рухових навичок курсантів. Це досягається виконанням вправ з різних розділів фізичної підготовки в міру їхнього розвитку в ході навчальних занять.

В зміст цього варіанта включаються ходьба і повільний біг, швидкі бігові вправи в русі, спеціальні бігові вправи, старту і пробігання по 100 м, силові й інші вправи на гімнастичних і спеціальних спорядженнях, подолання нескладних перешкод, виконання спеціальних вправ рукопашного бою.

Варіант № 3А

Спрямований на переважний розвиток сили та силової витривалості. Він включає раніше вивчені та нескладні вправи на гімнастичних снарядах і з вагою. На перекладині можуть виконуватись: підтягування, розмахування, піднімання і опускання ніг у висі, підйом переворотом, підйом силою; на брусах - пересування на руках в упорі, згинання і розгинання рук в упорі, розмахування, піднімання ніг з розведенням їх над жердинами, згинання і розгинання рук в упорі на маху вперед (назад), підйом силою на кінцях брусів; лазіння по нахиленій та вертикальній драбині різними способами; на гімнастичній лавці – нахили тулуба вперед і назад з положення сидячи, піднімання ніг, згинання і розгинання ніг в упорі лежачі.

Вправи з вагою застосовуються у сполученні з вправами на гімнастичних снарядах. Це може бути піднімання спеціальних блоків, перенесення ящиків від набоїв з піском та тирсою, вправи з гирями вагою 16 кг та неважкою штангою вагою 30-40 кг.

Варіант № 3Б

Спрямований на вдосконалення швидкісної витривалості, військово-прикладних рухливих навичок в подоланні перешкод та рукопашному бою, виховання сміливості та рішучості. Він включає хов-біг і повільний біг, загальнорозвиваючі вправи в русі, спеціальні бігові вправи, подолання окремих ділянок смуги перешкод: подолання 2-3-х горизонтальних або вертикальних перешкод з застосуванням безопірних та опірних стрибків, стрибків у глибину, перелазинь і пролазинь, пересування по вузькій опорі; виконання простіших прийомів рукопашного бою: ухват рукою, ногою, захисти від ударів підставкою передпліччя (див. рис. 4, 5) на 1-2 км, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів.

Перелічені варіанти зарядки можуть застосовуватися протягом усього періоду навчання в університеті. Але в залежності від етапів підготовки військових фахівців необхідно розробляти та застосовувати як основними варіантами зарядки такі варіанти, які включають

спрямовані на переважний розвиток та вдосконалення спеціальних якостей спортсменів, необхідних для подальшої їх військово-професійної діяльності.

Четвертий варіант. Спеціальні вправи

Варіант № 4А

З переважною спрямованістю на розвиток тонкої рухової координації:

1. В.П. – О.С. 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору, прогнутися; 3 – руки до плечей; 4 – В.П. Виконати 6-8 разів. Темп повільний.

2. Ходьба 30 м.

3. Повільний біг 300-400 м.

4. Ходьба з рухами рук: вперед, назад, в сторони, вгору, вниз.

5. В.П. – О.С. 1 – крок лівою ногою, права рука на пояс; 2 – крок правою ногою, ліва рука на пояс; 3 – крок лівою ногою, права рука до плеча; 4 – крок правою ногою, ліва рука до плеча; 5 – шаг лівою ногою, права рука убік; 6 – крок правою ногою, ліва рука убік; 7 – крок лівою ногою, права рука вгору; 8 – крок правою ногою, ліва рука вгору. Потім на 8 рахунків в зворотній послідовності повернути руки в початкове положення. Виконати 2-3 рази.

6. Ходьба.

7. В.П. – О.С., ліва рука вгору, пальці в кулак. Зустрічні колові рухи лівою рукою вперед, правою назад. Після 10-12 зустрічних рухів змінити напрям руху. Темп середній, швидкий.

8. В.П. – О.С. 1-2 – приставний крок вліво; 3 – поворот наліво довкола лівої ноги; 4-5 – приставний крок вправо. Виконати 3 рази. Темп середній.

9. В.П. – О.С. 1 – прямі руки вперед, ліву (праву) ногу убік; 2 нахилитися вперед, дотримуючись пальцями рук підлоги; 3 – сісти, руки вперед; 4 – В.П. Виконати 4-5 разів. Темп швидкий.

10. Ходьба на місці з метанем на точність попадання. Виконати 13-15 метань.

10. В.П. – О.С. 1 – стрибком ноги нарізно, руки на пояс; 2 – стрибком ноги разом, руки вперед; 3 – стрибки ноги нарізно, руки вгору; 4 – В.П. Виконати 6-8 разів. Темп середній, швидкий.

11. Стрибки в русі: чотири стрибки на лівій нозі, руки убік; чотири стрибки на правій нозі, руки за голову; чотири стрибки на двох ногах, руки на пояс. Виконати три-чотири чергування. Темп середній.

12. Біг 600-800 м.

13. Вправи в глибокому диханні і для розслаблення всього тіла.

Додаткові вправи переважно для розвитку тонкої рухової координації

1. Одночасне виконання двома руками різнохарактерних рухів: ще піднятті однієї руки в те або інше положення другу руку піднімати в іншій послідовності.

2. Одночасні рухи ногами в положенні лежачи на спині як в одній площині, так і в різних площинах.

3. Нахили корпусу в сторони, вперед, назад, із заданою амплітудою напрямом руху.

4. Ходьба із закритими очима по заданому напрямку і по дальності (пройти по лінії, вийти до наперед наміченого предмету, відмітці і т.п.)

5. Стрибки в довжину поштовхом з однієї ноги, двох ніг з однаковою силою відштовхування, на однакову відстань.

6. Штовхання, метання різних предметів поперемінно правою і лівою рукою, двома руками одночасно з різних положень (від плеча, від ступні збоку, знизу, через голову) до вказаних відміток по однакових і різних траєкторіях, однаковою і різною силою кидка, поштовху.

7. Вправи з м'ячем (ручним, тенісним, баскетбольним, волейбольним, дитячим гумовим і т.п.). Кидки в ціль з місця, з ходу; ведення м'яча після відскоку від стіни, землі.

8. Повторна пробіжка різних відрізків (20, 30, 50, 100 м) при зміні кожного разу часу їх пробіжки.

9. Біг спиною вперед, приставними кроками правим і лівим боком.

Варіант № 4Б

З переважною спрямованістю на розвиток стійкості до перевантажень:

1. В.П. – О.С. 1-2 – руки дугами назад, вгору; 3-4 – руки дугами вперед,

виконати 6-8 разів.

2. Ходьба 30 м.

3. Повільний біг 300-400 м.

4. Біг з викиданням прямих ніг вперед, в сторони; рук на пояс.

5. В.П. – О.С., руки на пояс. Пересування вперед стрибками на двох

ногах.

6. В.П. – ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – поворот тулуба наліво, руки

вперед в сторони; 3-4 – В.П.; 5-6 – теж саме, але поворот праворуч. Виконати

6-8 разів. Темп середній.

7. В.П. – О.С., ліва рука вгору, пальці в кулак. Зміна положень рук на

кожній рахунок. Виконати 12-16 разів. Темп швидкий.

8. В.П. – ноги нарізно, руки вперед в сторони долонями вниз. 1 – дістати

пальці лівої ноги долоню правої руки; 2 – В.П.; 3 – дістати носком правої

ноги долоню лівої руки; 4 – В.П. Виконати 10-12 разів. Темп середній.

9. В.П. – упор сидячи ззаду, ноги підняті на 45° . Стрічні рухи ногами:

вперед, назад – 15 разів; в сторони навхрест – 15 разів.

10. Стрибки в низ з висоти 1,5, 2 м. Два-три стрибки з кожної висоти з

перервами 6-8 с.

11. В.П. – О.С., ноги нарізно. 1 – глибокий вдих, руки перед грудьми, лікті

в сторони вниз, пальці і кисті злегка зігнути; 2 – напружити м'язи грудей,

плечей, ший і рук, затримати дихання; 3-4-5 – затримати напругу і

дихання; 6 – руки, плечі і голову розслаблено упустити, зробити повний

видих. Зробити декілька вдихів і повних, тривалих, розслаблених видихів.

Розслабити м'язи ще більше. Виконати 2-3 рази.

12. Ходьба 300-500 м.

13. Ходьба з вправами в глибокому диханні і для розслаблення м'язів.

14. Розслаблені стрибки на одній нозі, вільно трусити м'язами рук і тулуба. 2-3 серії по 5-6 стрибків на кожній нозі. Темп повільний.

15. В.П. – О.С., тіло злегка нахилено вперед. 1 – руки розслаблено підняти вгору, використовуючи інерцію тіла, злегка потягнутися, підвестися на носках, вдих; 2 – опустити руки вниз, тіло злегка нахилити вперед, видих; 3-4 – вільно похитувати руками назустріч одна одній навхрест. Виконати 4-5 разів.

Додаткові вправи переважно для підвищення стійкості до перевантажень.

1. Пересування стрибками з однієї ноги на іншу з поступовим збільшенням довжини стрибка; те ж, але поштовхом двох ніг.

2. Стійка на лопатках. Виконати 2 рази по 15-20 с.

3. Стійка на голові. Виконати 2 рази по 10 с.

4. Стійка на кистях. Виконати 2 рази по 8-10 с.

5. В.П. – упор сидячи ззаду, ноги підняті на 45 с. Часті кругові рухи всередину (назовні).

6. В.П. – лежачи на спині (руки уздовж тіла долоньями вниз). Підняти ноги, торкнутися ними підлоги за головою. Виконати 8-10 разів. Темп середній.

7. В.П. – вис на перекладині. 1 – підняти прямі ноги до положення кута 90° – розвести ноги; 3 – звести ноги; 4 – опустити ноги. Виконати 4-6 разів.

8. Кут в упорі на брусах. Тримати 10-15 с. Під час тримання кута підрахунок вголос; теж саме, але робити глибокий вдих і видих. Виконати 2-3 рази.

9. В.П. – вис на перекладині. Перехід з вису у вис ззаду і назад – максимальну кількість разів. Темп середній.

10. В.П. – стійка на правій нозі, ліва убік, руки в сторони. Переверт боком вліво. Переверт боком вправо. Виконати по 4-6 разів в кожному напрямку.

11. В.П. – лежачи поперек лави обличчям вниз, ноги торкаються підлоги. 1 – прогнутися, відриваючи руки і ноги від підлоги; 2 – В.П. Виконати 8-10 разів. Темп середній.

12. В.П. – упор сидячи в одному кроці від дерева. Поштовхом однієї ноги і хватом іншої зробити стійку на кистях, торкаючись ногами дерева. Стояти 6-8 с. Виконати 2 рази.

Варіант № 4В з переважною спрямованістю на підвищення стійкості до вивітрювання:

1. В.П. – О.С. 1-2 – крок лівою, приставити праву; 3-4 – закрити очі і зробити поворот праворуч; 5-6 – не розплющуючи очі, стрибком поворот ліворуч; 7-8 – не розплющуючи очі, другий поворот стрибком ліворуч. Виконати 2 рази. Темп середній.

1. Ходьба 30 м.

2. Повільний біг 300-400 м.

3. Прискорена ходьба з круговими рухами головою в праву і ліву сторону. 2-3 серії по 4-6 кругових рухів голови.

4. Ходьба з поперемінними нахилами в ліву і праву сторони. Одноійменною рукою ковзає уздовж стегна вниз. 10-12 нахилів убік. Темп середній.

5. В.П. – О.С., руки на пояс. 1 – праву (ліву) ногу назад на носок і, підборіддя до грудей, подивитися на п'яту відставленої ноги, повернутися вправо; 2 – В.П. Виконати 6-8 разів в кожну сторону. Темп середній.

6. В.П. – О.С. 1 – руки вгору в сторони, подивитися вгору; 2 – різко випередити вперед, голову на груди, руки назад повністю; 3 – випрямитися, повернутися в сторони, подивитися вгору; 4 – В.П. Виконати 8-10 разів. Темп середній.

7. В.П. – ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 – нахил вперед, голову обернути направо; 2 – нахил назад, голову обернути наліво; 3 – нахил вліво, голову обернути направо; 4 – нахил управо, голову обернути наліво. Виконати 6-10 разів. Темп швидкий.

9. В.П. – О.С. 1 – упор сидячи; 2 – упор лежачи; 3 – зігнути руки, підняти праву ногу і подивитися на її носок; 4 – упор лежачи; 5 – зігнути руки, підняти ліву ногу і подивитися на її носок; 6 – упор лежачи; 7 – упор сидячи; 8 – В.П. Виконати 6-8 разів. Темп середній, швидкий.

10. В.П. – О.С., ліва (права) рука піднята вгору, дивитися на кисть. Переступанням виконати 10-12 поворотів на 360° в праву (ліву) сторону. Після закінчення останнього повороту прийняти положення рівноваги на лівій (правій) нозі, очі закрити. Утримувати рівновагу із закритими очима 8-10 с. Виконати 2-3 серії. Темп середній, швидкий.

11. В.П. – О.С., руки на пояс. 1 – стрибок вгору; 2 – стрибок вгору з поворотом на $180-360^{\circ}$; 3 – стрибок вгору; 4 – теж саме, що на рахунок 2, але з поворотом в іншу сторону. Виконати 8-10 разів. Темп середній.

12. Ходьба, біг 600-800 м.

13. Повільний біг з поворотами на 360° через праве, ліве плече. Виконати по 4-6 поворотів в кожную сторону. Темп середній.

14. Ходьба з вправами в глибокому диханні і для розслаблення м'язів.

Додаткові вправи переважно для підвищення стійкості до заколихування.

1. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс, очі закриті. 1 – нахил голови вправо; 2 – теж саме назад. Виконати дві серії по 15-20 рухів головою. Темп швидкий.

2. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил голови вправо; 2 – теж саме вліво. Виконати дві серії по 15-20 рухів. Темп швидкий.

3. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс. На чотири рахунки обернутися головою вправо; на наступні чотири рахунки – вліво. Виконати дві серії по 10-15 обертань. Темп швидкий.

4. В.П. – ноги нарізно, руки на пояс. Нахили тулуба управо і вліво. Виконати дві серії по 8-10 рухів. Темп швидкий.

5. В.П. – лежачи на спині, згрупуватись. Перекочування назад і вперед ("гойдалка"). Повторити 10-14 разів. Темп швидкий.

6. В.П. – ноги нарізно, нахил вперед, руки за голову. Обертання корпусу вліво і вправо. Повторити 6-8 разів.

7. В.П. – упор стоячи на колінах, ноги нарізно, руки на пояс. Обертання корпусом вправо і вліво ("млин"); виконати дві серії по 5-7 обертань. Темп швидкий.

8. В.П. – стоячи лицем до дерева в одному кроці від неї. Ліва рука торкається вниз, права торкається стіни. Не відриваючи правої руки від дерева, виконати 4-6 поворотів на 360° в ліву (праву) сторону. Виконати дві серії. Темп швидкий, середній.

9. В.П. – упор стоячи зігнувшись, права рука торкається підлоги, ліва рука опущена. Переступанням виконати 8-10 поворотів на 360° в ліву сторону. Виконати дві-три серії вліво і вправо. Темп швидкий.

10. В.П. – О.С., руки вперед. 1 – швидко сісти, руки в сторони; 2 – В.П.; 3 – швидко вперед, руки дугами назовні, хлопок за ногами; 4 – В.П. Виконати 4-5 разів. Темп швидкий.

11. В.П. – О.С. 1 – ліву руку убік, різко обернути голову наліво; 2 – праву руку убік, різко обернути голову направо; 3 – підняти руки вгору, долонями в сторони, підняти голову вгору, потягнутися; 4 – різко опустити голову вниз, руки опустити з нахилом тулуба вперед; 5-6 – в нахилі обернутися на 360° (переступанням на одному місці, дивитися вниз); 7-8 – не зупиняючись, зробити другий поворот на 360° ; 9-10 – зупинитися, різко випрямитися, руки вгору в сторони долонями всередину, дивитися вгору; 11 – швидко схилитися вперед, руки опустити вперед; 12-13 – в нахилі обернутися на 360° вправо (переступанням на одному місці, дивитися вниз); 14-15 – не зупиняючись, зробити другий поворот на 360° ; 16 – стрибком опустити руки вниз і прийняти стройову стійку, зберігаючи ноги закриті – п'ять-шість рахунків).

12. В.П. спилюю до стіни на відстані 1 метра. На кожний рахунок виконати тулуба до стіни з торканням її долонями рук. Виконати по 10-15 разів вліво і вліво сторону. Темп швидкий.

13. В.П. за перекладини: підйом переворотом; оборот вперед верхи; стрибком торкаючись перекладини; зіскок махом дугою.

Комплекси активних і пасивних динамічних вправ на розтягування.

Комплекс № 1

динамічних активних вправ на гнучкість і для проведення загальної розминки

1. В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вгору, кисті стислі в кулаки: почергове згинання-розгинання прямих рук у плечових суглобах (рис. 3.1). Повторювати 8-12 разів.

2. В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони: концентричні кругові рухи рук назад (рис. 3.2). Виконувати по 8-12 разів у кожную сторону.

3. В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми: на рахунок 1-2 – розведення зігнутих рук у сторони (рис. 3.3); на 3-4 – розведення прямих рук у сторони з поворотом тулуба вправо - вліво. Повторити цикл вправи на 4 рахунки 3-4 рази.

4. В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба вправо - вліво. Виконати 12-16 разів у кожную сторону (рис. 3.4).

5. В.П. - ноги на ширині плечей, руки опущені (основна стійка): пружні нахили вперед, пальцями рук або долонями діставати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8-12 нахилів. В останньому нахилі кінцеве положення тримати 10-15 секунд (рис. 3.5).

6. В.П. - стоячи, ноги схрещені: пружні нахили тулуба вперед (рис. 3.6). Через кожні 3 нахили - випрямитися й на рахунок 4 поміняти положення ніг. Виконати 8-12 нахилів.

7. В.П. - стоячи в нахилі вперед, руки в сторони: повороти тулуба вправо - вліво, торкаючись пальцями рук носків ніг (рис. 3.7). Повторити по 8-10 разів у кожную сторону.

8. В.П. - у випаді однією ногою вперед, руки на коліні: на рахунок 1-3 - пружні присідання у випаді; на 4 - зміна положення ніг стрибком (рис. 3.8). На кожную ногу виконати вправу по 8-12 разів.

9. В.П. - у випаді однією ногою убік, руки на пояс: на рахунок 1-3 - пружні підняття на одній нозі, намагаючись руками дістати носок випрямленої ноги, на 4 - зміна положення ніг (рис. 3.9). Виконати вправу на кожну ногу по 8-12 разів.

10. В.П. - стоячи, узятися руками за опору: махи однією ногою назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів (рис. 3.10). Виконати кожною ногою по 8-12 разів.

11. В.П. - стоячи в упорі біля стіни: піднімання стегна вгору з одночасним підйомом на стопі опорної ноги (рис. 3.11). Виконати кожною ногою по 8-12 разів.

12. В.П. - стоячи в упорі біля стіни, одна нога вперед на носок: кругові рухи стопи в гомілковостопному суглобі (рис. 3.12). Виконати однією, потім іншою ногою по 8-12 разів у кожну сторону.



Рис.3.2



Рис.3.3



Рис.3.4



Рис.3.6



Рис.3.7



Рис.3.8





Рис.3.9



Рис.3.10



Рис.3.11



Рис.3.12

Комплекс № 2

динамічних активних вправ на гнучкість і для проведення розминки в заняттях з рукопашного бою

1. В.П. - ноги ледве ширше плечей, злегка зігнуті в колінах: по черзі поводити голову вправо - вліво, назад, а потім кругові рухи в одну та в іншу сторону. Виконати по 8-12 разів (рис.3.13).

2. В.П. - широка стійка, ступні ніг паралельні, руки перед грудьми, кисті стислі в кулаки: кругові рухи кистей рук назад по 12-16 разів у кожну сторону. Можна виконувати одночасно або послідовно (рис. 3.14).

3. В.П. - як у вправі № 2: кругові рухи передпліччями назад по 12-16 разів у кожну сторону (рис. 3.15).

4. В.П. - широка стійка, руки до плечей, кисті стислі в кулаки: кругові рухи рук у плечових суглобах по 12-16 разів вперед та назад (рис. 3.16).

5. В.П. - широка стійка, руки в сторони, кисті стислі в кулаки: послідовні кругові рухи рук одна за іншою (з відставанням однієї руки від другої за амплітуди). Виконати 12-16 разів вперед та назад (рис. 3.17).

5. В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову: почергові нахили тулуба вперед. доторкуючись долонями пальців ніг. Виконати по 8-12 разів до кожної ноги (рис. 3.18).

6. В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову: нахили тулуба вперед. Виконати по 12-16 разів (рис. 3.19).

7. В.П. - широка стійка, руки в сторони долонями вперед: повороти тулуба вправо вліво. Виконати 12-16 разів (рис. 3.20).

8. В.П. - широка стійка, ступні розгорнуті назовні по одній лінії, руки за голову: на рахунок 1-2 - повільно присісти, на 3-4 - устати (рис. 3.21).

9. В.П. - у випаді вперед з опорою стопою на лаву (жердина висхідної стінки): почергові присідання у випаді. Виконати по 8-10 разів на кожній нозі (рис. 3.22).

10. В.П. - широка стійка, ступні розгорнуті назовні під кутом 30-45 градусів, руки на пояс: почергові присідання на одній нозі з одночасним нахилом тулуба до ноги, що опирається на п'яту іншої. Виконати рух дістати ступню. Виконати 8-12 присідань (рис. 3.23).

11. В.П. - стоячи на одній нозі, захопити рукою гомілку зігнутої в коліно ступні іншої ноги, зберігаючи рівновагу: 4-6 разів підтягти ногу до грудей (рис. 3.24), а потім виконати нахил уперед.

12. В.П. - у полуприсіді, опираючись долонями об коліна, тулуб трохи нахилити вперед: кругові рухи колінами вправо вліво. Виконати по 8-12 разів на кожну сторону (рис. 3.25).

13. В.П. - широка стійка, долоні на колінах: кругові різнонаправлені рухи колінами усередину - назовні. Виконати по 8-12 разів (рис. 3.26).

14. В.П. - зги разом: виконати два пружні присідання, опираючись долонями об коліна. Встаючи, зробити два пружні випрямлення ніг у нахилі тулуба вперед. Виконати 12-16 разів (рис. 3.27).

15. В.П. - широка стійка в упорі зігнувшись, ступні паралельні: по черзі в упор прогнувшись, не міняючи положення рук, стопи повернути назовні. Повернутися в В.П. Виконати 5-6 разів (рис. 3.28).



Рис.3.13



Рис.3.14



Рис.3.15



Рис.3.16



Рис.3.17



Рис.3.18



Рис.3.19



Рис.3.20



Рис.3.21



Рис.3.22



Рис.3.23

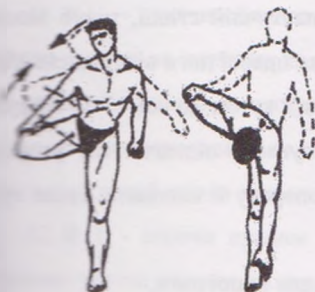


Рис.3.24

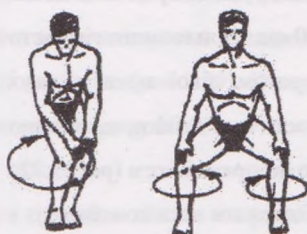


Рис.3.25

Рис.3.26



Рис.3.27



Рис.3.28

Комплекс №3

Комплекс активних вправ на гнучкість на гімнастичній стінці

1.3.1 - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня -- на підлозі: повільні повороти (8-10 разів) лівої ноги в колінному суглобі, тримаючись руками за жердини (рис. 3.29). Не змінивши положення, перейти до виконання вправи № 2.

1.3.2 вправи № 1: пружні згинання лівої ноги в колінному суглобі (5-6

разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна до підлоги (рис. 3.30). Не міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи № 3.

3.3 В.П. вправи № 2, стиск руками ліворуч і праворуч від лівої ступні паралельно до підлоги: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8-10 разів), не міняючи положення її ступні (рис. 3.31). Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи № 4.

4. В.П. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки опираються на жердини, ступня правої ноги відставлена убік на 50-70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45-50 градусів. Поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз уперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги (рис. 3.32).

Виконати весь комплекс із вправ № 1-4 для іншої ноги.

5. В.П. - випад в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині (рис. 3.33). Виконати по 5-10 разів на кожну ногу.

6. В.П. - ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружні нахили тулуба вперед (6-10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги (рис. 3.34). В останньому нахилі кінцеве положення тримати 10-15 секунд, потім виконати вправу для іншої ноги.

7. В.П. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8-10 разів). Пальцями рук або долонями дістати стінку (рис. 3.35). В останньому нахилі кінцеве положення тримати 10-15 секунд, потім виконати вправу для іншої ноги.

8. В.П. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: почергово нахилити тулуб вперед - усередину правої й лівої ніг у тазостегнових суглобах (по 3-12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечності ступні) (рис. 3.36). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.

9. В.П. - як й у вправі № 8: розгорнутися вліво й пружними рухами опуститися в шпагат лівої. Виконавши вправу, розгорнутися й перейти в шпагат іншою ногою (рис. 3.37).

10. В.П. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою взятися за жердину: виконати 10 махів уперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів (рис. 3.38). Повернутися обличчям до гімнастичної стінки й перейти до виконання вправи № 11.

11. В.П. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою взятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба назад, ступня паралельна до полу, а пальці розігнуті (рис.3.39). Повернутися до гімнастичної стінки правим боком і виконати вправу № 12.

12. В.П. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, лівою рукою взятися за жердину на рівні грудей, а лівою - на рівні живота ступні впереді проєкції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути вліво, оберту вправо й поглядом контролювати траєкторію руху п'яти (рис. 3.40). Виконати вправи № 10-12 для іншої ноги.

13. В.П. - стоячи боком у гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в коліні, суглобі - убік, в упорі на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку однойменною рукою взятися за жердину вище коліна: виконати 10 махів нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук доторкнутися до стінки (рис. 3.41). Наприкінці вправи тримати кінцеве положення 10-15 секунд. Потім повернутися в В.П. і виконати вправу для іншої ноги.

14. В.П. - стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна до полу, правою рукою взятися за жердину: подати таз уперед, прогнутися в попереку та виконати 10 махів лівою ногою назад (пронацію-супінацію) у тазостегновому суглобі (рис. 3.42). Потім повторити вправу для іншої ноги.

15. В.П. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками взятися за жердини за головою: подати таз уперед, прогнутися в попереку й виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками (рис. 3.43).



Рис.3.29



Рис.3.30



Рис.3.31



Рис.3.32



Рис.3.33



Рис.3.34



Рис.3.35

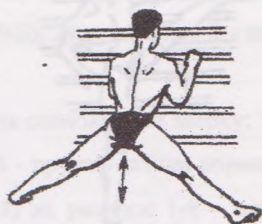


Рис.3.36



Рис.3.37



Рис.3.38



Рис.3.39



Рис.3.40



Рис.3.41



Рис.3.42

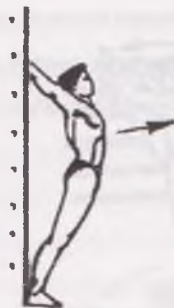


Рис.3.43

Комплекс № 4

динамічних активних вправ на гнучкість із гімнастичним ціпком

1. В.П. - ноги на ширині плечей, ціпок горизонтально внизу, хват зверху ширше плечей: 1) на рахунок 1-2 - плавно підняти руки із ціпком нагору; 2) на 3-4 - викрут рук із ціпком назад; 3) на 5-6 - викрут рук із ціпком нагору; 4) на 7-8 - повернутися в В.П. Виконати 8-12 разів, зменшуючи поступово ширину хвату ціпка (рис. 3.44-А, Б).

2. В.П. - ноги на ширині плечей, ціпок горизонтально вгорі, хват ширше плечей: 1) на рахунок 1-8 - пружні нахили вліво, доторкуючись ціпком підлоги (гімнастичного килима, татамі, рис. 3.45); 2) на 1-8 - пружні нахили вправо.

3. В.П. - ноги на ширині плечей, ціпок горизонтально вгорі, хват зверху ширше плечей: 1) на рахунок 1-8 - пружні повороти вліво (рис. 3.46); 2) на 1-8 - повороти вправо.

4. В.П. - широка стійка, викрут рук назад, ціпок горизонтально, хват ширше плечей: на рахунок 1-8 - пружні нахили вперед з викрутом рук поступово зменшуючи ширину хвата (рис. 3.47-А, Б).

5. В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально внизу, хват зверху ширше плечей (рис. 3.48-А): 1) на рахунок 1 - підняти ціпок вертикально вперед (рис. 3.48-Б); 2) на 2 - викрут рук назад, ціпок горизонтально (рис. 3.48-В); 3) на 3 - зворотним рухом підняти ціпок вертикально вправо; 4) на 4 - прийняти в.п.

Виконати по 8-12 разів у кожную сторону, поступово зменшуючи ширину хвата.

6. В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху (рис. 3.49-А): 1) на рахунок 1 - нахил уперед (рис. 3.49-Б); 2) на рахунок 2 - нахил назад (рис. 3.49-В) Виконати плавно 8-12 разів.

7. В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху: 1) на 1-8 - пружні нахили вліво (рис. 3.50-А); 2) на 1-8 - пружні нахили вправо; 3) на 1-8 - пружні повороти вліво (рис. 3.50-Б); 4) на рахунок 1-8 - пружні повороти вправо.

8. В.П. - нахил прогнувшись у широкій стійці, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху (рис. 3.51-А): 1) на 1-8 - пружні повороти вліво (рис. 3.51-Б); 2) на рахунок 1-8 - повороти вправо.

9. В.П. - ноги на ширині плечей, ціпок горизонтально на грудях, хват зверху: 1) на рахунок 1 - нахил уперед (рис. 3.52-А); на 2 - поворот тулуба вліво з наступним нахилом (рис. 3.52-Б); на 3 - нахил уперед; на 4 - поворот тулуба вправо з наступним нахилом. Виконати 4-8 разів у кожную сторону, поступово зменшуючи ширину хвата.

10. В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху (рис. 3.53-А): на рахунок 1-4 - присісти на лівій, права нога пряма убік, стопи паралельні - пружні нахили до правої ноги (рис. 3.53-Б); на 5-8 - перейти в сидіння, ліва пряма убік, стопи паралельні - пружні нахили до лівої ноги (рис. 3.53-В). Виконати вправо 4-8 разів.

11. В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху (рис. 3.54-А): на рахунок 1-4 - присісти на ліву, права убік на п'ятці - пружні нахили до правої ноги (рис. 3.54-Б); на 5-8 - прийняти присід на праву, ліва убік на п'ятці - пружні нахили до лівої ноги (рис. 3.54-В).

12. В.П. - ноги на ширині плечей, ціпок горизонтально перед грудьми, хват зверху: на рахунок 1 - випад правої (рис. 3.55-А); на 2 - з видихом руки випасти вперед (рис. 3.55-Б); на 3 - опираючись ціпком на праве стегно - нахил назад (рис. 3.55-В); на 4 - поворот ліворуч, ціпок горизонтально перед грудьми (рис. 3.55-Г); на 5 - присід у широкій стійці, опираючись ціпком на

стегна (рис. 3.55-Д); на 6 - повернутися в В.П. Потім повторити вправу в іншу сторону. Усього виконати вправу 4-8 разів, поступово збільшуючи довжину випаду й глибину присіду.

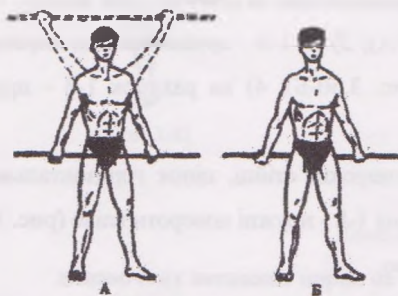


Рис.3.44



Рис.3.45

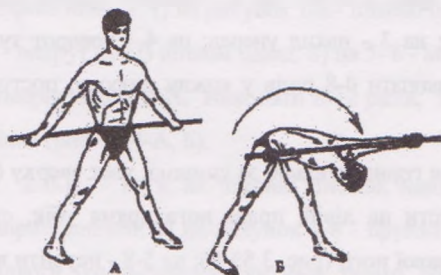


Рис.3.46



Рис.3.47



Рис.3.48

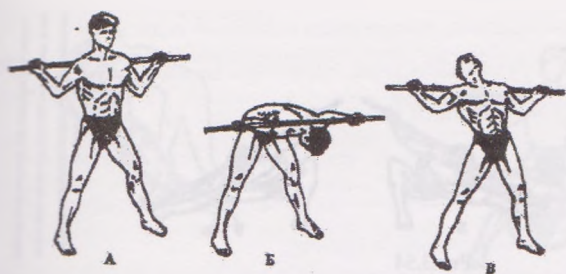


Рис.3.49



Рис.3.50

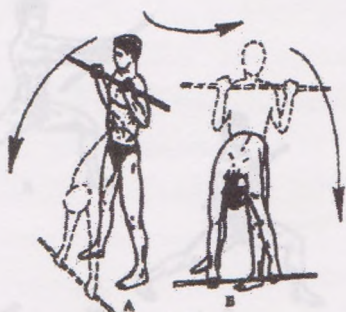


Рис.3.51

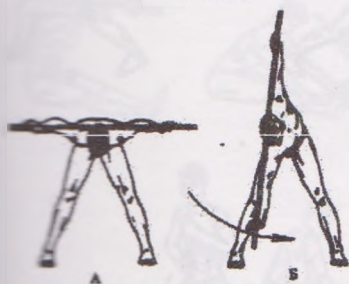


Рис.3.52



Рис.3.53



Рис.3.54



Рис.3.55



Рис.3.56



Рис.3.57



Рис.3.58



Рис.3.59

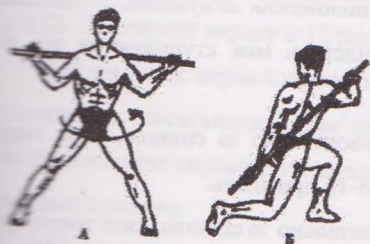


Рис.3.60

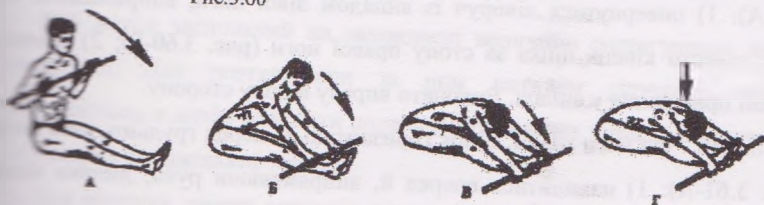


Рис.3.61



Рис.3.62

Рис.3.63

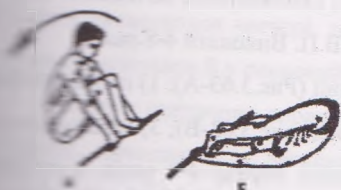


Рис.3.64



Рис.3.65

13.В.П. - напівшпагат лівою, опираючись ціпком об підлогу (рис. 3.56): 1) на рахунок 1-8 - пружні рухи тазом униз, поступово опускаючись у шпагат лівою; 2) на рахунок 1-8 - виконати вправу в іншу сторону.

14.В.П. - поперечний напівшпагат, опираючись ціпком об підлогу (рис. 3.57): на рахунок 1-16 - «обертаючи» стегнами в тазостегнових суглобах вліво - вправо, поступово опуститися в шпагат.

15.В.П. - широка стійка, нахилитися уперед, обертися ціпком об підлогу (рис. 3.58): на рахунок 1-16 - перехід з положення зігнувшись у положення прогнувшись, збільшуючи поступово відстань між ступнями та від ліній ступень до упору ціпком на підлозі.

16.В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху - пружні присідання (рис.3.59). Виконати 8-16 присідань.

17.В.П. - широка стійка, ціпок горизонтально за спиною, хват зверху (рис. 3.60-А): 1) повернутися ліворуч із випадом лівої ноги, випрямляючи ліву руку, завести кінець ціпка за стопу правої ноги (рис. 3.60-Б); 2) виконати пружні присідання у випаді. Виконати вправу в іншу сторону.

18.В.П. - сід ноги разом, ціпок горизонтально перед грудьми, хват зверху (рис. 3.61-А): 1) нахилитися вперед й, випрямляючи руки, дістати підшпорою носки ніг (рис. 3.61-Б), повернутися в В.П.; 2) нахилитися вперед, завести ціпок за ступні ніг (рис. 3.61-В); 3) не міняючи положення максимумом нахилитися вперед до торкання підборіддям колін (рис. 3.61-Г); 4) повернутися в В.П. Виконати вправу 4-8 разів.

19.В.П. - лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, ціпок заведений у гомілковостопні суглоби, хват знизу: 1) плавно прогнутися до максимуму, піднімаючи верхню частину тулуба й стегна, і балансувати на нижній частині живота (рис. 3.62); 2) плавно повернутися в В.П. Виконати 4-8 разів.

20.В.П. - сід ноги нарізно, ціпок заведений (рис.3.63-А): 1) нахилитися вліво лівої ноги (рис. 3.63-Б); 2) нахилитися вперед (рис.3.63-В); 3) нахилитися вправо правої ноги; 4) повернутися в В.П. Виконати вправу 4-8 разів.

розводячи ноги в сторони.

21. В.П. - сід зігнувши ноги, ціпок на підлозі під ступнями, хват знизу (рис. 3.64-А): 1) переكات на спину, випрямляючи ноги за голову з упором ціпком об підшви ступень (рис. 3.64-Б); 2) повернутися в В.П. Повторити 8-12 разів.

22. В.П. - сід зігнувши ноги, ціпок горизонтально на ступнях, руки опираються під колінний згин зсередини й тримають ціпок зовні від гомілки ціпком знизу (рис. 3.65-А): 1) переكات на спину (рис. 3.65-Б); 2) повернутися в В.П. Повторити вправу 8-12 разів.

Цей комплекс вправ з гімнастичним ціпком можна виконувати й методом статичного розтягування. Для цього необхідно спочатку розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10-15 секунд до декількох хвилин.

Метод статичного розтягування

Цей метод заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Для розтягування за цим методом спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу й утримувати кінцеве положення від 30-60 секунд до декількох хвилин.

Для рішення даного завдання дуже ефективні вправи з Хатха-йоги, що дають багатовікову перевірку. Ці вправи звичайно виконуються окремими групами в підготовчій або заключній частинах заняття. Але найбільший ефект досягається виконання серій таких вправ у вигляді окремого заняття. Якщо комплекс тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування звичайно займає до 30-60 хвилин. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться ввечері, то комплекс статичних вправ на розтягування необхідно виконувати й у ранковий час.

Комплекс статичних вправ можливо використати й у підготовчій частині заняття, починаючи з загальної розминки. Потім необхідно виконати спеціально-підготовчі вправи, поступово нарощуючи їхню

інтенсивність, а потім перейти до виконання програми основної частини тренувального заняття. При такому проведенні розминки, після виконання статичних вправ, добре розтягуються сухожилля м'язів і зв'язки, що обмежують рухливість у суглобах. Наступним виконанням динамічних спеціально-підготовчих вправ розігріваються й підготовляються до інтенсивної роботи м'язи.

Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати й у пасивній формі, з партнером, поступово переборюючи з його допомогою межі гнучкості, що досягають при самостійному розтягуванні. Такі вправи звичайно застосовують після попередньої розминки в основній або заключній частинах заняття, а також у формі окремого заняття на розтягування. Можна використати як комплекс вправ у цілому, так і окремі вправи.

Комплекс спеціальних вправ на дихання

Спеціальні дихальні вправи роблять виражений регулюючий вплив на організм людини. З їхньою допомогою можна здійснювати свідомий контроль за глибиною, частотою й ритмом подиху. Тривалість вдиху, видиху й дихальних пауз зручніше за все контролювати уявним рахунком або по частоті серцевих скорочень.

Виконання дихальних вправ приводить до змін функціонального стану організму. Ритмічний спокійний подих з подовженим видихом впливає на організм заспокоїливо. Енергійні дихальні вправи з укороченим форсованим вдихом, навпаки, знімають сонливість, збуджують й активізують розумову діяльність.

Виконуючи спеціальні дихальні вправи, строго дотримуйте наступних правил:

- дихайте тільки через ніс;
- будь-яку вправу починайте з видиху;
- приступайте до спеціальних дихальних вправ не раніше, ніж через 2,0-2,5 години після прийому їжі;
- виконуйте ці вправи так, щоб вони були для Вас приємними.

Для досягнення необхідного ефекту на одному занятті варто виконувати 3-4 вправи односпрямованої дії. У кожному разі кожне заняття варто починати з вправи «Повне дихання», а закінчувати – "Очищувачим диханням".

Вправа "Повне дихання" – є основою правильного подиху, ефективним засобом зняття стомлення й стимуляції розумової працездатності. В.П. виконувати її можна сидячи за робочому місці або стоячи, спину прогнути в попереку:

- 1. правильно виконати максимальний видих;
- 2. напруженням вниз діафрагми випнути вперед живіт, наскільки це можливо;
- 3. зменшуючи величини випинання живота, зробити повільний вдих,

розширюючи грудну клітку послідовно за рахунок середніх, верхніх ребер, підведення плечей і ключиць;

4 - на вдиху затримати подих і втягти живіт;

5 - не розслаблюючи діафрагми, зробити повільний видих.

Виконати 8-10 разів. Ритм подиху: вдих і видих - по 8 секунд, затримки на вдиху й видиху - по 4 секунди.

2. Вправа "Тонізуючий подих" – має загальнотонізуючий вплив, активує кору головного мозку. В.П. – сидячи в робочому кріслі або стоячи із широким розправленими грудьми, спину прогнути в попереку:

1- видихнути, потім виконати глибокий вдих і затримати подих;

2- на затримці подиху витягнути вперед розслаблені руки, стиснути пальці в кулаки й, напружуючи м'язи до межі, прижати стислі кулаки до плечей;

3- на затримці подиху повільно, з напругою розвести руки в сторони, розтиснути кулаки й швидко повернути руки до плечей. Повторити ці рухи 3-4 рази;

4- розслаблюючись, опустити руки вниз і зробити форсований видих.

Після цього виконати вправа "Очищаюче дихання".

Людам, старішим за 40 років розвивати максимальну ізометричну напругу м'язів при стисканні кулаків не рекомендується.

3. Вправа "Бадьорість" – сприяє зняттю сонливості й викликає відчуття припливу бадьорості. В.П. – стоячи, руки розслабити й розвести в сторони:

1 - повільно зробити повний вдих і затримати подих на 10-20 секунд;

2 - під час затримки подиху виконувати кругові рухи руками в обмеженою амплітудою так, щоб траєкторія рухів не виходила за проекцію грудей;

3- повільно видихнути, опускаючи розслаблені руки вниз.

Ефект вправи можна підсилити, якщо після кругових рухів руки в затримці подиху нахилитися вперед на кілька секунд, плавно нарадити зусилля до "тремтіння", стиснути пальці в кулаки.

Після цього виконати вправу "Очищаюче дихання".

Людям, старішим за 40 років, не рекомендується виконувати посилюючу частину вправи в нахилі вперед.

4. Вправа "Очищаюче дихання" – забезпечує ефективну вентиляцію легенів і видалення вуглекислоти, що накопичилися у них. Цією вправою закінчується виконання окремих дихальних і підготовчих вправ. В.П. – сидячи в робочому кріслі або стоячи:

1- повільно зробити глибокий (повний) вдих і на 2-3 секунди затримати подих;

2 - видихнути повітря короткими й сильними поштовхами, склавши при цьому губи трубочкою не надуваючи щік. Виконати 1-3 рази.

5. Вправа "Ковальський міх" – викликає відчуття свіжості, сприяє зниженню почуття втоми, підвищенню розумової працездатності. В.П. – сидячи в робочому кріслі, руки розслабити й покласти зверху на стегна, ступні прогнути в поперек:

1- швидко вдихнути й видихнути через ніс 10 разів;

2- глибокий вдих і затримати подих на 7-10 секунд;

3- повільно видихнути. Повторити вправу 3 рази.

6. Вправа "Ритмічний подих" – сприяє синхронізації роботи серціореспіраторної системи. Діє заспокійливо на нервову систему, сприяє зняттю психоемоційної напруженості. В.П. – сидячи в робочому кріслі, ступні випрямити, груди розгорнути, руки розслабити й покласти зверху на стегна:

1 - повільно вдихнути через ніс приблизно за 6 секунд і затримати на 3 секунди подих;

2 - також повільно видихнути й затримати подих.

Виконувати в такому ритмі протягом 2-5 хвилин.

Тривалість вдиху-видиху можна поступово збільшувати до 14 секунд, зберігаючи ритм подиху - співвідношення тривалості вдиху-видиху із частотою подиху завжди повинно бути 2:1.

Комплекси силових вправ в парах

Запропонований комплекс силових вправ допоможе Вам у розвитку сили всіх м'язових груп при відсутності спеціалізованих залів атлетичної підготовки або важкої атлетики. Разом з тим, вправи з партнером дуже емоційні і досить ефективні для групових занять у формі кругового тренування. Представлені нижче вправи необхідно повторювати кожному партнерові по черзі 10-30 разів. Якщо в одному занятті виконувати всі ці вправи усього за одним підходом, то загальна їхня кількість для кожного, хто займається, буде фактично дорівнювати 44 (тобто по 22 парні вправи). Загальне навантаження всього комплексу вправ, навіть для добре підготовлених людей, буде досить великою. Тому ми рекомендуємо Вам у тренувальних заняттях використовувати не усі вправи підряд, а самим складати з них комплекси по 8-11 вправ, спрямованих на розвиток сили різних м'язових груп. Наприклад, в одному занятті спробувати комплекс із парних, а в іншому з непарних вправ. По мірі накопичення досвіду Ви зможете творчо підійти до рішення даної задачі і навчитися самостійно не тільки комплектувати, але і придумувати тренувальні вправи.

Комплекс № 1

силових вправ з партнером для загальної фізичної підготовки

1. В.П.– стоячи в кроці обличчям друг до друга, упор долонями в груди партнера: розгинання-згинання кистей, переборюючи вагу власного тіла й опір партнера, який піднімається вперед-вверх на носках і підсилює тиск на Ваші кисті (рис. 5.1).

2. В.П.– лежачи обличчям вниз на підлозі, партнер сидить на попереку, руки підняти вгору і ліктями опертися об підлогу, передпліччя підняти, узятися за руки: згинання і розгинання рук, переборюючи опір партнера.

(рис. 5.2).

3. В.П.– упор лежачи, ноги на плечах партнера: згинання-розгинання рук (рис. 5.3).

4. В.П.– лежачи на спині – руки вперед, партнер в упорі на Ваших руках: згинання-розгинання рук, переборюючи вагу партнера (рис. 5.4).

5. В.П.– стоячи друг проти друга, ноги ширше пліч, руки долоня в долоню на висоті грудей і зігнуті в ліктях: розгинання-згинання рук, переборюючи опір рук партнера.

6. В.П.– партнери друг проти друга, стоячи на одному коліні й у випаді іншою ногою вперед, спираючись на неї ліктем однойменної руки: боротьба на руках (армрестлинг, рис. 5.5).

7. В.П.– лежачи на спині, підняти руки вперед і захопити за шию партнера, який стоїть в напівприсіді: підтягування руками на шиї партнера, одночасно прогинаючись в попереку (рис. 5.6).

8. В.П.– стоячи в нахилі вперед, ноги в широкій стійці напівзігнуті, захопити зверху за плечі партнера, що лежить між Ваших ніг обличчям вниз: підтягування партнера за плечі вверх-до грудей (рис. 5.7).

9. В.П. – стоячи в нахилі вперед, ноги напівзігнуті в широкій стійці, захопити випрямленими руками пахви партнера, що лежить між Ваших ніг обличчям вниз: тяга спиною, переборюючи вагу партнера (рис. 5.8).

10. В.П. – стоячи спиною друг до друга, захопити партнера своїми руками під лікті, підсісти і навалити на спину: нахили тулуба вперед з партнером на спину.

11. В.П. – сидячи на спині партнера, що стоїть в упорі на колінах, ступнями "захопити" його зсередини за стегна, руки за головою: згинання-розгинання тулуба (рис. 5.9).

12. В.П. – сидячи руки за головою на спині партнера, що стоїть в упорі на колінах, ступнями "захопити" його руки зсередини: розгинання-згинання тулуба.

13. В.П. – лежачи боком на підлозі, руки за головою, нога за ногу,

партнер утримує Вас за гомілковостопні суглоби: нахили тулуба убік.

14.В.П. – сидячи на лаві обличчям один до одного з партнером, ноги зігнуті в колінах: розведення ніг у сторони, переборюючи опір партнера (рис. 5.14).

15.В.П. – лежачи на спині, ноги вперед: розведення-зведення прямих ніг у сторони, переборюючи опір рук партнера.

16.В.П. – лежачи на підлозі обличчям вниз: згинання ніг у колінних суглобах, переборюючи опір рук партнера, що сидить на Вашому попереку.

17.В.П. – лежачи на спині: жим ногами, переборюючи вагу партнера, що сидить на Ваших ступнях.

18.В.П. – лежачи на спині, прямі ноги вперед, руки вздовж тулуба, партнер грудьми або животом спирається на підшви Ваших ступень: згинання-розгинання прямих ніг у тазостегнових суглобах.

19.В.П. – лежачи на спині, руками взятися за упор, одною ногою упертися в ступню партнера, що захоплює іншу Вашу ногу за щиколотки двома руками: згинання ноги, переборюючи опір партнера, гомілка рухається паралельно тулубові. Виконати вправу однією, потім іншою ногою.

20.В.П. – стоячи ноги разом, руки на партнері, що стоїть в упорі в колінах долонями на Ваших стопах: згинання-розгинання стоп з опорою на п'ятах, переборюючи опір партнера.

21.В.П. – стоячи передньою частиною ступень на бруску висотою 5-10 см, партнер позаду спирається прямими руками на Ваші плечі: підйом на носки, переборюючи опір партнера.

22.В.П. – стоячи, ноги на ширині пліч, руками триматися за опору: присідання з партнером на плечах.



Рис. 5.1



Рис. 5.2



Рис. 5.3



Рис. 5.4



Рис. 5.5



Рис. 5.6



Рис. 5.7



Рис. 5.8



Рис. 5.9

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Маракушин Андрій Ігорович

**ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З
КУРСАНТАМИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ
ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "БОЙОВЕ ЗАСТОСУВАННЯ
ТА ЕКСПЛУАТАЦІЯ ВЕРТОЛЬОТІВ"
У ПЕРІОД ДОПОЛЬОТНОЇ ПІДГОТОВКИ
(7-8 триместри)**

методичні рекомендації

Техн. редактор В.М. Карпова

Коректор В.В. Воліна

Підписано до друку 16.05.05. Формат 60x84/16

Папір офсетний. Друк ризографія.

Умовн.-друк. арк.. 5,12 Тираж 150 прим. Зам. №054-05

Надруковано у друкарні ПП. „Стиль-Іздат”.

61022, м. Харків, майдан Свободи, 7. Т. (0572) 580-108

СТИЛЬ-ІЗДАТ
ТИПОГРАФІЯ