

підготовленості знаходяться на достатньо високому рівні. Крім цього, з ростом їх спортивної майстерності, показники абсолютних значень підвищуються. Цим самим підвищується їх готовність до виконання завдань за призначенням.

Висновки. В результаті дослідження визначенні модельні характеристики функціональної підготовленості курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ різної кваліфікації, які займаються службово-прикладними багатоборствами.

Встановлено, що курсанти, які займаються тріатлоном, мають перевагу над курсантами, які займаються офіцерським триборством та військово-спортивним семиборством відповідно, за показниками, які характеризують рівень їх функціональної готовності. Вище зазначене свідчить про ефективність тріатлону, як службово-прикладного багатоборства і є прийнятним для використання в системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти (курсантів, слухачів) навчальних закладів МВС України.

Перспективи в цьому напрямі передбачають удосконалення психофізіологічних якостей курсантів під час значних фізичних навантажень у різних варіативних умовах навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки.

Список бібліографічних посилань

1. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 2. С. 21–42.
2. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М. : Спорт Академ Пресс, 2000. 120 с.
3. Зациорский В. М. Двигательные качества спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед.наук. М., 1969. 71 с.
4. Фарфель В. С., Коц Я. М. Физиологические человека (с основами биохимии). М. : Физкультура и спорт, 1970. 343 с.
5. Чепик В. Д. Оптимизация спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1982. 207 с.

Отримано 24.03.2020



УДК 796.011.3

ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ;
 <https://orcid.org/0000-0001-9180-6402>;

ГОЛОД Р. І.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ;

ЛПАТОВ В. Г.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ

ТАЙ-БО АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Розглянуто специфічні особливості занять з тай-бо аеробіки як різновиду рухової активності для підвищення рівня розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Ключові слова: тай-бо аеробіка, зміст занять, фізична підготовка, здобувачі вищої освіти.

Модернізація галузі фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти зумовлює актуальність пошуку та застосування у навчальному процесі та у секційній роботі зі студентами сучасних та популярних різновидів рухової активності, зокрема, аеробіки.

Аналіз літературних джерел свідчить, що історія розвитку аеробіки як специфічної форми рухової активності бере свій початок у другій половині XX століття, коли К. Купер видав працю під назвою «Аеробіка» та став автором цього терміну. Фізіологічна сутність поняття «аеробіка» визначається аеробними процесами утворення енергії за участю кисню в процесі виконання фізичних вправ. До таких вправ може бути віднесене широке коло циклічних (біг, плавання, веслування тощо) та ациклічних (танці, рухливі ігри тощо) рухів, де енергозабезпечення відбувається переважно аеробним шляхом. З часів виникнення, завдяки зусиллям різних фахівців, відокремилася та здобула своїх прихильників у світі значна кількість різновидів аеробіки. Їх умовно можна об'єднати у декілька напрямків [2, 5 та ін.]:

- навантаження з глобальним впливом на організм (базова, класична аеробіка Джейн Фонда; бігова програма загальнорозвиваючого характеру Кеннета Купера та ін.);
- навантаження з використанням обтяжень та інвентарю, що створює особливі умови тренування (super-strong – виконання вправ з додатковими обтяженнями; степ-аеробіка – комплекс вправ, пов'язаних зі сходженнями на спеціальну платформу висотою 15-30 см; слайд-аеробіка – вправи у спеціальному взутті на слизькій дошці; аквааеробіка – тренування у басейні та ін.);
- навантаження з танцювальним характером рухів та певним музичним стилем (фанк, хіп-хоп, латина, афро-аеробіка та ін.);
- навантаження спортивно-прикладної спрямованості (кі-бо, тай-бо, карате-бо – аеробіка на основі застосування рухів певних видів єдиноборств).

Тай-бо, як різновид аеробіки, було започатковано Біллі Бленксом, американським чемпіоном зі східних єдиноборств [3, 4]. У процесі занять основними засобами тренування є удари руками, ногами, колінами, що виконують під ритмічну музику. Удари можуть виконуватись стоячи на місці або ж у поєднанні з пересуваннями. Може використовуватися багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, а також і виконання комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. При виборі рухів для виконання у занятті слід керуватись принципом «від простого до складного», що передбачає поступове підвищення координаційної складності вправ. Засвоєні технічні елементи об'єднують у комбінації. На заняттях найбільш широко застосовується безперервно-варіативний метод. Він характеризується тривалим виконанням тренувального завдання без інтервалів відпочинку з багаторазовою зміною інтенсивності навантаження в широкому діапазоні (від 25-30 до 70-75 % від індивідуального максимуму). Варіативність інтенсивності навантаження досягається зміною швидкості, величини зусиль, ритму, темпу, амплітуди рухів. Темп рухів задається за допомогою темпу музичного супроводу. Встановлено [1], що на початковому етапі занять доцільним є застосування музичного супроводу з невисоким темпом ($120 \div 125$ акц./хв.), що створює сприятливі умови для поступового оволодіння здобувачами вищої освіти технікою базових рухів руками і ногами. Із зростанням рівня підготовленості можливе підвищення темпу музичного супроводу до $126 \div 130$ акц./хв. Подальше підвищення темпу є недоцільним, оскільки може призводити до зменшення амплітуди та порушення координаційної структури рухів [1].

Заняття з тай-бо аеробіки створюють значне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи та ефективно сприяють підвищенню рівня розвитку загальної витривалості. Слід враховувати, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, для оздоровчих видів рухової активності оптимальна зона інтенсивності навантаження знаходиться в межах 60-90 % від максимальної ЧСС. При цьому для початківців вона становить близько 60 %, а для достатньо підготовлених – 70-90 % від максимуму. За умовний максимальний показник ЧСС можна прийняти такий, що дорівнює 220 уд./хв. – вік (у роках). Широкий арсенал ударних

рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з задіянням практично усіх груп м'язів з різною траєкторією та амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей.

При побудові занять з різновидів фітнесу рекомендують дотримуватись такої структури заняття [6]: розминка; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); завершальна (відновлювальна) частина.

Таким чином, тай-бо (аеробіка яка являє собою синтез оздоровчої гімнастики та рухів східних єдиноборств під ритмічну музику) може ефективно застосовуватись як засіб підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Її застосування дозволяє розширити та урізноманітнити коло засобів, що традиційно застосовуються для підвищення рівня фізичної підготовленості у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Список бібліографічних посилань

1. Зорина С. Д., Ишанова О. В. Заняття по самообороне студенток на основі тай-бо аеробіки. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2017. № 3 (145). С. 78–81.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
3. Саєнко В., Іванчікова С. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук : КДУ, 2010. С. 176–82.
4. Серєда І. О. Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Вип. 1 (38). С. 245–247.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
6. Усачов Ю. О., Пунда С. П., Білецька В. В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силових спрямованостей : практикум. Київ : НАУ, 2014. 56 с.

Отримано 06.04.2020

УДК 159.9

ЧИЧКАН О. А.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ;

ГНИП І. Я.,

кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ;

ДОМІНЮК М. М.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ТА ЙОГО БЕЗПЕКА

*Тези присвячені основним чинникам, які визначають психофізичну стійкість
майбутнього поліцейського.*

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, поліцейський, психофізична стійкість.

Постановка проблеми. Середовище перебування поліцейського під час несення служби завжди є потенційно небезпечним. Це є аксіомою про потенційну небезпеку