



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 10 (118) 19



УДК 0.51
ББК 95
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;
www.fvvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 10 (118)19. – с. 165

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.
Андрусишин Б.І.
Бех В.П.
Биковська О.В.
Бондар Вол. І.
Бондар Віт. І.
Дробот І.І.
Жалдак М.І.
Мацько Л.І.
Падялка О.С.
Синьов В.М.
Шут М.І.

доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради): НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.
Архипов О.А.
Волков В.Л.
Дубогай О.Д.
Медведєва І.М.
Приймаков О.О.
Сущенко Л.П.
Тимошенко О.В.
Путров С. Ю.
Іванова Л.І.
Камаєв О.І.
Цьось А.В.
Шкретій Ю.М.
Грибан Г.П.
Агребі Брахім
Бельський І.В.
Дадело Станіслав
Ейдер Ежи
Ягелло Владислав

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК;
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки;
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ;
доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс;
доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія;
доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва;
доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща;
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 10 (118) 2019

1.	Асаулюк І.О., Маринчук П.І., Дяченко А.А. ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	9
2.	Бісмак О. В. КАНАДСЬКА ОЦІНКА ВИКОНАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНКИ ПОТРЕБ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМИ НЕВРОПАТІЯМИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	12
3.	Бондар А. А., Ільчишина В. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ У СТУДЕНТІВ ЗВО.....	16
4.	Ванюк А.И. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	19
5.	Воробей С. О., Мотуз С. О. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ ІЗ ВЕРТЕБРОГЕННОЮ ПАТОЛОГІЄЮ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	22
6.	Гакман А. В., Наконечний І. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ ПІДЛІТКІВ У ДИТЯЧОМУ ТАБОРІ ВІДПОЧИНКУ.....	25
7.	Ганчар А. І., Чернявський О. А., Ганчар І. Л. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ НАЛЕЖНОГО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ НА 50 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ КУРСАНТІВ-МОЛЯКІВ НА 1-4 СЕМЕСТРАХ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗВО.....	29
8.	Глазунов С. І. ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ КУРСАНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	35
9.	Головачук В. В., Гуліна Л. В. РОЛЬ СПОРТИВНОГО СУДДІВСТВА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	29
10.	Гузій О. В. ЗМІНИ ТИПІВ АВТОНОМНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЗА ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	43
11.	Єрмоєнко Е. ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ.....	49
12.	Єфреєнко А. М., Шутсєєв В. В., Шутсєєв Т. М., Ленська О. В. ОПИС, НАДІЙНІСТЬ І ВІДТВОРЮВАНІСТЬ БІГОВОГО ТЕСТУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТРОНОМА.....	56
13.	Кашуба В. О., Імас Є. В., Руденко Ю. В., Хабінець Т. О., Ватаманюк С. В., Данильченко В. А. ФУНКЦІОНАЛЬНА ОЦІНКА РУХІВ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	60
14.	Кетова Н. В. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕСУ.....	67
15.	Корольова М. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ: ЗАКОРДОННИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД.....	71
16.	Кривохат О. В., Омельчук О. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВАГІТНИХ ЖІНОК 25-30 РОКІВ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У 2-3 ТРИМЕСТРІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	75
17.	Кузьменко В. Ю., Штундєр Д. К. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЧОЛОВІКІВ 35-45 РОКІВ З РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ.....	79
18.	Луценко С. Г., Голуб Б. С. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ 12-15 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ.....	81
19.	Любєй Ю., Каратник І. В., Пітин М. П. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ: НАПРЯМ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	84
20.	Мілкіна О. В., Дєйнека Д. О. КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 60-70 РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ КОРОНАРНОГО КРОВООБІГУ У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ.....	90
21.	Глиняна О. О., Максименко В. В., Сухолітко Н. О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЕНДОПРОТЕЗУВАННІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА УСКЛАДНЕННОГО ПЕРЕЛОМОМ ШИЙКИ СТЕГНА.....	93
22.	Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврєнтьєв О. М. ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	97
23.	Напалкова Т. В., Сиролєт В. О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІДЛІТКІВ 12-14 РОКІВ З КОРОТКОЗОРІСТЮ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	101
24.	Панкратов М. С. СПОРТИВНО – ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	104
25.	Припутєнь А. М., Глиняна О. О. ОСТЕОПАТИЧНІ ТЕХНІКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ЦЕРВІКАЛІЄЮ.....	107
26.	Приходько П. Ю. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	111
27.	Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. ДИНАМІКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	114
28.	Проскурєв Є. М., Камєєв О. І. ОСОБЛИВОСТІ НАОЧНО – ГРАФІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХОВИХ ДІЙ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ОПАНУВАННЯ СТАТИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	117
29.	Пруднікова М. С. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МОТОКРОСМЕНІВ 14-15 РОКІВ В РІЗНИХ УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ.....	122

Малинський І.Й.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь

Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки Університету державної фіскальної служби
України, Ірпінь

Гулай В. С.

заступник директора з виховної роботи Навчально-наукового Інституту спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь

Лаврентьев О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ
спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В роботі розглядаються питання щодо організації фізичного тренування науково-педагогічних працівників засобами бігу та силових вправ (з власною вагою або використання допоміжної ваги), адаптацію їх до фізичних навантажень. Дослідження проводились протягом двох місяців. Контрольне вимірювання було проведено на початку тренувальних занять та в кінці. З цієї метою використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером. Під час дослідження тренувального заняття НПП зверталась увага на 4 компоненти: розминка, бегова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка.

Ключові слова: тренування, біг, силові вправи, рекреаційно-оздоровчі системи.

Малинский И.Й., Сергиенко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев А.Н. "Совершенствования уровня физической подготовленности различных групп населения". В работе рассматриваются вопросы организации физической тренировки научно-педагогических работников средствами бега и силовых упражнений (с собственным весом или использования вспомогательного веса) их адаптацию к физическим нагрузкам. Исследования проводились в течение двух месяцев. Контрольное измерение было проведено в начале тренировочных занятий и в конце. С этой целью использовался 12-минутный тест ходьбы и бега по Куперу. Во время исследования тренировочного занятия НПП обращалась внимание на 4 компонента: разминка, беговая подготовка в течение 12-20 мин., ходьба после бега, и общая физическая подготовка.

Ключевые слова: тренировки, бег, силовые упражнения, рекреационно-оздоровительные системы.

Malynskiy I., Sergienko Y., Gylay V., Lavrentiev A. "Improving the physical preparation level of different population groups" Scientific and technological progress is changing the nature of human life. Gradually reduce physical activity while increasing mental and neuro-psyche consumption of employment. In this regard, physical education professionals need to change, adapt exercises, ways and mode lessons to increase the focus on the development of physical abilities aimed at increasing the physical activity of any age, health and profession of human.

The organization of motor activity as to the physical readiness of scientific and pedagogical workers, provided with running, strength exercises (with your own weight or using auxiliary weight) and adapting them to physical activity.

Twenty 20 University lecturers, who had previously been involved in sports and had the title of Master of Sports, took part in the testing - 13 people, and the sports category "Candidate for Master of Sports" - 7 people. The age of the tested people is 41-51 years. The testing were conducted within two months. Control measurements were taken at the beginning of training sessions and at the end. To this goal, a 12-minute Cooper Walk and Run test was used. During the testing of the training session scientific and pedagogical workers paid attention to 4 components: warm-up, jogging for 12-20 minutes, walking after jogging, and general fitness, which was divided into specially jogging exercises on the stairs, walking on the stairs, exercises for upper arm muscles, abdominals and strength exercises (with your own weight and weight training (16 kg., 20 kg., 24 kg.)). Each component was intended to prepare the tested for loading and to restore strength for the next exercise.

It is aimed at expanding the knowledge on the construction of training sessions with different groups of the population, regardless of their knowledge in the sphere of physical education and sports to the ability to form a training load.

According to the results of assessing the level of physical performance on the Cooper test in the age group of 40-49 years. At the end of the testing, all scientific and pedagogical workers investigated were able to increase their personal performance and meet the "satisfactory" rating.

Key words: training, run, strength exercises, recreational and health systems.

Постановка проблеми. Фізичний стан забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил.

Структурними компонентами фізичного розвитку за А.Г.Фурмановим виступають: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм. Всі перелічені види і форми фізичного розвитку мають позитивний вплив на організм людини, але ми своєму дослідженню звертаємо увагу на рекреаційно-оздоровчу систему та спорт для всіх [4, с.84-85].

За нашою думкою, по перше в них присутній обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічні фактори, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, що за змістом впливають на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови. По-друге, можливе використання спрощених правил тренувальних і змагальних форм, їх індивідуалізації і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях. По-третє, використовуються фізичні вправи з різних видів спорту з помірним фізичним навантаженням, або системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу та пілатесу.

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження.

Аналіз літературних джерел. Впродовж останніх років науково-педагогічні працівники (далі НПК) Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, розроблено та запроваджено певні методики щодо формування здорового способу життя засобами бігу, тренування з використанням різновидів аеробіки та занять в тренажерному залі [2, с.24; 3, с. 79-80].

Також звертали увагу на дослідження провідних науковців різних країн світу в даному напрямі. Організація вільного часу різних груп населення, займались науковці (А. Мартик; І. Олійник, К. Єрусалимець. С. Савчук, В. Ковальчук; Н. Цимбалюк). Особливості впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцято, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість і туризм розглядаються в роботах (Л. Карпова, В. Терещенка, В. Чаплигіна). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховської, О. Бутко). Авторська програма [1] вплив фізичного виховання на рівень розумової працездатності.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841). Та відповідно до програми науково-дослідної роботи «Національний вид спорту хортинг, як засіб фізичного виховання студентів» (рішення Вченої ради УДФСУ від 24.11.2016, протокол №11) Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації (на 2017-2020 рр.).

Актуальність роботи полягає у тому, що недостатня рухова активність приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з нестачею рухової активності, як серед людства взагалі так і серед НПП.

Мета статті (постановка завдань). Організація рухової активності НПП щодо формування фізичної підготовленості засобами бігу та силовими вправами (з власною вагою або використання допоміжної ваги) та адаптацію їх до фізичних навантажень.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз щодо розробленого комплексу фізичного тренування з використанням бігових та силових засобів.
2. Надати характеристики фізичним вправам, які задіяні під час дослідження.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, методи математичної статистики та власні спостереження.

Результати дослідження. Загальна фізична підготовка направлена на зміцнення загального тону м'язів організму людини. В нашому дослідженні, авторами була розроблена схема тренувальних занять адаптованих до НПП із спортивним минулим. Але на сьогоднішній день активно займаються викладацькою та науковою роботою. У зв'язку з цим вони мають високе нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження та низьку рухову активність.

В дослідженні прийняло участь 20 викладачів Університету, які раніше займалися спортом та мали спортивне звання «Майстер спорту» - 13 чоловік, спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту» - 7 чоловік. Вік досліджуваних складає 41-51 рік. Дослідження проводились протягом двох місяців.

Під час дослідження тренувального заняття НПП зверталась увага на чотири компоненти: розминка, бігова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка, яка поділялась на спеціально бігові вправи на сходах, ходьба на сходи, вправи на м'язи верхнього плечового поясу, брюшного пресу, силові вправи (з власною вагою та вправи з гирем (16 кг., 20 кг., 24 кг.)), кожен компонент мав на меті підготувати досліджуваного до навантаження та відновити сили для наступної вправи. Тривалість заняття складало 45-70 хвилин.

Контрольне вимірювання було проведено на початку тренувальних занять та в кінці. З цієї метою використовувався 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером [5, с.192-194, с.231]. Результати фіксувались прибором «GARMIN», який фіксував: серцевий ритм протягом навантаження, швидкість, відстань (кроки) та витрати калорій.

Виходячи з вищезикладеного авторським колективом була розроблена та запропонована групі НПП фізичне

тренування, яке відображено на Рис.1.



Рис.1. Схема тренувального заняття

Тренувальне заняття як видно за (Рис.1) має чотири основних компонента, які за своєю специфікою вирішували питання, як організаційного характеру (розминка, ходьба 800 м. після бігу), так і спеціально-тренувального (бігова підготовка протягом 12-20 хв., та загальна фізична підготовка). Фізичне навантаження відбувалось щоденно (по буднях) на протязі 5 днів, а в вихідні дні проходили 10000 кроків.

За результатами проведених тренувальних занять можна констатувати наступне: - всі НПП перші тренувальні заняття давались важко, так при виконанні бігових вправ відчувався дискомфорт, а саме підвищення ЧСС, оніміння ніг, була присутня задишка, повільна швидкість виконання вправ. Часто використовувалось чергування бігу та ходьби.

- поступово підвищувався рівень тренуваності, покращилося самопочуття, знизився ЧСС при навантаженні. легше переноситься навантаження. Тривалість бігу без зупинки (ходьби) продовжувалось до 1000 метрів і більше.

М'язи адаптувались до бігових, силових навантажень, це пов'язується, передусім, зі змінами у складі м'язових волокон.

У результаті фізичних навантажень даного типу поліпшилась рухливість у суглобах, зміцніли зв'язки й сухожилля, підвищилось виділення енергії.

Так в (Табл.1) вказана характеристика тренувальних вправ на яких була зорієнтована загальна фізична підготовка.

Таблиця 1.

Характеристика тренувальних вправ, що входять до розділу загальної фізичної підготовки

№ п/п	Назва вправи	М'язи які задіяні при виконанні вправи	Характеристика
1.	Планка	- дельтоподібний м'яз; - прямий м'яз живота; - найширший м'яз спини; - великий грудний м'яз; - велика ромбовидна; - передній зубчатий м'яз;	Статично-ізометрична фізична вправа направлена на загальне зміцнення м'язів тулуба.
2.	Біг по сходах	- чотириголовий м'яз стегна; - литковий м'яз; - двоголовий м'яз стегна; - велика сідничний м'яз;	Специфічний вид бігу з високо інтенсивним навантаженням.
3.	Ривок гирі	- дельтоподібний м'яз; - трапецієподібний м'яз; - великий і малий ромбовидний м'яз; - квадратний м'яз попереку; - великий поперековий м'яз;	Силова циклічна вправа виконується з вису за допомогою замаху.

		- верхній задній зубчатий м'яз; - зовнішній і внутрішній м'яз живота;	
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	- великий грудний м'яз; - дельтоподібний м'яз; - ліктьовий м'яз; - триголовий м'яз плеча; - двоголовий м'яз плеча;	Базова фізична вправа, що виконується в планці та являє собою опускання та піднімання тулуба за допомогою рук від полу.
5.	Ходьба на сходинок h=40 см.	- скорочує жирові накопичування; - тонізує м'язи; нормалізує кров'яний тиск;	кардіо тренажер

Розглядаючи окремо кожен вид діяльності за (Рис.1 та Табл.1) де видно, що:

- розминка – підготовка організму до виконання фізичного навантаження;
 - ходьба використовувалась, як засіб відновлення та підготовка до виконання ЗФП в цілому;
 - спеціально-бігові вправи (біг по сходах) на розвиток вибухової сили ніг. Використовувались короткі старту з максимальної амплітудою виконання та з різним виносом ноги (біг по кожній сходинці або через 1-2);
 - ривок гирі (16 кг., 20 кг., 24 кг.) виконувались для розвитку силової витривалості. Також дозволяло отримати будь-яку інтенсивність тренування, за рахунок часу виконання вправи та кількості підйомів, як за хвилину так і в цілому.
 - вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, планка,) та м'язів «пресу» на зміцнення тулуба;
 - ходьба на сходинок (h=40 см.) протягом 12 хв. Направлено на збільшення розходу енергії;
 - бігова підготовка протягом 12-20 хв. Для тренування витривалості,
- збільшення розходу енергії та підготовка до визначення рівня фізичної працездатності за віком.

Висновки. Згідно результатів оцінки рівня фізичної працездатності за тестом Купера у віковій групі 40-49 років. Всі досліджувані НПП в кінці дослідження змогли збільшити особисті показники, та виконали норматив на оцінку «задовільно».

Силові вправи з власною вагою та піднімання гир дозволило зміцнити м'язи спини, рук, брюшного пресу, ніг, схуднути, що мало вплив на тривалість виконання тренувального навантаження. Протягом дослідження результат в середньому у ривку гирі збільшився на 13,16%.

Перспективи подальших досліджень. Розробити авторську програму, яка б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності та запровадити її серед інших НПП Університету, які мають слабку рухову активність та низьку фізичну підготовленість.

Література

1. Беспалий С.М. Вдосконалення професійно важливих якостей постійного складу вищий навчальних закладів МВС України / Сергій Беспалий // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 22-27.
2. Гаєва С.О. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО/ С.О Гаєва, В.Ю. Гаєвий, С.А. Рябіна // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 23-26.
3. Лаврентьев О.М. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу/ О.М. Лаврентьев, Ю.П.Сергієнко, В.С.Гулай // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. – С. 77-81.
4. Терещенко В.І., Чаплигін В.П Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: навч.посіб/ – Київ: Міленіум, 2018. – 178 с.
5. Чижик В.В., Дуднік О.К. Методи дослідження у фізичному вихованні: [навч.посіб.для студ.]/- Біла Церква: 2013 - 241 с.

References

1. Bepaliy S.M. (2013) "Improvement of professionally important qualities of permanent composition of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 14(41)13, pp. 22-27.
2. Gaeva S., Gaevyy V., Riabina S. (2019) "The role of functional training in the process of independent classes of students of high school". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 23-26.
3. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Gulal V.S. (2019) "Formation of physical activity of student youth by means of running". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 77-81.
4. Tereshenko V.I., Chaplygin V.P. - Kyiv, Ukraine: Millenium.. - 178 p.
5. Chizhik V.V. (2013) "Methods of research in physical education: for students. For a student"/ V.V. Chizhik, O.K. Dudnik. - Belaya Tserkov. 241 p.