

**Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника**

**Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра правоохоронної діяльності**

Римик В. Р.

ЗАГАЛЬНОФУНКЦІОНАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

**Методичні вказівки
для організації самостійної роботи
здобувачів вищої освіти 1 курсу ОР «Бакалавр» заочної форми навчання**

**Спеціальність
Освітній рівень**

**К9 Правоохоронна діяльність
бакалавр**

Івано-Франківськ, 2025

*Затверджено на засіданні кафедри правоохоронної діяльності
(протокол №1 від 26 серпня 2025 року)*

Рецензенти:

Римик Роман Васильович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Синиця Андрій Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Римик В. Р. Загальнофункціональна фізична підготовка. Методичні вказівки для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти 1 курсу ОР «Бакалавр» заочної форми навчання. Івано-Франківськ. Карпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2025 р. 38 с.

Методичні вказівки розроблені на основі навчального плану Навчально-наукового юридичного інституту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника і призначені для організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Загальнофункціональна фізична підготовка», підготовки до здачі екзамену. В посібнику викладені завдання, які включають короткі методичні рекомендації, що полегшать підготовку до занять, перелік питань, які виносяться на самостійне опрацювання, практичних та методичних завдань. До кожної теми поданий перелік літератури, до якого включена монографічна та інші наукові джерела по темі, а також розширений перелік нормативно-правових актів, які регулюють відповідний вид відносин станом на 26.08.2025 р.

Посібник призначений для здобувачів, аспірантів, викладачів.

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Загальнофункціональна фізична підготовка» є одним з ключових елементів підготовки студентів за освітньою програмою «Правоохоронна діяльність». Вона покликана забезпечити всебічний та гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах

Одним із завдань Загальнофункціональної фізичної підготовки є формування розуміння здобувачами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання

Основні питання, які вона розглядає:

1. Фізична витривалість і сила

Основи загальної фізичної підготовки

Розвиток витривалості, швидкості, координації

Комплексні силові тренування

2. Фізична підготовка для оперативних дій

Тактична фізична підготовка для затримання злочинців

Вправи для підвищення реакції та маневреності

Біг, стрибки, віджимання, підтягування тощо

Ця дисципліна формує у курсантів високий рівень фізичної підготовки, необхідний для виконання службових завдань у правоохоронній сфері.

Мета дисципліни - сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах студентської молоді. Тому програма з фізичного виховання передбачає оволодіння необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- формування розуміння здобувачами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання;

- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної активності та працездатності протягом періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;

- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

- підготовка до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних компетентностей, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК4. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних програмних результатів навчання за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

РН3. Збирати необхідну інформацію з різних джерел, аналізувати і оцінювати її.

РН6. Розуміти принципи і мати навички етичної поведінки, соціально відповідальної та свідомої діяльності у сфері правоохоронної діяльності.

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

«Загальнофункціональна фізична підготовка»

Тема № 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.

Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України спрямована на розвиток витривалості, сили, швидкості та професійних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків. Вона включає загальну та спеціальну фізичну підготовку, тактичні тренування, вправи з рукопашного бою та прийоми затримання правопорушників. Фізична підготовка є обов'язковим елементом навчання, оцінюється за нормативами та регулярно контролюється для підтримання належного рівня боєготовності поліцейських.

Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.

Організаційні та методичні засади фізичної підготовки працівників Національної поліції України визначають систему тренувань, спрямованих на підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили та спеціальних навичок. Важливим аспектом є вивчення прийомів самостраховки, що дозволяють мінімізувати ризик травм під час фізичних вправ, затримань та екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділяють **поліцейському хортингу** – комплексній системі рукопашного бою, адаптованій для правоохоронців, яка поєднує техніки самозахисту, правові аспекти застосування сили та психологічну підготовку.

Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.

Розвиток фізичних швидкісних якостей є важливим елементом підготовки працівників Національної поліції України, оскільки швидкість реакції, переміщення та прийняття рішень є критичними у службовій діяльності. Тренування включають спринтерський біг, вправи на вибухову силу, координацію рухів, а також розвиток швидкісної витривалості. Особлива увага приділяється специфічним вправам, що імітують оперативні дії, наприклад, швидке затримання правопорушника або ухилення від небезпеки.

Тема 4. Засоби розвитку витривалості.

Засоби розвитку витривалості в системі фізичної підготовки працівників Національної поліції України включають аеробні та анаеробні навантаження, спрямовані на покращення загальної та спеціальної працездатності. Основними методами є біг на довгі дистанції, інтервальні тренування, кругові комплекси вправ, силова витривалість та тактико-спеціальні навантаження, що імітують реальні службові ситуації. Поєднання різних

засобів дозволяє підтримувати високий рівень фізичної готовності та адаптувати організм до тривалих навантажень.

Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей

Засоби розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці працівників Національної поліції України включають комплексні вправи з використанням власної ваги, вільних обтяжень та спеціального обладнання. Основними методами є силові тренування (присідання, жим, підтягування), пліометричні вправи для вибухової сили, ізометричні навантаження та функціональні комплекси, що імітують дії в екстремальних умовах. Поєднання силових та швидкісних вправ сприяє формуванню витривалості, необхідної для виконання службових завдань.

Тема № 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.

Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України спрямована на розвиток витривалості, сили, швидкості та професійних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків. Вона включає загальну та спеціальну фізичну підготовку, тактичні тренування, вправи з рукопашного бою та прийоми затримання правопорушників. Фізична підготовка є обов'язковим елементом навчання, оцінюється за нормативами та регулярно контролюється для підтримання належного рівня боєготовності поліцейських.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Правові та нормативно-правові акти, що регламентують фізичну підготовку працівників Національної поліції України.
2. Основні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських.
3. Види фізичної підготовки працівників поліції: загальна, спеціальна, прикладна.
4. Основні форми організації фізичної підготовки в Національній поліції України.
5. Особливості планування фізичної підготовки в різних підрозділах поліції.
6. Методика розвитку основних фізичних якостей у працівників поліції (сили, витривалості, швидкості, координації).
7. Вплив фізичної підготовки на ефективність виконання службових обов'язків поліцейськими.
8. Особливості проведення заліків і тестувань з фізичної підготовки для поліцейських.
9. Фізична підготовка як елемент професійної компетентності працівника поліції.
10. Підходи до оцінювання фізичної підготовленості працівників поліції.
11. Основні засоби та методи підготовки поліцейських до екстремальних фізичних навантажень.
12. Вплив фізичної підготовки на психоемоційний стан поліцейського.
13. Роль самостійної фізичної підготовки у підтриманні професійної форми працівників поліції.
14. Використання сучасних тренувальних методик і технологій у фізичній підготовці поліцейських.
15. Проблеми та перспективи вдосконалення фізичної підготовки в Національній поліції України.

Література

1. Галімов А.В. Особливості психофізичної готовності майбутніх

офіцерів-прикордонників до роботи з підлеглими. В: Єрмаков С. С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;23, с. 192–9.

2. Галімський В.О, Галімска П. Фізична підготовленість майбутніх правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях [Інтернет]. 2023 [цитовано 2023 Груд. 28];211:99–107. Доступно: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1649>

3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс; 2003. 352 с.

4. Римик В.Р, Вербовий В.П. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:93–103. DOI: 10.15330/fcult.34.93-103

5. Римик В.Р, Римик Р.В. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. В: Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль; 2021, с. 160–71.

6. Римик В.Р. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023; 5К(165), с. 109–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).24

7. Романчук С.В, Одерів А., Небожук О., Климович В., Пилипчак І., Романчук В., Боярчук О., Хачатрян А., Цепляєв Ю., Людовик Т. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;1(61):54–63.

8. Савченко А.О, Камаєв О.І, Филипенко І. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків: НУВС; 2003. 40 с.

9. Самошкіна Л.М, Лазаренко В.І. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ; 2001. 44 с.

10. Селюков В.С, Кушніренко Р.О, Константинов Д.В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018;4:338–40.

Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.

Організаційні та методичні засади фізичної підготовки працівників Національної поліції України визначають систему тренувань, спрямованих на підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили та спеціальних навичок. Важливим аспектом є вивчення прийомів самостраховки, що дозволяють мінімізувати ризик травм під час фізичних вправ, затримань та екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділяють **поліцейському хортингу** – комплексній системі рукопашного бою, адаптованій для правоохоронців, яка поєднує техніки самозахисту, правові аспекти застосування сили та психологічну підготовку.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Значення фізичної підготовки в службовій діяльності працівників поліції.
2. Нормативно-правові документи, що регулюють фізичну підготовку поліцейських.
3. Основні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки.
4. Види фізичної підготовки в Національній поліції України.
5. Форми проведення занять з фізичної підготовки у поліцейських підрозділах.
6. Методи розвитку основних фізичних якостей працівників поліції.
7. Організація тренувального процесу для підтримки професійної форми поліцейських.
8. Оцінка рівня фізичної підготовленості працівників поліції.
9. Вплив фізичної підготовки на ефективність виконання оперативно-службових завдань.
10. Визначення та значення самостраховки в професійній діяльності поліцейського.
11. Основні правила безпечного виконання фізичних вправ і прийомів.
12. Техніка самостраховки при падіннях (вперед, назад, набік).
13. Використання перекатів для зниження травматизму під час оперативних дій.
14. Визначення та концепція поліцейського хортингу.
15. Основні принципи хортингу та їх значення для поліцейських.
16. Особливості застосування самостраховки в реальних умовах затримання правопорушників.
17. Практичне значення самостраховки при виконанні нормативів з фізичної підготовки.
18. Види технік у поліцейському хортингу (удари, кидки, утримання, звільнення від захоплень).
19. Базові тактичні прийоми поліцейського хортингу при затриманні правопорушників.
20. Психологічні аспекти хортингу та їхній вплив на ефективність службових дій.
21. Спеціальні вправи хортингу для розвитку сили, витривалості та швидкості поліцейського.
22. Використання технік хортингу для захисту від озброєного нападника.

Література

1. Вереньга Ю.В, Грибан Г.П, Безпалій С.М. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посіб. Житомир: Рута; 2014. 180 с.

2. Вереньга Ю.В. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. В: Арзютов Г.М., редактор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;5(48)14, с. 12–7.

3. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;3:31–5.

4. Власенко І.В., Котелюк М.О. Напрямки удосконалення службової підготовки працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2019, с. 102–6.

5. Вобленко Є.О, Цуркан О.П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2018, с. 209–10.

6. Вознюк К.Г. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських. In: Modern Problems of Science, Education, and Society. Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference (June 19–21). Kyiv; 2023, p. 1018–23.

7. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2008. 256 с.

8. Волков В.Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;4:25–8.

9. Волошина О.В. Зарубіжний досвід ефективної комунікації в діяльності поліцейських. Юридична психологія. 2018;2(23):123–35.

Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.

Розвиток фізичних швидкісних якостей є важливим елементом підготовки працівників Національної поліції України, оскільки швидкість реакції, переміщення та прийняття рішень є критичними у службовій діяльності. Тренування включають спринтерський біг, вправи на вибухову силу, координацію рухів, а також розвиток швидкісної витривалості. Особлива увага приділяється специфічним вправам, що імітують оперативні дії, наприклад, швидке затримання правопорушника або ухилення від небезпеки.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Визначення та класифікація швидкісних якостей у фізичній підготовці.
2. Фізіологічні основи розвитку швидкості рухових реакцій.
3. Методи та засоби розвитку швидкості у працівників поліції.
4. Особливості розвитку швидкісної витривалості в поліцейській

діяльності.

5. Основні вправи для розвитку вибухової сили та швидкості рухів.
6. Вплив координації та нервово-м'язової взаємодії на швидкість виконання дій.
7. Методика тренувань для покращення стартової швидкості та прискорення.
8. Види бігових вправ для розвитку швидкісних якостей.
9. Значення плиометричних вправ у підвищенні швидкості поліцейських.
10. Комплексна підготовка швидкісних якостей у поєднанні з силовими та витривалими тренуваннями.
11. Вплив гнучкості та еластичності м'язів на швидкість рухів.
12. Особливості розвитку швидкості в умовах службової діяльності (під час переслідування, затримання).
13. Вправи для розвитку реактивної сили та швидкісно-силових якостей.
14. Роль психічної підготовки та концентрації уваги у швидкісній діяльності.
15. Методи оцінки швидкісних здібностей та контроль ефективності тренувань.

Література

1. Безпалый С.М. Загальна фізичної підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 45–50.
2. Белошенко Ю.К. Сучасні методи організації фізичної підготовки як засіб зняття високого морально-психологічного навантаження військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2011;5, с. 169–74.
3. Білас А.І. Правоохоронна діяльність країн ЄС, порівняльно-правове дослідження [автореферат]. Львів: Нац. ун-т «Львівська політехніка»; 2006. 21 с.
4. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) [автореферат]. Одеса: Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського; 2007. 20 с.
5. Боднар А.Я, Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013;149:49–57.
6. Бодян О.П. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ.

конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 55–8.

7. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2022. 261 с.

8. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: Кандиба Т.П.; 2018. 524 с.

9. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. Актуальні питання у сучасній науці. 2023;2(8). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-313-319](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319)

10. Боровик М.О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Київ; 2017, с. 58–62.

Тема 4. Засоби розвитку витривалості.

Засоби розвитку витривалості в системі фізичної підготовки працівників Національної поліції України включають аеробні та анаеробні навантаження, спрямовані на покращення загальної та спеціальної працездатності. Основними методами є біг на довгі дистанції, інтервальні тренування, кругові комплекси вправ, силова витривалість та тактико-спеціальні навантаження, що імітують реальні службові ситуації. Поєднання різних засобів дозволяє підтримувати високий рівень фізичної готовності та адаптувати організм до тривалих навантажень.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Визначення та види витривалості у фізичній підготовці.
2. Фізіологічні механізми розвитку загальної та спеціальної витривалості.
3. Аеробні та анаеробні можливості організму та їхній вплив на витривалість.
4. Методи розвитку витривалості у працівників поліції.
5. Основні бігові тренування для підвищення загальної витривалості.
6. Інтервальні тренування: принципи, ефективність, приклади вправ.
7. Використання кругових тренувань для розвитку витривалості.
8. Роль силової витривалості у фізичній підготовці поліцейських.
9. Значення функціональних тренувань у покращенні витривалості.
10. Вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ) на розвиток витривалості.
11. Дихальні вправи та їх значення для розвитку витривалості.
12. Харчування та гідратація як фактори підвищення витривалості.
13. Особливості розвитку витривалості в екстремальних умовах (підвищена температура, складний рельєф, висота).
14. Методи оцінки витривалості та контроль ефективності тренувань.
15. Практичне застосування витривалості в службовій діяльності

працівників поліції.

Література

1. Ануфрієв М.І, Ірхін Ю.Б. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): довід. посіб. Київ: КІВС; 2003. 80 с.

2. Апанасенко Г., Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1:17–21.

3. Апанасенко Г.Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2009;14, с. 3–7.

4. Артем'єв В.О, Ярещенко О.А, Сергієнко В.В. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України: підручник. Харків: Харків юрид.; 2011. 256 с.

5. Бабенко В.Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2008;5, с. 6–8.

6. Бабенко В.Г. Формування мотивації фізичної підготовки в системі професійної освіти працівників МВС України [автореферат]. Київ; 2005. 19 с.

7. Багас О.П. Особливості психофізичної готовності слухачів Академії Прикордонних військ. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Київ; Вінниця; 1998;2, с. 221–4.

8. Базилевич Н.О, Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 136–42.

Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей

Засоби розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці працівників Національної поліції України включають комплексні вправи з використанням власної ваги, вільних обтяжень та спеціального обладнання. Основними методами є силові тренування (присідання, жим, підтягування), пліометричні вправи для вибухової сили, ізометричні навантаження та функціональні комплекси, що імітують дії в екстремальних умовах. Поєднання силових та швидкісних вправ сприяє формуванню витривалості, необхідної для виконання службових завдань.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Визначення сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці.

2. Фізіологічні механізми розвитку сили та силової витривалості.
3. Основні методи розвитку сили (максимальні, вибухові, статичні, динамічні навантаження).
4. Види силових вправ: багатосуглобові та ізольовані вправи.
5. Принципи тренування силової витривалості (вправи, повторення, підходи, інтенсивність).
6. Значення роботи з власною вагою для розвитку сили (віджимання, підтягування, присідання, планка тощо).
7. Використання вільних ваг (штанга, гантелі, гирі) у розвитку силових якостей.
8. Кросфіт і функціональні тренування для підвищення силової витривалості.
9. Вплив пліометричних вправ на розвиток швидко-силових якостей.
10. Тренування вибухової сили (стрибки, поштовхи, ривки, спринтерські вправи).
11. Методи поєднання силового та швидко-силового тренування у фізичній підготовці поліцейських.
12. Вплив еластичних стрічок та TRX на розвиток сили та витривалості.
13. Харчування та відновлення як ключові фактори зростання сили та витривалості.
14. Оцінка рівня силових здібностей: тести та нормативи.
15. Практичне застосування силових якостей у службовій діяльності працівників поліції.

Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 136–42.
2. Бака М.М, Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.- метод. посіб. Київ: Книга пам'яті України; 2001. 464 с.
3. Балл Г.О. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці. В: Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Зб. наук. пр. Київ: ІСДО; 1994, с. 98–100.
4. Балушка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор О., Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання. 2020; 20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
5. Балушка Л.М., Хіменес Х.Р., Окопний А.М., Флуд О.В., Мороз Т.І. Ефективність застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Єдиноборства. 2021;2(20):4–21.
6. Бандурка О.М., Венедиктов В.С., Тімченко О.В, Христенко В.Є.

Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: наук.-практ. посіб. Харків: НУВС; 2005. 319 с.