

### **Список використаної літератури:**

1. Тулайдан В. Г. Модель фізичної підготовленості студентів та їх порівняльна статистика. / Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С. 71-74.
2. Наказ № 1330 від 17.05.2017 року, Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ, Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ.

**Ключові слова:** студенти, спеціалізація, тести, тестування, фізична підготовленість.

**Ключевые слова:** студенты, специализация, тесты, тестирование, физическая подготовленность.

**Key words:** students, specialization, tests, testing, physical fitness.

### **ТЮРИН СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ**

Військова академія, м. Одеса,  
старший викладач кафедри теорії організації фізичної підготовки,  
кандидат юридичних наук

### **ДУЦА ІВАН ВОЛОДИМИРОВИЧ**

Військова академія, м. Одеса,  
викладач кафедри теорії організації фізичної підготовки

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Історично склалось так, що загально розвиваючі вправи створювалися, розроблялися і накопичувалися в рамках різноманітних гімнастичних систем. Це європейські гімнастичні системи, німецька, шведська гімнастика, дихальна гімнастика, атлетична, і ін.. В останні роки загально розвиваючі вправи значно збагатились елементами східних практик, китайської гімнастики, йоги, бойових мистецтв рукопашного бою.

Основне значення загально розвиваючих вправ це розвиток спеціальної фізичної підготовки, формування навиків і уміння виконання вправ необхідних для життя, занять різноманітними видами спорту. Вони виконуються в різних напрямках, площинах, з різноманітною амплітудою, швидкістю, ступеню м'язового напруження і розслаблення. Кількість розвиваючих вправ величезна, рухома структура їх різноманітна. Одні із видів технічно нескладні, інші потребують хорошої координації рухів, концентрації, уважності, фізичної підготовки студентів,

вправи підбираються по рівню фізичної підготовки. Загальнорозвиваючі вправи займають значне місце в загальній системі фізичного виховання спеціальної підготовки студентів та курсантів, необхідні для свідомого управління рухами, для укріплення і розвитку організму.

Загально розвиваючі вправи використовуються на заняттях фізичної підготовки, в ранковій гімнастиці, під час практичних занять, самопідготовки, тощо.

Правильне виконання вправ впливає на фізичний розвиток студентів курсантів, вони мають ряд особливостей: точно дозуються, можуть застосовуватися в різних варіантах і комбінаціях під керівництвом викладача, наставника, командира.

Необхідно рівномірно розвивати м'язи всього тіла, акцентувати увагу на розвиток статичної та динамічної сили м'язів спини, черевного преса і плечового пояса, а також рухливості хребта. Гармонічний розвиток м'язів всього тіла одне з умов формування правильної постави. З допомогою вправ успішно вирішується ця задача.

Спеціальна фізична підготовка через загально розвиваючі вправи стає більше досконалою, коли виконуються правильно, послідовно, постійно. Вправи стають координованими, вірно відображають характер студентів на учбових заняттях. При застосуванні вправ легше регулювати фізичне навантаження, яке залежить від підбору вправ та їх кількості в одному занятті. Одні вправи легкі, другі важкі, в залежності від інтенсивності м'язових вправ.

Загально-розвиваючі вправи складають основний зміст занять, тому що вони підвищують загальну працездатність, роблять виборчий і всебічний вплив на організм. На заняттях їх застосовують для розминки і підвищення рівня розвитку фізичних здібностей курсантів.

Загально розвиваючі вправи застосовують для виховання фізичних якостей, гнучкості, швидкості, вони проводяться з початку та при кінці основної частини заняття.

Загально розвиваючі вправи прийнято класифікувати на наступні групи: для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба і шиї; для м'язів ніг; для м'язів усього тіла. Ці вправи виконують без предметів і з предметами, набивними м'ячами, гантелями; на гімнастичних снарядах, стінці і ін.

Загально розвиваючі вправи використовують у виді комплексів рухів. Схема побудови комплексу буває різною. Найчастіше комплекс починають з вправ у підтягванні, потім дають вправи для м'язів тулуба, рук і ніг, далі вправи для тих же груп м'язів, але більш інтенсивні по навантаженню. Далі включають вправи, що роблять загальний вплив на організм біг, стрибки, присідання ці вправи сприяють поліпшенню постави і рухливості суглобів.

В навчальній програмі є організація проведення комплексних занять. Корегуючи силову гімнастику та гімнастичні вправи, види рукопашного бою, спеціальної фізпідготовки, доцільно застосовувати тренажери при проведенні секційних занять, де тренажери широко застосовуються для розвитку необхідних якостей на певних м'язових групах.

Тренажери знаходяться не тільки в спортивному залі, а також на спортивних майданчиках, стадіонах.

При проведенні занять зі студентами, курсантами з використанням загально розвиваючих вправ, тренажери можуть бути організовані різними способами, застосування яких залежить від того, чи проводяться заняття тільки на тренажерах, або комплексно з іншими засобами. Також залежить від наявності видів тренажерів, від поставлених на заняттях задач, наприклад крос фіт.

Таким чином ми підійшли до застосування методів на заняттях з фізичного виховання, а саме: фронтальний, позмінний, груповий та коловий методи.

Фронтальний метод полягає в тому, що всі курсанти одночасно виконують одну і ту ж вправу під безпосереднім керівництвом викладача. Її можна використовувати при проведенні загально розвиваючих вправ. Особливістю при виконанні вправ на тренажерах є застосування фронтального методу, яким може бути охоплені всі студенти – курсанти навчальних закладів.

Позмінний метод полягає у виконанні вправ на тренажерах не з всім взводом, групою, а послідовно.

При груповому методі виконуються різні види вправ, як на заняттях з використанням тренажерів, так і на комплексних заняттях.

Коловий метод полягає в тому, що вправи виконуються потоком з включенням послідовного серійного проходження виду тренажера.

Коловий метод доцільно застосовувати на заняттях з переважним використанням тренажерів при хорошій підготовці тих, хто займається, також при проведенні занять в режимі ранкова зарядка.

Завданнями загальної фізичної підготовки є розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності, забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та професійної діяльності. Загальна фізична підготовка сприяє підвищенню фізичного виховання, спеціальної спортивної підготовленості, веденню здорового способу життя, профілактиці захворюванням, прискоренню адаптації студентів – курсантів до умов викладацько-спортивної та військової служби.

**Ключові слова:** фізичне виховання, методи, витривалість, вправи, спортивні тренажери.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, методы, упражнения, спортивные тренажеры.

**Key words:** physical education, methods, exercises, fitness simulators.