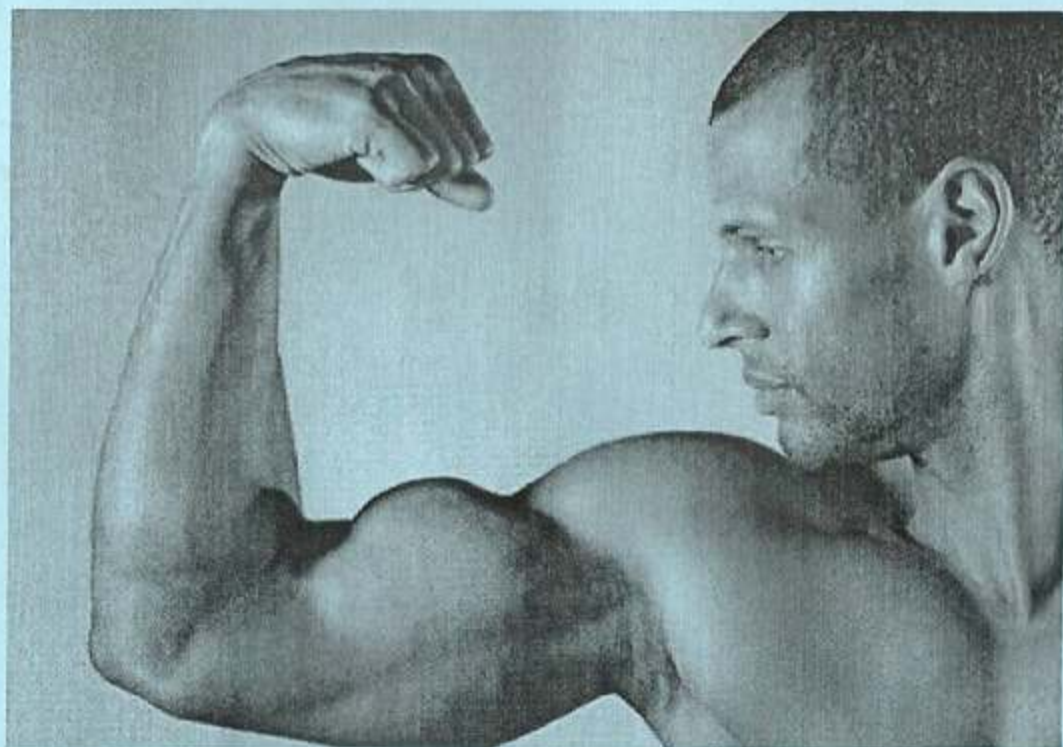


УЧ(4чкр)
№60

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ
ТРЕНУВАННЯ

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ



Харків
2017

U4(488p)
У60

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ

Навчально-методичний посібник
з навчальної дисципліни
“Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка та спорт”



Харків
2017

УДК 355.233.2: 796 (075.8)
ББК Ц4 (4 УКР) 361.12 я 7
І-60

*Рекомендовано до друку вченою
радою Харківського національного
університету Повітряних Сил
(протокол № 19 від 25.10.2016)*

Авторський колектив: В. М. Кирпенко, О. А. Ткачук, М. В. Яровий,
А. В. Яцун, О. В. Сіяноко, Б. П. Смірнов.

Рецензенти: О. Г. Піддубний, кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент;
М. І. Галашко, заслужений тренер України, доцент.

І-60 **Індивідуальне фізичне тренування: Атлетична підготовка
курсантів : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко, О. А. Ткачук,
М. В. Яровий та ін. – Х. : ХНУПС, 2017. – 64 с.**

Розглядається методика проведення індивідуального фізичного тренування з урахуванням досвіду учасників АТО для підвищення силової витривалості курсантів під час заняття атлетичною підготовкою, при перебуванні в польових умовах, на самостійних заняттях, а також при виконанні комплексу фізичних вправ під час відпустки.

Наведені відомості з теорії та методики розвинення силових якостей курсантів і корекції їх статури, розкриваються механізми розвинення м'язової сили, пропонуються комплекси фізичних вправ для самостійних занять і рекомендації з основ харчування при заняттях силовими вправами. Програма курсу розрахована на п'ять років навчання, може бути корисною викладачам, командирам підрозділів, а також курсантам ВВНЗ при організації індивідуальних фізичних тренувань з дисципліни "Фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка та спорт".

УДК 355.233.2: 796 (075.8)
ББК Ц4 (4 УКР) 361.12 я 7

© Кирпенко В. М., Ткачук О. А.,
Яровий М. В., Яцун А. В.,
Сіяноко О. В., Смірнов Б. П., 2017
© Харківський національний
університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	7
1. ТЕРМІНОЛОГІЯ В АТЛЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ.....	9
2. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ...	11
2.1. Загальні відомості про атлетичну підготовку.....	11
2.2. М'язова сила та механізм її прояву.....	17
2.3. М'язи людини та їх робота.....	18
3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ.....	22
3.1. Нормативи силових якостей.....	22
3.2. Методи розвитку м'язів.....	24
3.3. Тренувальні принципи атлетичної підготовки.....	27
4. ЗМІСТ АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
4.1. Фізичні вправи як засіб атлетичної підготовки.....	30
4.2. Комплекси вправ для початківців.....	33
5. ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ АТЛЕТІВ.....	55
6. ЗАПОБІГАННЯ ВИПАДКАМ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	60
ЛІТЕРАТУРА.....	61