

355,2
П77

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ПРИСКОРЕНЕ ПЕРЕСУВАННЯ



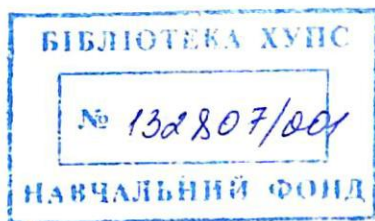
Харків
2021

355.2
П77

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ПРИСКОРЕНЕ ПЕРЕСУВАННЯ

Навчально-методичний посібник



Харків
2021



УДК 355.233.2:796(075.8)
П77

*Затверджено до видання вченою радою
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
(протокол № 6 від 19.05.2021)*

Автори: В. М. Кирпенко, Ф. І. Попов, О. К. Одінаєв, О. В. Сіяноко,
С. О. Юр'єв.

Рецензенти: В. В. Золочевський, канд. пед. наук, доцент (ХНУПС);
А. І. Маракушин, канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент (ХНЕУ).

Прискорене пересування : навч.-метод. посіб. /
П77 В. М. Кирпенко, Ф. І. Попов, О. К. Одінаєв та ін. – Х. : ХНУПС,
2021. – 52 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуті питання організації занять з прискореного пересування, методика тренування військовослужбовців для виконання навчальних нормативів, ВСК і спортивних розрядів у вправах, що вимагають прояву переважно такої фізичної якості, як витривалість.

Посібник за змістом та обсягом відповідає робочій програмі навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Рекомендовано для викладачів, слухачів військових закладів вищої освіти, командирів підрозділів, керівників спортивних секцій, а також курсантів при підготовці до занять з прискореного пересування.

УДК 355.233.2:796(075.8)

© Кирпенко В. М., Попов Ф. І., Одінаєв О. К.,
Сіяноко О. В., Юр'єв С. О., 2021
© Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2021

ВСТУП

Прискорене пересування є одним з важливих розділів фізичної підготовки військовослужбовців. Заняття прискореним пересуванням сприяють розвитку найважливіших фізичних якостей – витривалості й швидкості, підвищують стійкість організму до впливу несприятливих факторів, виробляють волю, рішучість, наполегливість, сприяють зміцненню здоров'я та зміцненню організму.

Витривалість - це здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.

Враховуючи все це, прискорене пересування займає одне з провідних місць у системі фізичної підготовки Збройних Сил України.

Вправи прискореного пересування включені в усі форми фізичної підготовки: у ранкову фізичну зарядку, у навчальні заняття, у Військово-спортивний комплекс, Військово-спортивну класифікацію. У Настанову з фізичної підготовки включений: біг на 1 км, 3 км, крос на 5 км, біг на 400 м, човниковий біг 4×100 м, біг на 100 м, човниковий біг 10×10 м, марш-кидок на 5 і 10 км. У Військово-спортивний комплекс включені: біг на 1 км, 3 км, біг на 100 м і човниковий біг 10×10 м.

У розділах 1, 2 посібника розглядаються питання організації навчальних занять з прискореного пересування.

Розділ 3 присвячений тренуванню витривалості військовослужбовців. У ньому даються рекомендації з підготовки до виконання навчальних нормативів і спортивних розрядів у вправах на витривалість.

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
2. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ	8
3. ТРЕНУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВО- СЛУЖБОВЦІВ	17
3.1. Коротке фізіологічне й педагогічне обґрунтування закономірностей розвитку фізичних якостей.....	17
3.2. Характеристика витривалості як фізичної якості	19
3.3. Біохімічні основи прояву витривалості.....	20
3.4. Засоби й методи розвитку витривалості.....	21
3.5. Тренування військовослужбовців для виконання навчальних нормативів і норм ВСК.....	27
3.6. Тренування військовослужбовців для виконання спортивних розрядів у кросі на 1 і 3 км.....	31
3.7. Тренування до марш-кидка на 5 і 10 км	42
Додаток. План конспект заняття з прискореного пересування.....	45
ЛІТЕРАТУРА	48