

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції

Факультет № 2

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ СИСТЕМИ «ТАБАТА»

Методичні рекомендації

Львів

2023

УДК:796.015.5

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФПНП (протокол № 17 від «02» червня 2023 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ІПФПНП (протокол № 14 від «14» червня 2023 року.)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет на засіданні Науково-методичної ради ЛьвДУВС (протокол № 12 від «20» червня 2023 року).

Рецензенти:

Тьорло Олена Ігорівна – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Сидорко Олег Юрійович – професор, кандидат педагогічних наук, декан факультету післядипломної та заочної освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Червоношапка М.О., Гнип І.Я., Кмицяк М.В., Котов С.М. Основи методики вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти з використанням системи «Табата». Методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 28с.

Розглянуто теоретико-методичні аспекти процесу фізичної підготовки курсантів та студентів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Проаналізовано особливості історії виникнення та формування системи тренувань Ізумі Табата. Запропоновано практичне застосування системи Табата у процесі вдосконалення рухових здібностей здобувачів вищої освіти.

The theoretical and methodological aspects of the process of physical training of students and cadets in the institutions of higher education with specific conditions of study are considered. The peculiarities of the history of the emergence and formation of the Izumi Tabata training system are analyzed. The practical application of the Tabata system in the process of improving the motor skills of students and cadets is proposed.

© Червоношапка М.О., Гнип І.Я.,
Котов С.М., Кмицяк М.В., 2023

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2023

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	4
1. ПРОБЛЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ.....	5
2. МЕТОД ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ «ТАБАТА» ЯК ЕФЕКТИВНА СИСТЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	9
3. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ «ТАБАТА».....	13
ПІДСУМОК.....	21
ЛІТЕРАТУРА.....	22

ВСТУП

Фізична підготовка у закладах вищої освіти МВС України спрямована на підготовку здобувачів вищої освіти з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання службової діяльності, стійко переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності. Застосовується широке коло засобів та методів для формування всебічно розвиненої особистості, зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану майбутніх фахівців.

Важливого значення набуває пошук та застосування у процесі фізичної підготовки ефективних методик, які дозволяють досягти підвищення рівня рухових здібностей за короткий період. Останнім часом увагу науковців викликає застосування високоінтенсивних інтервальних тренувань (за системою Табата) у процесі розвитку рухових здібностей здобувачів вищої освіти.

Дана методична розробка розкриває питання застосування курсантами та студентами закладів вищої освіти МВС України високоінтенсивних інтервальних тренувань за системою Табата у процесі проведення практичних занять та самостійної роботи.

1. ПРОБЛЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Для діяльності правоохоронців є характерним підвищений рівень небезпеки, наявність загрози життю та здоров'ю, екстремальні умови. До несприятливих чинників діяльності правоохоронців можна віднести: загрозу нападу, в тому числі збройного; тривале перебування в осередку конфліктних ситуацій; необхідність попередження чи припинення правопорушення; рукопашні сутички; тривале носіння важкого спорядження; необхідність підтримання високого рівня ефективності дій в умовах втоми. Зазначені чинники висувають високі вимоги до ефективності процесу підготовки майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, зокрема, до ефективності засобів та методів, що застосовуються у процесі фізичної підготовки.

Формування необхідного рівня важливих рухових здібностей для забезпечення високої ефективності професійної діяльності майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти МВС України відбувається, головним чином, у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», «Основи володіння заходами фізичного впливу» або ж інших освітніх компонент, які забезпечують формування загальних та спеціальних компетентностей випускника у відповідності до Стандарту вищої освіти. Програма фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання спрямована на підготовку фахівців з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання службової діяльності, стійко переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи поліцейськими заходами примусу. У процесі практичних занять застосовується широке коло засобів та методів

формування практичної готовності до дій в нестандартних ситуаціях, реальних обставинах з забезпечення законності та правопорядку.

Проведений аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів виявив низку наукових досліджень, присвячених проблемі оптимізації вдосконалення рухових здібностей курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

У своїх роботах автори науково-методичних джерел надавали увагу різним аспектам процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. У роботі (М. Червоношапка, Г. Шутка, О. Чичкан, 2018) розглянуте питання вдосконалення силових та часових характеристик ударних прийомів у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» як важливого компонента у структурі спеціальної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Низка наукових праць присвячена питанню використання секційної роботи як ефективного позанавчального чинника оптимізації підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Дослідженнями доведено, що високий рівень ефективності для вдосконалення підготовленості здобувачів у закладах вищої освіти МВС України мають секційні тренування з єдиноборств. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування засобів джиу-джитсу з метою підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів. Зокрема, у роботі (І. Гінзбург, 2022) відмічений позитивний вплив на показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, дихальної системи, а також показники силових, швидко-силових та координаційних здібностей. Також тренування з джиу-джитсу, як й інші різновиди східних єдиноборств, чинять позитивний вплив на розвиток морально-вольових якостей. Застосування тренувань з дзюдо також є ефективним напрямком спортивної підготовки (фізичної активності) у процесі підготовки працівників правоохоронних органів (Р.В. Михайлов, 2021).

Секційні заняття з кікбоксингу також є ефективним позанавчальним засобом підвищення ефективності процесу підготовки курсантів як чоловіків, так і жінок (В.П. Вербовий зі співавт., 2021; О.І. Тьорло зі співавт., 2022). Встановлено, що у здобувачів, які окрім занять, передбачених навчальним планом, займалися у секції кікбоксингу, спостерігається значуще покращення швидкості сенсомоторних реагувань (простої зорово- та аудіо-рухової реакцій, реакції вибору та реакції на рухомий об'єкт) та показників загальної фізичної підготовленості (рівня загальної витривалості, силових та швидкісних здібностей).

Тренування з єдиноборств для студентів та курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання можуть також ефективно застосовуватись у форматі оздоровчого фітнесу – тай-бо аеробіки. Широкий арсенал ударних рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з задіянням практично усіх груп м'язів з різною траєкторією та амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей (М.О. Червоношапка зі співавт., 2020).

У дослідженнях (А. Забора, В. Сергієнко, 2018) відзначається позитивний вплив тренувань з гирьового спорту на важливі показники підготовленості майбутніх правоохоронців. У роботі (О. Тьорло зі співавт., 2021) встановлено, що у курсантів, які окрім занять зі «Спеціальної фізичної підготовки» займалися у секціях з ігрових видів спорту (футбол, волейбол), спостерігається достовірне покращення психофізіологічних характеристик (час простої зорово-моторної реакції; час простої аудіо-моторної реакції; час реакції вибору; час реакції на рухомий об'єкт; стійкість сенсомоторики до перешкоджаючих факторів (за загальною кількістю помилок реакції вибору в умовах виконання з перешкоджаючими факторами і без).

Оскільки професійна діяльність правоохоронців характеризується значною психо-емоційною напруженістю, актуальними є вдосконалення

стійкості сенсомоторики до дії перешкоджаючих факторів у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських (М. Червоношапка, І. Гнип, 2021).

У роботі (Є. Захаріна зі співавт., 2022) зазначається, що професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх правоохоронців повинна відбуватися із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу, зокрема, кроссфіту. Визначено, що тренувальні комплекси з кроссфіту повинні розроблятися відповідно до рівня фізичної підготовленості курсантів та узгоджуватися з заняттями з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт комплексно дозволяє розвинути всі складові фізичної підготовленості людини: витривалість, силові, швидкісні та координаційні здібності, гнучкість. Цей різновид оздоровчого фітнесу успішно застосовують військові, пожежні та співробітники різних силових відомств у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи.

Автори (О. Хацаюк зі співавт., 2022) вважають, що система спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів може бути оптимізована шляхом впровадження сучасних технічних засобів навчання. Також рекомендується застосування індивідуального підходу до фізичного вдосконалення майбутніх правоохоронців (С. Романчук зі співавт., 2022).

Одним із шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти МВС України є пошук та впровадження в освітній процес ефективних сучасних методик розвитку рухових здібностей, які би забезпечували значуще підвищення підготовленості за короткий термін. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що увагу науковців останнім часом викликає застосування у процесі підготовки здобувачів вищої освіти високоінтенсивних інтервальних тренувань за системою «Табата».

2. МЕТОД ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ «ТАБАТА» ЯК ЕФЕКТИВНА СИСТЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Вивчені нами літературні джерела та інтернет-ресурси свідчать, що систему Табата ще в 1996 році запропонував японський лікар Ізумі Табата. Це інтенсивне інтервальне тренування тривалістю лише 4 хвилини. Незважаючи на таку коротку тривалість, тренування має доведений високий рівень ефективності, оскільки створює значне навантаження як на аеробний, так і на анаеробний механізми енергозабезпечення, а отже сприяє підвищенню їхньої продуктивності.

У 1996 та 1997 роках Ізумі Табата та його дослідницька команда видала дві наукові статті у журналі «*Medicine and Science in Sports and Exercise*»: «*Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max*» та «*Metabolic profile of high intensity intermittent exercises*». Від цього часу цей метод тренування отримав назву «Протокол Табата». Зазначається, що основною характеристикою даного методу є виконання значної кількості високоінтенсивних рухів за короткий час. У своїх дослідженнях лікар Табата показав, що заняття за його методикою по п'ять днів на тиждень протягом шести тижнів дозволяють підвищити на 14% аеробну витривалість організму і на 28 % його анаеробну потужність. Отже, застосування тренувань за методикою Табата протягом короткого часу дозволяє збільшити загальну працездатність організму.

Аналіз науково-методичних праць показав, що високоінтенсивні інтервальні тренування, що запропонував Ізумі Табата, розглядаються як метод, що дозволяє за невеликий часовий проміжок підвищити як аеробні, так і анаеробні можливості організму і цілеспрямовано розвивати витривалість у процесі практичних занять зі студентами (Е. Мадяр-Фазекаш зі співавт., 2022). Також в результаті проведеного педагогічного дослідження (О.В. Булейченко, 2016) з'ясовано, що використання системи «Табата» в

освітньому процесі з фізичної культури, окрім позитивного впливу на фізичну підготовленість студентів, дозволяє досягти таких позитивних змін: покращення ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою; підвищення рівня впевненості у своїх силах; покращення стану відвідування здобувачами вищої освіти занять. Автор зазначає, що впровадження нових форм занять в навчальний процес сприятиме популяризації та активізації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Продемонстровано дієвість та ефективність застосування методики «Табата» на заняттях з фізичної культури з невисокою інтенсивністю та коректно підібраними вправами відповідно до підготовленості майбутніх фахівців-дизайнерів (Н.З. Гуцул зі співавт., 2022). Також відмічається позитивний вплив на фізичну працездатність студентів педагогічного університету (за показниками Гарвардського степ-тесту) (С.А. Пашкевич зі співавт., 2015). Дослідженнями встановлено, що реалізація методу інтервальних тренувань за системою «Табата» в рамках фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти впливає на виховання витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності, що сприяє покращенню фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості (С. Путров зі співавт., 2021). Застосування тренувань за системою «Табата» актуальне також і для процесу підготовки спортсменів. Так, у ході педагогічного експерименту було встановлене достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості спортсменів-студентів 17–20 років, які займаються міні-футболом, суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі (С. Кокарева, Б. Кокарев, 2016).

Структура та зміст тренування Табата

Тренування Табата складається з 8 циклів по 20 секунд високоінтенсивного навантаження та 10 секундних інтервалів відпочинку між ними:

- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)
- Вправа (20 секунд)
- Відпочинок (10 секунд)

Виконання даної серії триває в загальному 4 хвилини. Після виконання однієї 4-хвилинної серії відбувається відпочинок тривалістю 1-2 хв. Після цього виконується наступна 4-хвилинна серія (табата). Кількість повторень серій (табат) в одному тренувальному занятті та у тижневому мікроциклі залежить від рівня підготовленості осіб, які займаються. На початковому етапі тренувань фахівці рекомендують виконувати по 1 серії 2-3 рази на тиждень. У процесі підвищення рівня підготовленості кількість серій рекомендується збільшувати до 2-3 у тренуванні 4-5 разів на тиждень. Особи з високим рівнем тренуваності та значним стажем занять можуть тренуватися за системою Табата щодня, виконуючи в одному тренуванні по 5–6 серій.

Підбір вправ при тренуваннях за системою Табата залежить від індивідуальних потреб осіб, які займаються. В одній 4-хвилинній серії може бути застосоване: повторення однієї вправи (наприклад, нанесення ударів по боксерському мішку з максимальною силою та частотою); різні вправи для однієї групи м'язів; різні вправи для різних м'язових груп.

Якщо у тренувальному занятті виконується більше, ніж одна 4-хвилинна серія, рекомендується застосування вправ для різних м'язових груп. Вважається недоцільним обмежуватися виконанням лише однієї 4-хвилинної серії з максимальною інтенсивністю. Більш ефективним є виконувати 3-4 Табати з інтенсивністю 80 % від максимальної.

Переваги тренувань за системою Табата

- ✓ Мінімальний ризик травматизму
- ✓ Не потребує значних витрат часу
- ✓ Не потребує складного інвентарю
- ✓ Висока ефективність (позитивні результати можуть спостерігатися уже через 4 тижні) тренувань)

Недоліком тренувань за системою Табата є відсутність підготовчої та заключної частин. Тому перед виконанням 4-хвилинної серії (Табати) необхідно обов'язково провести розминку для підготовки організму до інтенсивних навантажень. А після – вправи на відновлення та розтягування м'язів.

3. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ «ТАБАТА»

Вправи із вихідного положення «Стоячи»

Біг на місці з високим підніманням стегна (Фото 1). Біг на місці з імітацією ударів руками (Фото 2).



Фото 1

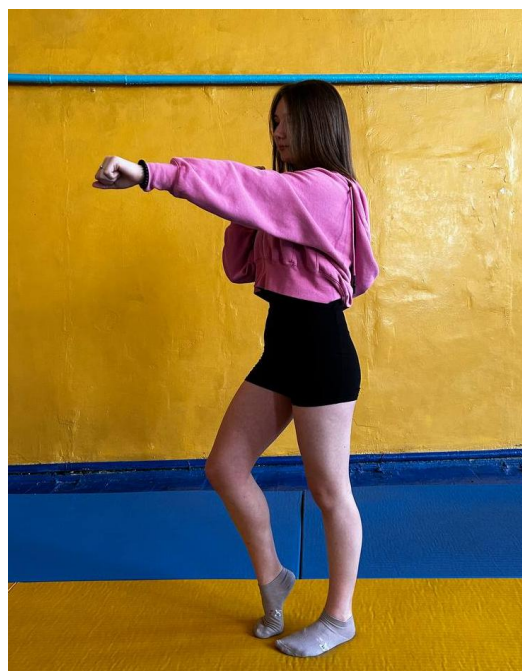


Фото 2

Присідання з обтяженнями (Фото 3).



Фото 3

У вихідному положенні «Стоячи руки за головою» по чергове піднімання колін до протилежного ліктя зі скручуванням тулуба (Фото 4). Присідання з наступною імітацією удару ногою (Фото 5).



Фото 4



Фото 5

Діагональні випади (Фото 6) – по чергові кроки назад-вправо та назад-вліво по діагоналі із вихідного положення «Стоячи».



Фото 6

Бічні випади – по чергове перенесення ваги тіла у бік на праву та ліву ногу з глибоким їх згинанням (п'ятка опорної ноги знаходиться на підлозі, спина рівна) (Фото 7-8).



Фото 7

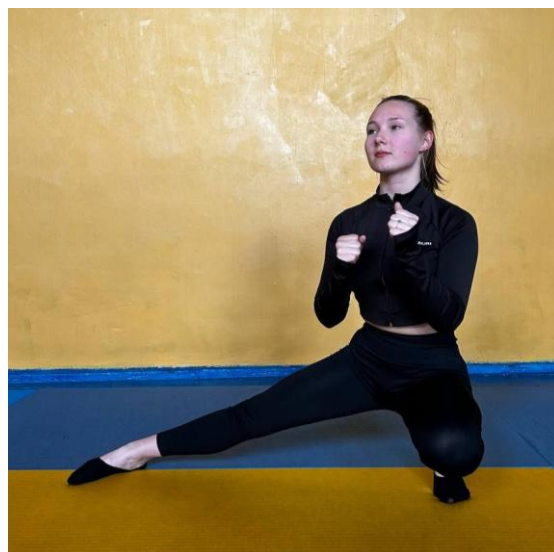


Фото 8

Стрибки з уявною скакалкою (Фото 9). Біг із закиданням гомілки назад (Фото 10).



Фото 9



Фото 10

Нахил вперед (ноги рівні) з наступним проходом на руках у планку, згинанням-розгинанням рук та поверненням у вихідне положення «Стоячи» (Фото 11-13).



Фото 11



Фото 12

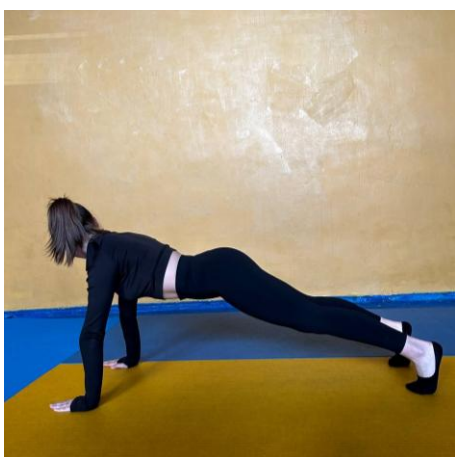


Фото 13

Глибокі почергові випади назад (або вперед) (Фото 14-15).



Фото 14



Фото 15

Присідання (напівприсідання) з наступним вистрибуванням і розворотом на 180 град. (Фото 16-17).



Фото 16



Фото 17

«Берпі» - із В.П. «Стоячи» присідання з упором на руки, стрибок в упор лежачи, стрибок в присід с наступним вистрибуванням угору і плесканням руками над головою (Фото 18-20).



Фото 18



Фото 19



Фото 20

«Jumping Jack» - стрибки з розведенням рук і ніг (з різними варіантами руху руками) (Фото 21-22).



Фото 21



Фото 22

«Лижник» (Фото 23-24) – стрибкова зміна положення рук і ніг у положенні випаду вперед.



Фото 23



Фото 24

Вистрибування убік із положення напівприсіду (Фото 25-26).



Фото 25



Фото 26

Вправи із вихідного положення лежачи на спині

«Велосипед» (почергове доторкання ліктями до протилежних колін у положенні «Руки за головою») (Фото 27). Почергове опускання прямих ніг із положення «Ноги вверху» (Фото 28).



Фото 27



Фото 28

Піднімання тулуба в сід із положення лежачи з імітацією ударів руками (Фото 29). «Ножиці» - схрестні рухи прямими ногами (Фото 30).



Фото 29



Фото 30

Вправи у положенні Планки

«Горизонтальний біг» (Фото 31). Почергове відведення ніг убік (Фото 32).



Фото 31



Фото 32

Повороти праворуч-ліворуч у положенні на ліктях (Фото 33-34).



Фото 33



Фото 34

Почергове підтягування колін до ліктів вперед або убік (Фото 35-36).



Фото 35



Фото 36

Згинання і розгинання рук (з різними варіантами розташування долонь)
(Фото 37-38)



Фото 37



Фото 38

ПІДСУМОК

Формування високого рівня загальної фізичної підготовленості є важливим завданням процесу підготовки здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти системи МВС України. Значна кількість науково-методичних праць спрямована на пошук шляхів оптимізації процесу вдосконалення рухових здібностей курсантів та студентів. В якості основних напрямків оптимізації процесу фізичної підготовки здобувачів фахівці виділяють застосування в освітньому процесі актуальних ефективних засобів і методів розвитку рухових здібностей, а також активне використання позанавчальних факторів, зокрема, секційної роботи з різних видів спорту.

Проведений аналіз літературних джерел щодо особливостей високоінтенсивного інтервального тренування за системою Табата свідчить, що даний різновид тренувань має низку переваг і за короткий термін дозволяє досягти підвищення рівня фізичної підготовленості, що зумовлює актуальність його застосування в освітньому процесі майбутніх правоохоронців.

У процесі удосконалення загальної фізичної підготовленості (з метою розвитку силових, швидкісних здібностей та витривалості) поряд із традиційними засобами і методами рекомендується застосовувати комплекси вправ за системою Табата. Кількість повторень серій Табати в одному практичному занятті становить від 2-3 до 5-6 залежно від рівня підготовленості.

При побудові тренування за системою Табата доцільно періодично змінювати вправи та параметри навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в умовах педагогічного вузу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 2(71). С. 55–58.
2. Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (143). 2021. С.34-37. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).08)
3. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. В. Вереньга. Л., 2015. 262 с.
4. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10(155). С. 48-51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).12)
5. Гнип І. Я. Захист поліцейського від нападу правопорушника в умовах обмеженого простору: методичні рекомендації для практичних занять. Львів: ЛьвДУВС, 2019. 39 с.
6. Гнип І. Я., Тьорло О. І., Червоношапка М. О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. наук. праць «ЛОГОС» з матеріалами XIII міжнар. наук.-метод. конференції*. 2019. Харків, Україна: Європейська наукова платформа. С. 12-15.

7. Гнип І. Я., Червоношапка М. О., Голодівський М. Ф. Удосконалення взаємодії поліцейських під час затримання особи та реагування на загрозу відповідно до рівня небезпеки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр.* Харків : ХНУВС, 2021. С.125-127.
8. Гуцул Н. З., Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою Табата для майбутніх фахівців дизайнерів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*. 2022. № 10. С. 95–100.
9. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
10. Забора А. В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 2. С. 35–37. Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>
11. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків, 2018. С. 14-16.
12. Захаріна Є., Захаріна А., Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2(146). С. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)
13. Кокарева С., Кокарев Б. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. Вип. 2. С. 69-73.

14. Корчагін М. В., Откидач В. С., Золочевський В. В., Гоманюк С. Вплив програми спеціальної фізичної підготовки на морфо-функціональні показники та рівень здоров'я курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6(151). С. 14-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).02)
15. Куришко Є. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 50-54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12)
16. Лаврентьев О. М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О. М. Лаврентьев; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2012. 19 с.
17. Мадяр-Фазекаш Е., Окопний А., Ворончак М. Виховання загальної витривалості методом Табата на заняттях фізичної культури студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 7(152). С. 83-87.
18. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.)*. Національний університет оборони України

- ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 191–193.
19. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Система захисних дій працівника поліції від загрози холодною зброєю. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 89-92.
20. Михайлов Р. В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10 (141). С. 78-84.
21. Москаленко М. В., Откидач В. С., Корчагін М. В., Балдецький А. А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 63-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15)
22. Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г.Л. Вплив методики Табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 2. С. 47–51.
23. Пронтенко В. В., Бикова Г. В., Котов С. М., Мороз Т. І., Підопригора М. В., Фурманов К. М., Кривобок Т. П. Перспективи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на психологічній смузі перешкод. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 5(150). С. 83-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).17)
24. Путров С., Омельчук О., Мілкіна О. Напалкова Т. Особливості фізичної підготовки студентів на основі використання методу інтервального

- тренування за системою Табата. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 11(143). С. 119-124.
25. Романчук С., Тичина І., Одерев А., Романчук В., Большаков О., Ролук О., Фіщук І. Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 91-96. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).20)
26. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394с.
27. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
28. Тьорло О. І. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі: навчально-методичний посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд, С. М. Котов, Л. М. Балущка, І. Я. Гнип, М. О. Червоношапка. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
29. Тьорло О. І., Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Котов С. М., Музика Б. Ю., Кмицяк М. В. Психофізіологічні характеристики курсантів спеціальності «Правоохоронна діяльність». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 106-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).23)
30. Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В., Флуд О. В., Музика Б. Ю., Голодівський М. Ф. Психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності

- "Правоохоронна діяльність" у процесі секційних занять ігровими видами спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 10 (141). 2021. С.105-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
31. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимишин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № (5(150)), 106-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22)
32. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] :навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
33. Хацаюк О. В., Гіренко С. П., Ванюк Д. В., Волянський В. Г., Задорожний К. А., Лазоренко С. С., Делямба М. М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 8(153). С. 104-109.
34. Червоношапка М. О., Гнип І. Я. Стійкість сенсомоторних реагувань курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (137). 2021. С.127-130. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29).
35. Червоношапка М., Шутка Г. Вплив засобів тай-бо аеробіки на показники розвитку фізичних якостей студенток закладів вищої освіти. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції, 10 квітня, 2020 рік*. Луцьк, Україна: МЦНД, 2020. Т.3. С. 36-37.
36. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними

умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2020. С. 111-113.

URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf

37. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Med Sci Sports Exerc.* 1997 Mar;29(3):390-5. doi: 10.1097/00005768-199703000-00015. PMID: 9139179.
38. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Med Sci Sports Exerc.* 1996 Oct;28(10):1327-30. doi: 10.1097/00005768-199610000-00018. PMID: 8897392.
39. Chervonoshapka M., Shutka H., Chychkan O. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Physical culture, physical education of different age group population.* Luc'k: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. № 3(43). S.108-112. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>