

УДК 796.011.3

DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-30-36](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-30-36)

Зубченко Людмила Вікторівна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
факультету № 1
Криворізького навчально-наукового інституту
Донецького державного університету внутрішніх справ,
м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна.
lyzubchenko@i.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

Голик Володимир Анатолійович,

старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
факультету № 1
Криворізького навчально-наукового інституту
Донецького державного університету внутрішніх справ,
м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна.
vagolik@i.ua
<https://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Важливу роль для кожного суспільства відіграє діяльність правоохоронних органів. Саме тому необхідно приділяти достатню увагу підготовці фахівців у такій сфері. Сучасне суспільство стикається з великою кількістю проблем, тому лише досвідчені та професійно підготовлені правоохоронці можуть якісно та швидко знаходити правильні й ефективні рішення в будь-якій ситуації (Дідковський, 2019, с. 19).

Для виконання своїх професійних обов'язків кожен поліцейський має бути фізично розвиненим, сильним та фізично загартованим, витримувати тривале фізичне навантаження і обов'язково володіти необхідними прийомами рукопашного бою, які потрібні для захисту як життя та здоров'я громадян, так і безпосередньо поліцейського (Satterfield, 1996). Оскільки поліцейський щоденно стикається з різними службовими ситуаціями, йому просто необхідно проявити свої фізичні вміння, знання та навички, використовуючи які він може законно та відповідно до створеної загрози застосувати фізичну силу, фізичний вплив, наприклад прийоми боротьби чи рукопашного бою під час затримання правопорушників або припинення протиправних дій правопорушників (Дідковський, 2019, с. 33). Поліцейський у жодному разі не повинен порушувати права людини, завдавати безпідставно тілесних ушкоджень, посиляючись на свій емоційний стан, а навпаки, контролювати та розуміти, що відбувається, і визначити рівень ситуації (Дідковський, 2019; Satterfield, 1996).

Тому одним з пріоритетних місць у діяльності працівника поліції посідає фізична підготовка. Згідно з наказом МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями фізичної підготовки є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей,

які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу у силовому протистоянні під час його затримання, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя (Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, 2016).

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, питаннями удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС України присвячені роботи: М. Ануфрієва, С. Безпалого, В. Бондаренка, В. Дідковського, В. Данільченко, І. Закорко, А. Забори, О. Моргунова, Ю. Петришина, О. Ярещенко та інших учених.

Так, О. Моргуновим, О. Ярещенко доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності курсантів.

Дослідження таких науковців, як М. Булатова, В. Білогур, О. Вацеба, Г. Грибан, В. Платонов, вказують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності.

На думку спеціалістів (М. Червоношапка, Р. Голод), застосування фітнесу та його різновидів на заняттях з фізичної підготовки курсантів сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей.

Метою цього дослідження є визначення доцільності використання засобів сучасного фітнесу (тай-бо-аеробіки) для вдосконалення процесу фізичної підготовки й підвищення рівня рухової активності майбутніх офіцерів Національної поліції України.

Для розв'язання поставлених цілей використані методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури та документальних джерел із проблем загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців; емпіричні.

Для виконання своїх професійних обов'язків кожен поліцейський має бути фізично розвиненим, сильним та фізично загартованим, витримувати тривале фізичне навантаження і обов'язково володіти необхідними прийомами рукопашного бою, які потрібні як для захисту життя та здоров'я громадян, так і безпосередньо поліцейського. Тому значне місце в діяльності працівника поліції посідає фізична підготовка. Оскільки поліцейський щоденно стикається з різними службовими ситуаціями та йому просто необхідно проявити свої фізичні вміння, знання та навички, використовуючи які він може законно та відповідно до створеної загрози застосувати фізичну силу, наприклад прийоми боротьби чи рукопашного бою тощо.

Для досягнення мети дослідження у системі вищої освіти МВС України необхідно: по-перше, удосконалити зміст та форми фізичної підготовки курсантів із урахуванням специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності; по-друге, моделювання реальних умов та ситуацій професійної діяльності під час практичних занять з фізичної підготовки (Дідковський, 2019, с. 12).

На наш погляд, одним із перспективних напрямів у вирішенні поставлених перед нами завдань та досягнення мети дослідження є використання засобів сучасного фітнесу для ефективної фізичної підготовки курсантів.

Тай-бо-аеробіка – це одна із сучасних фітнес-систем, що є синтезом аеробіки та східних єдиноборств, в якій злилися воедино західний і східний підходи до оздоровлення організму. Вона стала популярна ще в 1990-х роках минулого століття, включає у себе прийоми бойових мистецтв, такі як удари руками й ногами. Ця система була розроблена американським прак-

тикуючим тренером з тхеквондо Біллі Бленксом, в активі якого чорний пояс (сьомий ступінь) з тхеквондо, титул чемпіона Америки з боксу та семиразове сходження на найвищу сходинку п'єдесталу у світових чемпіонатах з карате. Він ніколи не сумнівався у тому, що винайшов щось унікальне. «Фітнес – програма і мистецтво, спосіб втілення в реальність мрій людей, а також можливість самостійно захистити себе в ситуації «Alarm» (Satterfield, 1996). У процесі занять основними засобами тренування є удари: руками, ногами, колінами, що виконуються під ритмічну музику. Удари також можуть виконуватись стоячи на місці або ж у поєднанні з пересуваннями. Може використовуватися багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, також виконання комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. У разі вибору рухів для виконання у процесі заняття слід керуватись принципом «від простого до складного», що передбачає поступове підвищення координаційної складності вправ. Засвоєні технічні елементи об'єднують у комбінації (Петрович, 2013, с. 55).

На заняттях з тай-бо-аеробіки вирішуються приватні завдання фізичної підготовки, що позитивно впливають на організм. Адже основними завданнями є тонізація опорно-рухового апарату, нервово-м'язової діяльності. До того ж ця універсальна система дозволяє не тільки гармонійно розвивати своє тіло, але й опановувати навички самооборони, поліпшувати самопочуття та настрій, знижувати ризик виникнення багатьох хвороб. Також може включати роботу в парах і навіть імітацію елементів техніки кидків. Праця рук, ніг, корпусу наближена до реальних рухів ударної техніки бойового стилю (Середа, 2016, с. 245).

Таким чином, тай-бо-аеробіка – це досить специфічний вид фітнесу і тому він, природно, вносить свої нюанси в загальну структуру оздоровчої системи фізичних тренувань. Тай-бо здійснює міцну тренувальну дію на серцево-судинну та дихальну системи. Це призводить до підвищення витривалості, працездатності, загального тонусу організму. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Велика кількість складно-координованих рухів руками та ногами розвиває гнучкість, спритність, покращується координація рухів, підвищується стійкість вестибулярного апарату. А це вже є профілактикою побутових травм, падінь, порізів (Петрович, 2013; Середа, 2016).

Як зазначає В. Петрович, тай-бо підходить майже всім: як надзвичайно енергійним хлопцям і дівчатам, допомагаючи їм виплеснути надлишкові емоції, так і боязким, сором'язливим новачкам, які в процесі занять розкривають свій енергетичний потенціал і вірять у власні сили (Петрович, 2013, с. 54). Також причинами використання тай-бо як одного з основних засобів удосконалення рухових здібностей молоді є також такі фактори: а) як і будь-яке аеробне навантаження заняття тай-бо допомагають ефективно спалювати зайві калорії: у годину приблизно 10–13 одиниць на кожен кілограм ваги. Велике навантаження на руки і ноги призводить до того, що тіло набуває пружності і привабливої форми за досить короткий проміжок часу; б) вправи тай-бо-аеробіки здійснюють позитивний вплив на системи організму (покращують м'язовий рельєф (адже силові прийоми активно зміцнюють м'язи рук і ніг, цілеспрямовано опрацьовують м'язи живота і спини); зміцнюють серцево-судинну систему; розвивають витривалість (тренування за системою тай-бо дуже інтенсивні); приносять приємну втому і викликають позитивні емоції; зміцнюють імунітет; формують гарну поставу та координацію). Ще один плюс – у результаті занять можна знизити стрес, який отримують здобувачі в процесі навчання (Петрович, 2013, с. 55; Середа, с. 246).

До переваг тай-бо належать такі:

- тренування проводиться в режимі активного кардіотренування, дозволяє підвищити рівень витривалості;
- опрацювання всіх груп м'язів відбувається за досить короткий часовий проміжок;
- у процесі інтенсивних тренувань нормалізується робота серцево-судинної та дихальної систем;

– у процесі занять відмінно розвивається координація рухів, поліпшується реакція та розтяжка;

– засвоєння деяких видів дихальних технік, які допомагають правильно виконувати необхідні рухи та удари.

Також тай-бо – ефективний спосіб тренувань і в інших напрямках: він здатний у разі підняти бойовий дух кожного, який займається за цією системою. Йде великий заряд енергією, викид адреналіну, і все це поряд з вивченням і розумінням основ самооборони (Петрович, 2013; Середа, 2016; Червоношапка, 2020).

Дослідження проводилося на базі Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кривий Ріг) викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету № 1 з курсантами III курсу. Протягом усього педагогічного експерименту (три місяці – з вересня по листопад 2022–2023 навчального року) проводилися спостереження за фізичним станом курсантів, їх відвідуванням практичних занять з фізичної підготовки.

Курсанти двічі на тиждень займалися фізичною підготовкою, але в процесі занять фізичною підготовкою використовувалися вправи тай-бо-аеробіки. Спершу практикувалися заняття з використанням вправ тай-бо в процесі лише підготовчої частини заняття. Далі заняття тай-бо набувало предметного характеру і тривало майже годину.

Розпочиналося кожне заняття із розминки, яка включала танцювальні кроки і бігові вправи, вправи на витривалість і різного роду стрибки.

В основній частині заняття майбутні правоохоронці приступали до серії ударів та імітацій ударів, які виконувалися у заданому темпі. Заняття включали такі удари (з боксу та кік-боксінгу), як:

– джеб (короткий прямий удар). Один з основних видів ударів у боксі. Різниця такого удару від прямого класичного полягає в тому, що удар джеб має дуже незначний імпульс сили та будується виключно на швидкості й точності рухів;

– аперкот (короткий швидкий удар, який наноситься правою або лівою рукою зсередини);

– крос (перехресний удар – різновид удару, який належить до числа найбільш потужних контратакуючих дій. Удар здійснюється правою або лівою рукою й наноситься у момент уявної атаки супротивника;

– хук (боковий удар, наноситься зігнутою в лікті рукою на середній або ближній дистанціях);

– удари ліктями. Лікоть використовується для поразки супротивника під різними кутами й із різних позицій;

– удари ногами: фронтальний удар; боковий удар; удар ногою назад; удар з поворотом; удар п'ятою; удар коліном; удари ногами у стрибку. Освоєння техніки ударів ногою – найбільш важкий момент у процесі використання такого роду фізичних вправ, оскільки тут потрібна одночасно відповідна фізична підготовка, гнучкість, уміння тримати баланс на одній нозі.

Крім ударів, широко використовували різні ухилення, зазвичай двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу або навпаки. Слід зазначити, що техніка ухилення від удару має на увазі рух тулуба (то вправо, то вліво) без напруги м'язів. Також у процесі занять акцент робився на тому, що, здійснюючи умовні удари, курсанти не повинні випрямляти руку або ногу повністю, вони мають бути трохи зігнуті в лікті або в колінному суглобі. Цим зменшується вірогідність отримати травму.

У процесі занять викладачами також пропонувалися майбутнім правоохоронцям виконати такі вправи-завдання, наприклад:

– два удари лівим коліном, зв'язка руками з правою, перестрибування, теж саме починаючи з іншої ноги;

– 30 секунд дуже швидкого бігу з високим підніманням колін, 30 секунд дуже швидких ударів руками вперед у боксерській стійці, стільки ж невисоких прямих ударів ногами зі зміною ніг;

- 30 секунд бокових ударів, 30 секунд аперкотів зі швидкою зміною рук у боксерській стійці;
- 30 секунд ударів ногами назад зі зміною, 30 секунд ударів вбік ногами зі зміною.

У разі регулярних занять у курсантів розвивалися координаційні здібності, витривалість, вони швидко опановували базові удари, швидко запам'ятовували зв'язки та блоки будь-якої складності.

Наприкінці занять завжди робилася розтяжка і так званий «бійцівський танець», що має на меті розслаблення м'язів та відновлення дихання майбутніх правоохоронців.

Широкий арсенал ударних рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконувалися із залученням практично всіх груп м'язів з різною амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяв створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей.

Таким чином, треба зазначити, що під час використання на заняттях з фізичної підготовки вправ тай-бо закладаються основи самооборони, причому розучується не лише ударна техніка, але й вивчаються блоки та ухилення. Саме заняття з елементами тай-бо несуть у собі потужний енергетичний і емоційний заряд (у ньому, як у жодному іншому виді фітнесу, відчувається спільність групи). Це багато в чому сприяє подоланню й виходу на вищий рівень фізичної підготовки. Спеціально підібраний темп фізичних вправ на заняттях з фізичної підготовки утримує найбільш сприятливий пульс для тренування серцево-судинної системи й допомагає здійснювати також спалювання жирів. Удосконалюються фізичні якості, такі як витривалість, гнучкість, відточуються баланс та реакція.

Отже, після виконання експериментальної програми майже всі курсанти відзначили основні переваги тай-бо: колективізм – тай-бо вимагає роботи у злагодженому колективі, сприяє покращенню спортивного результату, створює змагальний дух у групі, що мотивує до регулярних занять фізичними вправами; універсальність – тренування сприяють як розвитку сили, спритності, гнучкості, так і силовій витривалості, швидкісної координації, вибухової сили; доступність – робота не потребує спеціалізованих спортивних залів та спеціалізованого спортивного інвентарю; різноманітність тренувань, варіативність – тай-бо включає максимальне розмаїття вправ; оздоровлення – за допомогою тай-бо можна скласти програму тренувань у стилі ЗФП і така програма ніколи не зашкодить здоров'ю.

Список використаної літератури

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с. ISBN 978-617-7523-39-9.
2. Петрович В. Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ. *Молодіжний науковий вісник*. Київ, 2013. С. 54–57.
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. *Офіційний вісник України*. 2016. Випуск № 22.
4. Середа І. О. Педагогічні умови використання тай-бо-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород, 2016. Вип. 1 (38). С. 245–247.
5. Червоношапка М. О., Голод Р. І., Ліпатов Р. Г. Тай-бо-аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків : ХНУВС, 2020. С. 111–113.
6. Satterfield P. M. The Police Academy. A Practical Approach. Cypress, CA : Philip M. Satterfield, 1996. 324 p.

References

1. Didkovskiy, V. A., Bondarenko, V. V., & Kuzenkov, O. V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: FOP Kandyba T. P. 98 s. ISBN 978-617-7523-39-9 [in Ukrainian].
2. Petrovych, V. (2013). Tai-bo yak odna z netradytsiinykh form orhanizatsii zaniat fizychnymy vpravamy sered studentiv IFKZ [Tai-bo as one of the non-traditional forms of organizing physical exercise classes among students of IFKZ]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth scientific bulletin*. (pp. 54–57). Kyiv [in Ukrainian].
3. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: Nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50 [On the approval of the Regulation on the organization of official training of employees of the National Police of Ukraine: Order No. 50 of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated January 26]. *Oftsiniyi visnyk Ukrainy – Official Gazette of Ukraine*, 22 [in Ukrainian].
4. Sereda, I. O. (2016). Pedagogichni umovy vykorystannia tai-bo-aerobiky v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv fakultetu inozemnykh mov Ternopilskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu im. V. Hnatiuka [Pedagogical conditions for the use of tai-bo aerobics in the process of physical education of students of the Faculty of Foreign Languages of the Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatiuk]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya «Pedagogika. Sotsialna robota» – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series «Pedagogy. Social work»*, 1(38), 245–247 [in Ukrainian].
5. Chervonoshapka, M. O., Holod, R. I., & Lipatov, R. H. (2020). Tai-bo-aerobika yak zasib fizychnoi pidhotovky studentiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia [Tai-bo aerobics as a means of physical training of students of higher education institutions with specific learning conditions]. *Osoblyvosti pidhotovky politseiskyykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy – Peculiarities of the training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. (pp. 111–113). Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian].
6. Satterfield, P. M. (1996). *The Police Academy. A Practical Approach*. Cypress: CA. 324 p. [in English].

Зубченко Л. В., Голик В. А. Використання засобів сучасного фітнесу у процесі фізичної підготовки курсантів

У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки курсантів – майбутніх працівників Національної поліції України. Метою статті є визначення доцільності використання засобів сучасного фітнесу (тай-бо-аеробіки) для вдосконалення процесу фізичної підготовки й підвищення рівня рухової активності майбутніх офіцерів Національної поліції України. Саме тому навчальні заняття за допомогою сучасних видів фітнесу дають переваги порівняно з традиційною формою занять для розвитку координації, силової та загальної витривалості майбутніх правоохоронців.

Тай-бо-аеробіка – це досить специфічний вид фітнесу, що є синтезом аеробіки та східних единоборств, в якому злилися воєдино західний і східний підходи до оздоровлення організму. Сутність занять тай-бо полягає у здійсненні міцної тренувальної дії на серцево-судинну та дихальну системи, що призводить до підвищення витривалості, працездатності, загального тону організму. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Велика кількість складно-координованих рухів руками та ногами розвиває гнучкість, спритність, покращується координація рухів, підвищується стійкість вестибулярного апарату.

Програма занять з фізичної підготовки курсантів за допомогою вправ з тай-бо включає у себе значний арсенал базових кроків аеробіки та фізичних вправ з боксу та кікбоксінгу й практично

необмежену кількість їхніх модифікацій та комбінацій, дає можливість добирати необхідні рухи й удари, виходячи із завдань на кожне заняття та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Для розвитку координації, загальної та силової витривалості найчастіше використовуються комплекси вправ, що залучають основні групи м'язів курсантів.

Доведено, що включення у програму занять з фізичної підготовки курсантів комплексів вправ з тай-бо, по-перше, сприяє покращенню спортивного результату, створює змагальний дух, що мотивує до регулярних занять фізичними вправами; по-друге, удосконалюються фізичні якості: сили, спритності, гнучкості і силової витривалості, швидкісної координації, вибухової сили; по-третє, робота не потребує спеціалізованих спортивних залів та спеціалізованого спортивного інвентарю; по-четверте, різноманітність тренувань, варіативність (тай-бо включає максимальне розмаїття вправ).

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, сучасний фітнес, тай-бо-аеробіка.

Zubchenko L., Golik V. The use of modern fitness means in the process of physical training of cadets

The article focuses on physical training of cadets – future employees of the National Police of Ukraine. The purpose of the article is to determine the expediency of using modern fitness means (tai-bo aerobics) to improve the process of physical training and increase the level of motional activity of future officers of the National Police of Ukraine. That is why training classes with the help of modern types of fitness give advantages in comparison with the traditional form of classes for the development of coordination, strength and general endurance of future law enforcement officers.

Tai-bo aerobics is a rather specific type of fitness, which is a synthesis of aerobics and eastern martial arts, in which western and eastern approaches to improving the body have merged together. The essence of tai-bo classes lies in the implementation of a strong training effect on the cardiovascular and respiratory systems, which leads to an increase in endurance, work capacity, and the general tone of the body. Due to the active work of the body, twisting and bending of the body, the function of the glands of internal secretion is activated, improves the function of the gastrointestinal tract. A large number of complex coordinated movements with hands and feet develops flexibility, dexterity, improves coordination of movements, increases the stability of the vestibular apparatus.

The training program for physical training of cadets using tai-bo exercises includes a significant arsenal of basic aerobics steps and physical exercises from boxing and kickboxing and an almost unlimited number of their modifications and combinations, provides an opportunity to select the necessary movements and strikes, based on the tasks for each classes and the level of physical fitness of those who do them. For the development of coordination, general and strength endurance, complexes of exercises involving the main muscle groups of cadets are most often used.

It has been proven that the inclusion of tai-bo exercises in the program of physical training of cadets, firstly, contributes to the improvement of sports results, creates a competitive spirit that motivates regular physical exercises; secondly, physical qualities are improved – strength, dexterity, flexibility, as well as power endurance, speed coordination, explosive power; thirdly, the work does not require specialized sports halls and specialized sports equipment; fourth, the variety of training, variability (tai bo includes the maximum variety of exercises).

Key words: physical training, cadets, modern fitness, tai-bo aerobics.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 11.05.2023 р.

Прийнято до друку 31.05.2023 р.