УДК 378.147

Зубченко Людмила Вікторівна
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної фізичної та
домедичної підготовки
Донецький юридичний інститут МВС України,
м.Кривий Ріг, Україна
https://orcid.org/0000-0002-8173-086X

Голик Володимир Анатолійович
старший викладач кафедри тактико-спеціальної
підготовки
Донецький юридичний інститут МВС України,
м.Кривий Ріг, Україна

ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ FITNESS BOOT CAMP ЗІ СТАРШИМИ ШКОЛЯРАМИ

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді (Бойко, 2014; Римар, 2013). Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до вступу у заклади вищої освіти. Перешкоджають формуванню мотивації й активного ставлення до занять фізичними вправами також і внутрішні фактори: відсутність потреби, шкідливі звички тощо. І, як наслідок, до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я (Римар, 2013; Томенко, 2013). Отже, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Зокрема, сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту є причиною хронічного «рухового голоду», низького рівня рухової активності та напруженої психоемоційної сфери молоді підліткового та старшого шкільного віку. Негативні тенденції зниження загального рівня їхнього здоров'я обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, несприятливим станом навколишнього середовища, нездоровим способом життя, розповсюдженням шкідливих звичок та інше. Досягнути позитивних змін у стані здоров'я шкільної молоді шляхом одного лікування неможливо. У зв'язку з цим актуальним є процес формування здорового способу життя, який зменшує ризик розвитку захворювань взагалі (Бойко, 2014).

Формування та становлення загальних основ здоров'я доцільно починати у дошкільному віці, продовжучи цю освіту й надалі в підлітковому та старшому шкільному віці. Серед пріоритетних завдань шкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил її організму, виховання стійкого

інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. У працях педагогів з питань формування рухової активності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей старшого шкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти організації фізичного виховання учнів старших класів різних загальноосвітніх закладів досліджували такі науковці, як Е. Вільчковський, Т.Круцевич, Н.Москаленко, А.Цьось, Б.Шиян та інші. Учені вивчаючи стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Проблему інтересу школярів до фізичного виховання вивчали вчені Б. Ананьєв, В.Ареф'єв, Н. Москаленко, Т. Круцевич, С. Моїсеєва, М. Твердохліб та ін. Аналіз їхніх праць свідчить, що мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом школярів мають свої вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості (Томенко, 2013). Як зазначено у низці досліджень (В. Бальсевич, В. Вишневський, В.Запорожанов, В.Петровський, Т.Круцевич, В.Столяров), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я (Вільчковський, 2010).

Г.Коробейніков зі співавторами зазначають, що для поліпшення стану здоров'я необхідно використовувати засоби фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей та фізичної працездатності (Римар, 2013).

Старший шкільний вік - це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Для старшокласника типова готовність до фізичних і розумових навантажень. У зв'язку з тим, що в старших класах розширюється коло знань, що ці знання учні застосовують при поясненні багатьох фактів дійсності, вони більш усвідомлено починають ставитися до навчання.

Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і умінь в праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії. Саме тому, для залучення учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки за умов сучасного життя, необхідно добирати такі види оздоровчо-рухової активності, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони (Батайло, 2008).

Мета статті полягає в обґрунтуванні доцільності використання системи засобів fitness boot camp задля формування мотивації учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки.

Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я учнів, підвищенні їхньої фізичної та розумової працездатності.

Як відомо, під час фізичної підготовки (фізичні вправи: біг, ходьба, стрибки) в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленим припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

Заняття з фізичної підготовки одразу позначаються на роботі дихальної системи. Під час цих занять дихання стає глибшим і частішим, відбувається розкриття та розширення бронхів та легеневих альвеол, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем, внаслідок якого покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізується обмін речовин, зменшується кількість недоокислених токсичних продуктів (шлаків) у тканинах.

При достатній руховій активності збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, стає значно витривалішим до фізичного навантаження. У тренованих людей у стані спокою за рахунок підвищення сили серцевих скорочень частота пульсу зменшується, завдяки чому збільшується тривалість фази діастоли (розслаблення) серця, що, в свою чергу, забезпечує необхідний відпочинок міокарда (серцевого м'яза), нормалізує метаболічні процеси (обмін речовин) у ньому. Серце функціонує економічніше й ефективніше. Внаслідок фізичних вправ розширюються і відкриваються кровоносні судини (капіляри та артеріоли, які називають «краниками» су динної системи). Зовнішньо це проявляється почервонінням шкіри, посиленим потовиділенням. При цьому покращується рух венозної крові до серця, тобто скелетні м'язи виконують функцію «м'язового насоса».

Стимулюючу дію мають помірні фізичні навантаження на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Таким чином, підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, високих та низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які спричиняють простудні захворювання тощо.

Слід зазначити, що під час здійснення фізичної підготовки у старших школярів посилюються функції не тільки м'язів, але дихальної, судинної, нервової й травної систем. Внаслідок цього покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси (Вільчковський, 2010; Томенко, 2013). Фізичні навантаження для них мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно пливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму. Фізичні вправи для старших школярів мають і стимулюючу дію на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Це у свою чергу підвищує стійкість організму до дії несприятливих факторів довкілля, стресових ситуацій,

високих і низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які викликають простудні захворювання. Крім того, рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи, тоді як при гіподинамії вона знижується в 5–8 разів (Римар, 2013).

На сьогодні, не є секретом вкрай низька загальна фізична підготовка старший школярів - майбутніх курсантів. Йдеться про те, що в школі (яка просто зобов'язана давати ґрунтовну початкову фізичну підготовку) рівень фізичного розвитку учнів катастрофічно падає за рахунок різкого скорочення різних спортивних гуртків і секцій. Багато дослідників вважають цей процес прямим наслідком недостатнього фінансування шкіл з боку держави, відзначають постійно погіршується матеріально-технічну базу. Як негативний момент відзначається і проблема випередження фізіологічного розвитку фізичного (бурхлива акселерація підлітків). Крім того, навіть в школах, де фізичній культурі приділяється достатня увага, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки проводяться, в основному, при низьких (в кращому випадку - середніх) фізичних навантаженнях (Римар, 2013; Томенко, 2013).

Це яскраво проявляється на вступних іспитах з фізичної підготовки. Наприклад, на оцінку «відмінно» вступні іспити з фізичної підготовки в навчальні заклади МВС України в 2020 році здали тільки 19% абітурієнтів. Окремі абітурієнти виконуючи вправи, насилу виконують нормативи найнижчого «граничного» рівня.

Цілком природно, що коли вчорашні школярі стають курсантами (що автоматично має на увазі різке збільшення фізичних навантажень), їм дуже важко (а часом - і неможливо) вийти на рівень справжніх «дорослих» вимог (наприклад, провести прийоми затримання злочинця або прийоми захисту від нападу). Наслідком цього є не тільки вкрай низький рівень засвоєння матеріалу, а й взагалі втрата будь-якого інтересу до занять з фізичної підготовки (Компанієць, 2013).

Що ж робити? На нашу думку, для усунення даного феномена, можливість озброєння майбутніх курсантів знаннями і навичками з фізичної підготовки (й не тільки) можливо через формування системи теоретичних знань та демонстрацію різних позитивних впливів фізичних навантажень. Починаючи з червня 2017 року, для формування інтересу учнівської молоді до професії поліцейського, а також для її професійного вибору, викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького юридичного інституту МВС України (в рамках реалізації проекту соціальної дії програми Active Citizens Ukraine за підтримки British Council та програмної ініціативи Координаційний центр переміщених ВНЗ, ГО «Центр інновацій та сталого міжнародного розвитку» («CISID»), щомісячно, проводяться інформаційно-практичні семінари «Безпека при поводженні зі зброєю», де школярі мають можливість отримати знання щодо аналізу пунктів нормативно-правових документів, які регламентують та регулюють діяльність в галузі правил застосування та використання зброї, головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю. Також школярі мають можливість попрактикуватися у навчальній стрільбі з використанням мультимедійного тиру «Рубін».

А яким же чином сформувати інтерес до фізичної підготовки? Задля формування інтересу учнівської молоді до занять з фізичної підготовки, а також для роботи з професійної орієнтації (в рамках реалізації проекту соціальної дії «Безпека при поводженні зі зброєю»), викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького юридичного інституту МВС України щомісячно, починаючи з вересня 2018 року, планується для учнів випускних класів організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять за експериментальною програмою Fitness Boot Camp (фітнес для новобранців).

За останні 10 років у світовій індустрії фітнесу та рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності відбувся неймовірний стрибок. У зв'язку з ростом попиту споживачів на нові, цікаві та часом навіть дивні програми тренувань зароджуються все нові та нові напрями фітнесу. Одним із таких напрямів є американський напрям Fitness Boot Camp [6]. Він побудований за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодощів» армійського життя. Основною метою занять Fitness Boot Camp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в Fitness Boot Camp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів Fitness Boot Camp в ДЮІ входить: стройова підготовка (положення статуту Національної поліції, вчили стройового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиночному порядку, так і в складі навчального взводу; основи топографії (навчання основ географічного та геометричного вивчення місцевості з наступним створенням та уточненням топографічних карт); основи тактики (ознайомлення з положеннями основних Законів України в разі здійснення правопорушення і злочину, їх ознаки і склад, порядок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї); поводження зі зброєю (навчання щодо основних характеристик зброї (матеріальна частина), заходи безпеки при поводженні зі зброєю); спеціальна фізична підготовка (виконання комплексу армійських вправ, підтягування на перекладині, комплексно-силової вправи, берпі, найпростішим бойовим прийомам). По такій програмі заняття для учнів проходять повні три дні, вони знаходяться на території навчального корпусу всі ці дні, під «пресом» старшини, відчувають братство з іншими учасниками тренування на польовій кухні і випробують після цього «психологічний і фізіологічний катарсис».

Для більшої достовірності спортивну форму замінюють камуфляжем, а вправи виконуються як в спортивному залі, так і на вулиці (незалежно від погодних умов). Крім того, система організації занять Boot Camp сприяє розвитку самоорганізації школярів, розвиває їх вольові якості, формує активну рухову діяльність та комплекс необхідних знань, умінь та навичок з наведених занять.

У зв'язку з цим Fitness Boot Camp можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів – майбутніх поліцейських та продемонструвати переваги цієї професії.

Розпорядок дня школярів у «таборі новобранців» на цей період такий: о сьомій годині ранку - команда «Підйом». Потім проводиться ранкова зарядка (біг, розминочні і силові вправи). Після зарядки майбутні поліцейські заправляють ліжка, вмиваються і шикуються на ранковий огляд. Під час огляду перевіряється дотримання норм гігієни і стан форми одягу. Після ранкового огляду навчальний взвод учнів строєм відправляється на сніданок.

Потім навчальні заняття:

а) *зі стройової підготовки:* де викладачі роз'яснюють школярам положення статуту Національної поліції, вчать стройового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиночному порядку, так і в складі навчального взводу;

б) *основ тактики*: де викладачі вчять ключовим положеннями основних Законів України (щодо класифікації правопорушень та злочинів, їх ознаки і склад), порядок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї;

в) *навчальні заняття поводження зі зброєю* дають можливість школярам ознайомитися з головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю, а також порядку і правил застосування та використання. Також школярі мають можливість долучитися до навчальної стрільби через можливість використання потужностей мультимедійного тиру «Рубін».

Друга половина дня буде присвячена навчальним заняттям зі спеціальної фізичної підготовки. Вони передбачають формування в учнів рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності поліцейського та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних та силових якостей, знань щодо самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ; знань щодо застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки.

Під час таких навчальних занять-тренувань велика увага приділяється фізичним вправам силової та аеробної спрямованості, особливо працюють і зміцнюються м'язи рук, ніг, спини.

Після вечері, у школярів є час позайматися самостійно або відпочити перед заходом до сну (можна організовувати вечірні прогулянки та різні фізкультурно-оздоровчі заходи).

Такий «армійський» розпорядок дня, який бездоганно виконується всі дні, що учні перебувають в стінах навчального «табору для новобранців» ДЮІ МВС України, привчить їх до дисципліни та самостійності, сформує вольові та моральні якості, без яких неможливо стати справжнім поліцейським.

Висновки. Таким чином, аналізуючи перспективи діяльності при запровадженні та використанні учнівської молоді в період так званих «армійських днів», можна стверджувати про вплив програми. В результаті дослідження обґрунтовано доцільність використання експериментальної фітнес-програми Fitness Boot Camp для формування мотивації на здоровий спосіб життя та вибору професії поліцейського. В подальших дослідженнях планується розробка програм Fitness Boot

Camp для представників інших вікових груп з різним рівнем фізичного стану.

Список використаної літератури:

1. Бойко Г.М. *Види оздоровчо-рекреаційної рухової актив*ності: навч.посіб. - Ч. 1.- К.: Талком, 2014. - 165 с. **2. Байтало Ю.М.** Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. Випуск № 6. С.78–80. **3.Вільчковський Е.С.** Денисенко Н.Ф., Цьось А.В., Шиян Б.М. *Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти*: монографія. − Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. − 250 с. **4. Компанієць Ю.А.** Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків: ХДАФК, 2013. Випуск № 8. С. 41-45. **5. Римар О.**, Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. – Львів, 2013. Випуск №17, т. 2. С.181–186. **6. Томенко О.** Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Випуск № 2. С. 53–56. **7. Warner, Jennifer.** Top 10 Fitness Trends Picked for 2013. Web MD. 29 Oct 2012. 19 Jun 2013.

References

1.Boyko, G.M. (2014). *Vidyozdorovcho-rekreatsiionoiruhovoiaktivnosti* [Types of health and recreational motor activity]. Kiev: «Talkom» [inUkrainian]. 2.Bataylo, Y.M. (2008). Rol fizichnogo vichovannya u profesiyniy pidgotovke kursantiv navchalnich zakladiv MVS Ukraini [The role of physical education in the professional training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України. *Pedagogika, psichologia i medico-biologichni problem fizichnogo vichovannia i sportu*, 6, 78-80. 3. Vilchkovsky, E.S., Denisenko, N.F., Tsos, A.V., Chiyan, B.M. (2010). *Optimizitsyafizichnogovichovanniaditiniuvitchiznyaniysistemiosviti* [Optimization of physical education of a child in the domestic education system]. Zaporizya: «ZOIPPO» [inUkrainian]. 4. Kompaniets, Y.A. (2013). Vikoristannia interaktivnich metodiv u fizichnomu vichovani kursantiv vihich navchalnich zakladiv MVS Ukraini [The use of interactive methods in the physical education of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Pedagogika, psichologia i medico-biologichni problem fizichnogo vichovannia i sportu*, 8, 41-45. 5. Rimar, O., Solovey, A. (2013). Otsinuvanniarivniafizichnoypidgotovlenostiuchnivstarhichklasiv [Assessment of the level of physical fitness of high school students]. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Moloda sportivna nauka Ukraini*, 17, 181-186. 6. Tomenko, O. Vzaemozvyazokmigrivnemsomatichnogozdorovia, ruchovoyaktivnostitaokremimipokaznikamifizichnoykylturiosobistostiskoliari

8-11 klasiv. [Relationship between the level of physical health, physical activity and individual indicators of physical culture of the personality of students in grades 8-11]. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Sportivniy visnik Pridniprovia,* 2, 53-56. 7. Jennifer Warner. (2013). Top 10 Fitness Trends Picked for 2013. Web MD. USA, [in English].

Зубченко Л.В., Голик В.А. Заняття з фізичної підготовки засобами fitness boot camp зі старшими школярами.

У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки старших школярів – майбутніх курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. Метою статті є обґрунтування доцільності використання системи засобів fitness boot camp задля формування мотивації учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки. Зазначено, що на сьогодні, є вкрай низька загальна фізична підготовка старший школярів - майбутніх курсантів. Саме тому, для залучення учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки за умов сучасного життя, необхідно добирати такі види оздоровчо-рухової активності, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони.

Фітнес-програма Fitness Boot Camp побудована за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодощів» армійського життя. Основною метою занять Fitness Boot Camp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в Fitness Boot Camp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів Fitness Boot Camp в Донецькому юридичному інституті МВС України входить: стройова підготовка; основи топографії; основи тактики; поводження зі зброєю; спеціальна фізична підготовка.

Фітнес-програму Fitness Boot Camp для майбутніх поліцейських можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів та продемонструвати переваги цієї професії.

Ключові слова: фізична підготовка, учні старшої школи, мотивація, фітнес-програма.

Зубченко Л.В., Голик В.А. Занятия по физической подготовке средствами fitness boot camp со старшими школьниками.

В статье основное внимание уделено вопросам физической подготовки старших школьников - будущих курсантов Донецкого юридического института МВД Украины. Целью статьи является обоснование целесообразности использования системы средств fitness boot camp для формирования мотивации учащихся старших классов к занятиям по физической подготовке. Отмечено, что на сегодняшний день крайне низкая общая физическая подготовка старший школьников - будущих курсантов. Именно поэтому, для привлечения учащихся старших классов к занятиям по физической подготовке в условиях

современной жизни, необходимо подбирать такие виды оздоровительно-двигательной активности, которые будут не только эффективными для здоровья, но и привлекательными с эмоциональной стороны.

Фитнес-программа Fitness Boot Camp построена по принципам подготовки американских призывников и включает в себя микс из приседаний, отжиманий, берпи и других «сладостей» армейской жизни. Основной целью занятий Fitness Boot Camp является заставить человека превысить свои физические возможности, «прыгнуть выше головы». Наставник в Fitness Boot Camp отдает не команды, а приказы, причем нередко даже на повышенных тонах.

В экспериментальную программу для школьников Fitness Boot Camp в Донецком юридическом институте МВД Украины входит: строевая подготовка; основы топографии; основы тактики; обращения с оружием; специальная физическая подготовка.

Фитнес-программу Fitness Boot Camp для будущих полицейских можно рассматривать как рациональный путь совершенствования физических качеств учащихся, возможность принять участие в программе обучения курсантов и продемонстрировать преимущества этой профессии.

Ключевые слова: физическая подготовка, ученики старшей школы, мотивация, фитнес-программа.

Zubchenko L.V., Golik V.A. Physical training classes with means of “Fitness Boot Camp” for senior schoolchildren.

The article focuses on the issues of physical training (PT) for senior schoolchildren in future, the cadets of Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The purpose of the article is to substantiate the feasibility of using the system of exercises “Fitness Boot Camp” to motivate senior schoolchildren to PT classes. It is noted that today, there is an extremely low general physical training of senior schoolchildren, future cadets. That is why, in order to involve senior schoolchildren into PT classes in modern life, it is necessary to choose such types of health and physical activity, to be effective not only for health, but also attractive from the emotional side.

The program “Fitness Boot Camp” is built on the principles of American recruits training and includes a mix of sit-ups, push-ups, Burpee and other "sweets" of Army life. The main purpose of “Fitness Boot Camp” is to force a person to exceed their physical capabilities, to "jump above the head". The mentor in “Fitness Boot Camp” gives not commands, but orders, and often even in a raised voice.

In a pilot program for schoolchildren “Fitness Boot Camp” in Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine include: combat training; basics of topography; basics of tactics; handling of weapons; special physical training.

During such training sessions, much attention is paid to physical exercises of strength and aerobic orientation, especially working and strengthening the muscles of the arms, legs and back.

The program “Fitness Boot Camp” for future police officers can be considered as a rational way to improve the physical qualities of senior

schoolchildren, the opportunity to join the training program of cadets and demonstrate the benefits of this profession.

Keywords: physical training, senior schoolchildren, motivation, fitness program.