

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА  
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

Збірник матеріалів  
II Міжнародної науково-практичної  
конференції

**«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ТА ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У  
МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»**

Київ – 2023



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»  
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ДНЗ «КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ»  
АКАДЕМІЯ ІМЕНІ ЯНА ДЛУГОША В ЧЕНСТОХОВІ  
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»  
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ М. КИЄВА,  
ФУНДАЦІЯ V4SPORT  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «UKRAINEACTIVE»  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «РУХ ОЛЕКСАНДРА ПЕДАНА «JUNIORS»

**МАТЕРІАЛИ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»**

16-17 травня 2023 р.

Київ – 2023

УДК 355.233.22:331.446.4(477)

Рекомендовано Вченою радою ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
(протокол № 6 від 28 червня 2023 р.)

Рецензенти: Олена Удалова – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач сектору наукового забезпечення освітнього процесу відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Тетяна Бондар – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 16-17 травня 2023 р. / Упор.: Є. В. Баженов, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. – 202 с.

У збірнику матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» висвітлено результати наукових та прикладних досліджень з актуальних питань удосконалення фізичної та військової підготовки здобувачів освіти в умовах сьогодення; військово-патріотичного виховання учасників освітнього процесу; підвищення рухової активності осіб з особливими освітніми потребами; розвитку військово-прикладних видів спорту у закладах вищої освіти; формування ціннісних орієнтацій особистості в освітньому процесі; формування професійної компетентності майбутніх фахівців в умовах воєнного стану та ін.

Матеріали представлено в авторській редакції. Відповідальність за зміст та авторський стиль публікацій, розміщених у збірнику, несуть автори.

©Державна наукова установа  
«Інститут модернізації змісту освіти», 2023

## ЗМІСТ

Бабаєв Юрій, Зімніков Олег. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СМУГИ ПЕРЕШКОД ТА БІГУ ПО ПЕРЕСІЧЕНІЙ МІСЦЕВОСТІ.....	7
Бабич Тетяна. РОЛЬ БІОРИТМІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ І ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	9
Баранов Володимир, Романенко Сергій. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7 – 9 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ ...	16
Біда Галина, Баб'юк Василь. МАСАЖ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ .....	20
Божко Сергій, Цимбалюк Жанна. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ .....	27
Грабик Надія, Грубар Ірина, Гулька Ольга. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ .....	33
Говоруха Олена, Матвейчук Олена. СТАН МОРАЛЬНО-ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	38
Гунченко Вячеслав, Юр'єв Станіслав. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ОЗБРОЄННЯ ТА ВІЙСЬКОВА ТЕХНІКА» ВІД ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ .....	47
Дзюба Лариса, Поливода Людмила. НАПРЯМКИ РОБОТИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ДОСВІД РОБОТИ .....	54
Долик Юрій. MYFITNESSPAL – ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....	60
Драч Тамара, Сороколіт Наталія. СТАВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПЛОННОГО СПОРТУ .....	64

Коваль Вадим, Сніжко Юлія. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	69
Ковальчук Даріка. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	73
Козлов Дмитро, Козлова Олена. МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ НІМЕЧЧИНИ .....	76
Коломоець Галина, Малечко Тетяна, Пустолякова Лариса. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .....	78
Кравчук Ярослав, Романов Артур. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	80
Лисиканич Ольга, Краснощока Ольга. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ЛФК .....	84
Лотоцький Ігор, Романчук Сергій, Петрук Андрій, Лесько Орест, Матвейко Оксана. ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ БАГАТОБОРСТВА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	90
Мазін Василь, Єлін Сергій. СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАЦТВА.....	97
Мокрицька Наталія. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ «ЗДОРОВА УКРАЇНА» У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РАДСАДІВСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ .....	100
Мунтян Віктор. ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	106
Монастирський Валерій. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	112

Павленко Олег. ФОРМУВАННЯ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ: МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ КОНТЕКСТ .....	119
Панькевич Ярослав, Афонін В'ячеслав, Климович Володимир, Романів Ігор, Поцілуйко Павло. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ .....	128
Петренко Андрій. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	132
Пилипчак Іван, Климович Володимир, Андрейчук Володимир, Пилипчак Василь, Первачук Олег. КРОСФІТ ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	136
Поплавець Владислав. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	142
Попова Анна, Бистріцька Ірина. АКТИВНІ ПАРКИ В УКРАЇНІ .....	145
Потороча Геннадій. ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ, ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ МЕТОДІВ, ПРИНЦИПІВ, ПРИЙОМІВ, ЗАСОБІВ ТА МОДУЛІВ НУШ .....	149
Ребрина Анатолій. ОБҐРУНТУВАННЯ ДЕФІНІЦІЇ «ПРОФІЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ.....	152
Ребрина Андрій. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЛОКАЦІЯХ «АКТИВНІ ПАРКИ» .....	156
Свириденко Неля. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ .....	159
Семенюк Віра. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЧЕРЛІДЕНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ .....	162

Слюсарчук Віктор. ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАГНОСТИКО-ОЦІНЮВАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ АВТОРСЬКОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ .....	165
Супруненко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	169
Сухов Олександр. ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ ЗАЛІЗНИЧНИКА.....	174
Шовкун Василь. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	181
Шуба Людмила, Шуба Вікторія, Шуба Віктор. ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ.....	185
Щур Тарас. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ .....	190
Ячевський Максим. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	193
Федченко Олексій, Сіваков Валерій. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ (ПОЛІЦЕЙСЬКИХ) ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ.....	197

**Бабасв Юрій,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, начальник навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,  
Харків, Україна*

**Зімніков Олег,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, начальник навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,  
Харків, Україна*

## РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СМУГИ ПЕРЕШКОД ТА БІГУ ПО ПЕРЕСІЧЕНІЙ МІСЦЕВОСТІ

Витривалість – це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

В умовах сучасної гібридної війни з російським агресором бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. Умови бойової обстановки вимагають від військовослужбовців належного рівня розвитку фізичних якостей, достатніх резервів фізіологічних можливостей організму.

Аналіз свідчить, що з метою формування психофізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів розвиток витривалості за допомогою смуги перешкод та бігу по перетнутій місцевості. Ці фізичні вправи, схожі за своїм впливом на професійні дії та фізичні навантаження військовослужбовців різних військових спеціальностей,



можуть служити важливим засобом вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Вчені вказують, що серед засобів, які сприяють розвитку необхідних фізичних і психологічних якостей, формуванню прикладних навичок, з великим успіхом можуть застосовуватись ці елементи, також вони сприяють розвитку й удосконаленню (сили, витривалості, спритності, швидкості), які є дуже важливими в наших реаліях військових дій.

У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалу фізичну роботу в основному помірній інтенсивності. Спеціальна витривалість виявляється в обраних видах спорту і формується на базі загальної витривалості. Загальна витривалість служить базою для виховання спеціальної витривалості. Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у використанні найбільш широкого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їхнього виконання. Це сприяє залученню в роботу найбільшої кількості м'язових груп спортсмена. Індивідуальна особливість спортивної підготовленості характеризується напрацюванням техніки, тактики й витривалості при подоланні окремих перешкод та бігу по перетнутій місцевості. Засобами виховання загальної витривалості служать ходьба на лижах, крос, подолання смуги перешкод, біг і плавання в спокійному темпі. Рівномірний метод – основної у вихованні витривалості. Розмаїтість обстановки при заняттях на відкритій місцевості (мінливий пейзаж, різна твердість ґрунту, рослинність, чисте повітря й ін.) сприяють розвитку загальної витривалості спортсмена. Вихованням і підтримкою загальної витривалості спортсмен займається протягом усього періоду своєї тренувальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Fairbanks W. US Shooting team Physician. *The wellness programs a key to optimal training*. УІТ. 1992. N4. Р. 24
2. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання курсантів: Практикум. Львів: Світ, 1993. 184 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання курсантів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

4. Як навчати легкоатлетичних вправ: методичний посібник для спортсменів і тренерів / За ред. В. В. Петровського. К., «Здоров'я», 1972.

**Бабич Тетяна,**  
*старший викладач Приазовського  
державного технічного університету,  
Дніпро, Україна*

## РОЛЬ БІОРИТМІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ І ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Постійна зміна дня і ночі – характерна риса земного буття. Більшість живих істот, у тому числі й людина, мають молекулярні «хронометри», синхронізовані зі світловим днем. Про існування біологічних ритмів людям відомо здавна: ще в Старому Завіті були дані точні вказівки про правильний спосіб життя, харчування, чергування фаз активності та відпочинку. Про це писали багато видатних учених давнини, такі як Гіппократ або Авіценна.

Оскільки кожен живий організм по-своєму унікальний, для нього буде характерний відповідний тільки йому спосіб життя: час сну та активності, режим і склад харчування, відповідне довкілля, необхідні фізичні навантаження і багато іншого. Жива система постійно знаходиться у стані обміну речовин з навколишнім середовищем і володіє складною динамікою процесів, здатна до саморегуляції й самовідтворення. Саме ці її особливості й підтримуються біоритмами, вони панують у природі і охоплюють всі прояви живого: від діяльності субклітинних структур і окремих клітин до складних форм поведінки організму і навіть популяцій і цілої екологічної системи.

Актуальність проблеми вивчення біоритмів закономірна, оскільки темпи науково-технічного прогресу нині здобувають стрімкий характер і висувають високі вимоги до сучасної людини, яка повинна їм відповідати і, за необхідності, «підлаштовуватися». Знання біологічних законів і адаптивних можливостей людини допомагає виховувати більш свідоме ставлення до самого себе і до навколишнього середовища, зберігати здоров'я і працездатність, всебічно і гармонійно розвиватися фізично і духовно.

Усі відомі людині явища, що відбуваються як загалом у Всесвіті, так і в Сонячній системі, пронизані ритмами. Цілком природно, що ритми організму людини та інших біологічних об'єктів, що є частиною цієї системи, підпорядковуються її законам: адже життя біологічних організмів сформувалося саме завдяки цим ритмам.

Сучасній науці відомі закони взаємозв'язку між енергією, інформацією та управлінням. Біоритми ніби зводять разом енергетичну, інформаційну та управлінську характеристики. Ось чому біологічні ритми – дуже тонкий і точний важіль для управління життєдіяльністю людини. Вони дозволяють заздалегідь розрахувати хід процесів в організмі: якщо порушилось управління, якийсь процес чи порушилась функція якоїсь системи, то на ранній стадії можна визначити відхилення. Біологічний годинник живого заведений так, щоб відповідати властивій природі циклічності. Зміна дня і ночі, чергування сезонів, обертання Місяця навколо Землі та Землі навколо Сонця – початкові умови розвитку організму. Біологічний ритм став загальним принципом живого, закріпленим в спадковості, невід'ємною рисою життя, її тимчасовою основою, її регулятором.

Біологічні ритми являють собою складну послідовність багатоступеневих процесів біохімічних і біофізичних перетворень в організмі людини. Біологічні ритми настільки точні, що їх часто називають «біологічним годинником».

Біологічні ритми можна визначити як статистично достовірні зміни різних показників фізіологічних процесів хвилеподібної форми. Всі без винятку функції живих організмів, у тому числі людини, підвладні закону ритму як фундаментальній властивості живої матерії. В основу класифікації біоритмів покладена тривалість періоду, час між однаковими станами сусідніх циклів. Спираючись на періодичність ритмів виділяють:

1. Інфрадiанні ритми – ритми, періодичність повторення яких перевищує тривалість доби, тобто один цикл такого ритму повторюється менше одного разу на добу. Такими ритмами є ритми сезонної активності

тварин, а також деякі форми фізіологічної активності людини. Серед інфрадіанних ритмів виділяють також такі види біоритмів: циркасептанні, циркатрігінтанні, ультрааннулярні, цирканнулярні.

2. Циркадіанні ритми – ритми з періодом, близьким до 24 годин. Прикладами таких ритмів можуть бути добові коливання гормонів у крові людини, зміна температури тіла, підвищення і зниження розумової і фізичної активності, цикл сна і бадьорості.

3. Ультрадіанні – ритми з періодичністю більше одного разу на добу: від кількох хвилин до 12-15 годин. До цих ритмів можна віднести ритм чергування фаз сну, динаміку метаболічних процесів, почуття голоду і ситості, зміну емоціональних станів.

За іншою класифікацією виділяють «космічні» ритми:

1. Добові ритми. Вони обумовлені обертанням Землі навколо власної осі. Їх тривалість близько 24 годин. Добові ритми – найважливіші, оскільки вони забезпечують фотоциклічні процеси (тобто зміну освітленості неосвітленістю).

2. Місячні ритми. Довгий час вважалося, що вони викликані обертанням Місяця навколо Землі. Величина місячного періоду - близько 27 діб.

3. Річні ритми. Краще за інших вивчений цикл з періодом 11 років, мабуть, він же є найголовнішим.

4. Довгоперіодні космічні ритми. Ці ритми вивчені недостатньо. Прикладом гіпотетичного космічного ритму є цикл з періодом 26 млн років.

Для організму людини характерний цілий спектр ритмовідтворюваних процесів і функцій, об'єднаних в єдину, узгоджену в часі коливальну систему, якій властиві наступні особливості: наявність зв'язку між ритмами різних процесів; синхронність, або кратність, у протіканні тих чи інших ритмів; ієрархічність (підпорядкування одних циклів іншим).

Найбільший інтерес викликають добові ритми. Помічено, що в певні години ночі перестає дзюрчати вода в струмках, вітер слабкіше шелестить

гілками, знижується температура повітря, слабшає енергія хімічних процесів в органічних і неорганічних речовин. Яскравий приклад добового ритму - океанські припливи і відливи. Все це накладає відбиток на рослинний і тваринний світ. Внутрішній добовий ритм організму – закон природи, а зміна сну та бадьорості – один з його виявів.

Найбільш показовий прояв циркадіанного циклу – коливання температури тіла. Максимальна величина температури збігається з періодом найбільшої активності – фізичної та розумової працездатності і припадає у людини на середину дня. Цей ритм виробляється кожним індивідумом у процесі його розвитку

Аналіз фактичних даних про життєдіяльність студентів свідчить про її неупорядкованість і хаотичну організацію. Порушення біологічних ритмів основних фізіологічних функцій проявляється в усьому: несвоєчасне вживання їжі, систематичне недосипання, порушення режиму навчання і відпочинку, сну і бадьорості та ін. Тому за час навчання у ЗВО здоров'я студентів погіршується катастрофічно швидко. Оскільки здоров'я на 60% залежить від багатьох складових способу життя, навчальні практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ не гарантують автоматично його збереження і зміцнення.

Під впливом навчально-трудої діяльності біологічний ритм працездатності студентів зазнає змін, які виразно проявляються протягом дня, тижня, протягом кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються станом здоров'я, рівнем фізичного стану, функціональним станом організму до початку роботи, особливостями самої роботи, її організацією і іншими причинами.

Навчальний день студента, як правило, не починається з високої продуктивності праці. На початку заняття не відразу вдається зосередитися й активно включитися в роботу. Тільки через 10-15 хв, а іноді й більше, працездатність досягне оптимального рівня. Зміна продуктивності проходить кілька етапів.

Перший етап – період «впрацювання»; він характеризується поступовим підвищенням працездатності й деякими її коливаннями. Психофізіологічний зміст цього періоду зводиться до утворення робочої домінанти, для чого велике значення має відповідна установка. Другий етап – період оптимальної (стійкої) працездатності – триває 1,5-3 годин; зміни функцій організму відповідають виконуваній навчальній діяльності. Третій етап – період повної компенсації відрізняється тим, що з'являються початкові ознаки втоми, які компенсуються вольовим зусиллям і позитивною мотивацією. Четвертий етап – період нестійкої компенсації: наростає стомлення, спостерігаються коливання вольового зусилля, продуктивність навчальної діяльності знижується. Функціональні зміни чітко виявляються в тих органах, системах і психічних функціях, які в конкретній навчальній діяльності студента мають вирішальне значення, наприклад, в зоровому аналізаторі, стійкості уваги, оперативної пам'яті та ін. П'ятий етап – період прогресивного зниження працездатності, який перед закінченням роботи може змінитися короточасним її підвищенням шляхом мобілізації резервів організму. Шостий етап – період різкого зниження продуктивності через зниження працездатності й згасання робочої домінанти. При оцінюванні динаміки працездатності третій та четвертий етапи часто характеризують як періоди зниження працездатності.

Навчальний день студентів має особливість: він не обмежується лише аудиторними заняттями, а включає також самопідготовку. Наявність другого підйому працездатності під час самопідготовки пояснюється не тільки добовою ритмікою, а й психологічною установкою на виконання навчальної роботи.

Зміни рівня фізичної та розумової працездатності студентів протягом навчального дня в цілому близькі один до одного. Динаміка розумової працездатності в тижневому навчальному циклі також характеризується періодичністю: відбувається послідовна зміна періоду «впрацювання» на початку тижня (понеділок), що пов'язано з входженням у звичний режим

навчальної роботи після відпочинку у вихідний день; в середині тижня (вівторок-середа) спостерігається період стійкої високої працездатності, а до кінця тижня (п'ятниця, субота) відзначається її зниження. Тому під час складання навчального розкладу занять у ВНЗ бажано враховувати фізіологічні зміни працездатності студентів.

На сьогодні фізіологія праці послуговується безліччю рекомендацій, направлених на оптимізацію режимів праці та відпочинку, підвищення працездатності в різних навчально-виробничих умовах. У зв'язку з цим існують деякі профілактичні та лікувально-оздоровчі заходи:

- регулярні фізичні навантаження, оскільки рівень фізичної підготовленості визначає ступінь стійкості організму до навчальних навантажень, сприяють не тільки підвищенню працездатності студента, але і зменшенню емоційної напруженості;
- підтримка ритмічності навчального навантаження;
- вироблення у студентів чіткого переконання, що вони можуть впоратися зі стресовими ситуаціями і негативними емоціями (позитивна мотивація);
- правильний психогігієнічний, естетичний та етичний підхід до навчання студентів, який дозволить значною мірою попередити ймовірність виникнення конфліктних, стресових ситуацій;
- створення умов для виникнення позитивних емоцій. Велике значення має характер відпочинку, спосіб проведення відпусток, канікул і їх своєчасність.

Вивчення біоритмів організму людини дозволяє науково підходити до збереження здоров'я, всебічно і гармонійно розвивати його фізичні та духовні якості, а також удосконалювати організацію всіх життєвих процесів. Слід пам'ятати, що якщо режим робочого дня, навчальних занять, харчування, відпочинку, заняття фізичними вправами складено без урахування біологічних ритмів, то це може привести до зниження розумової чи фізичної працездатності людини.

Оскільки студентська молодь більше за інші вікові категорії підлягає впливу зовнішніх факторів, змін і факторів стресу, доцільно розглянути тему біоритмів в контексті використання їх для зменшення стресу та раціональної організації самостійних занять.

Результати дослідження показали, що під час складання розкладу необхідно враховувати фізіологічні особливості студентів протягом дня і тижня, звертати особливу увагу на критичні комбінації та збіги біоритмів, чергувати активні заняття з важкою розумовою діяльністю. Перспективною також видається ідея дослідження серед студентів академічної групи з метою дізнатися, до якого хронотипу вони належать, і побудувати прийнятний для кожного студента розклад. Дотримання природних біоритмів допоможе вести активний спосіб життя, а властиво й підвищити успішність у навчанні і праці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Биологические ритмы / Под ред. Ю. Ашоффа: В 2 т. М.: Мир, 1984. Т. 1. С. 5–406; Т.2. С. 5–260.
2. Бреус Т. К., Чибисов С. М., Баевский Р. М., Шебзухов К. В. Хроноструктура биоритмов сердца и внешней среды. М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2002. 232 с.
3. Гласс Л., Мэки М. От часов к хаосу. Ритмы жизни. М.: Мир, 1991. 248 с.
4. Грибан В. Г. Валеология: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. URL: [http://valeolog.net/userfiles/978\\_4.pdf](http://valeolog.net/userfiles/978_4.pdf)
5. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник для студентів ВЗО України. Київ: «Каравела», 2001. 320 с.
6. Оранский И. Е., Царфис П. Г. Биоритмология и хронотерапия (хронобиология и хронобальнеофизиотерапия). М., 1989. 159 с.
7. Смірнов С.М. Біологічні ритми і наше здоров'я. 2000.
8. Уілмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта: учебник [перекл. з англ. К.: Олімпійська література, 2001. 502 с.
9. Фізична культура студента: підручник / під ред. В. И. Ільїнича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
10. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: навч. посібник. К.: МАУП, 2003. 136 с.



**Баранов Володимир,**  
здобувач освітнього  
ступеня магістра заочної форми навчання,  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і  
реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
Одеса, Україна

**Романенко Сергій,**  
доктор економічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і  
реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
Одеса, Україна

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7 – 9 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Сьогодення сучасного світу характеризується системними викликами, пов'язаними з турбулентністю в соціально-культурній сфері та економічному розвитку, карантинними обмеженнями (пандемія COVID-19), виникненням екологічних проблем тощо. Повною мірою це стосується й України, яка сьогодні стійко протистоїть агресії росії. Усе це в комплексі позначається на всіх сферах життя українців, в тому числі й на розвитку галузі фізичної культури і спорту. Найбільше страждає в таких умовах дитячо-юнацький спорт. До того ж вимушене невідповідне, або навіть байдуже ставлення до фізичного виховання дітей та дитячо-юнацького спорту позбавляють людину можливості здоров'яформування, і як наслідок – найціннішого дару – здоров'я.

Фундаментальне значення в системі багаторічної підготовки спортсмена відіграє етап початкової (попередньої) підготовки, де визначне місце у фізичному вихованні дітей займає розвиток рухових якостей. На сьогодні, стан фізичного розвитку більшості дітей, на жаль, невідповідний, і вони не завжди справляються з навчальними нормативами. Зазначене змушує тренера-

викладача постійно приділяти увагу розвитку у дітей необхідних рухових якостей та зміцненню їх здоров'я.

За роки навчання в організмі дітей 7-9 років відбуваються значні психофізичні, морфофункціональні перетворення, на основі яких розвиваються і вдосконалюються рухові здібності. Особливого значення для їх розвитку набувають заняття фізичною культурою, зокрема, футболом, на яких одночасно засвоюються нові рухи й вдосконалюються рухові якості.

Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів-початківців постійно зростають, змінюються критерії оцінювання ступеня їх всебічної підготовленості. Це зумовлює необхідність пошуку інноваційних напрямів у процесі підготовки юних футболістів, або вдосконалення наявних систем підготовки, що мало б сприяти ефективній динаміці розвитку й вдосконалення фізичних якостей дітей на етапі початкової підготовки.

Б. М. Шиян характеризує процес розвитку фізичних якостей як здоровий спосіб життя, що вимагає систематичної фізичної підготовки для того, щоб мати змогу виконати чітко визначені рухи [7].

Спортивні фізіологи-дослідники вказують, що застосування засобів фізичної культури і спорту (систематичне виконання фізичних вправ, вплив тренувальних навантажень тощо) з врахуванням морфофункціональних особливостей дитячого організму 7-9 років («пластичність юного організму», «активність нервових процесів», «наявність сенситивних періодів розвитку») спонукає активне формування у юних спортсменів фізичних якостей [1, 7].

У процесі розвитку фізичних якостей підбір засобів і методів визначається правильним педагогічним підходом. Фізична підготовка має бути комплексною, оскільки організм є цілісною системою.

Низка фахівців [2, 3] зі спортивної педагогіки зазначає, що у віці 7-9 років спостерігається сенситивний період для розвитку швидкості, спритності, гнучкості. Швидкість (прудкість, бистрість) як рухова якість людини – це її здатність блискавично реагувати на подразники та виконувати рухові дії за найменший проміжок часу за відсутності значного зовнішнього опору [4, 5].

Рухова якість людини «швидкість» або «прудкість», «бистрість», як називають її сучасні українські теоретики фізичного виховання і спорту Б. М. Шиян, М. М. Линець та інші, є комплексною руховою якістю.

Важливість володіння футболістами високими швидкісними якостями обґрунтовано в роботах В. В. Соломонка, Г. А. Лисенчука, В. В. Шаленка, Й. Г. Фалеса, А. В. Дулібського, В. Степаненка, О. Джуса, К. Л. Віхрова, А. М. Зеленцова, В. В. Лобановського та інших науковців і практиків.

Спритність – це здатність швидко й точно реагувати на прогнозовані та неочікувані ситуації в грі, майстерне володіння рухами в складних швидкозмінних ситуаціях. Без розвиненої на достатньому рівні якості спритності неможливо домогтися високих спортивних показників у жодній грі. Спритність – комплексна якість, що залежить від різноманітного рухового досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухових навичок. Освоюючи будь-яку рухову навичку, треба домагатися точності рухів, що буде сприяти розвитку спритності. Особливе значення для розвитку спритності відіграють спортивні ігри, зокрема футбол.

Гнучкість часто розглядають як анатомо-морфологічна якість, що характеризуються здатністю виконувати суглобові рухи з великою амплітудою. Рухливість в суглобах тісно пов'язана з силою м'язів. Причому зв'язок цей взаємний. При гарній рухливості, може бути виявлена велика сила, оскільки довгі м'язи виявляються більш сильні. Добра гнучкість – це великий спектр свободи рухів в суглобі. А це зумовлює зв'язок гнучкості зі спритністю. Не слід домагатися граничного розвитку гнучкості. Її необхідно розвивати лише до такого ступеня, який би забезпечував якнайкраще виконання необхідних рухів.

Вік дітей 7-9 років є сприятливим для розвитку фізичних якостей, оскільки морфофункціональні особливості обумовлюють швидкий приріст результатів при виконанні основних рухів і швидке зростання показників структури природних видів рухів і «здатності опановувати загальну структуру

технічно складних вправ, оскільки пропріорецептивна чутливість до цього вікового періоду досягає необхідного рівня» [3, 6, 7]. Юні футболісти відмінно справляються із диференціацією м'язових відчуттів, а складні технічні прийоми стають доступними для правильного виконання. Такому високому рівню організації роботи організму сприяє функціональне дозрівання апарату регуляції рухів, що знаходиться в корі головного мозку. Засвоєння рухової дії пов'язане не тільки з формуванням досвіду, але і з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Перший крок у науку*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С. 3–7.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10–13.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.2. 448 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів: «Штабар», 1997. 207 с.
5. Соломонко В. В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 2005. 294 с.
6. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / за ред. А. В. Дулібського. Київ, 2001. 61 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

**Біда Галина,**  
*викладач вищої категорії*  
*Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола,*  
*Тернопіль, Україна*

**Баб'юк Василь,**  
*старший викладач*  
*Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола,*  
*Тернопіль, Україна*

## МАСАЖ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

У статті розкривається значення масажу як з одного з методів механічного та рефлекторного впливу на тканини й органи людини. Аналізуються основні техніки його виконання (натиск, розминання, розтирання, погладження поверхні людського тіла руками чи пристроями) як у водному, повітряному чи будь-якому іншому середовищі з метою отримання лікувального ефекту. Масаж є дуже корисним для організму людини, адже він сприяє поліпшенню самопочуття і підвищенню загального тону. А оздоровчий масаж дієвий при лікуванні різних захворювань, пов'язаних з болем у м'язах, проблемами кровоносної системи, опорно-рухового апарату чи перетомою, і обов'язково виконується лише за призначенням лікаря [1].

Масаж допомагає підвищити кровообіг, обмін речовин, тонізує м'язи, забезпечує живлення органів і тканин киснем. Також він може покращити функціонування внутрішніх органів і лімфатичної системи, допомагає у відновленні організму, пришвидшує обмінні процеси, сприяє психологічному розслабленню. Та найважливіше те, що масаж зміцнює імунну систему, заспокоює чи стимулює роботу центральної нервової системи [8].

Темою даної наукової роботи є з'ясування самого поняття «масаж» і його значення для фізичного самовдосконалення. А метою наукового проекту – дослідження основних видів масажу та їхній вплив на людський організм.

Масажуючи шкіру обличчя чи тіла, ми діємо не лише на її поверхню, але й підшкірні м'язи і судини, сальні й потові залози та центральну нервову

систему, безпосередньо з нею пов'язану. Масаж має декілька зовнішніх впливів на шкіру. Найперше він очищує від ороговілих лусочок, що відділяються. До того ж покращується секреторна функція сальних і потових залоз, а вивідні отвори очищуються від секрету. Після масажу бліда, в'яла та суха шкіра стає рожевою, пружною й оксамитовою. При цьому суттєво збільшується стійкість до температурних і механічних впливів, оскільки масаж активізує кровообіг у шкірі, збільшує її кровопостачання та позбавляє наслідків венозного застою. Шкіра стає пружною, еластичною та гладкою. Збільшується шкірно-м'язовий тонус, покращується загальний і місцевий обмін речовин, тому що шкіра залучена до усіх обмінних процесів в організмі людини [6, 7, 11, 12].

На підшкірний жировий шар людського тіла масаж впливає опосередковано через загальний вплив на обмін речовин, оскільки збільшуються обмінні процеси в організмі людини, що і підсилює виділення жиру. До того ж він допомагає спалюванню жирів, які знаходяться в надлишковій кількості у жировій тканині. Масаж для схуднення виконують тривалими курсами, не менше 14 сеансів разом з фізичними навантаженнями [7, 11, 12]. Під дією масажу збільшується еластичність м'язів, підвищується скорочувальна функція та уповільнюється м'язова атрофія і зменшується розвинена гіпотрофія. Після масажу підвищується працездатність м'язів, до того ж пришвидшується відновлення працездатності після фізичного навантаження. При короткотривалому масажі (протягом 4-7 хвилин) дуже добре відновлюється функція втомлених м'язів, аніж у процесі відпочинку, який триває упродовж 25-40 хвилин. Масаж добре діє і на суглоби. У ході масажу покращується кровопостачання до суглобів [6, 7, 11, 12].

Масаж діє на периферичну і центральну нервову систему. Ця дія багатоманітна і залежить від рівня подразнення рецепторних частин, персональних особливостей людини, використаних масажних прийомів, довготривалості їхнього впливу та місця прикладання. Масаж можна застосовувати й від втоми. Він викликає бадьорість, збільшує працездатність,

додає відчуття легкості у м'язах. Щоб призначати та виконувати масаж, потрібно знати індивідуальні особливості людини, її стан та рівень утоми. Необхідно пам'ятати: у випадку багаторазового використання масажу може сформуватися умовний рефлекс на нього. Також масаж може заспокоювати, що важливо для спортсменів, коли потрібно зняти психічну напругу чи забезпечити глибокий і спокійний сон перед змаганнями [6, 9, 11, 12]. Масаж добре діє і на обмінні процеси. Під його дією посилюється сечовиділення. У крові підвищується кількість гемоглобіну, лейкоцитів та еритроцитів. Масаж допомагає знизити жирові відкладення, коли посилюється обмін речовин. Він не викликає зростання в м'язах людини органічних кислот та збільшення молочної кислоти, накопичення яких призводить до розвитку ацидозу [9, 11, 12].

Гігієнічний масаж – це особливий тип масажу, який можна виконувати для додавання тону організму та заспокійливого ефекту. Метою гігієнічного масажу є догляд за тілом, запобігання різних захворювань та підвищення загальної стійкості організму. Цей масаж може мати як загальний, так і локальний характер, впливаючи самостійно чи опосередковано через систему комплексних маніпуляцій. Основні методи – це розтирання, погладження, розминання, ударні техніки та вібрації. А його результатом є зміцнення здоров'я, покращення кровообігу та приведення в норму загального психоемоційного стану [3, 10, 13].

Спортивний масаж – це тип масажу, який використовується для покращення стану спортсменів, збільшення їхньої витривалості та дотримання спортивної форми. Спортивний масаж може бути відновлювальним і тренувальним. Тренувальний масаж є частиною тренувального режиму і зазвичай виконується паралельно з тренуваннями. Даний вид процедур спрямований на відновлення сил організму, поліпшення витривалості спортсменів. Глибший вплив спрямований на ті ділянки тіла, які найбільше задіяні в тренуванні, наприклад, при бігу – акцент робиться на ногах, при заняттях боксом – на руки й плечовий відділ, верхню частину спини. Після

тренування масажну обробку бажано проводити тільки через 2-3 години. Ефективність тренувального масажу полягає в позбавленні від перенапруги, розслаблюючому впливі на певні групи м'язів, поліпшенні еластичності зв'язок, що знижує ризик травмування.

Попередній масаж виконується безпосередньо перед спортивною подією. Ефективність попереднього масажу полягає у підвищенні тонуся і витривалості м'язів, покращенні психоемоційного стану, які допомагають налаштуватися на виступ. Техніка масажних рухів підбирається, зважаючи на загальний стан людини, і може бути, як більш тонізуючою, так і розслаблюючою. Дана процедура допомагає відновити функції опорно-рухової системи і не рекомендується під час загострення будь-яких хронічних захворювань, протіканні запальних процесів в організмі, порушенні шкірних покривів. До переліку основних протипоказань також відносяться венеричні та шкірні захворювання, період вагітності та лактації, наявність жовчнокам'яної хвороби, камені в нирках і печінці, пухлина, патології серцево-судинної системи та психічні розлади. Результатами спортивного масажу є зменшення втоми, підтримання спортивної форми, покращення фізичного стану спортсмена, збільшення фізичної працездатності [2, 4, 13].

Косметичний масаж – це один зі способів догляду за шкірою і він може бути місцевим і загальним. Метою цього масажу є омолодження й оздоровлення людського організму. Існують різні види масажу: лікувальний, пластичний, класичний, гігієнічний, а також комбінований, що поєднує ручний та апаратний масажі. Під час пластичного масажу маніпуляції зазвичай проводяться з максимальною інтенсивністю, рухи виконуються швидко та енергійно. При щоденному проведенні такого масажу можна не лише запобігати виникненню зморшок, але й позбутися пігментації на обличчі, помітно підтягнути шкіру, що обвисла. Такий тип масажного ліфтингу найкраще підходить для жінок, які вже помітили на своєму обличчі значну кількість вікових змін. Класична техніка полягає у легких розтираннях та прогладжуваннях шкіри. Але вони виконуються згідно з певними масажними



лініями. Для підсилення такого ефекту знадобиться додаткове використання ефірних олій. Правильна техніка класичного масажу гарантує відновлення тонусу шкіри обличчя, покращення обмінного процесу в організмі та поліпшення кровообігу.

До основних цілей гігієнічного масажу відносимо посилення кровообігу і поліпшення емоційного стану людини. Сеанс гігієнічного масажу займає близько 20 хвилин, з яких 10 відводиться шийі, ногам і спині, 3-4 – для грудей і така ж кількість для живота. За цей час потрібно використовувати прийоми, які притаманні будь-якому іншому масажу: погладжування, розтирання, биття, розминка і вібрація. Переважаючими прийомами будуть ті, що спрямовані на розв'язання конкретної проблеми. Не рекомендується виконувати процедуру вагітним жінкам, а також в період менструації. Краще утриматися від масажу при наявності гнійників, захворювань шкіри, пухлин, розширенні вен, грижі, сечокам'яній хворобі. А ще гігієнічний масаж здатний полегшити самопочуття при серцево-судинних захворюваннях, бронхіті і ларингіті.

Комбінований масаж виконується за наявності травм, захворювань опорно-рухового апарату і нервової системи. Під дією комбінованого масажу прискорюється відтік крові, тканини насичуються поживними речовинами, відновлюються функції м'язів, поліпшується м'язовий тонус. Протипоказаннями для нього є онкологія, ГРВІ, туберкульоз, захворювання крові, гнійні запалення, варикозне розширення вен, запалення кровоносних судин, наявність апаратних стимуляторів. Результатами косметичного масажу є поліпшення кровообігу, омолодження та оздоровлення організму, зміцнення імунітету [2, 10, 13].

Реабілітаційний масаж – це результативний метод, за допомогою якого можна відновити організм після інсульту, переломів, ушкодженні опорно-рухового апарату та інших травм. Метою масажу є поліпшення кровообігу, зменшення больового синдрому, поліпшення м'язового тонусу, нормування артеріального тиску та відновлення втрачених рефлексів. Цей тип масажу

може бути локальним та загальним. Показаннями для проведення реабілітаційного масажу можуть бути вади зору, а комплекс включає масаж комірцевої зони, гімнастику очей та відповідні вправи. Тривалість сеансу – 45-60 хв. Після ГПМК (інсульту) проводиться масаж та розробка уражених кінцівок. Триває сеанс 60-80 хв. При переломах кісток протягом 35-45 хв спеціаліст масажує та розробляє травмовану кінцівку. При захворюванні суглобів сеанс складається з масажу та вправ для ураженого суглоба. Тривалість процедури – 25-30 хв. При остеохондрозі відновлення після хвороби передбачає масаж хворого місця та виконання спеціально розроблених вправ. Тривалість сеансу складає 45-50 хв. При бронхіті та пневмонії під час сеансу проводиться масаж комірцевої зони, спини, бічних ділянок грудної клітки та виконуються дренажні вправи. Заняття займає 35 хв. При захворюваннях травної системи реабілітація передбачає масаж живота та виконання дихальних вправ. Тривалість сеансу – 20-25 хв. Таким чином, основними результатами масажу при згаданих захворюваннях є насамперед поліпшення загального стану людини [2, 10, 13].

Лікувальний масаж – це ефективний спосіб лікування різноманітних травм та захворювань. Його кінцева мета полягає в тому, щоб допомогти людині одужати під час хвороби та після травм. Цей масаж може бути заспокійливим, розсмоктуючим або збуджуючим. Результатами лікувального масажу є дія на нервову систему, зняття болю після фізичних навантажень, поліпшення функції суглобів, зниження або підвищення нервової збудженості, покращення роботи серця. Лікувальний масаж широко застосовується у поліклініках і лікарнях, санаторіях-профілакторіях, реабілітаційних центрах. Його поєднують з лікувальною фізкультурою, медикаментозною терапією, фізичною терапією. Масаж входить до складу багатьох терапевтичних та реабілітаційних схем, його використовують для лікування захворювань хребта, нервової системи, посттравматичних станів. Масажні маніпуляції усувають біль та набряки, а стимуляція кровообігу прискорює процеси регенерації. Основні види лікувального масажу: класичний, точковий,

періостальний, апаратний та відновлювальний. Класичний європейський масаж – це поглажувально-розтираючі маніпуляції, як правило, на травмованій частині тіла. Його можуть призначати для зняття напруги в м'язах, розташованих поряд з хребтом. Точковий масаж (акупресура) – це вплив на біоактивні точки для зняття болю і напруги. Періостальний масаж застосовують для лікування захворювань хребта і відновлення після травм (переломів, забитих місць, вивихів). Він знімає біль, покращує лімфоток і кровообіг. Апаратний масаж виконується на спеціальному обладнанні, що поєднує масажну і фізіотерапевтичну маніпуляцію (ультразвук, інфрачервоне випромінювання, електрофорез). Відновлювальний масаж виконують після інтенсивних тренувань та інших фізичних навантажень і з метою реабілітації після травм, розтягувань, переломів. Ефективність відновлювального масажу в активізації регенераційних процесів, виведенні з організму продуктів розпаду та знятті напруженості м'язів. При цьому усуваються больові відчуття. Найпопулярнішими в медичних закладах є лікувальний масаж шийно-комірцевої зони, спини, верхніх і нижніх кінцівок [3, 10, 13].

У результаті проведеного дослідження ми відстежили особливості різних видів масажу та їхній вплив на організм людини. З'ясували, наскільки він корисний, як для дорослих, так і дітей, оскільки допомагає покращити самопочуття, здатен заспокоїти та зняти напругу. Та все ж яким би корисним не був лікувальний масаж, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини та проведення певної діагностики, що передбачає збір анамнезу (пацієнт повідомляє про скарги, а масажист з'ясовує інформацію про отримані раніше травми, набуті і спадкові захворювання), оцінку стану шкіри (масажист проводить попередній огляд, виявляючи присутність захворювань внутрішніх органів та систем), сам огляд (масажист візуально оцінює симетричність фігури пацієнта, а також розташування плечей, шийного й поперекового лордозів, грудний кіфоз) і безпосередню пальпацію (починаючи від м'язів обличчя і завершуючи ступнями) [1, 8].

### Список використаних джерел:

1. Бірюков А. А. Лікувальний масаж: підручник для студентів вищих. навч. Закладів. К.: Академія, 2004. 368 с.
2. Бірюков А. А. Спортивний масаж: навч. посібник для студентів вищих. навч. закладів. М.: Академія, 2006. 576 с.
3. Бойчук Т. В., Гриневич Р. Й. Основи класичного масажу. Ів.-Франківськ, видавець Третяк І. Я.: Друкарня ДКД, 2008. 104 с.
4. Васічкін В. І. Довідник з масажу. Л.: Медицина, 1991. 176 с.
5. Вплив масажу на організм людини. URL: <http://krasa.if.ua/vplyv-masazhu-na-orhanizm-liudyny/>
6. Все про масаж. URL: <https://kinesislife.ua/methodika/vse-pro-masazh>
7. Єпіфанов В. А. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина. М.: ГЕОТАР-Медіа, 2007. 568 с.
8. Корольчук А. П., Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця 2018. 124 с.
9. Тюрін А. М., Васічкін В. І. Техніка масажу. М.: МТР, 1997. 160 с.
10. Фізіологічні основи масажу. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>
11. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини. URL: <http://www.ukrainereferat.org/uaref-2233-1.html>
12. Штеренгерц А. Є., Біла Н. А. Масаж для дорослих та дітей. Київ: Здоров'я, 1992. С. 3–378.
13. Яким буває масаж і його користь. URL: <https://mclinic.in.ua/2018/04/16/yakym-buvaye-masazh-i-jogo-koryst/>

**Божко Сергій,**

*кандидат педагогічних наук, викладач кафедри загальнотеоретичної та прикладної підготовки Київського фахового коледжу туризму та готельного господарства, Київ, Україна*

**Цимбалюк Жанна,**

*кандидат фізичного виховання, доцент, доцент кафедри теорії, методики та практики Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, Харків, Україна*

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ

В Україні включення до шкільних програм таких навчальних предметів, як фізична культура та Захист України, має декілька цілей. Ці предмети мають

на меті сприяти фізичній підготовці, дисциплінованості, формуванню в учнів первинних загальновійськових знань і спеціальних компетентностей стосовно оборонної свідомості, ознайомлення їх з місцем і роллю громадянина у зв'язку з усвідомленням свого обов'язку щодо збройного захисту України [1].

Розглянемо основні причини, що впливають на актуальність цих предметів у закладах освіти. Фізична культура та її складова – прикладна фізична підготовка допомагає учням розвивати та підтримувати фізичну форму, яка є фактором здорового способу життя. Регулярні фізичні вправи та фізичні навантаження сприяють загальному самопочуттю, покращують здоров'я систем організму, збільшують м'язову силу та витривалість, а також сприяють розумовій активності [2]. Початкова військова підготовка виховує у здобувачів освіти дисциплінованість, командну роботу та лідерські якості. Це допомагає їм розвинути почуття відповідальності, поваги до професії військового, як воїна та захисника Вітчизни, її державних інститутів, здатність співпрацювати з іншими. Ці якості цінні не лише у військових умовах, але й у різних аспектах цивільного життя, наприклад, у навчанні та майбутній кар'єрі. В Україні, де військова служба є обов'язковою для громадян, які мають на це право, початкова військова підготовка виховує почуття громадянського обов'язку та готує здобувачів освіти до можливої служби у збройних силах, сприяє вихованню патріотизму, національної самосвідомості та розуміння важливості захисту Батьківщини [3].

Фізична та початкова військова підготовка можуть мати важливе прикладне значення для професійної діяльності здобувачів освіти у майбутньому. Хоча конкретні переваги можуть відрізнятися залежно від кар'єрного шляху. Наприклад, як фізична, так і початкова військова підготовка прищеплюють навички самодисципліни та ефективного управління особистим (робочим) часом. Ці навички є цінними у будь-якій професії, оскільки вони сприяють підвищенню продуктивності шляхом ефективного планування, здатності визначити пріоритети завдань. Так, фізичні тренування покращують загальний рівень фізичного розвитку, розвивають фізичні якості. Це може бути

особливо корисним для досягнення результатів за напрямами діяльності такими як: правоохоронні органи, сили та формування цивільного захисту, військова служба. Підтримка належного рівня фізичного здоров'я може покращити когнітивні функції та сприяти загальному добробуту, що позитивно впливає на продуктивність у будь-якій сфері [4].

Військова підготовка завжди зосереджена на розвиток лідерства та навичок командної роботи, які є ключовими складовими сучасних, престижних професій. Уміння ефективно керувати, чітко і зрозуміло формулювати думки та взаємодіяти з колегами цінується у таких сферах, як бізнес, управління проєктами, охорона здоров'я та освіта [5].

Під час проведення занять з початкової військової підготовки здобувачі освіти отримують знання як управляти стресом, бути емоційно стійкими, психологічно витриманими, що стає необхідним у часто мінливих умовах майбутньої професійної діяльності. Цей набір навичок можна застосовувати в професіях, які включають ситуації високого рівня невизначеності. Наприклад, служби надзвичайних ситуацій, галузь охорони здоров'я та корпоративне середовище. Вміння зберігати спокій, критично мислити та приймати обґрунтовані рішення під час стресу завжди дуже цінується [6].

При вирішенні виникаючих проблем, для прийняття рішень, особливо в складних і динамічних ситуаціях, необхідні навички, які можуть бути сформовані на заняттях з військової підготовки. Ці здібності застосовуються в широкому діапазоні професій, від інженерії до фінансів і консалтингу. Навчання надає людям структурований підхід до аналізу проблем, вивчення багатьох різноманітних думок, пропозицій та здійснення прагматичного вибору [7].

Військова підготовка часто наражає людей на непередбачувані та складні ситуації, сприяючи розвитку стійкості та здатності до адаптації, які є важливими в професіях, які вимагають від людей навичок орієнтуватися у змінах, долати перешкоди та ефективно працювати у середовищі, яке динамічне змінюється [8].

При цьому в будь-яких обставинах необхідно бути етичним та дотримуватись професійної поведінки, а військова підготовка налагоджує такі якості, що необхідні в багатьох професіях, зокрема юриспруденції, державній службі та бізнесі, де дотримання високих етичних стандартів і чесність є критично важливими для успіху [9].

Хоча застосування фізичної та військової підготовки може відрізнятися залежно від конкретної професії, навички та якості, набуті завдяки цьому досвіду, можуть стати міцною основою для професійного зростання та досягнень.

Навички військової та прикладної фізичної підготовки можна використовувати в різноманітній професійній діяльності у різних сферах. Наприклад, у військових та правоохоронних органах вони мають вирішальне значення. Такі навички як володіння вогнепальною зброєю, технікою ближнього бою, орієнтування на місцевості та тактичне пересування необхідні для підтримки фізичної форми, підвищення бойової ефективності та забезпечення успіху в бойових діях, ситуаціях протидії злочинцям.

Спортивний тренінг як складова фізичної підготовки надає знання основ фізичного тренування, методів запобігання травматизму та способів підвищення показників спортивної результативності, що можна використовувати в роботі тренера, інструктора з виду спорту. Отримані знання з питань силової підготовки, розвитку швидкості та спритності, гнучкості та витривалості, застосовуються фахівцями в галузі спорту для допомоги спортсменам покращити їх фізичні здібності, підвищити продуктивність тренувальних занять і мінімізувати ризик травм.

Навички самостійного тренування поширюють вміння тренерів працювати індивідуально з конкретною особою, покращувати її функціональну готовність в досягненні запланованих результатів. При розробці індивідуальних програм, надавати інструкції щодо правильної техніки виконання вправ, вибору оптимального навантаження, контролю прогресу. Навички фізичної підготовки мають важливе значення для

досягнення ефективності тренувань, забезпечення безпечного та ефективного виконання вправ та мотивування тих, хто займається, для досягнення своїх фітнес-цілей [10].

Отже, знання та навички, які формуються під час занять з фізичної та військової підготовки можуть впливати на результати різних напрямів професійної діяльності. Так, професійно-прикладне значення вони мають для пожежників та служб екстреної допомоги щодо ефективного виконання своїх обов'язків таких як: перенесення важкого обладнання, підйом по драбині, пересування в замкнутих просторах і виконання складних рятувальних операцій. Навички фізичної підготовки необхідні для збереження сили, витривалості та спритності, що дозволяє їм справлятися з надзвичайними ситуаціями [11].

Представники виконавського мистецтва (танцюристи, актори та інші виконавці) часто проходять фізичну підготовку, щоб розвивати своє тіло та таким чином покращувати свою майстерність. Тренування сили та гнучкості, вправи на координацію, йога допомагають артистам покращити свої фізичні здібності, виразність сценічних рухів [12].

Деякі професії в промисловості та будівництві включають фізично важкі завдання (гірнична справа, робота з важким обладнанням тощо), які потребують певної фізичної підготовки, загальної фізичної форми, проявів витривалості та здатності виконувати ручну роботу безпечно та ефективно [13].

Навички з фізичної підготовки відіграють вирішальну роль у сфері реабілітації та фізичної терапії. Отримані знання та вміння з використання вправ з оздоровчою метою, розтяжки та інші методи фізичної підготовки допомагають пацієнтам відновитися після травм, покращити рухливість і відновити силу та функціональність. Ці навички допомагають розробляти індивідуальні програми реабілітації та контролювати процес відновлення.

Кожний вид професійної діяльності потребує спеціальних навичок та висуває конкретні вимоги, але фізична та військова підготовка часто є цінними



активами, але іноді і вирішальними компонентами у багатьох сферах людської діяльності.

### Список використаних джерел:

1. Про затвердження Порядку організації та здійснення загальновійськової підготовки громадян України до національного спротиву: Постанова Кабінету Міністрів України від 29.12.2021 р. №1443. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1443-2021-%D0%BF#Text>
2. Зубалій М. Д., Остапенко О. І., Шаповалов Б. Б. Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України. *Фізичне виховання в рідній школі*, № 6, 2016. С. 33–35.
3. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. №1233-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1233-2020-%D1%80#Text>
4. Roos L., Beeler N., Wyss T., A physical fitness intervention during basic military training improves health behavior in civil life afterwards. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 20, Supplement 2, 2017. P. S35-S36. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.106>
5. Oden K. B., Lohani M., McCoy M., Crutchfield J., Rivers S. Embedding Emotiona Intelligence into Military Training Contexts. *Procedia Manufacturing*, Volume 3, 2015. P. 4052-4059. URL: <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.976>
6. Joye C. Anestis, Nora E. Charles, Lauren M. Lee-Rowland, Christopher T. Barry, Kim L. Gratz. Implementing Dialectical Behavior Therapy Skills Training With at-Risk Male Youth in a Military-Style Residential Program. *Cognitive and Behavioral Practice*, Volume 27, Issue 2, 2020. P. 169–183. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2019.07.001>
7. Francis G. O'Connor, Francis H. Kearney. Leadership Lessons Learned from the Military. *Clinics in Sports Medicine*, Volume 42, Issue 2, 2023. P. 301–315. URL: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2022.11.003>
8. Bradley C. Nindl, Shawn R. Eagle, Peter N. Frykman, Christopher Palmer, Eric Lammi, Katy Reynolds, Katelyn Allison, Everett Harman. Functional physical training improves women's military occupational performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 20, Supplement 4. 2017. P. S91–S97. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.012>
9. Hersh M. Professional Ethics and Social Responsibility: Military Work and Peacebuilding. *IFAC PapersOnLine*, Volume 50, Issue 1, 2017. P. 10592-10602. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2017.08.1316>
10. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т.1. С. 252–254.
11. Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: навчальний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.

12. Колногузенко Б. М. Бальний танець та методика його викладання: навчально-методичні матеріали до курсу. Х.: ХДАК, 2006. 66 с.

13. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.

**Грабик Надія,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Груббар Ірина,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна*

**Гулька Ольга,**

*асистент кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна*

## ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

В умовах цифровізації освітнього процесу набуває актуальності застосування нових засобів навчання для підвищення якості освіти та підготовки висококваліфікованих фахівців. Серед таких засобів навчання виокремлюють цифрові освітні ресурси, тобто інформаційні джерела, що містять графічну, текстову, фото-, відео- та іншу інформацію, представлену в цифровому вигляді й спрямовану на реалізацію цілей і завдань сучасної освіти [2; 3].

Багатофункціональні цифрові освітні ресурси надають можливість розміщення більшого обсягу інформації, швидкого пошуку та доступу до

необхідних інформаційних джерел, об'єктивної і якісної перевірки знань здобувачів освіти, наочного представлення складних явищ та процесів, використання різноманітного графічного оформлення, одночасного отримання інформації, що представлена в різних формах: візуальній, аудіальній [1].

Цифрові інструменти дають нові можливості для реалізації завдань освітнього процесу через: навчання в зручний час, реалізацію компетентнісного та дослідницько-пізнавального підходів, проєктного, особистісно-орієнтованого та адаптивного навчання, навчання впродовж життя, навчання без кордонів [3].

Зміст освітнього компонента «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» на факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка спрямований на засвоєння студентами: основ сучасної теорії метрологічного контролю у фізичному вихованні та спорті; математико-статистичних методів обробки та аналізу результатів контролю і врахування їх при плануванні навчально-тренувального процесу; технології й методичних прийомів реєстрації, обробки та аналізу показників фізичного стану школярів та спортсменів, усіх сторін спортивної підготовки, тренувальних навантажень; метрологічних аспектів прогнозування та моделювання у фізичному вихованні та спорті.

Для підвищення ефективності проведення лекційних та практичних занять, а як наслідок формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту широко практикуємо використання цифрових освітніх інструментів.

**Мета дослідження** – описати основні цифрові інструменти, які використовують на заняттях з метрологічного контролю.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, систематизація науково-методичних, навчальних матеріалів.

Цифрові освітні інструменти дають можливість майбутнім спортивним педагогам бути сучасними, активно діяти в інформаційному середовищі, використовувати новітні досягнення техніки у своїй професійній діяльності.

Згідно з аналізом наукових даних використання цифрових інструментів в освітній діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту дозволить: підвищити ефективність та якості навчання, тренування; підвищити активність пізнавальної діяльності; зберігати великий масив інформації; забезпечити оперативний доступ до інформації; здійснювати статистичний аналіз даних і графічне зображення цифрового матеріалу; створювати та редагувати документи (протоколи); забезпечувати навчання і контроль теоретичних знань учнів; здійснювати контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів; моделювати спортивну діяльність; проводити кількісний аналіз техніки вправ; формувати інформаційну культуру, вміння здійснювати обробку інформації [4, 5].

Методи математичної статистики виступають інструментом для обробки результатів вимірювання та контролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Використання комп'ютерної програми «Microsoft Excel», «Статистика 6.0» дозволяє опрацьовувати масиви статистичних даних, допомогою якої можна швидко та ефективно опрацьовувати результати тестування; визначати інформативність та надійності тестів для контролю; оцінювати результати тестування через використання різних шкал оцінок тестів; розробляти норми оцінки результатів тестів за 5-бальними та 12-бальними сігмальними шкалами; визначати узгодженість думок експертів (суддів) під час кількісної оцінки якісних показників; проводити узагальнену оцінку (рейтинг) за результатами комплексного тестування.

За допомогою введення необхідних формул автоматизовано вираховувати показники (рівень) фізичного стану, фізичного здоров'я, функціональні проби Руф'є, різноманітні індекси (життєвий, силовий, швидкості, ІМТ тощо).

На заняттях з метрологічного контролю студенти знайомляться з автоматизованими комплексами та комп'ютерними програмами для забезпечення метрологічного контролю за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональним станом учнів та студентів. Дані програмні продукти включають декілька блоків: інформаційно-методичний (методика проведення тестів), діагностичний (обрахунок та порівняння зі статево-віковими нормами), аналітичний (індивідуальна, групова динаміка тощо) та методично-рекомендаційний (комплекси вправ, параметри навантаження, програму тренування відповідно до даних контролю), які дозволяють створювати базу даних про учнів та студентів, мають зручний інтерфейс.

Відповідно до змісту теми, яку вивчаємо на практичних заняття знайомимося із різними мобільними застосунки, призначеними для контролю за: руховою активністю (кількість кроків, швидкість, подолана відстань тощо); ЧСС, диханням, витратами енергії (Google Fit, Health, HealthKit, Nike Plus Running, MyFitnessPal, Samsung Health, Fitbit, RunKeeper, Endomondo Sport Tracker, Runtastic); фізичним станом («Digifit iCardio», «Heart Graph», «Google fit», «Yoga Breathing Exercises», «Breathe», «BackExercises»); масою тіла, калорійністю страв, збалансованості раціону (Таблиця калорійності, Lifesum, Fatsecret, Myfitnesspal (Calorie Counter), Yazio Calorie Counter, Dialife, LoseIt, Eat Slower).

Студенти знайомляться із програмним продуктами, запропонованими науковцями щодо контролю у спортивній діяльності: автоматизовані діагностичні комплекси оцінки фізичного стану спортсмена; комп'ютеризовані діагностичні системи тестування психофізіологічних особливостей; комп'ютерні системи контролю функціонального стану спортсмена; автоматизовані відеокomp'ютерні системи вимірювання й аналізу рухової функції спортсмена.

Так для формування компетентності біомеханічного контролю рухової діяльності знайомимося з цифровими інструментами, а зокрема комп'ютерними програми, які дозволяють проводити якісний аналіз

отриманих характеристик, системами відеоаналізу рухів і складні комп'ютерні комплекси-імітатори для відстеження та фіксації рухів (Expert Vision Analysis, Motion Analysis Corp., <http://www.Motionanalysis.com>; Vicon, Oxford Metrics, <http://www.vicon.com>; CODA, Charnwood Dynamics, <http://charndyn.com>, BioVideo, Kinovea, <https://www.kinovea.org>; Dartfish, <https://www.dartfish.com>).

На практичних заняттях з метрологічного контролю ми працюємо з програмою Kinovea, яка дозволяє скоротити час отримання результатів; опрацьовувати значну кількість біомеханічних характеристик (кінематичних, динамічних); за допомогою програмних алгоритмів проводити якісний аналіз отриманих характеристик, будувати моделі рухових дій та порівнювати з ними отримані показники.

Для забезпечення зворотного зв'язку зі студентами під час лекційних та практичних занять широко практикуємо використання цифрового інструмента Mentimeter для створення презентацій, проведення опитування, вікторини.

**Висновок.** Під час вивчення освітнього компонента «Метрологічний контроль у ФВС» здійснюється теоретична та практична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з використання цифрових освітніх інструментів. Цифрові інструменти відкривають нові можливості для реалізації завдань сучасної фізкультурної освіти та спортивної підготовки. Їх впровадження в освітній процес майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту сприяє якіснішому формуванню загальних і фахових компетентностей, дозволить підготувати висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців для професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волкова Н. П., Лебідь О. В. Формування цифрової компетентності у майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. №78. С. 161–166. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.28>. ) (дата звернення 01.04.2023).
2. Грабик Н. М., Грубар І. Я. Цифрові технології в підготовці вчителів фізичної культури. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 28 квітня, 2022). Тернопіль :

- ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 87–90. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25819> (дата звернення: 08.05.2023).
3. Грабик Н. М., Гулька О. В., Яремій М. В. Використання онлайн-платформ в освітньому процесі з фізичного виховання. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Рівне : Гельветика. 2021. Ч. 2. С. 141–144. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24277> (дата звернення: 09.05.2023).
4. Прокопенко Ю. С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/download/11193/10498> (дата звернення 01.05.2023).
5. Юхно Ю. О., Хмельницька І. В. Основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 10 (80) 16. С. 148–152.

**Говоруха Олена,**  
*спеціалісти вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист,*  
*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання,*  
*Кам'янське, Україна*

**Матвейчук Олена,**  
*спеціалісти вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист,*  
*Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання,*  
*Кам'янське, Україна*

## СТАН МОРАЛЬНО-ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У зв'язку з великим інтелектуальним навантаженням і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної підготовленості населення, тому постає проблема підвищення рухової активності молоді через формування та утвердження здорового способу життя. У статті зроблено спробу проаналізувати стан морально-психічної підготовки студентів Кам'янського

фахового коледжу фізичного виховання, які у своїй професійній справі будуть вирішувати такі соціальної проблеми.

Мета: визначити рівень морально-психологічної підготовки фахівців фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності у складних сучасних соціально-економічних, політичних умовах та суб'єктивних, обумовлених переважно свідомим ставленням до самостійної рухової активності.

Завдання: проаналізувати стан морально-психічної підготовки студентів Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності, визначити роль мотивації до якості їх підготовки.

Соціальне замовлення суспільства та держави на фізичне виховання населення знайшло більш чітке відображення як в низці державних документів, прийнятих в Україні впродовж останніх років, так і в конкретних заходах, спрямованих на створення умов для виконання найпростіших фізичних вправ та занять спортом населення.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичне виховання одним із головних напрямів упровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаних забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок [1].

В Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. зазначено: «...спосіб життя населення України, стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу і є суттєвим викликом для української держави ...». Серед причин відзначались «...не сформованість усталених традицій та мотивації до фізичного виховання та масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, покращення стану здоров'я, ведення здорового способу життя та збільшення його тривалості; погіршення стану здоров'я населення...» [2].



Показники ресурсні, кадрові, науково-методичні, медико-біологічні, фінансові, матеріально-технічні, інформаційні були недосконалі, наразі додаються ще й чинники, серед яких поширення на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, запровадження з 24.02.2022 року воєнного стану та організація освітньої діяльності переважно у дистанційній чи змішаній формі.

Саме в такій ситуації заняття фізичними вправами, фізичне виховання, фізична культура і спорт здатні забезпечити працездатність, сприяти зміцненню здоров'я, активному довголіттю та утвердженню здорового способу життя.

Піклуватися про це ми маємо постійно як на інтуїтивному, так і на свідомому рівні. В період розвинених сучасних технологій, коли діти, учні, молодь все більше цікавляться технічними досягненнями, тривалий час перебувають за комп'ютером, телефоном т.п. і майже не цікавляться спортом, фізичними вправами, фахівці фізичної культури і спорту могли б зменшити рівень інтелектуального навантаження, активізувати рухову діяльність.

Важливим є і фізичне виховання студентської молоді у процесі професійної підготовки оскільки спрямовується на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування необхідних традиційних та специфічних рухових дій, пропаганду та утвердження здорового способу життя.

Названі особливості можуть бути важливими для будь-якої сфери діяльності за умови свідомого ставлення осіб, які займаються, до виконання означених найпростіших завдань. Все це буде сприяти формуванню всебічно і гармонійно розвиненої особистості, здатної реалізувати свої індивідуальні мрії, інтереси, таланти; оздоровленню населення, підвищенню рівня загальної культури.

Отже, кадрові та фінансові питання у задоволенні бажання молоді, населення займатись масовим спортом відіграють не останню роль. Виконання державних програм, робота спортивних шкіл, спортивних клубів,

секцій з видів спорту при ЗОСШ, будівля спортивних споруд, спортивних комплексів тощо в умовах сьогодення значно уповільнено чи взагалі зупинено.

Фізична культура і спорт для студентів фахового коледжу фізичного виховання є головною складовою формування загальної та професійної культури фахівця. Студенти коледжу фізичного виховання – специфічна група молоді, пов'язана з активними заняттями спортом, фізичною культурою, прагненням здобути досконалу освіту, удосконалити свої професійні знання та вміння, сприяти оздоровленню широких верств населення країни. Навчання, успішність та їх працездатність тісно пов'язані зі здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлено способом життя. Саме тому, перш, ніж займатися вихованням когось, слід самому відповідати таким критеріям.

Усвідомлюючи, що фізичне самовдосконалення людини, її дбайливе ставлення до свого організму, до своєї краси, здоров'я свого тіла є важливим елементом фізичної культури, автори статті впродовж кількох останніх років проводили дослідження щодо визначення ставлення молоді до фізичної культури і спорту, залучаючи й здобувачів освіти інших закладів, для яких спорт чи фізична культура не є, як їм здавалося, обов'язковими. Тому зниження рівня рухової активності, прискорення процесів праці та життя, швидка зміна екологічних умов, зниження фізичного навантаження, зростання нервово-психічних напружень вимагають рекреаційних засобів, серед яких і фізичні вправи, які вважають запорукою збереження краси та зміцнення здоров'я.

Збільшення інформаційного потоку, природні катаклізми, військові конфлікти, нераціональне харчування, шкідливі звички, зниження імунітету, відсутність опору захворюванням, серед яких COVID-19 має першочерговий негативний вплив на ослаблений організм, все це стимулює появу, «омолодження» багатьох хвороб. Такі проблеми здатні вирішувати спеціалісти різних напрямів, серед яких значну попереджувальну дію виконують інструктори, вчителі фізичної культури, яких готує наш заклад освіти. А як же такі фахівці виховуються, загартовуються?

Методи. Досліджуючи стан морально-психологічної готовності здобувачів Кам'янського фахового коледжу фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності та як самі здобувачі освіти ставляться до своєї майбутньої професії, автори статті тривалий час спостерігали, опитували студентів різних років навчання, різних спортивних спеціалізацій, отримали суперечливі думки.

В опитуванні взяли участь здобувачі освіти другого року навчання (15-18 років) та ті, хто щойно почав вчитися на основі повної загальної середньої освіти (понад 18 років ...).

Всі опитані повідомили про те, що вчитися їм подобається. Серед цікавих заходів, учасниками яких були опитані студенти, 23% визначили групові культурно-масові заходи, майже 48% зазначили участь у спортивно-масових заходах, - у більшості студентів це пов'язане з особистою участю у таких заходах. На питання «які б заходи хотіли провести, відвідати; у яких взяти участь?» пропонувались переважно заходи спортивного спрямування, прагнення взяти активну участь у змаганнях, спортивних турнірах, святах в ролі активних учасників (понад 75% опитаних), що свідчить про розвинені професійні інтереси. При цьому, студенти не обмежувались у виборі заходів, їм подобаються тематичні свята, конкурси художньої самодіяльності (як учасники, так і глядачі), згадується участь у мовних конкурсах, літературних вітальнях з конкурсом читців, творчими завданнями, вікторинами тощо. Проведення вільного часу також має схожі відповіді, залежно від курсу навчання: більш змістовні заходи, пов'язані з удосконаленням власної спортивної майстерності, характерні для здобувачів старших курсів, розгалуженість інтересів і захоплень властива першокурсникам.

Отже, навчання у коледжі більш тривалий час (II-III рік навчання) дає свої результати: маю досягнення, цікавлюсь видом своєї діяльності - прагну їх реалізації; не усвідомив остаточно своєї місії – цікавлюсь здебільшого розважальними заходами (I курс). Водночас, ті студенти, які вчатьс я вже другий - третій рік, цікавляться спортивними новинами, подіями у країні, світі,

зокрема видом спорту, яким займаються (76%), мають власні досягнення (28%). Переважно студенти до 18 років (62%) з задоволенням виконують фізичні вправи без труднощів чи ускладнень, додатково тренуються, відвідують чи беруть участь у спортивних змаганнях (спеціалізації: гімнастики, легкої атлетики, футболу, баскетболу, кіокушин карате). Такі студенти самостійно виконують ранкову гімнастику, яка стала для них не тільки елементом режиму дня, а й невід'ємною частиною їх повсякденного життя: виконують ранкову гімнастику 15 і більше хвилин (25%), більшість доволіно рухається, виконуючи танцювальні рухи, загальнорозвиваючі вправи під музичний супровід (майже 45%), та лише одиниці (5%) використовують під час ранкової гімнастики спортивне обладнання (гантелі, стрибали).

Студенти першого року навчання на основі повної загальної середньої освіти – серйозні, працездатні, цілеспрямовані, мають певну фізичну підготовленість та досвід участі у спортивних заходах. Спостерігається більш свідоме ставлення до отримання професії та й до зміцнення власного здоров'я, рівня фізичного розвитку, позитивного психічного стану. Вони активні, відкриті, позитивно емоційні, толерантні. Аналізуючи стан успішності, спостерігаємо переважно хороші та відмінні показники знань, здатність та відкритість для співпраці. У спілкуванні простежується позитивний емоційний фон та оптимістичність. Мотиваційний аспект поведінки простежується й у ставленні до навчання, отримання професійної підготовки демонструється студентами заочної форми здобуття освіти. Їх свідомий професійний інтерес вражає, вони намагаються «наздогнати час», всебічно проявляють свої можливості.

Таким чином, дослідження показали: студенти, які постійно та активно займаються фізичною культурою і спортом, впевненіші у собі та у своїх силах, мають стабільний режим дня, активно відповідають на заняттях, емоційно діляться враженнями про власний досвід, ситуації, які вирішувались.

Одним з визначальних факторів, від якого залежить стан здоров'я, є здоровий спосіб життя, складовими якого є праця (навчання); побутові умови; активний відпочинок; раціональне харчування; загартування сонцем, повітрям і водою; оптимальна рухова активність; медична активність; відмова від шкідливих звичок тощо [4]. Поняття «здоровий спосіб життя» більшість студентів ототожнюють з активною руховою діяльністю, активним відпочинком, відсутністю хвороб, шкідливих звичок та раціональним харчуванням. Вже добре, що з 8 загально визнаних компонентів, 5 визначають наші студенти, дехто називає ще і загартування організму.

А от питання, чи дотримуються вони цих категорій, – майже риторичне: умови життя, значне навантаження, надмірна зайнятість тощо – впливають на стан здоров'я і не завжди дозволяють вести здоровий спосіб життя. Здобувачі виконують фізичні вправи, займаються спортивною діяльністю не завжди постійно, ритмічно, поспішають, не встигають, недосипають..., вживають страви швидкого приготування, «фастфуди», «мівіни», «чипси», «пепсі» т.п. Зовсім не насолоду, а втрати обирає людина. Це перше спотворення істини, оскільки насолоду (своім тілом, грою м'язів, свіжістю обличчя, сучасністю поглядів та емоцій, активністю та спроможністю свого організму, поширеними на все життя) забезпечує саме здоровий спосіб життя.

Нам дуже «допомагають» пропагандисти здоров'я («не» їжте, «не» паліть, «не» вживайте, «не» пиячте!, «куріння вбиває...»). Такі типові для санітарії поради, рекомендації санітарної пропаганди заборонного характеру спонукають «скоштувати», і психологічно, і фактично невірні, хибні. Крім того, необхідно зазначити, що у багатьох заборонах просто не було б потреби, якби були реалізовані конструктивні рекомендації щодо стимуляції здоров'я. Ні, звичайно, розумно не робити всього цього, але такий результат має бути наслідком внутрішнього спонукання, переконання, а не нав'язаним ззовні рішенням, і слід, як радять психологи, перемикає увагу не тільки малюків, а й дорослих, шукати альтернативу. А це завжди - здоровий спосіб життя.

Фізично і психічно треновані, загартовані, розумні (останнє не менш важливо) люди можуть собі дозволити більш вільне життя.

На питання «чи мають шкідливі звички» – студенти заперечують, відповідають не відверто. Вважаємо, що розуміння є, а для того, щоб це стало нормою поведінки, звичкою, переконанням у поведінці фахівців галузі фізичного виховання, треба ще працювати, роз'яснювати, прищеплювати, переконувати. Слід здійснювати всебічну підготовку студентської молоді, оскільки лише їхні особисті погляди й переконання мають сприяти оздоровленню підростаючого покоління, широких верств населення, нації взагалі.

Результати. Вплив занять фізичною культурою і спортом відіграє суттєву роль у становленні особистості студента, має важливе соціальне значення, оскільки їх активність у суспільно-корисних справах зміцнює морально-психологічні властивості, сприяє формуванню почуття задоволення від якості виконаної справи, прагнення проявляти себе краще, активніше. Педагог в такій ситуації має гідно оцінити внесок здобувача у розв'язання проблеми, заохотивши його психологічно, що сприяє впевненості, ініціативності, авторитетності студента на ґрунті співпраці та взаєморозуміння.

Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні властивості, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння та навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфофункціональному вдосконаленню організму, виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у професійній, суспільній практиці й повсякденному житті.

Висновки. Можливості до фізичного вдосконалення сьогодні є у кожного, було б бажання, прагнення. Поряд з класичним спортом чи олімпійськими видами спорту утворюються нові види спорту на основі нових

правил чи це суміш вже наявних видів спорту, що, безперечно, має позитивні результати.

В процесі систематичної підготовки студентів коледжу здійснюється комплексний вплив класичних напрямів морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, та специфічний характер підготовки, що сприяє всебічному професійному вихованню особистості студента.

Отже, фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом для підтримки стану здоров'я, розвитку духу і сили волі. Слід організовувати, проводити заходи, які спонукають до підвищення професійного інтересу шляхом активної демонстрації власних досягнень у змаганнях, спартакіадах, товариських зустрічах, показових виступах, конкурсах фахової майстерності тощо. Це не тільки прищеплення інтересу до обраної професії, а й набуття практичного досвіду, що є незамінним в професійній підготовці.

Шляхом спостережень, опитування, аналізу та узагальнення архівних даних ми зробили спробу проаналізувати стан морально-психологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності студентів коледжу фізичного виховання першого - другого - третього років навчання, частково охопили здобувачів заочної форми здобуття освіти. Інформація про результати підготовки студентів порівняно першого та інших курсів різниться і свідчить про набуті у коледжі знання та погляди, які згодом, сподіваємося, стануть переконаннями.

Молодь – це майбутнє України, вона вирішує багато проблем сьогодення, тому повинна бути здоровою та фізично загартованою. Важливість такого дослідження наразі неможливо недооцінити, оскільки, на превеликий жаль, здоров'я населення України, і зокрема молоді, бажає кращого, а це, своєю чергою, і якісна професійна підготовка фахівців, здатних грамотно організувати свою діяльність і бути позитивно морально-психологічно налаштованим на продуктивну працю з населенням та її результат.

### **Список використаних джерел:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808 – XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80#Text>
3. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
4. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 1. 391 с.

**Гунченко Вячеслав,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,  
Харків, Україна*

**Юр'єв Станіслав,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,  
Харків, Україна*

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ОЗБРОЄННЯ ТА ВІЙСЬКОВА ТЕХНІКА» ВІД ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

Головним завданням курсантів під час навчання у ВВНЗ є опанування професійними знаннями та прикладними навичками щодо відновлення функціонування, збереження працездатності та підтримання бойової готовності військової техніки та озброєння. Одним з факторів, які впливають на формування військового фахівця підрозділів технічного забезпечення є рівень фізичної підготовленості.

Спираючись на математичні моделі підготовленості військового фахівця рівень успішності ми визначали за наступною градацією:



“відмінно” –  $5,0 > X > 4,6$ ;

“добре” –  $4,5 > X > 4,1$ ;

“задовільно” –  $4,0 > X > 3,6$ ;

“достатньо” –  $3,5 > X$ .

За зазначеною градацією було розподілено курсантів всіх років навчання у ВВНЗ та визначено їх рівень фізичної підготовленості за оціночними таблицями Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України (табл. 1).

Курс навч.	n	Рівень успішності навчання		Рівень ФП	
		X	$\pm m$	X	$\pm m$
1 курс	7	4,89	0,02	4,96	0,11
	15	4,31	0,04	4,34	0,13
	30	3,68	0,06	4,06	0,17
	22	3,23	0,04	3,85	0,16
2 курс	5	4,83	0,03	4,94	0,20
	13	4,33	0,05	4,34	0,22
	27	3,72	0,06	4,21	0,16
	29	3,05	0,04	3,60	0,14
3 курс	9	4,85	0,03	4,86	0,29
	10	4,34	0,04	4,11	0,16
	31	3,73	0,04	4,09	0,16
	24	3,08	0,05	3,52	0,16
4 курс	11	4,92	0,01	4,95	0,05
	15	4,46	0,05	4,53	0,17
	35	3,68	0,04	4,46	0,16
	14	3,10	0,04	3,73	0,21

*Таблиця 1. Показники успішності навчання та рівня фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у залежності від курсу навчання (n=297), бал.*

Порівняльний аналіз результатів виявив загальну тенденцію для курсантів всіх років навчання у ВВНЗ: чим вищі показники успішності засвоєння навчальних дисциплін, тим кращі показники фізичної підготовленості курсантів.

Проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що курсанти, які мають високі розумові здібності також мають високий рівень мотивації до самостійного фізичного вдосконалення. Також, можна зробити зворотній висновок, що курсанти, які мають високий рівень фізичної підготовленості більш ефективно та якісно засвоюються навчальний матеріал під час навчання

у ВВНЗ. На нашу думку, на даний висновок необхідно звернути увагу при організації освітнього процесу у ВВНЗ, які готують фахівців технічного забезпечення Збройних Сил України, оскільки діяльність зазначених фахівців має низькоруховий характер, але потребує значних знань та прикладних вмінь у реалізації завдань професійної діяльності.

Для підтвердження результатів порівняльного аналізу рівня засвоєння навчального матеріалу та рівня фізичної підготовленості нами був проведений кореляційний аналіз зазначених показників.

Позитивний вплив занять фізичними вправами на ефективність підготовки військових фахівців доведений багатьма вченими. Проте недостатньо уваги приділялося визначенню залежності фізичної та професійної підготовленості курсантів ВВНЗ, які готують фахівців технічного забезпечення Збройних Сил України.

Нами проведено дослідження з метою виявлення кореляційних взаємозв'язків між результатами виконання нормативів з бойової підготовки та фізичних вправ, які, у керівних документах, визначені вправи спеціальної підготовки військовослужбовців підрозділів забезпечення.

За вихідні дані було взято результати виконання нормативів бойової та фізичної підготовки під час навчання на випускному курсі ВВНЗ.

За результатами кореляційного аналізу нами було визначено коефіцієнти кореляції між результатами у виконанні вищезазначених нормативів бойової та фізичної підготовки (табл. 2).

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	-0,498	0,597	0,301	-0,264	-0,288	0,504	-0,343	0,659	0,505	0,578	0,386	-0,461
2	-0,416	0,236	0,206	-0,495	-0,387	0,494	-0,610	0,343	0,288	0,428	0,387	-0,231
3	-0,672	0,182	0,148	-0,203	-0,548	0,342	-0,594	0,187	0,149	0,282	0,286	-0,134
4	-0,321	0,443	0,228	-0,194	-0,457	0,333	-0,472	0,347	0,374	0,370	0,266	-0,153
5	-0,318	0,690	0,266	-0,287	-0,204	0,668	-0,219	0,317	0,343	0,446	0,354	-0,444
6	-0,156	0,379	0,221	-0,248	-0,213	0,561	-0,173	0,240	0,232	0,436	0,412	-0,391
7	-0,431	0,671	0,278	-0,188	-0,454	0,549	-0,456	0,247	0,317	0,531	0,474	-0,010

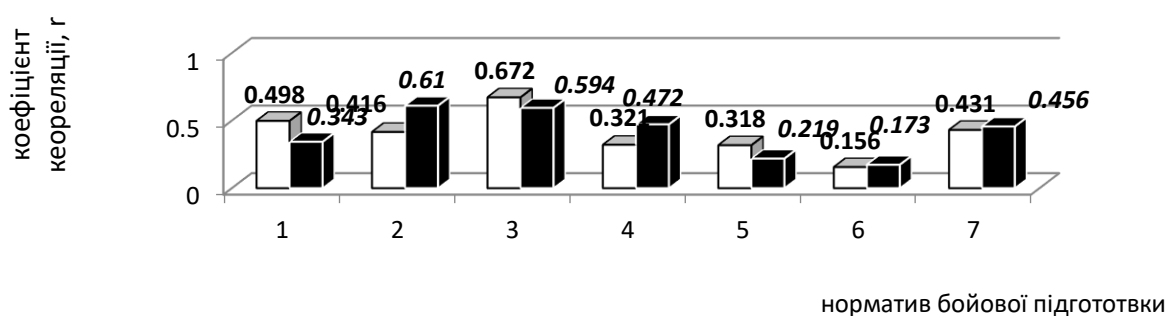
*Таблиця 2. Коефіцієнти кореляції результатів професійної та фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, r*

*Примітки:* для 30 порівняльних пар  $r_{(p<0,05)} = 0,361$ ;  $r_{(p<0,01)} = 0,463$ ;

у стовпцях: 1 – ривок гирі 24 кг, 2 - біг 10 по 10 м, 3 - біг на 400 м, 4 – метання гранат на точність, 5 – комбінована силова вправа на перекладині, 6 – комплексна вправа на спритність, 7 – поштовх двох гирь за довгим циклом, 8 – човниковий біг 6x100 м з автоматом, 9 - біг на 3 км з стрільбою та метанням гранат, 10 – подолання загальної смуги перешкод, 11 – біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод, 12 – прийоми рукопашного бою;

в рядках: 1 – контрольний огляд машини; 2 – встановлення акумуляторних батарей; 3 – перевірка і натягнення гусеничної стрічки; 4 – підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди; 5 – підготовка машини до подолання водної перешкоди; 6 – перевірка системи колективного захисту; 7 – укриття машини брезентом.

За результатами кореляційного аналізу результатів курсантів з нормативів бойової підготовки та вправ спеціальної фізичної підготовки можна зробити висновок, що найвагоміший вплив на якість та ефективність професійної діяльності фахівців підрозділів технічного забезпечення має розвиток силової витривалості ( $p<0,05-0,01$ ) та спритності ( $p<0,05-0,01$ ), а також розвиток прикладних навичок з елементами загальної та координаційної витривалості ( $p<0,05-0,01$ ) (рис. 1.).



*Рис. 1. Коефіцієнти кореляції нормативів бойової підготовки та вправ з гирями, r:*

*Примітки:* 1 – контрольний огляд машини; 2 – встановлення акумуляторних батарей; 3 – перевірка і натягнення гусеничної стрічки; 4 – підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди; 5 – підготовка

машини до подолання водної перешкоди; 6 – перевірка системи колективного захисту; 7 – укриття машини брезентом;

■ вправа – поштовх двох гирь за довгим циклом;

□ вправа – ривок гирі 24 кг.

Єдиним нормативом бойової підготовки, який не має статистично значущого взаємозв'язку з вправами на спритність є перевірка та натягування гусеничної стрічки ( $p > 0,05$ ) (рис. 2.). Таким чином, до змісту форм фізичної підготовки, особливо на старших курсах, коли формуються військово-прикладні навички в курсантів, необхідно включати вправи, які дозволяють вдосконалювати спритність та координацію. На нашу думку, саме сформована спритність та координація дозволяють швидко та якісно виконувати дії з технікою. Ми вважаємо, що однією з таких вправ має бути – виконання «бурпі» на час та зі зміною напрямку виконання.

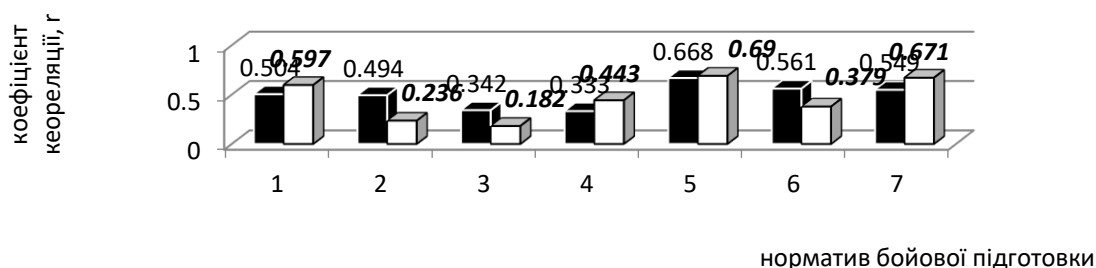


Рис. 2. Коефіцієнти кореляції нормативів бойової підготовки та вправ, які характеризують спритність, r:

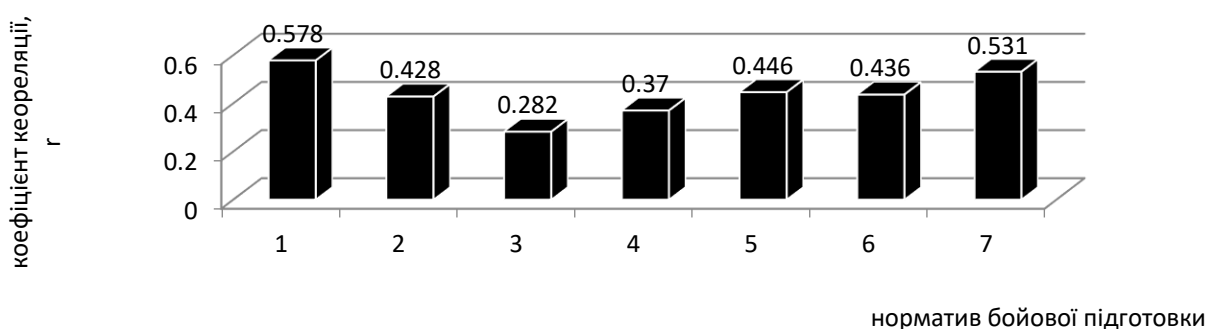
Примітки: 1 – контрольний огляд машини; 2 – встановлення акумуляторних батарей; 3 - перевірка і натягнення гусеничної стрічки; 4 – підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди; 5 – підготовка машини до подолання водної перешкоди; 6 – перевірка системи колективного захисту; 7 – укриття машини брезентом;

■ вправа – комплексна вправа на спритність;

□ вправа – човниковий біг 10 по 10 м.

Долання смуги перешкод є одною з найбільш прикладних фізичних вправ у Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України. Вона є обов'язкова для вивчення курсантами всіх ВВНЗ Збройних

Сил України та внесена до обов'язкових вправ підсумкового екзамену з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Проведений кореляційний аналіз довів, що результати виконання даної вправи фізичної підготовки курсантами спеціальності «Озброєння та військова техніка» мають достовірний прямий середній вплив на результативність виконання нормативів бойової підготовки ( $p < 0,05-0,01$ ). Як й вправи на спритність, додання смуги перешкод не має статистично значущого взаємозв'язку єдиним нормативом бойової підготовки – перевірка та натягування гусеничної стрічки ( $p > 0,05$ ) (рис. 3.).



*Рис. 3. Коефіцієнти кореляції нормативів бойової підготовки та вправи – додання загальної смуги перешкод, r:*

*Примітки:* 1 – контрольний огляд машини; 2 – встановлення акумуляторних батарей; 3 – перевірка і натягнення гусеничної стрічки; 4 – підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди; 5 – підготовка машини до подолання водної перешкоди; 6 – перевірка системи колективного захисту; 7 – укриття машини брезентом.

Отже, кореляційний аналіз результатів виконання нормативів бойової підготовки та результатів виконання вправ спеціальної фізичної підготовки курсантами-майбутніми фахівцями технічного забезпечення військ виявив середній достовірний взаємозв'язок ( $p < 0,05-0,01$ ), особливо з вправами які характеризують розвиток силової витривалості ( $p < 0,05-0,01$ ) та спритності ( $p < 0,05-0,01$ ), а також розвиток прикладних навичок з елементами загальної та координаційної витривалості ( $p < 0,05-0,01$ ).

Таким чином, ми вважаємо, що до змісту форм фізичної підготовки, особливо на старших курсах навчання у ВВНЗ, а також при підготовці офіцерів, які вступили до ВВНЗ з метою отримання освітнього рівня «магістр», необхідно включати вправи, які дозволяють вдосконалювати ті фізичні якості, які мають позитивний вплив на ефективність та якість виконання бойових та професійних завдань військовослужбовцями.

#### **Список використаних джерел:**

1. Billing D. C., Drain D.R. International Congress on Soldiers' Physical Performance 2017: Research priorities across the service members operational lifecycle. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017;1–3. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.10.025
2. Kamaiev O. I., Hunchenko V. A., Mulyk K. V., Hradusov V. A., Homanyuk S. V., Mishyn M. V., et al. Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;8;4:1808–10. DOI:10.7752/jpes.2018.s4264.
3. [Gibala M.J.](#), [Gagnon P.J.](#), [Nindl B. C.](#) Military applicability of interval training for health and performance. [Journal of Strength and Conditioning Research](#). 2015;29;11:40–5. DOI:10.1519/JSC.0000000000001119
4. Oderov A., Romanchuk S., Fedak S., Kuznetsov M., Petruk, A., Dunets-Lesko A., Lesko O., Olkhovyi O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J. of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1). С. 23–27.
5. Гунченко В. О. Розробка шляхів оптимізації спеціальної фізичної підготовки курсантів за спеціальністю «Озброєння та військова техніка». *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Л. Українки* (м. Луцьк). 2017. Вип. 28. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15000/1/Vyacheslav%20Gunchenko.pdf>

**Дзюба Лариса,**  
*керівник фізичного виховання,  
Київський електромеханічний фаховий коледж,  
Київ, Україна*

**Поливода Людмила,**  
*викладач фізичного виховання та Захисту України,  
Київський електромеханічний фаховий коледж  
Київ, Україна*

## НАПРЯМКИ РОБОТИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ДОСВІД РОБОТИ

Ні для кого не секрет, що після 24 лютого 2022 року життя кожного українця змінилося. В житті коледжу основних змін зазнали підходи до роботи, адже змінилися умови навчання, змінилися студенти, а також ми – викладачі. Викладач фізичного виховання – це особливий педагог. Його спеціальність комплексна, тісно пов'язана з ідеологічно-моральними, спортивно-педагогічними, психологічними та медико-біологічними аспектами. Медико-біологічні знання, як і знання з дотримання правил техніки безпеки, складають основу професійної підготовки викладача, без якої неможливо компетентно побудувати процес фізичного виховання.

На сьогодні, важливими аспектами для нас є виховання в молодого покоління почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі зміцнення країни, а також активної громадянської позиції.

В умовах воєнного стану, нас дуже турбує психологічний та фізичний стан наших студентів, тому головним нашим завданням є формування їх психологічних та морально-вольових якостей (стійкості, мужності, готовності до подвигу, самопожертви), особистісних поглядів на сучасні події, самовиховання та самопідготовка.

Одним із завдань військово-патріотичного виховання є підготовка здобувача освіти до військово-патріотичної діяльності. Вирішуючи ці завдання ми виділили п'ять основних напрямків:

- освітній;
- фізичний;
- психологічний;
- соціальний;
- та духовний.

**Освітня готовність** наших студентів — це, передусім, обсяг знань про героїчне минуле українського народу, історію його Збройних Сил. Вона передбачає певний обсяг знань з допризовної підготовки, фізичної культури, спорту. З метою набуття знань про історію українського народу та Збройних Сил, щороку в нашому коледжі проводиться фізкультурно-патріотичне свято «Козацькі забави», на якому студенти вдосконалюють свої навички та знання, придбанні в процесі навчання.



*Рис. 1.*

**Фізична готовність** здобувачів освіти передбачає певний рівень розвитку фізичної сили, витривалості, спритності, швидкості рухів. Формування необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь. Для розвитку фізичних якостей, протягом навчального року, в коледжі працюють факультативні групи з баскетболу, бадмінтону, волейболу,



настільного тенісу, атлетичної гімнастики та футболу. Починаючи з вересня проходять змагання за «Кубок коледжу» з перерахованих вище видів спорту.

В березні для студентів коледжу проводилися змагання з фізичного багатоборства.

У квітні – травні – Мала олімпіада з легкої атлетики, метою якої є пропагування здорового способу життя.



Рис. 2

На заняттях з Захисту України багато уваги приділяється формуванню необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь.

**Соціальна готовність** передбачає вірність бойовим та національно-історичним традиціям, військовому обов'язку, виховання дисциплінованості, соціальної комунікації та формування національно-громадянської активності.

## Розбирання та збір АК



*Рис. 3*



*Рис. 4*

З початком повномасштабного вторгнення, на захист територіальної цілісності та незалежності нашої держави стали не тільки випускники коледжу, але і студенти старших курсів денного відділення. Викладач та



студенти беруть участь у волонтерському русі: плетуть маскувальні сітки, збирають бляшанки та купують матеріал, для виготовлення окопних свічок, разом зі студентським активом проводять благодійні акції по збору коштів на придбання тепловізорів, рацій тощо. Коледж співпрацює з ГО «Асоціація саперів України», інструкторами якої для студентів та викладачів коледжу проводилися заняття з мінної безпеки. Студентами-інструкторами були проведені заняття з тактичної медицини.

Під час повітряної тривоги, всі здобувачі освіти прямують до укриття, де і проходять наші заняття.

### Лекції ГО «Асоціації саперів України



Рис. 5

### Заняття з тактичної медицини





Рис. 6.

Духовна готовність проявляється в наявності ідеалу, в пошуках студентами сенсу життя, його цінностей, в самоусвідомленні свого Я: фізичного, психічного та соціального.

На початку війни, з метою стабілізування психічного та фізичного стану наших студентів, всі заняття проходили дистанційно.

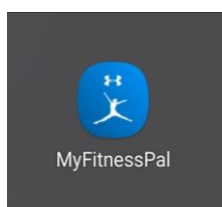
Нашими викладачами були розроблені та проведенні:

- комплекси вправ ранкової гімнастики «Добрий ранок, ми з України»;
- комплекси психосоматичних вправ;
- історичні вікторини «Українське Козацтво»;
- віртуальні змагання з багатоборства (присідання, згинання тулуба, віджимання від підлоги та інші види багатоборств);
- комплекс вправ дихальної гімнастики «Пранайама».

**Долик Юрій,**  
*викладач, Вище професійне училище №21,  
Івано-Франківськ, Україна*

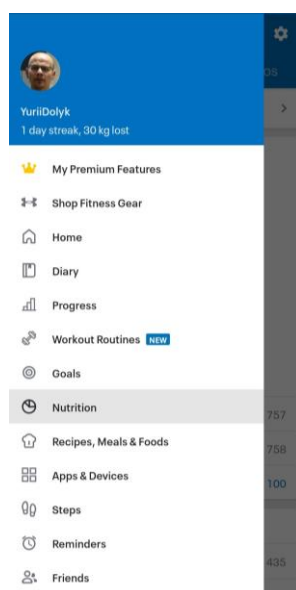
## MYFITNESSPAL – ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Використання мобільних телефонів і планшетів стало частиною повсякденного життя. Сучасні технології дозволяють використовувати цифрові системи та застосунки, які можуть допомогти у підвищенні рухової активності населення. Ми знаємо, що не тільки помірні фізичні вправи впливають на рівень здоров'я, але і правильне, збалансоване харчування є невід'ємною частиною здорового тіла, здорової ваги. Для цього пропоную використовувати застосунок MyFitnessPal (Рис. 1) [3].



*Рис. 1.*

MyFitnessPal – це програма для моніторингу харчування та фізичної активності. Додаток, який дозволяє користувачам вести щоденник їжі,



*Рис. 2.*

фіксувати кількість спожитих калорій і тренувань, а також встановлювати мету для зміни своєї фізичної форми (Рис. 2).

У програмі MyFitnessPal користувачі можуть вести облік своїх страв, зберігати рецепти та додавати їх до щоденника харчування. Програма містить базу даних великої кількості страв, що дозволяє швидко знайти і додати до свого щоденника необхідну страву. Ви також зможете побачити співвідношення кількості вуглеводів, жирів та білків. Це допоможе вам у досягненні певної мети, наприклад, у обмеженні споживання вуглеводів.

Перш ніж почати користуватися програмою, необхідно чітко визначити, чого ви зрештою хочете досягти. Система надасть один із трьох варіантів: зберегти вагу, набрати кілограми або схуднути. Таким чином, програма розраховує кількість калорій, які вам потрібні на день, виходячи з основних параметрів: вага, стать, зріст, а також активність і вік. Також враховується тижневе фізичне навантаження людини [2].

Кількість споживаної енергії щодня є важливою, оскільки від неї залежить, як ви підтримуєте, втрачаєте чи набираєте вагу. Якщо ви хочете схуднути, важливо, щоб кількість енергії яку ви витрачаєте, перевищувала кількість енергії отриманої від їжі. Тому для схуднення необхідно мати дефіцит калорій незалежно від типу дієти. У меню профілю ви повинні точно налаштувати всі свої фізичні дані, а в бічному меню «Цілі» ви можете вказати другорядні дані. Такі як “Фітнес цілі” та “Харчові цілі”(Рис. 3).

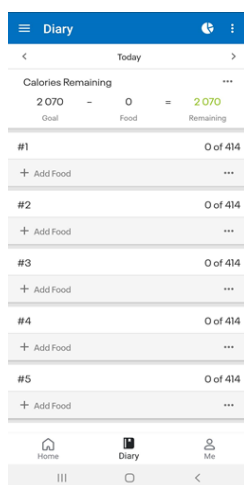


Рис. 3.

Зосередимо увагу саме на “Харчових цілях”. Система підбирає автоматично кількість калорій, але є можливість самостійно ввести ці дані та систематично їх оновлювати, обов’язково враховуючи відсоткове співвідношення білків, жирів та вуглеводів.

Щоб планомірно досягати поставлених цілей, необхідно щодня вносити дані щодо харчування у вкладці “Щоденник” (Рис. 4).

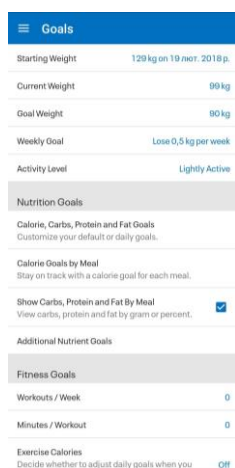


Рис. 4.

Уся історія вашого харчування зберігається. Крім того, в програмі є можливість сканувати штрих-коди на пакуванні продуктів, що спрощує процес додавання продуктів до щоденника (Рис. 5).

Цікавою вкладкою у застосунку є “Щоденник тренувань”. Він дає

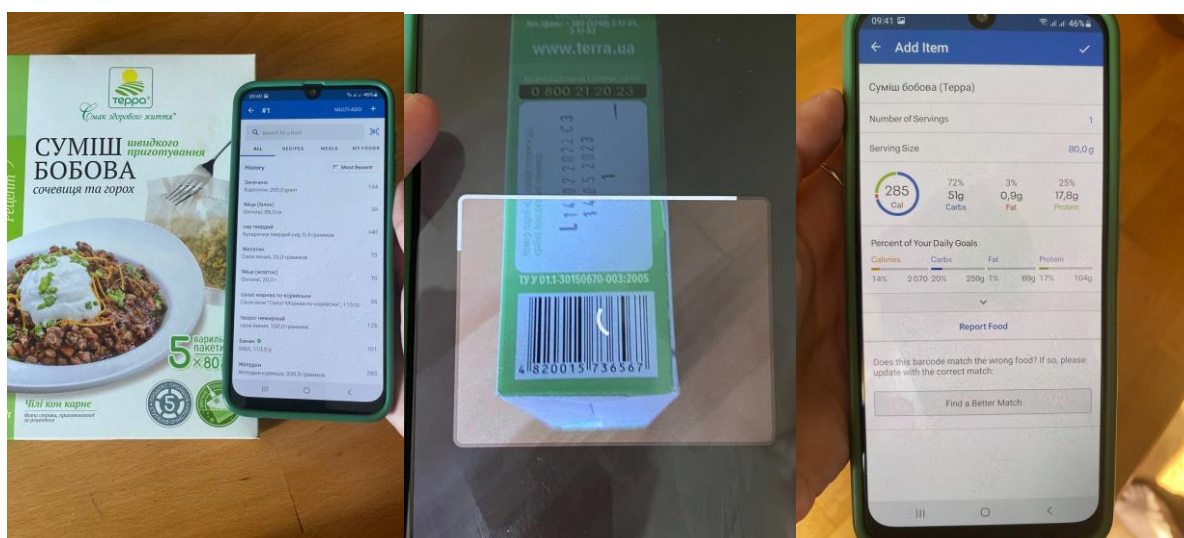


Рис. 5.



можливість вказати виконану фізичну роботу, таку як біг, ходьба та час їх виконання. Крім функцій моніторингу харчування програма MyFitnessPal дозволяє вести облік фізичної активності. Користувачі можуть вибрати види тренувань з великої бази даних, що містить більш ніж 350 вправ, або додати свої власні вправи. Програма розраховує кількість спалених калорій за допомогою даних про вагу, зріст, вік та інші параметри, які вказує користувач.

Якщо щоденник харчування вести правильно та не зриватися, то перші результати можна прослідкувати дуже швидко. Коли ви вирішили харчуватися здоровіше, просте ведення харчового щоденника може наблизити вас до поставлених цілей. Щоденник може допомогти вам визначити та зменшити епізоди нав'язливого вживання їжі через нудьгу чи емоції [1].

Наприкінці дня (або в будь-який інший час) харчові цінності відображаються у зрозумілій таблиці. Ви також можете побачити загальну кількість і відсоток вуглеводів, жирів, білків, клітковини тощо, а також розподіл калорій кожного вживання їжі.

Також програма дозволяє під'єднати додатки для відстеження рухової активності людини, такі як FitBit, Google Fit, Garmin Connect. Виходячи з вищесказаного, рекомендую завантажити додаток MyFitnessPal, одну з найкращих розробок у цій галузі на сьогодні. Програма доступна як на системі Android, так і на IOS. Ця програма буде незамінною для людей, які звикли стежити за своїм здоров'ям.

Програма MyFitnessPal є корисним інструментом для тих, хто хоче контролювати своє харчування та фізичну активність, покращити власне здоров'я та досягти поставлених цілей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ількова О. Кращі додатки для підрахунку калорій. 2021. URL: [https://www.moyo.ua/ua/news/luchshie\\_prilozheniya\\_dlya\\_podscheta\\_kaloriy\\_top-10.html](https://www.moyo.ua/ua/news/luchshie_prilozheniya_dlya_podscheta_kaloriy_top-10.html)
2. Перекупко А. Огляд MyFitnessPal. Чи варто завантажити додаток MyFitnessPal. 2022. URL: <https://icoola.ua/blog/my-fitness-pal-app/>
3. Levinson C. My Fitness Pal calorie tracker usage in the eating disorders. *Eating Behaviors*. 2017. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015317301484>



**Драч Тамара,**  
*аспірантка Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад»,  
Львів, Україна*

**Сороколів Наталія,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
Львів, Україна*

## СТАВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ

Заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО) пропонують дітям різноманітні можливості для розвитку фізичних якостей упродовж уроку фізичної культури. Серед популярних видів фізичної активності не останнє місце займають пілонний спорт та повітряна акробатика. Для застосування таких напрямків в школах потрібно дізнатися точку зору вчителів фахових дисциплін, а також батьків здобувачів освіти. Для цього ми провели опитування вчителів з фізичного виховання та батьків, щодо їхнього ставлення впровадження занять пілонним спортом та повітряною акробатикою в ЗЗСО. Отримані результати дають змогу визначити перешкоди та необхідні зміни у системі освіти задля того, щоб застосувати новітні підходи у фізичному вихованні. Завдяки проведеному дослідженню ми можемо стверджувати, що учасники освітнього процесу по різному сприймають впровадження повітряної акробатики та пілонного спорту у фізичне виховання.

Сучасна освітня система охоплює як перевірені часом методичні програми, так і нові розробки, які дозволяють вводити інноваційні підходи в процесі викладання. Фізичне виховання є важливою ланкою в формуванні здорової та фізично сильної особистості та людини та входить у шкільну програму. Питанням інновацій в фізичному вихованні займалися вчені як в Україні, так і за кордоном, однією з таких пропозицій є можливість залучення

повітряної акробатики та пілонного спорту в навчений процес загальноосвітніх закладів. Для визначення ставлення учасників освітнього процесу, у тому числі батьків учнів та викладачів, ми вирішили провести опитування як серед одних, так і серед інших і зробили порівняльний аналіз отриманих результатів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням розробки варіативних програм з фізичного виховання для шкіл займалися такі наковці як В. М. Апанасенко (1989), В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій, В. І. Кубасов, Р. Т. Раєвський, В. В. Столітенко (1994), І. Д. Бех (1993), В. Борисик (2006). Щодо розвитку фізичних якостей у пілонному спорті можна знайти інформацію у книзі Ганни Олейник (2017) та Irina Kartali (2018), а повітряної акробатики у книзі Steven Santos (2013). Однак питання застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегменту програми для учнів шкіл ще не розглядалося у наукових дослідженнях з цієї галузі.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Питання інновацій у шкільній програмі з фізичного виховання є актуальним, оскільки дозволяє розв'язати важливе питання мотивації учнів під час занять з фізичного виховання. Діти вибагливі до процесу викладання, їх тягне до всього цікавого та пізнавального, саме тому нові підходи та методи у фізичному вихованні є вкрай потрібними. Пілонний спорт та повітряна акробатика як елемент програми з фізичного виховання ще не розглядався, саме тому ми вирішили порушити питання застосування цих напрямків для підготовки дітей у школах.

Тож, **метою нашого дослідження** є визначити ставлення вчителів з фізичного виховання та батьків щодо застосування повітряної акробатики та пілонного спорту у шкільній програмі, а також зробити порівняльний аналіз опитувань.

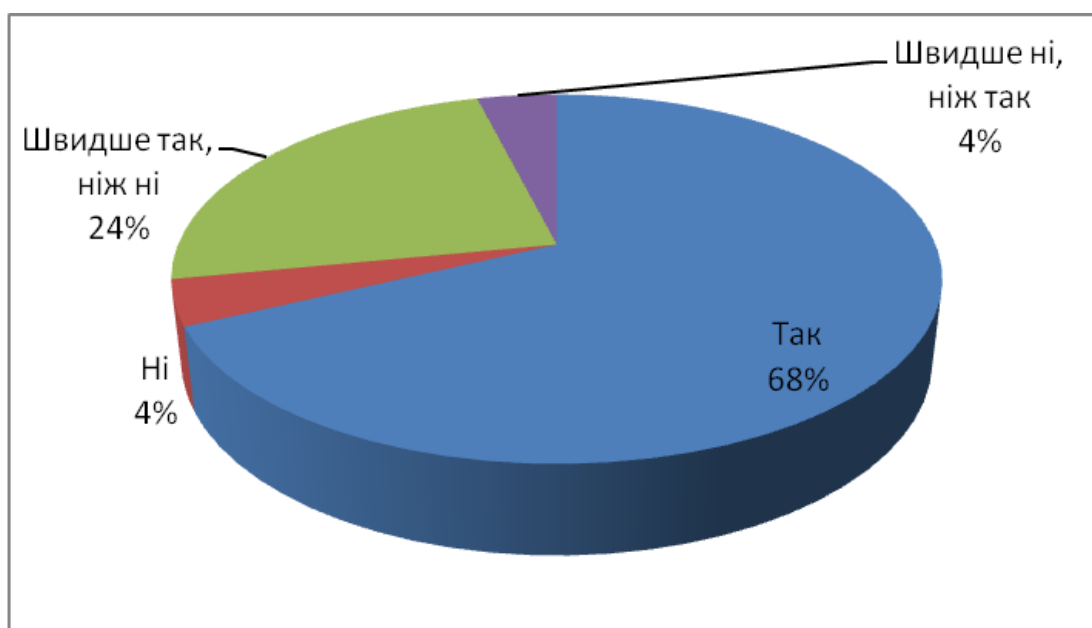
Задля цього були поставлені такі **завдання**:

- проаналізувати літературу щодо альтернативних систем з фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку;

- провести опитування викладачів з фізичного виховання та батьків щодо можливості застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативний сегмент у фізичному вихованні учнів;
- зробити порівняльний аналіз результатів проведених опитувань.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На основі опитування 31 особи – батьків, діти котрих займаються у Школі повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів) та 124 учителів фізичної культури, встановлено, що серед засобів фізичного виховання найчастіше застосовуються рухливі ігри та естафети – 24%, елементи спортивних ігор – 22,5%, бігові вправи – 21%, елементи акробатичних вправ – 14,5%, елементи ритмічної гімнастики – 15%, вело вправи – 1%, вправи у воді (плавання) – 1%, шашки, шахи – 0,5, бойові мистецтва – 0,5%. При цьому відповіді респондентів обох категорій практично не відрізняються. Суттєва різниця у поглядах стосується запровадження плавання в школах. Серед батьків 11% відповіли, що діти займаються плаванням, серед учителів – 1% зазначили, що мають такі заняття.

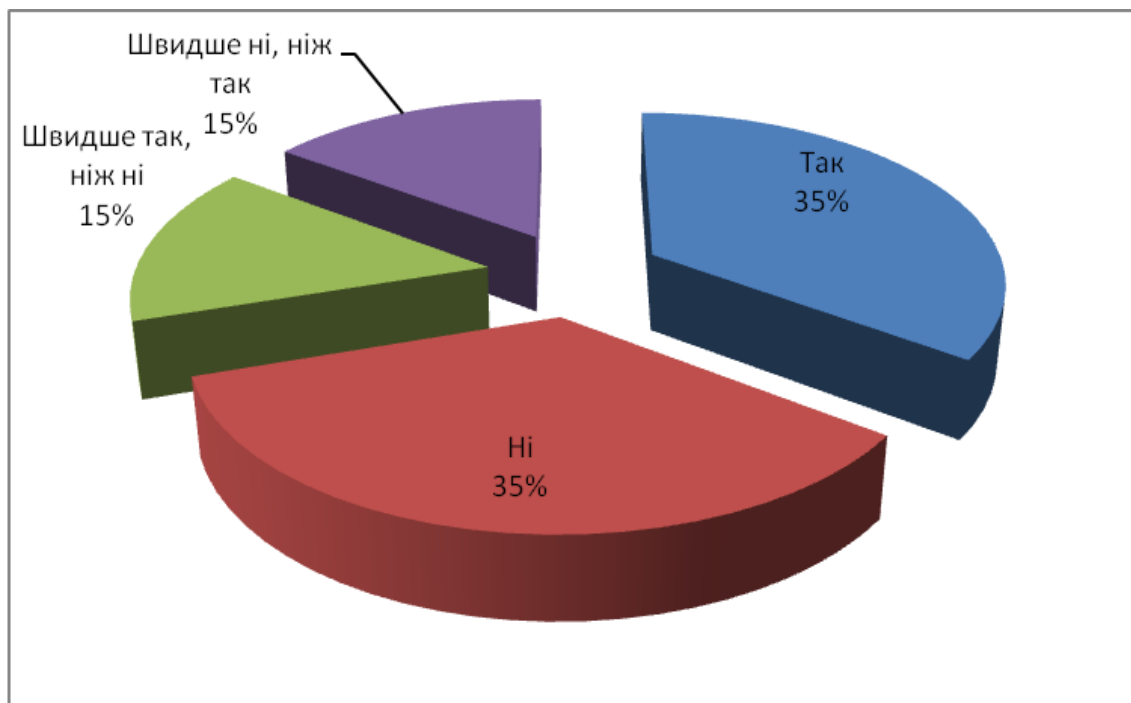
Щодо важливості впровадження у фізичне виховання новітніх сучасних видів рухової активності, вчителів з фізичного виховання надали відповідь: так – 68%; ні – 4%; швидше так, ніж ні – 24%; швидше ні, ніж так – 4% (Рис. 1).



*Рис. 1. Важливість впровадження у фізичне виховання учнів новітніх видів рухової активності*

Проте, спостерігаємо негативне ставлення до запровадження пілонного спорту та повітряної акробатики в урочній формі: 15% респондентів позитивно налаштовані; 45% респондентів – негативно; швидше так, ніж ні – 15% респондентів, швидше ні, ніж так – 25% респондентів. Думка батьків статистично істотно відрізняється: так – 75%, 17,8 % – швидше так, ніж ні; 3,6% – швидше ні, ніж так, 3,6 % – важко відповісти.

Варто зазначити, що в позаурочний час учителі фізичної культури є менш категоричними – повітряну акробатику та пілонним спорт вважають доречно запровадити 35% респондентів, ні – 15%, швидше так, ніж ні – 35%, швидше ні, ніж так – 15% (Рис. 2).



*Рис. 2. Можливість залучення повітряної акробатики та пілонного спорту у шкільну програму у позаурочний час*

На питання, які напрямки фізичної активності на Вашу думку слід додати до програми з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку 78 % вчителі відповіли – сучасну хореографію, 9% – побажали залишити все як є, 6% – пропонують додати повітряну акробатику на полотнах, 5% – пілонний спорт, 11% – інші напрямки рухової активності.

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** Тож завдяки проведеному дослідженню ми можемо стверджувати, що учасники освітнього процесу по різному сприймають впровадження повітряної акробатики та пілонного спорту у фізичне виховання. Думки вчителів та батьків суттєво відрізняються, адже батьки більш схильні до запровадження цих напрямків у шкільну програму, вчителі ж з фізичного виховання вважають ці напрямки недостатньо адаптованими для введення їх у шкільну програму з фізичного виховання. Тож, на їхню думку найліпшим чином можна застосувати ці напрямки як додаткові дисципліни у позаурочний час.

#### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоров'я, 1989. 264 с.
2. Бех І. Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Поч.шк., 1993. №3. С. 15–18.
3. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №8. С. 9–11.
4. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. *Фізична культура в школі*. 2004. №3. С. 22–23.
5. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №1. С. 17–19.
6. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / за ред. В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій, В. І. Кубасов, Р. Т. Раєвський, В. В. Столітенко. *Початкова школа*. 1994. №4. С. 50–54.
7. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. С. 175.
8. Kartaly I. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 2018. 416 с.
9. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc., 2013.

**Коваль Вадим,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я,  
фізичної культури і спорту,  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка  
Степана Дем'янчука,  
Рівне, Україна*

**Сніжко Юлія,**  
*викладач кафедри фізичної культури і спорту,  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка  
Степана Дем'янчука,  
Рівне, Україна*

## ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Глибоке вивчення літературних джерел з теорії і методики фізичного виховання засвідчує, що дослідженню сутності й змісту поняття “військово-патріотичне виховання” передбачає не тільки науковий інтерес, а й має практичне значення. Адже від того, як воно вирішувалося раніше в теорії виховання, залежить подальший розвиток змісту військово-патріотичного виховання, розробка ефективних шляхів практичної підготовки допризовної молоді до військової служби. Крім того, знання історії становлення поняття “військово-патріотичне виховання” сприятиме педагогічним і науковим працівникам конкретно ним користуватися, запобігати помилок в термінології, допоможе виявити тенденції його розвитку на сучасному етапі [6].

На жаль, до сьогодні українська освіта не мала переконливої і позитивної україно-центричної традиції, досвіду щодо виховання патріотизму в дітей та молоді, у попередні часи боялися взагалі терміну "національний", а "патріотичне виховання" сприймали винятково в етнопольовому або недорадянському вимірі.

На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення

зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді - формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей:

- повага до національних символів (Герба, Прапора, Гімну України);
- активна участь у громадсько-політичному житті країни;
- верховенство права, повага до прав людини;
- готовності до природоохоронної діяльності;
- толерантне ставлення до цінностей і переконань представників іншої культури, а також до регіональних та національно-мовних особливостей;
- готовність захищати суверенітет і територіальну цілісність України.

Процес патріотичного виховання дітей і молоді повинен мати випереджувальний характер, відповідати віковим і сенситивним періодам розвитку дитини та особистісним характеристикам, ґрунтуватися на духовно-моральних засадах [1].

Відтак, враховуючи всі обставини, виникає потреба в актуалізації концепції, яка б визначала нову стратегію цілеспрямованого і ефективного процесу виховання суб'єкта громадянського суспільства, громадянина - патріота України.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) становить собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями військово-патріотичного виховання. Термін «прикладність» означає специфічну направленість фізичної культури на потребу основної в житті індивіда та суспільства діяльності, а саме професійної праці. Основне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, в першу чергу, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці [5].

Багаточисельні наукові дані показують, що професійно-прикладна фізична підготовка істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок, створення передумов для стійкої та високої працездатності, що збільшує надійність людської ланки у системі «людина– машина».

Професійно-прикладна фізична підготовка також підвищує стійкість організму людини до несприятливої дії виробничого середовища і зменшує захворюваність, сприяє професійному довголіттю кадрового складу працівників.

Все вище сказане вказує на те, що у професійно-прикладна фізична підготовка найбільш конкретно втілюється один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності [2].

Фізичне виховання завжди було одним з засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціального середовища.

Паралельно розвивалася й військово-прикладна фізична підготовка, яка проводилася для певних верств суспільства та особливо чітко виявлялася при рабовласницькому та феодальному устрої. Вона робила деякий вплив на зміст і методіку прикладної фізичної підготовки людини до праці.

У підготовці людини до умов праці велику роль можуть відігравати засоби фізичної культури. В її теорії та практиці накопичено велику кількість фактів, які вказують на те, що різноманітна фізична підготовленість складає позитивні передумови для спеціалізованого розвитку організму. При достатньо високому ступені розвитку усіх основних фізичних якостей та життєво необхідних навичок можливо досягти більш глибокого удосконалення окремих якостей та навичок, які мають особливо велике значення в обраній професійній діяльності [4].

**Висновки.** За минулі роки життя підтвердило, що найкоректнішим педагогічній науці поняттям, що вказує на відносно самостійний напрям виховної діяльності загальноосвітніх шкіл є “військово-патріотичне



виховання”. Воно точно характеризує принципово нове соціально-історичне явище в теорії і методиці виховання, переконливо розкриває змістовну сутність виховної роботи педагогічних колективів щодо формування морально-психологічних якостей, необхідних майбутнім захисникам Вітчизни.

Крім того, поняття “військово-патріотичне виховання” вдало підкреслює принципову відмінність виховання в учнівській молоді готовності до військової служби, що здійснюється в загальноосвітніх школах України, від змісту підготовки допризовників у інших країнах [3].

З багатьох літературних джерел відомо, що в закладах освіти реалізуються завдання виховання майбутнього воїна-патріота, воїна-громадянина, воїна-трудівника, готового зі зброєю в руках захищати свою країну від ворога.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія. Черкаси, 2011. 393 с.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. №1392. *Урядовий кур'єр*: газ. Центр. органів виконав. влади України. 2012. №19. С. 9–16.
3. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства: монографія. К.: Паливода А. В., 2010. 514 с.
4. Зубалій М.Д. Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді. *Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді*. К., 2010. С. 224–238.
5. Сухотин М. П., Палагеша В. О. Військово-патріотичне виховання молоді: підручник. К. :Видавничий дім «Слово», 2009. 488 с.
6. Шаповалов Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу). *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць / ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін. К : Паливода А. В., 2014. Вип. 2. С. 63–69.

**Ковальчук Даріка,**  
*старший викладач фізичного виховання Київського національного  
економічного університету імені Вадим Гетьмана,  
Київ, Україна*

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Інноваційне впровадження в освітній процес технологій для підвищення рухової активності має свою специфіку, яка містить формування мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань освіти; шляхів їх досягнення учнями.

У системі фізичного виховання підростаючого покоління важливе місце повинно бути відведено новим підходам до створення більш досконалої системи фізичного виховання, основними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів для покращення фізичної підготовленості та здоров'я дітей шкільного віку [3]. Для вирішення цього завдання педагогічні працівники використовують сучасні технології фізичного виховання.

Велику увагу варто приділяти впровадженню новітніх інноваційних технологій у освітній процес закладів загальної середньої та позашкільної освіти, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання нескладного інвентарю та обладнання дадуть змогу підвищити рухову активність дітей та мотивувати учнів до систематичних занять фізичними вправами та здорового способу життя. До таких модулів можна віднести деякі з наступних: «Черлідінг», «Фістбол», «Корфбол», «Флорбол», «Петанк», «Хортинг», «Фрізбі», «Степ-аеробіка». «Бадмінтон» [4].

Оскільки в сучасних реаліях питання регламентування фізичного навантаження шкільної молоді є особливо актуальним, доцільним є використання засобів моніторингу під час занять спортом.

«Фітнес-технології» – це технології, які забезпечують ефективність занять. Їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів,

сформованих у певний алгоритм діяльності, реалізованих у специфічний спосіб для підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантований результат на основі вільної мотивації до вибору вправ з використанням інноваційних засобів, сучасних методів, організаційних форм фізичного виховання, інвентарю та обладнання.

Фітнес-технології в освіті підвищують рівень традиційного фізичного виховання, забезпечують позитивні емоції, задовольняють потреби дітей у зміцненні їхнього здоров'я, формують позитивне та активне ставлення до здорового способу життя, успіху і процвітання, сучасного способу життя, сприяють розвитку рухових навичок учнів, покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості [1].

Інноваційні технології здатні підвищити фізичну активність молоді людини, а додатки та девайси – зробити заняття фізичною культурою більш сучасними та цікавими. Наразі тренери-новатори та їхні учні успішно використовують нові спортивні технології для досягнення певних спортивних результатів. Такі інновації можна впроваджувати без додаткових витрат, адже вони є своєрідним втіленням принципу BYOD (принеси свій девайс) у сфері фізичного виховання. BYOD означає, що учні користуються не централізовано придбані смартфони та комп'ютери, а гаджетами, які вони вже мають. У наш час дуже популярними стали смартбраслети. Вони можуть виконувати багато функцій, але основна ідея полягає в моніторингу фізичної активності протягом дня. Вони рахують кількість кроків, пройдену відстань та спалені калорії. Деякі з них можуть визначати частоту серцевих скорочень, відстежувати раціон і навіть режим сну. Крім того, сам браслет, серед іншого, визначає фазу сну і, залежно від цього, розраховує оптимальний час для пробудження [2].

Використання сучасних інноваційних технологій є високоефективним у процесі фізичного виховання шкільної молоді: дає позитивний результат у підвищенні рівня фізичної підготовленості учнів; формує свідому мотивацію до занять фізичним вихованням в цілому, сприяє зростанню творчої активності та функціональних можливостей організму. Формування

раціонального варіанту занять, необхідний для кожного закладу освіти, що дозволить не тільки вдосконалити освітній процес, а й підвищити свідому мотивацію тих, хто займається, зміцнити їх здоров'я і створити максимально комфортні умови для опановування ними потрібними знаннями.

**Висновок.** Таким чином, на основі аналізу літературних джерел зроблено висновок, що одним з основних критеріїв підвищення фізичної підготовленості школярів є рухова активність, обсяг якої не відповідає нормі для забезпечення оптимального стану здоров'я, що зумовлено недоліками в організації фізичного виховання в закладах освіти. Впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання школярів у закладах загальної середньої та позашкільної освіти сприятиме підвищенню ефективності як урочних, так і позаурочних форм. Варіацій інноваційних технологій є досить багато, тому кожен заклад має можливість обрати саме той варіант, що відповідає матеріально-технічним та кваліфікаційним можливостям.

#### **Список використаних джерел:**

1. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури: *Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика», 2022, №44, Т.3. С. 19–22.
2. Долгова Н. Ефективність використання інноваційних технологій фахівцями фізичної культури у професійній діяльності. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10851/1/%D0%9D.%20%D0%94.%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf> (дата звернення: 29.04.2023).
3. Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*, 2017, №3.1 (43.1). С. 202–205.
4. Підвищення рухової активності учнів 5–11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи) / упор.: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.

**Козлов Дмитро,**  
*Харківський національний університет  
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,  
Харків, Україна*

**Козлова Олена,**  
*Харківський національний університет  
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба  
Харків, Україна*

## МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ НІМЕЧЧИНИ

Вогнева підготовка є однією з основних напрямків навчання військ. Її метою є досягнення навченості особового складу вмілому застосуванню штатної зброї та максимальному використанню її бойових можливостей для поразки противника з найменшою витратою часу та боєприпасів в умовах сучасного бою.

Досвід ведення бойових дій підрозділами Сил оборони України вказує на важливу необхідність підготовки особового складу впевнено застосовувати стрілецьку зброю на коротких відстанях до 50 метрів (бій в урбанізованій місцевості, ведення штурмових дій). Для ведення бою в особливих умовах необхідна належна підготовка з виконання стрільби в русі, а також з повороту, швидкого перезаряджання зброї, здійснення постійного периферійного контролю ситуації, підтримання візуального контакту зі своїм підрозділом. Боєць повинен реагувати швидко, самостійно і безпечно - і при цьому стріляти влучно.

Метою нової концепції щодо стрілецької підготовки (nSAK – Neues Schießausbildungskonzept), яка впроваджена у збройних силах Німеччини (Бундесвері) є введення в базову підготовку кожного солдата досягнення спроможностей виконання стрільби з близької відстані (NBS – Nahbereichsschießen). Важливим новим компонентом стрілецької підготовки є швидка стрільба на короткі та дуже короткі дистанції (30 м - 5 м). При цьому

основним компонентом залишається навчання влучній стрільбі на середні та великі дистанції.

Ще однією особливістю стрілецької підготовки кожного військового Бундесверу є впровадження нової філософії *безпеки зброї* так звана *Persönliche Sicherheitskontrolle (PSK)*, а саме обов'язкової послідовності виконання елементів контролю функціональності зброї та контролю безпеки зброї. Основна увага при поводженні зі зброєю зосереджується на чотирьох основних правилах:

1. Кожну зброю завжди слід вважати зарядженою.
2. Зброя ніколи не повинна бути спрямована у бік того, що ти не хочеш влучити.
3. Палець не торкається спускового гачка, поки приціл не потрапить у ціль. Якщо прицільний пристрій залишає ціль, то палець спускового гачка відривається від спускового гачка й утримується поза спусковою скобою, на корпусі або рукоятці відповідної зброї.
4. Стрілець повинен бути впевнений у правильності вибраної цілі.

Аналіз особливостей організації стрілецької підготовки збройних сил Німеччини передбачає проведення дослідження ефективності застосування нових методів підготовки особового складу до ведення сучасного бою.

**Коломоєць Галина,**  
*кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
начальник відділу науково-методичного  
забезпечення підвищення якості освіти,  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»,  
Київ, Україна*

**Малечко Тетяна,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач сектору забезпечення корекційно-розвиткової роботи  
відділу науково-методичного забезпечення  
змісту корекційної та інклюзивної освіти,  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»,  
Київ, Україна*

**Пустолякова Лариса,**  
*доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного  
медичного університету імені О. О. Богомольця,  
Київ, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Демократичні перетворення та зміни, у тому числі й викликані реформуванням системи української освіти, безпосередньо стосуються формування фізичної культури здобувачів освіти. Пріоритетним стає не просто фізичний розвиток сучасної молоді, набуття ним різних рухових умінь та навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби у здоровому способі життя та постійної рухової активності, орієнтація на свідоме зміцнення здоров'я з урахуванням повсякденних занять фізичними вправами.

Загальновідомо, що рухова активність людини залежить від низки об'єктивних чинників. До них можуть бути віднесені: особливості трудової діяльності, місце роботи/навчання та способи пересування до нього, графік виробничої діяльності, особливості організації та проведення дозвілля, сімейний стан, тривалість та види відпочинку, особливості темпераменту та характеру, стан здоров'я та деякі інші фактори.

Враховуючи ситуацію, що склалася в нашій країні за останні роки: пандемія з карантинними обмеженнями, повномасштабна війна, що зумовило перехід на дистанційну форму навчання, а також неунормоване/неконтрольоване використання гаджетів теж негативно впливають на рівень рухової активності та показники стану здоров'я здобувачів освіти, все це актуалізує проблему проєктування нових підходів з використанням цифрових технологій з метою залучення молоді до рухової активності.

Використання цифрових технологій в освітньому процесі є однією зі стійких тенденцій розвитку нашої освіти, які дають можливість зробити навчання цікавим, доступним, сучасним, комфортним. Відомо, що учні та студенти краще засвоюють навчальний матеріал перебуваючи в емоційно-комфортному середовищі [1].

Також сучасна система освіти спрямована на розвиток нової генерації молодого покоління. Важливими рисами, якої є вміння раціонально використовувати свій час, бути незалежним, активно працювати над самодисципліною, займатися самоосвітою.

Враховуючи стрімкий розвиток цифрових технологій та особливості нового покоління, яке вже народилося в цифровому світі й не уявляє свого життя без Інтернету і гаджетів, зростає потреба у їх соціалізації, а головним завданням вчителів є створення комфортного середовища для учнів, де вони отримують визнання, прийняття, самовираження [3].

Таким чином підвищення рухової активності здобувачів освіти в умовах використання сучасних інформаційних та цифрових технологій має базуватися на створенні комп'ютерних програмах, які сприятимуть реалізації концепції Нової української школи [2].

Крім того, впровадження в фізкультурне життя сучасних цифрових технологій матиме прогнозування, контроль динаміки змін фізичного стану та надаватиме можливість кожному учневі чи студенту обирати індивідуальні обсяги навантаження, визначаючи свій індивідуальний рівень рухової активності, необхідний для нормального функціонування організму, і при



цьому вчасно здійснювати оцінку власних досягнень, що підвищує інтерес і мотивацію.

Тому вагомим значенням набуває використання цифрових технологій в галузі фізичної культури, які не тільки забезпечують вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі, а й мотивують до занять з фізичного виховання, до рухової активності та формують звичку до здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Редькіна М. А. Особливості методики визначення індивідуальної рухової активності студентів та її вплив на психофізичний стан. *Освітні обрії*. 1 (50), 2020. С. 80–83.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти/ автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
3. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity. *The scientific heritage* №46 (4) (2020). Budapest, 2020. P. 53.

**Кравчук Ярослав,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука,  
Рівне, Україна*

**Романов Артур,**

*кандидат економічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука,  
Рівне, Україна*

#### **ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Стан повномасштабної війни в Україні визначають освітню стратегію держави щодо організації та проведенні заходів на виконання національно-патріотичного виховання дітей, військово-патріотичного виховання

учнівської молоді, військово-патріотичного навчання та утвердження національної ідентичності студентів.

Викладання військово-патріотичного виховання студентів та забезпечення умов формування освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально духовної готовності до військової служби та захисту Вітчизни підіймається у вчених в наукових працях [1; 3; 5]. Автори вважають, що формування готовності студентів до військової служби та захисту Вітчизни полягають у формуванні необхідних знань з історії українського народу, Збройних Сил України, вмінь та навичок впровадження ефективних видів військово-патріотичної роботи щодо готовності до захисту Вітчизни. Значне місце посідає організація і проведення змагальної діяльності із застосуванням ігрового методу та створення ситуацій успіху з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів.

Зміст військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи розглянуто у Тимчик М. В., Линник А. М., Гуляев А. М., які вказують на значення організації та проведення змагань з військово-спортивних ігор, використання заходів на тематику військово-патріотичного виховання на заняттях з фізичного виховання та під час спортивних тренувань зі студентською молоддю [5].

Влучною є пропозиція Полтавського державного медичного університету щодо внесення зміни до програм вищих навчальних закладів України, а саме введенням навчальної дисципліни «Військово-патріотичне навчання та утвердження національної ідентичності» [4].

Враховуючи злочинне повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну, здійснення освітнього процесу у вищих закладах України, належної підготовки студентської молоді у фізичному, соціальному, духовному рівнях виникла потреба у введенні навчальної дисципліни «Військово-патріотичне виховання» у навчальний процес підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Дисципліна «Військово-патріотичне виховання» включає 3 кредити та входить до обов'язкової компоненти підготовки здобувачів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського рівня) ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». Навчальний курс передбачає лекційні, практичні та самостійні заняття. Формою підсумкового контролю – залік.

Метою навчальної дисципліни «Військово-патріотичне виховання» – є утвердження національної ідентичності у формуванні української політичної нації, патріотичної свідомості, почуття вірності й любові до України, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку для захисту національних інтересів, територіальної цілісності й незалежності України на реальних героїчних прикладах українців.

Завдання навчальної дисципліни:

- підвищення статусу військово-патріотичного навчання та утвердження національної ідентичності в системі вищої освіти та українському суспільстві;
- формування патріотичних цінностей, виховання поваги та гідності до культурного та історичного минулого України;
- формування умінь і навичок з військово-прикладної підготовки;
- підготовка до військової служби та забезпечення власної безпеки та безпеки людей у надзвичайних ситуаціях воєнного, а надалі мирного часу;
- формування рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності.

До змісту навчальної дисципліни входять теми: структура та зміст військово-патріотичного виховання; історія українського війська та військова служба; державна символіка; загальна фізична підготовка; загальновійськова підготовка; вогнева підготовка; топографічна підготовка; тактична медицина; військово-спортивні ігри.

Таким чином вважаємо, що навчальна дисципліна «Військово-патріотичне виховання» є обов'язковою та необхідною у підготовці здобувачів

освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського рівня), яка формує компетентності інтеграції в Європейський життєвий та освітній простір, сприяє засвоєнню системи цінностей, які утворює Україна власним прикладом і найвищою ціною Героїв-українців.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондаренко Н. В., Косянчук С. В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації (для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків). Київ: Фенікс, 2022. 64 с.
2. Кравчук Я. І. Військово-патріотичне виховання: Робоча навчальна програма з дисципліни для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня. Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука», 2022. 16 с.
3. Пилипенко В. М. Формування готовності студентської молоді до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності/ В. М. Пилипенко, М. В. Тимчак, У. В. Настояща, А. В. Педорич, В. В. Гончар. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3 (111) 2019. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. С. 132–135.
4. Програма військово-патріотичного навчання студентів та утвердження національної ідентичності. URL: <https://www.pdmu.edu.ua/cyovgm/programa-viyskovo-patriotichno-navchannya-studentiv-ta-utverdzhennya-nacionalnoyi-identichnosti>
5. Тимчик М. В., Линник А. М., Гуляєв А. М. Військово-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 6(151) 2022. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. С. 154–157.

**Лисиканич Ольга,**  
*викладач вищої категорії, керівник фізичного виховання,  
Тернопільський фаховий коледж харчових технологій і торгівлі,  
Тернопіль, Україна*

**Краснощока Ольга,**  
*викладач I категорії, викладач фізичного виховання,  
Тернопільський фаховий коледж харчових технологій і торгівлі,  
Тернопіль, Україна*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ЛФК

У лікувальних цілях використовуються фізичні вправи, що входять в основну гімнастику, в рухливі та спортивні ігри, прикладні та спортивні вправи та мають спеціальне лікувальне значення пасивні, рефлекторні та коригуючі вправи, вправи на спеціальних приладах та апаратах. Вибір вправ проводиться на основі даних про механізми лікувальної дії кожного з них, з урахуванням особливостей перебігу у хворих стартових змін та змін у початковий період виконання, у фазах стійких зрушень та розвитку втоми, а також у відновлювальний період.

При лікувальному застосуванні фізичних вправ характерно швидке наростання втоми окремих груп м'язів.

Відновлювальний період у хворих триваліший, ніж у здорових. Фаза підвищеної працездатності після втоми проявляється значно пізніше або взагалі не настає.

Фізичні вправи можуть виконуватись за інструкцією або після показу. При словесному поясненні вегетативні реакції вправи, зазвичай, вище рівня, необхідного задоволення запитів на м'язову роботу. Виконання нескладної вправи після його показу супроводжується вегетативними зрушеннями, адекватними до м'язової діяльності.

Слід оцінювати і біль, що виникає у момент виконання вправ. Незначні больові відчуття можуть посилити домінуючий процес та підвищити лікувальну дію вправи. Значна болючість при вправі порушує нервову

діяльність, можуть з'явитися скутість рухів, біль у суглобах, гальмування одних та посилення інших вегетативних реакцій та ін.

Часте чергування скорочення та розслаблення м'язів можливі лише за великої рухливості. У хворих вона, як правило, знижена.

При статичній нарузі м'язів порушується рефлекторна діяльність організму. Посилення вегетативно-трофічних функцій у момент напруги менше, ніж при динамічній нарузі. Найбільше посилення діяльності органів спостерігається після закінчення напруги. При незначних звичних статичних зусиллях несприятливі на процеси центральної нервової системи та вегетативні функції мало виражені.

Вихідне положення, з якого виконується фізична вправа, значно впливає на його лікувальну дію. Чим більша величина опорної поверхні та чим нижче розташований стосовно неї загальний центр маси тіла у вихідному положенні, тим менше потрібно зусиль для утримання рівноваги, тим менш виражені загальнофізіологічні зміни. Тому положення лежачи характеризується найнижчим рівнем протікання змін в організмі.

Вихідне положення суттєво впливає на кровообіг, дихання, травлення та інші функції, ускладнюючи чи полегшуючи їх. Положення лежачи не завжди є оптимальним для діяльності серцево-судинної та дихальної систем та органів травлення, положення стоячи або сидячи у ряді випадків більш сприятливі. Вихідне положення під час виконання вправи може проводити положення і діяльність тих чи інших внутрішніх органів. Наприклад, сидячи краще забезпечується участь діафрагми в акті дихання. Вихідне положення в упор на колінах сприяє локальному впливу вправ на стан і функцію органів грудної клітки, черевної порожнини й малого таза, і навіть розвантаженню хребта від впливу сили тяжіння тулуба і створює можливість ізольованих рухів у окремих відділах хребта.

Загалом фізичні вправи, що використовуються при лікуванні різних захворювань, можуть бути малою, помірною, великою та (рідко)

максимальною інтенсивністю. Їхній вплив на організм хворого має специфічні особливості.

При вправах малої інтенсивності – у вигляді, наприклад, повільних ритмічних рухів стоп або стискання кистей у кулак і розтискання, а також статичних вправ невеликих груп м'язів (скажімо, згиначів передпліччя при накладеній гіпсовій пов'язці) - загальні фізіологічні зрушення незначні.

Вправи помірної інтенсивності характерні середнім ступенем м'язових зусиль і середньою швидкістю скорочення, розтягування, статичної вправи та розслаблення порівняно великої кількості м'язів. Прикладом можуть бути виконання в повільному та середньому темпі рухів кінцівками та тулубом, рухи, аналогічні використуванню при самообслуговуванні (при вмиванні, одяганні тощо), ходьба в повільному та середньому темпі та ін.

Вправи великої інтенсивності характерні залученням у роботу великих груп м'язів, помірною або великою силою та іноді значною швидкістю їх скорочень, вираженими статичними зусиллями м'язів, інтенсивними змінами процесів під впливом рефлексів. Прикладом таких вправ можуть бути швидка передача набивного м'яча, швидка ходьба, вправи на гімнастичних приладах, що супроводжуються перенесенням ваги тіла на верхні кінцівки, ходьба на лижах та ін.

Не можна не сказати про роль музичного супроводу у впливі фізичних вправ.

При виконанні фізичних вправ з музичним супроводом формується більш високий рівень моторної активності та її вегетативних функцій. Музика стимулює працездатність м'язів. Гармонійна музика помірно підвищує ефект фізичних вправ при лікувальному застосуванні. При мінорній музиці цей ефект дещо знижується.

Гімнастичні вправи – це характерні рухи які штучно поєднуються. Виконувани з певних вихідних положень у заздалегідь передбаченому напрямку, із заданою амплітудою і швидкістю рухів, точним дозуванням м'язового навантаження та інтенсивністю навантаження, вони можуть

надавати вибірковий та дозований лікувальний вплив як на окремі частини опорно-рухового апарату, так і на окремі органи.

Вплив цих вправ на діяльність окремих внутрішніх органів обумовлено як ступенем навантаження м'язів, так і факторами біомеханічного порядку.

Наприклад, можна сприяти:

- активізації перистальтики кишківника, виконуючи вправи для м'язів черевного преса;
- мобілізації рухливості діафрагми, виконуючи повороти тулуба при фіксованому положенні нижніх кінцівок;
- розтягування спайок у плевральній порожнині та відновлення рухливості легені, виконуючи різні рухи тулубом тощо.
- Вправи у розслабленні поділяються на:
  - вправи на розслаблення що знаходяться у спокої окремих груп м'язів у вихідному положенні стоячи, сидячи, лежачи;
  - вправи на розслаблення окремих груп м'язів або м'язів окремих частин тіла після їх попереднього статичного навантаження або після виконання динамічної роботи;
  - вправи на розслаблення окремих груп м'язів або м'язів окремих частин тіла у поєднанні з активними рухами, які здійснюють інші м'язи;
  - вправи на розслаблення м'язів окремих частин тіла, які поєднуються з пасивними рухами у тих самих частинах;
  - вправи в розслабленні що знаходиться у спокої всієї мускулатури у вихідному положенні лежачи.

Застосування дихальних вправ із лікувальною метою може забезпечити:

- нормалізацію та вдосконалення механізму дихання та взаємокоординацію дихання та рухів;
- зміцнення дихальних м'язів;
- поліпшення рухливості грудної клітки та діафрагми; запобігання та корекцію деформацій грудної клітки;



– попередження та ліквідацію застійних явищ у легенях; видалення мокротиння.

Дихальні вправи поділяються на статичні та динамічні.

До статичних відносяться вправи, які не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба.

Динамічними називаються вправи, в яких дихання поєднується з різними рухами.

Вправи з предметами: з палицями, з гантелями, з набивними м'ячами, зі стрічкою, шарфом, м'ячем, скакалкою при лікувальному застосуванні являють собою різновиди вправ з локальним та дозованим силовим навантаженням, на розтягування, на розслаблення, на координацію корегуючих та дихальних вправ.

Ходьба як лікувальна вправа може виконуватися залежно від розв'язуваних завдань. Ходьба дозується за величиною, за темпом і довжиною кроків, за часом, що витрачається на виконання вправи, рельєфом.

Біг при його лікувальному застосуванні є вправою загальної дії великої чи максимальної інтенсивності. Найбільш істотно його вплив на органи кровообігу, дихання та обміну речовин. При бігу значно зростає навантаження на нижні кінцівки, збільшується амплітуда рухів у суглобах та підвищуються вимоги до сили м'язів ніг. Біг найчастіше застосовується як вправа, що завершує відновлення рівня загальної тренуваності та повноцінної функції серцево-судинної та дихальної систем, а також порушення опорно-рухового апарату, рухливості у суглобах та втраченої сили м'язів нижніх кінцівок.

Плавання та вправи у воді характерні поєднаним впливом рухів та середовища, в якому вони виконуються. Плавання та вправи у воді використовуються для навантаження на нижні кінцівки та хребет.

Катання на ковзанах – особливо сприятливе його використання при функціональних захворюваннях центральної нервової системи.

Бадмінтон, настільний теніс та теніс сприяють зміцненню м'язів та покращенню рухливості у всіх суглобах, підвищенню загальної координації та швидкості рухів.

**Список використаних джерел:**

1. Дубровский В. І. Лікувальна фізична культура. М. 2004. 602 с.
2. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Основи лікувальної фізичної культури: Методичні рекомендації для студентів спеціальності «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. проф. В. В. Клапчука. Київ. 1995. 312 с.
4. Мошков В. М. Загальні засади лікувальної фізичної культури. М., 1963.

**Лотоцький Ігор,**  
*доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент, викладач  
кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Романчук Сергій,**  
*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник  
кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Петрук Андрій,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник  
начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і  
спорту, Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Лесько Орест,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент  
кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Матвейко Оксана,**  
*доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент, викладач  
кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

## **ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ БАГАТОБОРСТВА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Перед військовими закладами вищої освіти, які готують майбутніх офіцерів, стоїть актуальне завдання – якісна підготовка усіх випускників, яка полягає у правильному використанні ними на практиці отриманих знань,

умінь, навичок. Ефективно діяти в складних умовах сучасного бою, повністю використовуючи міць військової техніки, може тільки фізично розвинутий, морально підготовлений, вольовий воїн. Тому фізична підготовка є важливою складовою військового вишколу, одним з основних видів військово-професійної підготовки. Формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у військових закладах вищої освіти має на меті навчальна дисципліна «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

У складних умовах ведення бойових дій від військовослужбовця вимагається не тільки високий рівень професійної підготовленості зі своєї військової спеціальності, але й уміння діяти в якості самостійної «бойової одиниці», вміло маневрувати вогнем і пересуванням по місцевості. Успішність вирішення цих завдань безпосередньо залежить від уміння військовослужбовців володіти своєю зброєю, високим рівнем розвитку військово-прикладних навичок, фізичних і морально-психологічних якостей [1].

Однак сьогоднішній досвід ведення бойових дій на Сході України й інших локальних конфліктах, результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості особового складу, і перш за все витривалості, навченості в ефективному використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні та штучні перешкоди і виконувати інші військово-професійні прийоми та дії [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На необхідність удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій вказують ряд авторів [3, 4]. Тому попри суттєве збільшення кількості курсантів у військових закладах вищої освіти у зв'язку з війною на сході нашої країни, рівень підготовки випускників вищої військової школи ще відстає від постійно зростаючих вимог військової практики. Реформування Збройних Сил України висуває все нові вимоги до майбутнього офіцера. Поряд з науковими та теоретичними знаннями він

повинен мати достатні практичні вміння та навички, відмінну фізичну форму і високий ступінь сформованості загальних та спеціальних рухових навичок [1, 4].

**Мета дослідження** – провести порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості курсантів – членів збірних команд з військово-прикладних багатоборств з членами збірних команд інших видів спорту та підтвердити ефективність засобів та методів, які використовуються під час їх підготовки на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів.

**Методи та організація дослідження.** Під час дослідження використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, відомостей задачі фізичної підготовки в ході вступної кампанії 2022 року, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У військово-прикладних багатоборствах, реалізується основний принцип бойової підготовки, який не реалізується ні в яких інших засобах фізичної підготовки, – «вчити військовослужбовців тому, що необхідно на війні». Зміст військово-прикладних багатоборств визначається з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців різних родів (сили спеціальних операцій і десантно-штурмові війська) і видів (Сухопутні війська, Повітряні сили, Військово-морські сили) Збройних Сил України. Кожна вправа характеризується своєрідними умовами, структурою і формою прийомів та дій і здійснює різний вплив на організм військовослужбовця [2].

Саме тому ми вирішили здійснити порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання, які входять в склад чотирьох різних збірних команд Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, а саме: спортивного орієнтування, військового п'ятиборства, поліатлону та гирьового спорту. Для нашого дослідження було відібрано по 10 курсантів першого курсу, які були зараховані в зазначені збірні команди за результатами вступної кампанії. На початку експерименту ми відібрали респондентів та проаналізували їх рівень

загальної фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту ми порівняли ці дані з метою визначення впливу того чи іншого виду спорту, яким займався респондент на його рівень фізичної підготовленості. Рівень загальної фізичної підготовленості визначався за трьома вправами, що визначають рівень розвитку трьох основних фізичних якостей, рівень розвитку яких впливає на ефективне виконання завдань, які покладаються на військовослужбовця в ході військово-професійної діяльності, а саме: швидкість, сила та витривалість. Рівень розвитку швидкості перевірявся за допомогою вправи біг на 100 метрів, сили – підтягування на перекладині, а витривалості в бігу на 3000 метрів (Табл. 1). Дані вправи рекомендовані для перевірки рівня розвитку вищезазначених якостей Наказом Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

№ п/п	Збірні команди	Середній результат в бігу на 100 метрів (секунд)		Зміни, %, t	Середній результат у підтягуванні на перекладині (разів)		Зміни, %, t	Середній результат в бігу 3000 метрів (секунд)		Зміни, %, t
		На початку експерименту	В кінці експерименту		На початку експерименту	В кінці експерименту		На початку експерименту	В кінці експерименту	
1.	Спортивне орієнтування	13,54	13,34	1,5	12,4	14,5	16,9	763,7	728,9	4,6
2.	Військове п'ятиборство	13,29	12,91	2,9	12,9	18,4	42,6	733,2	687,7	6,2
3.	Поліатлон	13,49	13,02	3,5	13,6	20,3	49,3	741,8	705,7	4,9
4.	Гирьовий спорт	13,47	13,28	1,4	12,8	17,1	33,6	791,5	773,2	2,3

*Табл. 1. Результати рівня розвитку загальних фізичних якостей досліджуваних*

Так, в кінці експерименту, порівнявши дані членів збірних команд ми визначили, що найбільший відсоток приросту результату у вправі, що характеризує у військовослужбовця рівень розвитку швидкості, а саме в бігу на 100 метрів відбувся в курсантів, які є членами збірної команди з поліатлону (3,5%), майже на тому ж рівні, з невеликим відставанням відсоток приросту у членів збірної команди з військового п'ятиборства (2,9%) (Рис. 1). У решти

двох команд, а саме: спортивного орієнтування та гирьового спорту, результат був практично однаковий 1,5% та 1,4% відповідно, але суттєво нижчий ніж у перших двох (Табл. 1).

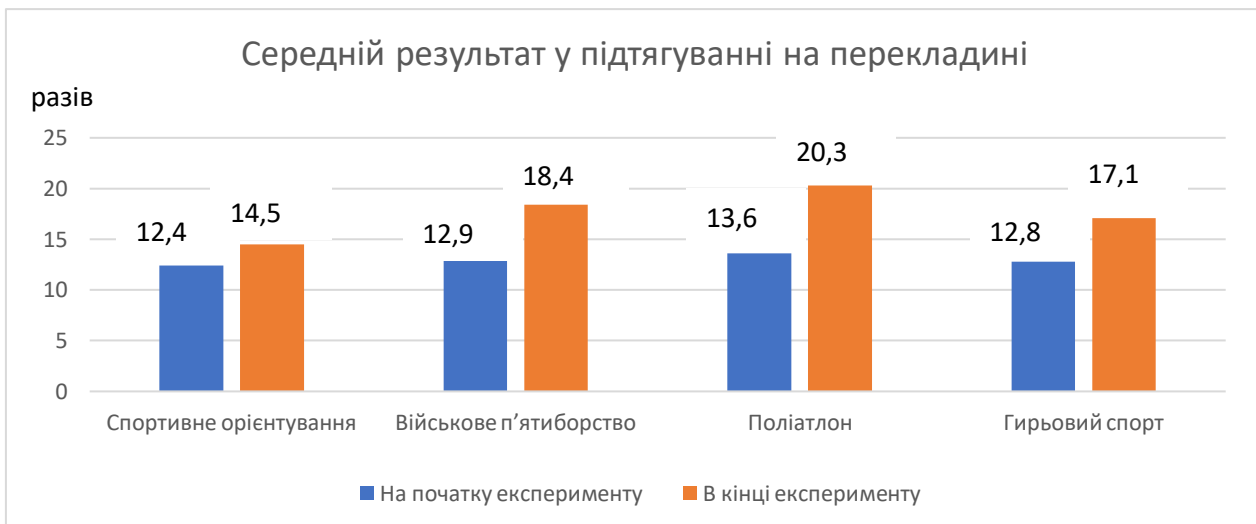


*Рис. 1. Середній результат досліджуваних в бігу на 100 метрів*

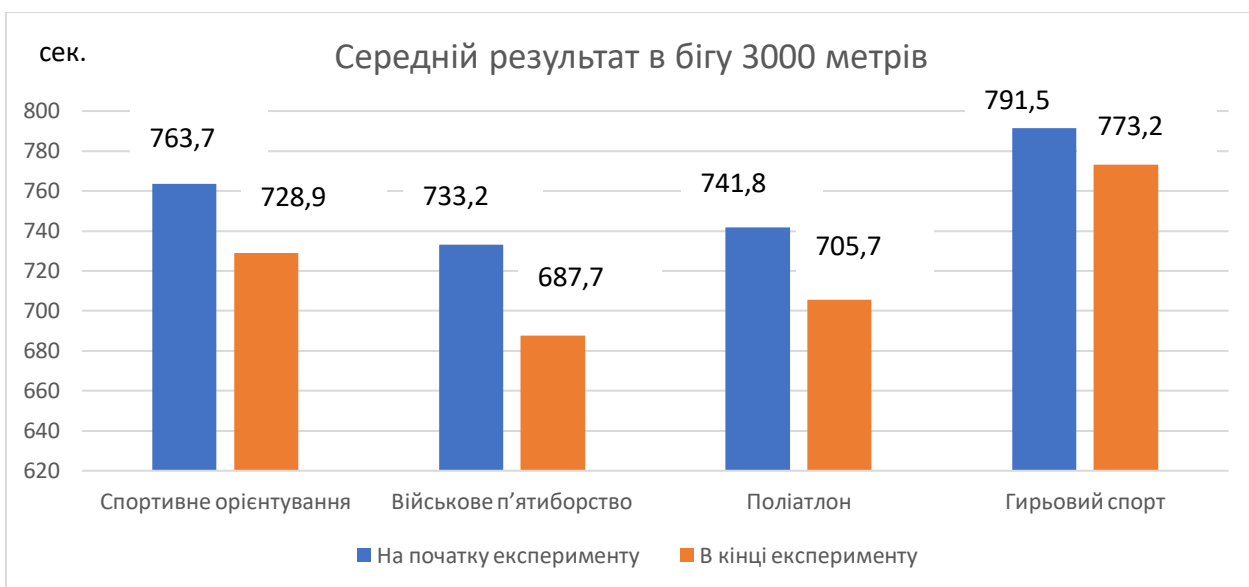
Рівень розвитку сили у курсантів-членів збірних команд показав практично ті ж результати, що й зі швидкістю (Рис. 2). Найбільший приріст результатів відбувся знову ж таки у членів збірної команди з поліатлону 49,3% на другому та третьому місці розмістилися збірні команди з військового п'ятиборства та гирьового спорту з темпом приросту 42,6% та 33,6% відповідно, і на останньому місці розмістилася команда, члени збірної якої показали найнижчий відсоток приросту результатів, які характеризують рівень розвитку їхніх силових показників – 16,9% (Табл. 1).

В ході порівняння основної фізичної якості необхідної військовослужбовцям для ефективного виконання ними своїх професійних обов'язків, а саме витривалості, три з чотирьох команд показали непоганий приріст в результатах (Рис. 3). Так у курсантів-членів збірної команди з військового п'ятиборства він становив 6,2%, що своєю чергою стало найкращим показником відсотку приросту відносно решти команд. Члени збірних команд з поліатлону та спортивного орієнтування показали практично однаковий відсоток приросту з невеликим відставанням курсантів другої

команди, а саме 4,9% та 4,6% відповідно. Найнижчі показники у цій вправі показали курсанти збірної команди з гирьового спорту – 2,3% (Табл. 1).



*Рис. 2. Середній результат досліджуваних в підтягування на перекладині*



*Рис. 3. Середній результат досліджуваних в бігу на 3000 метрів*

**Висновок.** Таким чином, підсумовуючи вище викладений матеріал, нами було підтверджено ефективність використання військово-прикладних видів спорту в підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості курсантів на прикладі членів збірних команд з різних видів спорту. Ми дотримуємось думки, що військово-прикладні вправи та військово-прикладні багатоборства є одними з найефективніших засобів в підвищенні як загальних, так і спеціальних фізичних якостей військовослужбовців. Наше дослідження



показало ефективність засобів, що застосовуються при підготовці спортсменів з військово-прикладних багатоборств (поліатлон, військове п'ятиборство) на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців в порівнянні з засобами двох інших видів спорту (спортивне орієнтування, гирьовий спорт), які культивуються в нашому військовому закладі вищої освіти. На жаль, в наш час військово-прикладним видам спорту у Збройних Силах України приділяється недостатньо уваги, хоча вони і являються ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки військовослужбовця.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лотоцький І. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців при знаходженні в районах бойових дій. *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 міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ. 2017. С. 187–188.
2. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2012. №5. С. 223–30.
3. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів; 2016. 210 с.
4. Романчук С. В. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015. ЗК1(56). С. 316–319.

**Мазін Василь,**  
*доктор наук, професор, завідувач кафедри  
управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»;  
Запоріжжя, Україна*

**Єлін Сергій,**  
*студент групи УФКСз-112,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
Запоріжжя, Україна*

## СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАЦТВА

Початок бойових дій на території нашої країни вплинув на спосіб та стиль життя людей. Відповідно, змінилися і пріоритети у фізичному вихованні юнацтва та молоді.

Серед таких пріоритетів сьогодні на перше місце виходить оновлення змісту прикладної військової підготовки молоді шляхом поєднання нових видів рухових завдань із педагогічними інноваціями з широким використанням при цьому цифрових інструментів. Важливим при цьому є те, що запропонована рухова активність має відбуватися на тлі вираженого інтересу до неї з боку юнаків та дівчат.

Виконання означених завдань можливо на базі військово-прикладних видів спорту, зокрема, кульової стрільби. Утім, її використання у класичному форматі майже не відтворює специфіку реального використання зброї, а також має певні особливості, які дещо знижують зацікавленість молодих людей і завадять її широкому розповсюдженню як засобу їхньої прикладної підготовки.

Стрілецький хортинг є новим видом спорту, розробленим в Україні. Сьогодні на часі є наукове обґрунтування доцільності використання цього виду спорту як засобу фізичної та військово-прикладної підготовки молоді.

Відмітимо, що у світі існують різноманітні напрямки стрілецького спорту, які позбавлені цих недоліків. Зокрема, розвивається Practical Shooting (IPSC), у якому оцінюється здатність стрілка швидко і точно вражати мішені в

реалістичних умовах. На відміну від класичних видів стрільби, учасники змагань в IPSC повинні проходити спеціально створені траси з різними перешкодами, включаючи перестрілки, переміщення та зміни місць стрілянини. Ці траси зазвичай мають велику кількість мішеней різного розміру та форми, які розташовані на різних відстанях. Оцінка в практичній стрільбі заснована на часі, за який учасник має подолати трасу, а також на точності попадання у ціль. Помилки, такі як промахи або невдалі спроби перезарядження, також можуть впливати на результат [1].

Також сьогодні успішно розвивається такий напрямок стрілецького спорту як Defensive Pistol (IDPA), в основі якого – прийоми самозахисту з використанням пістолету. Правилами IDPA передбачається використання повністю заряджених службових набоїв для вирішення завдань, змодельованих в «реальному світі». Спортсмени, які беруть участь у змаганнях, повинні використовувати реальні пістолети й кобури, які вважаються придатними для самооборони, а також одяг для маскуванню, який може приховати пістолет від сторонніх очей [2].

Утім, для використання у педагогічних цілях з метою фізичного виховання юнаків та молоді, правила та знаряддя, використані у цих видах спорту мають бути значно модифіковані.

У зв'язку із цим нами було закладено основи нового напрямку стрілецького спорту. У 2021 році була створена Національна Федерація Стрілецького Хортингу України, одною із головних ідей якої було, створення нового динамічного виду стрілецького спорту для дітей, юніорів та кадетів, який міг би стати дійовим інструментом в військово патріотичній підготовці молоді, та початкової підготовки до військової служби. Цей новий вид спорту має три розділи: 1-й – «Динамічна стрільба з пневматичного багатозарядного пістолета»; 2-й – «Динамічна стрільба з багатозарядної гвинтівки»; 3-й – «Пневматичний двуган».

Для визначення переможців у Стрілецькому хортингу використовуються алгоритм підрахунку результатів на основі правил IDPA.

Утім, порівняно з IDPA є суттєві відмінності у зброї, у відстані до мішені, амуніції, калібрі зброї та розмірах цілей.

На сьогодні зі Стрілецького хортингу проводяться Чемпіонати України, а також Всеукраїнські турніри. Окремі елементи методики підготовки спортсменів до змагань зі Стрілецького хортингу захищені авторським свідоцтвом.

Утім, для виходу цього виду спорту на міжнародний рівень потрібно виконати ряд завдань, чому присвячений сумісний проєкт Національної федерації стрілецького хортингу України та НУ «Запорізька політехніка».

Місією цього проєкту є розвиток цього виду стрілецького спорту, зокрема, удосконалення методичного забезпечення та інвентарю, а також наукове обґрунтування доцільності використання стрілецького хортингу як засобу фізичної та військово-прикладної підготовки молоді.

Проєктом передбачено виконання низки завдань, зокрема:

- розробка дизайну та фірмового стилю виду спорту;
- удосконалення та стандартизація інвентарю для змагань та тренувань;
- розроблення і впорядкування методичних матеріалів для підготовки кваліфікованих тренерів та суддів;
- створення інтернет платформи і застосунку, які дали б змогу: тренерам та суддям – складати протоколи змагань, планувати тренувальний процес, отримувати методичні рекомендації, порівнювати результати змагань та вести рейтинг спортсменів; особам, які займаються – слідкувати за динамікою своєї фізичної підготовленості; порівнювати свої змагальні результати з іншими спортсменами;
- складання програми підготовки спортсменів по роках, а також обґрунтування контрольних нормативів;
- наукове обґрунтування ефективності використання Стрілецького хортингу в педагогічних цілях.

Сподіваємось, що у разі виконання цих завдань, стрілецький хортинг може стати одним з перспективних видів спорту в Україні, який буде

привертати увагу глядачів, а також слугувати надійним та якісним засобом прикладної військової підготовки молоді.

**Список використаних джерел:**

1. International Practical Shooting Confederation – IPSC. Official website. URL: <https://www.ipsc.org/> (дата звернення – 20.04.2023).
2. International Defensive Pistol Association – IDPA. Official website. URL: <https://www.idpa.com/> (дата звернення – 20.04.2023).

**Мокрицька Наталія,**  
*начальник відділу освіти, культури, молоді, спорту та туризму,  
Радсадівська сільська рада,  
Миколаївська область, Україна*

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ  
«ЗДОРОВА УКРАЇНА» У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ  
РАДСАДІВСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ**

Найважливішими компонентами розвитку особистості дитини є її фізичне, психічне та духовне здоров'я, стан якого визначається впливом на нього усього комплексу соціально-економічних, екологічних і духовних факторів. У контексті формування гармонійно розвиненої особистості постає питання створення умов для збереження здоров'я дітей, їх всебічного розвитку, навчання і виховання. З цією метою у червні 2021 року Президентом України Володимиром Зеленським на Всеукраїнському форумі «Україна 30. Здорова Україна» було втілено в життя Програму «Здорова Україна». «Здоровий і активний спосіб життя має бути в тренді, має стати якщо не національною ідеєю, то принаймні невід'ємною частиною нашої ментальності та стилю життя всього нашого суспільства», - зауважив Президент. Володимир Зеленський наголосив, що здоров'я має починатися з дитинства, тому перша складова програми – це модель здорової школи. Модель включає вісім компонентів задля зміцнення здоров'я та імунітету учнів з усіх шкіл по всій території країни:

- 1) освітній простір;
- 2) освіту в галузі здоров'я та безпеки;

- 3) фізичну культуру та рухову активність;
- 4) здорове харчування;
- 5) медичну службу;
- 6) психологічну службу;
- 7) підготовку і здоров'я вчителів;
- 8) залучення сім'ї та громади.

Тому хочу презентувати реалізацію даної програми у закладах освіти, що підпорядковані Радсадівській територіальній громаді. Основою нової



*Рис. 1*

моделі освітнього простору є дотримання принципів безбар'єрності й створення інклюзивного середовища. Це загальне освітнє середовище, де разом з іншими учнями здобувають освіту й діти з особливими потребами. Так у Радсадівській ТГ, починаючи з 2019 року було створено один інклюзивний клас, але на разі ми маємо вже чотири інклюзивні класи у наших закладах освіти. З метою допомоги батькам та нашим діткам створили свій інклюзивно-ресурсний центр. Це полегшило роботу щодо виявлення дітей з особливими освітніми потребами та надання їм професійної допомоги з боку психолога, логопеда, дефектолога, реабілітолога. В кожному закладі освіти є в наявності ресурсна кімната, яка забезпечена всім необхідним обладнанням відповідно до потреб дітей з ООП. Концепція Нової української школи 21, що ухвалена рішенням Колегії МОН 27.10.2016, передбачає: незалежно від рівня мобільності, особиста реалізація учасників навчального процесу повинна забезпечити ключові компетентності, передбачені новим Законом «Про освіту», включаючи інформаційно-комунікаційну компетентність і

громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей.

Впровадження інклюзивного навчання передбачає створення умов для навчання учнів з особливими освітніми потребами спільно з однолітками, врахування вікових особливостей фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей. Новий освітній простір — це не лише безбар'єрність та інклюзивна освіта. Організація шкільного простору охоплює правильне, функціональне облаштування всіх шкільних приміщень: від навчальних кабінетів до коридору й гардеробної. В Радсадівській громаді у всіх чотирьох ліцейх новий освітній простір направлений на учня, на його комфорт і правильний емоційний стан [3].

Освітні установи та, насамперед заклад освіти, де діти, підлітки та молоді люди проводять більшу частину свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Заклад освіти в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням учнів вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості.

Для актуалізації в учнів цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, потрібних для його збереження та зміцнення, в наших закладах освіти систематично здійснюють послідовну, цілеспрямовану і комплексну освітню роботу. Учні охоплені програмами з мотивації до



*Рис. 2*

здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я до досягнення віку, в якому можливо прилучення до шкідливих звичок і початку статевого життя [2].

Такі програми сприяють становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готують їх до дорослого життя, формують вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття й емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові та тиску з боку однолітків і дорослих, вибирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я. Комплексна програма фізичного виховання у закладі освіти містить: уроки фізкультури, рухову активність у закладі освіти та поза закладом, залучення працівників закладу освіти, родини та громади до такої активності. Все це відбувається під супроводом кваліфікованих вчителів фізичної культури, які постійно підвищують свій професійний рівень. В першу чергу у закладах освіти Радсадівської ТГ всі учні проходять медичний огляд, що дає змогу надалі кожній дитині розвивати навички рухової активності відповідного до свого



*Рис. 3*

стану здоров'я та з урахуванням індивідуальних потреб здоров'я. Велику увагу вчителі фізичної культури приділяють дотриманню правил безпеки під час занять та рухової активності. Робота спортивних гуртків і секцій відіграє в закладі освіти також важливу роль у розв'язанні даної проблеми. У всіх чотирьох закладах освіти нашої громади функціонують такі спортивні гуртки та секції як настільний теніс, волейбол, баскетбол, футбол, шашки, шахи.



Постійне проведення міжшкільних спортивних змагань сприяє кращому залученню учнів та батьків до рухової активності. Можливість фізичної активності на перервах та в позаурочний час здійснюється шляхом перерви для рухової активності під час уроків з інших дисциплін у вигляді фізкультхвилинок, різних руханок.

Культура харчування в закладі освіти дає можливість учням сформувати здорові харчові звички через: шкільне меню, продукти. Шкільне харчування має забезпечувати дітей їжею та напоями, які відповідають сучасним принципам здорового харчування та рекомендаціям ВООЗ та МОЗ України. За ініціативи пані Олени Зеленської всі заклади освіти України повинні забезпечити для учнів здорове та безпечне харчування. Ми усвідомили, що розв'язувати цю проблему потрібно насамперед з процесу модернізації харчоблоків та шкільних їдалень. Тому у всіх наших закладах загальної середньої освіти капітально відремонтовані харчоблоки, які доповнені новим сучасним обладнанням. Все дає змогу підтримувати культуру здорового харчування в закладі освіти. Достатньо виділяється часу на вживання їжі під час перерви. Постійно для учнів здійснюються заходи спрямовані на популяризацію споживання здорової їжі та напоїв. Співпраця між працівниками їдальні та медичним працівником дає гарні результати оскільки відбувається регулярне навчання працівників, які надають послуги харчування.

Суттєвий вклад у збереження здоров'я дітей та підлітків вносить шкільна медицина, яка базується на формуванні середовища, яке оберігає здоров'я в закладах освіти, профілактичній роботі для збереження фізичного, психічного, репродуктивного здоров'я, а також надання невідкладної медичної допомоги учням. Шкільна медицина надає належну підтримку дітям з особливими освітніми потребами, а також дітям із груп медико-соціального ризику. Шкільна медична служба забезпечує дітей та підлітків в усіх наших закладах послугами зі зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, а також забезпечує постійне спостереження за станом їхнього здоров'я та розвитком.

Всі наші заклади загальної середньої освіти укомплектовані кваліфікованими кадрами середніх медичних працівників.

Психологічна служба у закладі освіти – це профілактична служба, що підтримує емоційне та психологічне благополуччя учнів та сприяє успіху в процесі соціалізації та навчання. Дані послуги у вигляді тестувань, діагностик, індивідуальних та групових консультацій для учнів та батьків здійснюють практичні психологи та соціальні педагоги, що працюють у закладах освіти нашої Радсадівської територіальної громади. Багато уваги вони приділяють саме питанням популяризації здорового способу життя та безпечної поведінки, профілактиці шкідливих звичок. Вчасно виявляють та здійснюють супровід учнів з особливостями поведінки, емоційного стану та психічного здоров'я.

Усі працівники закладу освіти потребують навчання та підтримки для дотримання принципів здорового способу життя. Позитивний приклад працівників закладу освіти допомагає учням засвоїти принципи здорового способу життя та сформувані життєві навички здорової поведінки. Простір здоров'я в закладі освіти – це політика та заходи, спрямовані на подолання чинників ризику для здоров'я не тільки для учнів, але й для всіх працівників закладу освіти. Тому систематично практичними психологами проводяться навчання для всіх працівників закладів освіти принципам здорового способу життя та піклування про власне здоров'я, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, тренінги з надання домедичної допомоги для працівників закладу освіти. До цього залучаються і фахівці медичних установ, що є на території не тільки нашої громади, а й районного та обласного підпорядкування [1].

Зклади освіти створюють партнерські зв'язки з закладами охорони здоров'я, соціальними службами, правоохоронними органами, закладами культури, громадськими організаціями та місцевими волонтерськими ініціативами у громаді. Це допомагає підсилити профілактичну роботу та залучити додаткові ресурси для підтримки заходів з популяризації

здорового способу життя. У тісній співпраці сім'ї та працівники закладів освіти працюють разом для підтримки та вдосконалення навчання, розвитку та здоров'я дітей в закладі освіти та вдома. Працівники закладу освіти взаємодіють з сім'ями у створенні політики закладу освіти та організації виховних заходів спрямованих на формування у всіх учасників освітнього процесу здорового способу життя.

#### Список використаних джерел:

1. Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин – ЕСПАД (ESPAD). / Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. URL: <http://www.uisr.org.ua/espad>
2. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської / Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. URL: [http://www.uisr.org.ua/hbsc./](http://www.uisr.org.ua/hbsc/)
3. Конвенція про права дитини: URL: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_021)

**Мунтян Віктор,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,  
Харків, Україна*

### ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні Україна стоїть перед небувалим викликом. Військова агресія російської федерації проти України значно актуалізує проблему наявності здорової, підготовленої молоді та її готовності (фізичної, психологічної, мотиваційної) до вступу до лав збройних сил для захисту країни.

За результатами статистичної звітності за 2019 рік кількість громадян України, охоплених фізкультурно-оздоровчими та спортивними заходами, становить 14,7% від загальної кількості населення країни, що свідчить про низьку мотивацію людей до фізичної активності. За цим показником Україна суттєво поступається європейським країнам [4, 5].

За останні роки значно зросла кількість студентів ЗВО, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Близько 90% дітей, учнівської та студентської молоді мають відхилення від задовільного стану здоров'я, понад 50% – низьку фізичну підготовленість [4, 5]. Причиною такого стану є негативне ставлення МОН та керівництва багатьох ЗВО до фізичного виховання студентів. Нині суттєво зменшилась кількість студентів які здатні скласти *нормативи Державного тестування*. Більшість студентів складають нормативи формально або за *вимогами спеціальної медичної групи*. В цей час студенти відвідують заняття з фізичного виховання 1 (один) раз на тиждень (24 години в семестрі, 48 годин за навчальний рік). Цього «*навантаження*» для розвитку основних фізичних якостей. катастрофічно замало! Виходячи з вищесказаного, слід вирішити питання щодо планування та проведення занять зі *спортивно-прикладної фізичної підготовки* в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура» не менше 4 аудиторних обов'язкових годин на навчальний тиждень у розкладі занять (2 заняття по 2 години) протягом трьох років навчання (1 – 3 курси).

Таким чином, на сучасному етапі розвитку системи освіти слід розв'язати проблему *мотиваційно-ціннісного ставлення* всіх учасників навчально-виховного процесу до виховання здорової молоді, питання зміцнення здоров'я студентської молоді, підтримання високого рівня їхньої працездатності протягом усього періоду навчання, формування позитивної мотивації та свідомої потреби у систематичних заняттях цілеспрямованої рухової активності, підвищення рівня функціональних можливостей організму та спеціальних фізичних якостей. Дуже актуальними є питання формування морально-вольових якостей та необхідних компетентностей з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності та перманентної підготовки молоді як захисників держави, виходячи з реалій сьогодення та можливих викликів у майбутньому.

Для розв'язання цих питань, в закладах середній та вищій освіти, слід запровадити курси *спортивно-прикладної, професійно-прикладної фізичної*

*підготовки* та опановування навичками *самозахисту* у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» або шляхом організації та проведення додаткових секційних занять.

Наприклад, навчальний курс (програма) «Спортивно-прикладна фізична підготовка» має бути спрямована на формування фізкультурно-оздоровчих та професійно-прикладних компетентностей студентів/курсантів, орієнтована на їх майбутню професійну діяльність і містити наступні розділи:

1. *Загальна та спеціальна фізична підготовка.* Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, координації й спритності, гнучкості), швидкісно-силових якостей і вибухової сили та спеціальних прикладних навичок засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, вправ спортивно-прикладного характеру, опанування навичками подолання смуги перешкод, бігу по перетнутій місцевості та в гору, лазіння, метання тощо.

2. *Технічна підготовка.* Засвоєння навичок виконання загальних, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ, які відповідають теми та завдань заняття. Для курсантів та на секційних заняттях включати: засвоєння навичок самостраховки й страховки, прийомів самозахисту та рукопашного бою (ударна техніка руками і ногами, звільнення від захватів, самозахист від ударів рукою, ногою, палкою, ножом, виконання кидків, больових та задущливих прийомів).

3. *Спеціальна тактична підготовка* (ля курсантів або на секційних заняттях). Тактичні аспекти проведення умовного, умовно-вільного та реального двобою. Алгоритм поведінки в екстремальній ситуації та виконання прийомів самозахисту (рукопашного бою) у стандартних та нестандартних умовах. Формування вмінь та навичок працювати в команді тощо.

4. *Спеціальна психологічна підготовка, формування та підвищення рівня психологічної стійкості та надійності* (у процесі проведення практичних занять).

5. Підготовка студентів до складання нормативів Державного тестування та курсантів до складання нормативів ВСК для визначення реального рівня їх підготовленості.

Для курсантів, майбутніх працівників силових структур підтримання *достатнього* рівня фізичної підготовленості, опановування прийомами самозахисту та іншими прикладними навичками для забезпечення власної безпеки та безпеки громадян відноситься до їх професійних обов'язків та повинно входити до переліку професійних компетентностей, якими необхідно опанувати під час навчання. Слід звернути увагу на те, що якщо курсант (співробітник) не виконує прийом або показує *задовільну оцінку* під час тестування (у *комфортних* умовах), то в реальній ситуації, коли існує загроза його життю і здоров'ю він може взагалі не виконати поставлені перед ним завдання. *Відповідний* рівень фізичної підготовленості та навички самозахисту зможуть знадобитися в будь-який час і в будь-якому місці (*тут і зараз*).

Під час навчання (підготовки) необхідно здійснювати *ситуаційне* моделювання та відтворювати певні стресові умови, які максимально могли б відображати особливості у реальних обставинах, пов'язаних з майбутньою діяльністю. Ron Shillingford підкреслював значення та зв'язок попереднього опиту, писав: «мозок шукає ту модель, яка була на практиці...» [7]. Тобто, якщо у курсанта (співробітника) відсутні навички виконання *відповідних* дій та алгоритм поведінки у екстремальній ситуації, він не зможе адекватно реагувати, виконати завдання [1].

Досить важливим в підготовці курсантів (співробітників силових структур), діяльність яких пов'язана з роботою в умовах підвищеної відповідальності і небезпеки є питання *виховання вольових якостей (сили волі)*. Для розвитку вольових якостей слід виконувати завдання, які необхідні в житті, пов'язані з вимогами службової діяльності та спрямовані на вирішення практичних завдань (робити те, *що треба*, а не те, *що хочеться*) [1, 2]. Однак, під час практичних занять, після виконання *обов'язкової програми/*досягнення певної мети (вирішення основних завдань заняття), як елемент *заохочення*,

деякій час слід спрямувати на *зняття* нервово-емоційного напруження шляхом вільного вибору засобів активного відпочинку (спортивні ігри, атлетична гімнастика, єдиноборства, відпрацювання ударної техніки на снарядах тощо).

До основних шляхів та умов підвищення ефективності спортивно-прикладної фізичної підготовки відносяться: комплексний підхід, наступність і послідовність навчального процесу, впровадження інноваційних технологій, застосування інтерактивних методів навчання, спрямованих на вирішення проблемних завдань, ситуаційне моделювання, запровадження компетентнісно-орієнтованих тестів та комплексу діагностичних методів контролю рівня сформованості ключових компетентностей [3, 6].

*Компетентність* на відміну від знань, умінь і навичок слід розуміти як здатність *ефективно вирішувати конкретні практичні завдання*. Тому питання якісної підготовки студентів/курсантів слід розглядати через призму *компетентнісного підходу*, впровадження навчальних програм/курсів «Спортивно-прикладна фізична підготовка», спрямованих на оптимізацію процесу підготовки та практичної реалізації результатів навчання шляхом:

- забезпечення якісного змісту (*відповідності*) навчальних програм та їх *універсалізації*. Впровадження в навчальний процес адаптованих програм спортивно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням реалій сьогодення;
- формування позитивної мотивації студентів/курсантів до навчання, надбання професійно-орієнтованих навичок;
- кадрового забезпечення навчального процесу (рівень кваліфікації та морально-ділові якості викладача повинні відповідати *певним* умовам для досягнення поставлених цілей та завдань.
- впровадження програм професійно-орієнтованої, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), де процес навчання і виховання спрямований безпосередньо на практичні показники (*вчити тому, що потрібно у житті*), підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості та стійкості студентів/курсантів, на розширення адаптаційних

можливостей їх організму до специфічних впливів, пов'язаних з майбутньою діяльністю;

– дотримання дидактичних принципів навчання та розв'язання питань комплексного підходу, проведення занять у різних, у тому числі нестандартних умовах, з метою виявлення *реального рівня підготовленості* студентів/ курсантів, їх психологічної стійкості;

– моделювання дій та створювання певних алгоритмів поведінки з урахуванням перспективи і прогнозування кінцевого результату;

– організації занять з *самозахисту* за програмою, яка базується на сучасній *системі рукопашного бою* та об'єднує в собі найбільш ефективні прийоми та методики з інших видів єдиноборств. *Засвоєння алгоритму поведінки* при виникненні конфліктних ситуацій (*здатність до адекватної реакції на подразники, для протистояння або запобігання реальної загрози*).

Слід зазначити, що надбання знань, вмінь та навичок, які відповідають певному рівню підготовленості в *штучно створених умовах* (організація процесу навчання без урахування реальних умов практичної реалізації його результатів) не вирішує повною мірою проблему формування професійної компетентності.

Таким чином, навчальна програма «Спортивно-прикладна фізична підготовка» повинна бути спрямована на розвиток і вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, психомоторних здібностей та навичок самозахисту, виховання професійних важливих морально-вольових якостей і психологічної стійкості, формування у студентів/курсантів позитивної мотивації і ціннісного ставлення до навчання на основі практико-орієнтованої підготовки, спрямованої на практичну, прикладну діяльність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мунтян В. С. Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях : монография. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Харків : Право. 2016. 253 с.
2. Мунтян В. С. Основы формирования профессиональной компетентности будущих специалистов. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*



(*фізична культура і спорт*), 3К(84) 17, в-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2017. С. 302–306.

3. Gats G. O. The methodology of diagnostic competence formation of future physical training teachers. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2010. Vol.3. Pp. 18–20.

4. Ivanova O. V. Analysis of the System of Public Administration in the Field of Physical Culture and Sports in Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Economics"*. 2021;8(1). С. 46–57.

5. Korolova M. Problems of the application of legislation in the field of physical culture and sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2020;8(6). С. 27–36.

6. Mankesh A., Bekkozhanova G. Theoretical bases of the formation of MA students' special competences. *Science and Worlds International scientific journal*, № 3 (19), 2015. Vol. III. Pp. 56–60.

7. Ron Shillingford. The elite forces handbook of unarmed combat. *Thomas Dunne books St. Vartin's Griffin*. New York, 2003. 352 p.

**Монастирський Валерій,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри військової підготовки,*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,*

*Черкаси, Україна*

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В умовах збройної агресії з боку Російської Федерації проти України на сучасному етапі становлення сил безпеки та сил оборони держави, вимоги до підготовки громадян України до участі в русі національного спротиву та підготовки молоді до військової служби зросли й потребують подальшого їх удосконалення.

Підготовка громадян України до національного спротиву – це сукупність заходів, які здійснюються державними органами та органами місцевого самоврядування, закладами освіти з метою формування патріотичної свідомості та стійкої мотивації, набуття ними знань та практичних вмінь, необхідних для захисту України; військово-патріотичного виховання молоді; підготовки населення до умов життєдіяльності в районах ведення (воєнних) бойових дій тощо [1].

Основою підготовки громадян України до національного спротиву є їх загальновійськова підготовка, яка організовується за територіально-зональним принципом, ґрунтується на засадах високої мотиваційної привабливості та узгоджується з процесом трансформації системи комплектування за призовом відповідно до принципів та найкращих практик держав - членів НАТО.

Загальновійськову підготовку проходять громадяни допризовного, призовного віку, військовозобов'язані, резервісти та інші категорії громадян, які виявили бажання долучитися до національного спротиву.

Складовою загальновійськової підготовки громадян України є допризовна (початкова) підготовка, яка організовується Міністерством освіти і науки разом з Міноборони та включається до Державного стандарту профільної середньої освіти, що реалізується на третьому рівні повної загальної середньої освіти в закладах загальної середньої освіти, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та інших закладах освіти, що мають ліцензію на провадження освітньої діяльності у сфері загальної середньої освіти (далі – заклади освіти) та проводиться за програмами, затвердженими відповідно до законодавства і погодженими з Міністерством оборони України [2].

Загалом вона проводиться шляхом викладання в закладах освіти предмета «Захист України» та здійснення заходів національно-патріотичного і військово-патріотичного спрямування тощо.

Однак, на нашу думку викладання цього предмета в зазначених закладах освіти з урахуванням реалій сьогодення недостатньо. Доцільно було б запровадити в освітній процес здобувачів вищої освіти навчальну дисципліну «Основи військової підготовки та тактичної медицини» як обов'язкову.

Метою курсу є : – формування та засвоєння студентами положень (знань) й початкових практичних навичок з основ військової підготовки, а також тактичної медицини щодо надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим в умовах ведення бойових дій;

довести до студентів значущість захисту суверенітету і територіальної цілісності України;

розкрити перед студентами значення Збройних Сил України, сил оборони для розвитку країни та роль держави у збереженні життя і здоров'я своїх громадян;

охарактеризувати загальні положення законодавства України про військову службу та розкрити особливості підготовки військових кадрів для ЗСУ та інших складових сил безпеки та оборони держави;

підготувати студентів до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях тощо.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти можуть опанувати *компетентностями*:

здатність виконувати свої обов'язки відповідно до вимог Конституції України щодо захисту Вітчизни, у разі виникнення загрози суверенітету та територіальної цілісності України;

знати основні положення воєнної доктрини України щодо військової служби, права та обов'язки призовника. Основи міжнародного гуманітарного права; базові положення статутів Збройних Сил України та основні поняття з військової підготовки;

здатність характеризувати сучасні війни та військові конфлікти, особливості загальновійськового бою, дії солдата в обороні, наступі та під час застосування зброї масового ураження;

практично володіти способами пересування на полі бою, вивчення місцевості, виявлення цілей, боротьби з танками та низько летючими повітряними цілями, застосування мінно-вибухових загороджень та порядок їх подолання;

бути спроможним впевнено орієнтуватися на місцевості вдень та вночі, ефективно застосовувати тактичні властивості місцевості в різних видах бою;

здатність класифікувати сучасну стрілецьку зброю, вибухові речовини, та порівнювати їх за бойовими властивостями, готувати штатне озброєння

(зброю, ручні гранати) до бойового застосування (стрільби) обслуговування і зберігання;

здатність особисто володіти прийомами та способами веденню влучного вогню зі стрілецької зброї, умінням визначати відстані до цілей різними способами, а також дотримуватися заходів безпеки під час проведення стрільби та метання ручних гранат;

здатність застосувати теоретико-методичні основи методів (навичок) надання домедичної допомоги постраждалим при різних типах ушкоджень, поранень на полі бою та повсякденних умовах, правила евакуації поранених та інших постраждалих з поля бою;

знати стандарт підготовки з тактичної медицини І-СТ-3 (2015 року), порядок огляду поранених та алгоритм дій під час виявлення різних поранень тощо.

Сьогодення потребує суб'єктної професійної позиції у забезпеченні якості системи військової освіти, впровадження нових педагогічних та інформаційних технологій, використання світових досягнень у підготовці громадян до участі в русі національного спротиву [3].

З огляду на це, перед науково-педагогічним складом закладів освіти, актуальною стає *проблема* формування базових загальновійськових (початкових) знань, практичних умінь, навичок у студентів, готовності їх до військової служби (бойової) діяльності та до участі в русі національного спротиву в умовах воєнного стану.

Враховуючи актуальність порушеної проблеми, розглянемо вплив вибору педагогічних технологій та застосування інноваційних засобів навчання на ефективність цього процесу.

Під освітньою педагогічною технологією слід розуміти таку побудову професійної діяльності у якій усі етапи, що входять до освітнього процесу студентів, представлені у певній цілісності та послідовності, а їх навчання і виховання передбачають досягнення необхідного результату і мають прогностичний характер (у цьому випадку – готовності до майбутньої

професійної діяльності в умовах ведення воєнного стану та надання відсічі збройній агресії проти України).

Педагогічна технологія має будуватися перш за все на основі врахування раціональної організації навчально-пізнавальної діяльності того, хто навчається, закономірностей сприймання, запам'ятовування та відтворення інформації, закономірностей виникнення і протікання розумової діяльності, мислення за принципом «від простого - до складного», «від окремого до цілого» тощо.

Суттєве значення в опануванні змістом професійно орієнтованих (загальновійськових) дисциплін, змістових модулів має системне впровадження в освітній процес сучасних інформаційних та інфокомунікаційних технологій, які дають можливість викладання громадянам навчального матеріалу, який неможливо реалізувати за інших умов воєнного часу, змоделювати різноманітні службово-професійні ситуації у процесі навчання, продемонструвати в динаміці складові професійної діяльності конкретної посадової особи; вдосконалювати методики проведення різних організаційних форм і видів занять тощо.

На нашу думку, до основних педагогічних технологій оптимізації освітнього процесу підготовки громадян України до національного спротиву та військової служби під час війни у ЗВО слід віднести:

- технологію проблемно-ситуативного навчання;
- технологію інтерактивного ігрового навчання;
- технологію інформаційного (комп'ютерного, мультимедійного, тренажерного) навчання;
- технології віртуальної та доповненої реальності;
- технологію формування критичного мислення;
- тренінгові технології в екстремальних видах діяльності тощо.
- Серед інноваційних технічних засобів навчання слід виокремити:
- спеціалізовані багатofункціональні комп'ютерні класи з відповідним програмним забезпеченням, що дозволяє проводити як теоретичні, так і

практичні заняття з тактичної (тактико-спеціальної), вогневої підготовки та водіння автомобілів та бойової техніки;

– мультимедійні тири, які обладнані стрілецькою зброєю, мають відповідне програмне забезпечення та дозволяють проводити початкове навчання громадян з набуття практичних навичок поводження зі зброєю, а також організувати навчальні стрільби без використання бойової зброї;

– тренажери з використанням віртуальної (доповненої) реальності (VR/AR), що дозволяють прищепити навички ведення бойових дій у різних умовах і відпрацьовувати командну взаємодію в ситуаціях, які складно змодельовати в реальних умовах;

– пейнтбольне (страйкбольне) обладнання та бойові симулятори та ін.

На нашу думку, підготовка громадян України до участі в русі національного спротиву та військової служби з використанням інноваційних засобів навчання суттєво підвищує ефективність формування професійної (військової) спрямованості в освітньому процесі громадян, наочно демонструє переваги традиційного навчання, дозволяє керівнику заняття використовувати активні форми та методи навчання, підвищує інтерес до професійної (загальновійськової) підготовки, дозволяє значно скоротити терміни підготовки, оптимізувати витрати шляхом економії боєприпасів, пально-мастильних та інших витратних засобів тощо.

Отже, узагальнюючи сучасний досвід використання новітніх педагогічних технологій в освітньому процесі підготовки громадян з основ військової справи можна визначити такі основні напрямки щодо їх удосконалення:

1. Внести відповідні зміни до навчальних планів і програм у закладах освіти де вивчається допризовна (початкова) підготовка щодо вивчення та практичного опрацювання досвіду ведення бойових дій під час війни та сучасних понять загальновійськової підготовки за стандартами НАТО.

2. Запровадити в освітній процес громадян України, які здобувають вищу освіту навчальну дисципліну «Основи військової підготовки та тактичної медицини».

3. Застосовувати сучасні інформаційні та тренажерні технології, а саме:

перехід від військового традиціоналізму до нових форм і методів навчання з використанням технологій віртуальної реальності та інформаційних цифрових носіїв, орієнтованих на формування творчої особистості військового фахівця, з розв'язанням питань, які виникають під час ведення бойових дій;

забезпечення наскрізної комп'ютеризації навчального процесу, створення комп'ютерних (інформаційних) систем та тренажерів;

розробку інтерактивних (мультимедійних) систем навчально-методичного забезпечення професійно-спрямованих та загальновійськових дисциплін тощо.

#### **Список використаних джерел:**

1. Про основи національного спротиву: Закон України / Відомості Верховної Ради. 2021. № 41. ст. 339. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>

2. Про затвердження положень про допризовну підготовку і про підготовку призовників з військово-технічних спеціальностей: Постанова Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2000 р. №1770. *Офіційний вісник України*, 2000 р., № 49, ст. 2121. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1770-2000-%D0%BF#Text>

3. Про затвердження Концепції трансформації системи військової освіти / Постанова КМ України від 30.12.2022р. №1490. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1410-97-%D0%BF#Text>

**Павленко Олег,**  
*кандидат філософських наук,  
вчитель фізичної культури, Ліцей №4,  
Івано-Франківськ, Україна*

## ФОРМУВАННЯ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ: МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ КОНТЕКСТ

Будь-яка фізична вправа це складний комплекс біохімічних і психічних процесів, законів механіки, які знаходяться в полі вивчення природничих наук. Здобутки природничих наук транслуються за допомогою таких навчальних предметів, як: анатомія, фізіологія, біологія, біохімія, гігієна, механіка, біомеханіка, екологія тощо. Будь-який учасник процесу фізичного виховання в школі, як-то – вчитель, діти, батьки мають володіти необхідними компетенціями щодо процесів, які відбуваються під час занять фізичними вправами в організмі дитини, їх впливу на фізичний розвиток дитини, ефекту, якого можна досягнути за допомогою тих чи тих видів рухової активності. Виходячи зі сказаного, одним з пріоритетів діяльності фахівця з фізичного виховання є сприяння формуванню відповідної компетентності в учнів, використовуючи різноманітні підходи, методи та форми роботи. Це можна робити в підготовчій частині уроку, доносячи й пояснюючи зміст програмних вимог під час занять окремими видами спорту, виконання певного завдання, роботи над розвитком фізичних якостей та опановування технікою виконання елементів спортивної гри тощо. Для прикладу візьмемо базову вправу присідання. Якщо розглядати її в оптиці природничих наук, то перше, на що слід звернути увагу – ФГМ (функціональні групи м'язів), які несуть основне навантаження під час виконання вправи. Слід пояснити учням, застосовуючи предметні компетенції з анатомії, що в процесі руху залучена ФГМ – розгиначів коліна квадріцепс, двоголовий м'яз стегна, сідничний м'яз, а також ФГМ, що випрямляють тулуб. Далі слід звернутися до фізіології і вказати, що вправа (зрештою будь-який рух людини) здійснюється внаслідок скорочення



м'язів, а причиною скорочення м'язів є нервові імпульси. Вони надходять від центральної нервової системи - спинного та головного мозку і мозочка. Інтенсивність скорочення м'язів залежить від нервових збуджень. Скорочення м'язів відбувається внаслідок ре синтезу АТФ. Потім перейти до того визначення мети або завдання, задля вирішення якого ми застосовуємо певний рух. Тобто очікуваний ефект від виконання вправи. У цьому випадку це може бути: а) звичайна розминка при малій інтенсивності і об'ємі; б) розвиток сили без робочої гіпертрофії (присідання з вагою, де максимум зусилля приходить 2-3 повторення), ефект досягається шляхом взаємоузгодженої роботи м'язових волокон, покращення реакції на нервовий сигнал, що йде з ЦНС; в) розвиток сили з робочою гіпертрофією (результатом системного виконання цієї вправи повинно бути збільшення м'язової маси); розвиток швидко-силових якостей (спортивна фізіологія). Фізіологічний контроль здійснюємо за допомогою вимірювання ЧСС.

Сказане вище дає дуже спрощену модель, яка застосовується в залежності від етапу, форми, завдання, теми заняття.

Важливою складовою формування природничо-наукової компетентності є навчання різним способам самоконтролю під час занять фізичними вправами. Прості способи самоконтролю неможливі без володіння певними математичними, медико-біологічними компетенціями.

У роботі з учнями старших класів, можна пропонувати прості методи контролю за станом фізичної працездатності, функціональних систем організму. Слід пояснити сенс застосування подібних методик, важливість вміння самостійно застосовувати певні функціональні проби, тести та індекси показників фізичного розвитку. Не менш важливою є здатність користуватися спеціальними інформативними ресурсами, розуміти їх мову. Добираючи спеціальні вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат фізичної вправи. Включаючи відповідні вправи до оздоровчих і тренувальних занять, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень

їхнього функціонування, а значить і рівень здоров'я. Наприклад, загальна витривалість базується на функції аеробної системи, що складається з інших систем: серцево-судинної, дихальної, крові, тканинного дихання [1]. Правильно підібрані тести й показані в них результати можуть слугувати не тільки критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей, але й визначати рівень функціонування основних систем організму в цілому, як показника фізичного здоров'я дітей, підлітків, юнацтва. Велике значення для стимулювання позитивної мотиваційно-ціннісної установки до занять фізичними вправами є інформування учнів про результати останніх медико-біологічних наукових досліджень у галузі фізичного виховання. Наприклад, учні старших класів зацікавлені у формуванні власної тілесної естетики, цікавляться методиками розвитку м'язової сили, засобами впливу на товщину підшкірної жирової маси. Тому під час занять силовими вправами, слід вказувати учням на те, що наявні наукові дані свідчать про неможливість вибірково впливати на товщину підшкірної жирової клітковини за допомогою локальних вправ на відповідні частини тіла. Фахівці вважають, що під час розробки програм оздоровчих тренувань слід враховувати неможливість точкової редукції жиру і недоцільність перебільшення обсягу та інтенсивності відповідних вправ, через що більше зосереджуватися на вправах загальної спрямованості [52]

Зрештою, необхідно нагадувати, що будь-який рух фізичного тіла в часі й просторі відбувається з необхідністю за законами механіки. У нашому випадку слід враховувати, наприклад, положення спини, враховуючи вектор тяжіння задля запобігання травмам.

Вправу присідання можна використовувати для розвитку загальної витривалості; сили й силової витривалості; сили й швидкісної сили; вибухової сили.

Конкретна спрямованість на досягнення результату залежить від методики. Одні і ті самі вправи можна використовувати в рамках різних методик і досягати різного результату.

Слід враховувати, що комп'ютери, цифрові та інформаційні технології увійшли в наше життя і стали незамінними помічниками в процесі навчання і побуті. У галузі фізичного виховання вже нікого не здивує застосуванням електронних носіїв, різноманітних програм, додатків тощо. Сучасна наука зробила потужний ривок у галузі впровадження інформаційних моделей у практику фізичного виховання і спорту. Провідні фахівці сучасності працюють над розробкою і впровадженням інноваційних систем на основі найсучасніших інформаційних та комунікаційних технологій у поєднанні зі складними методами обробки. У статті Стюарта Моргана «Computer Science in Sport – Research and Practice», у матеріалах семінару «Computer Science in High Performance Sport – Applications and Implications for Professional Coaching» та інших джерелах йдеться про інформаційний супровід спортивних практик, використання комп'ютерних технологій і штучного інтелекту. Зараз, наприклад, аналіз даних за допомогою алгоритмів самонавчання, таких, як штучні нейронні мережі, все частіше обговорюється як перспективний напрямок у спортивній науці. Кінцева мета полягає в тому, щоб об'єднати розроблені процедури в комп'ютеризовану тренувальну систему, яка має зворотний зв'язок. Науковці провідних університетів світу реалізують можливість автоматичного контролю за руховою активністю на смартфонах, айфонах та інших гаджетах. Ці моделі наділені здатністю вчитися, виконуючи орієнтацію окремих компонентів телефону/смартфону на розпізнавання певних рухових дій: ходьби, бігу, їзди на велосипеді, водінні автомобіля і сидінні/стоянні, коли телефон знаходиться в кишені суб'єкта. Вже давно розроблено класифікацію рухової активності для мобільних телефонів для визначення компонентів рухової діяльності, які здатні фіксувати інформацію та архівувати необхідну статистику для різноманітних видів тренування [3;4].

Зрозуміло, що подібні інформаційні технології вже входять у повсякденне життя й адаптуються в освітянській галузі та в галузі фізичного виховання зокрема. Інновації з використанням електронних засобів практикуються в багатьох країнах. Так, у США динамічні ігри на мобільних

телефонах, комп'ютерні програми є частиною рухової активності як для молоді, так і для дорослих. Відповідно, фізкультурна освіта в школі, програми фізичного виховання посилюється шляхом включення активних відеоігор, які відомі як exergaming. Приклади активних ігрових програм із супутнім обладнанням мають Konami Dance Dance Revolution (DDR), Nintendo Wii, Gamebikes, Kinect XBOX, Xavix та Hopsports. Ці активні ігри були внесені до шкільних оздоровчих центрів як високотехнологічні засоби підвищення фізичного рівня та доповнення традиційних режимів фізичного навантаження. Дослідники порівнюють такі ігрові моделі з заняттями на біговій доріжці та іншими видами стандартної рухової активності. Результати досліджень засвідчують досить великий об'єм енергетичних витрат, що призводить до зменшення жирових відкладень, покращення функції кардіореспіраторної системи та підвищенню загальної фізичної підготовленості. Звичайно, далеко не кожна школа в Україні може дозволити собі подібні інновації, але педагоги, які вміють творчо використовувати будь-який наявний ресурс, можуть активно пропагувати подібні підходи озвучуючи, скажімо, домашні завдання, враховуючи той факт, що більшість школярів з інтересом і досить швидко опановує секрети роботи з цифровими гаджетами. Можна рекомендувати учням робити відеозаписи власного виконання вправ, прийомів, технічних елементів, з метою їх вдосконалення. Крім цього, сьогодні простежується використання масовим споживачем різноманітних оздоровчо-спортивних відеопрограм. Наприклад, учням старших класів можна рекомендувати програми силових тренувань тощо. У мережі Інтернет доступні для завантаження програмні додатки, розроблені під операційні системи iOS, Android, Windows Phone, що дозволяють отримати чимало інформації. Більшість з них створені з метою заміни особистого тренера. На прикладі таких програмних додатків, як «Біг, ходьба, велоспорт, фітнес тощо можна: відстежувати тривалість виконання вправи; оцінювати рівень фізичної підготовленості за ЧСС та розрахувати рівень витривалості за показником максимального споживання кисню (VO<sub>2</sub>max); підібрати вправи з детальною

аудіоінформацією та відеоуроками; використовувати готові програми тренувань та створювати свої; оцінювати досягнення за допомогою статистики; аналізувати свої результати, вести щоденник тренувань; ділитись досвідом та знаходити підтримку однодумців. Використовування подібних засобів вимагає від учнів певної компетентності в галузі інформаційних технологій, іноземних мов, математики. Сучасні інформаційно-цифрові пристрої можна радити батькам, які самостійно займаються фізичними вправами зі своїми дітьми, старшокласникам. Фітнес-трекери досить популярний продукт серед людей, які ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом (особливо, новачків), які поки ще не володіють навичками самостійних тренувань. Трекери – це загальна назва фітнес пристроїв і програм, які показують фізичну активність, різні фізичні параметри організму (частоту серцевих скорочень, наприклад), дієту, біоритми і багато іншого. Існує безліч видів таких пристроїв (наприклад, GPS-трекери, спеціальні жіночі трекери та багато інших). Пристрій являє собою браслет або затискач з датчиком, який встановлений для того, щоб визначати різні параметри й фактори, пов'язані зі здоров'ям і фізичною підготовкою того, хто використовує цей трекер: кількість годин сну і його якість (цю функцію виконує розумний будильник, який будить в найбільш 29 відповідний час для людини); число кроків; користь харчування; спалювання калорій; стан настрою; рівень кисню в крові; вміст калорій в їжі. Ще у 2015 р. фахівці Академії фізичного виховання м. Познань радили використовувати онлайн систему контролю фізичної активності Indares, яка мотивує до різноманітних фізичних навантажень, аналізує рівень фізичної активності, дає рекомендації, дає можливість порівняти власні результати з необхідними стандартами. Проте розвиток технології відбувається настільки швидко, що ті платформи, якими ми користувалися ще рік-два назад, застарівають, стають менш актуальними, на зміну їм приходять більш просунуті й сучасні. Сьогодні фахівці пропонують безліч навчальних платформ, які стосуються питань фізичного виховання. Одна з них “Propelling Personal Growth in Phys Ed Apps

on the Rise in P.E Teaching the Strict Press”, де пропонується практика з додатком PLTM4M [5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16].

Підсумовуючи сказане, зауважимо, що продуктивність процесу фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти вимагає фахової компетентності педагога, його вміння комунікувати з учнями, батьками, колегами, спроможність визначати пріоритети діяльності та бачення перспективи. Звичайно, ця робота має бути націлена на конкретний результат, але показником успішності є не гонитва за кількістю призових місць у змаганнях, конкурсах і рейтингах, а здатність вчителя завдяки фаховій інтуїції, вчасно помітити здібності учня, вміння зацікавити, переконати й спрямувати його діяльність у потрібному напрямку. Цінності, які закладаються в процесі діяльності педагога, будуть відтворені в конкретних соціальних практиках його вихованцями. Тому в цьому сенсі фізичне виховання є ще й інструментом соціалізації, адже для майбутнього випускника загальноосвітньої школи постає проблема самоідентифікації в соціумі, здатності відповідати на його виклики. Для вирішення цього завдання у вчителя є багатий арсенал засобів – від володіння знаннями у вузькофахових дисциплінах до компетенцій у психології, педагогіці, біології, фізіології, біомеханіці, соціології, філософії, літературі, інформаційних технологіях звернення до власного спортивного досвіду тощо. Однак вимоги сьогодення передбачають не тільки трансляцію певних знань і застосування методик, а й стратегію, у процесі реалізації якої формуватиметься стала мотиваційно-ціннісна установка до свідомого вибору форм і методів самостійного фізичного вдосконалення, пропаганди здорового способу життя в сім’ї й найближчому оточенні, сучасних дисциплінарних підходів до тілесних і стимулюючих їх культурних практик. Тому пріоритетом (окрім оздоровчої спрямованості) має стати плекання педагогом в учнів здатності до внутрішньої дисципліни, відповідальності за себе, доручену справу та власний вибір засобами фізичного виховання. Кожен із нас є своїм власним індивідуальним проєктом і тільки від нас самих залежить, яким нам бути, тому «свобода – це велика відповідальність», – писав свого часу Ж.-П.

Сартр[17]. Саме опановування необхідними компетентностями для формування та вдосконалення власної тілесності активності є однією з ключових складових повноцінного життя, однією з умов свободи.

#### Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4406/1/Остаточний%20варіант.Посібник%202.Круцевич%20Безверхня.pdf>
2. Анікеєв Д. Вплив вправ локального характеру на товщину підшкірної жирової тканини клітковини окремих частин тіла. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/86554/82094>
3. Morgan S. Computer Science in Sport – Research and Practice: A book review. URL: [https://www.researchgate.net/publication/305843160\\_Computer\\_Science\\_in\\_Sport\\_-\\_Research\\_and\\_Practice\\_A\\_book\\_review](https://www.researchgate.net/publication/305843160_Computer_Science_in_Sport_-_Research_and_Practice_A_book_review)
4. Цигикало О. В., Мардар Г. І., С.М.Лукацьова С. М., Марценяк І. В. Динамічна анатомія: Навчальний посібник. Чернівці, 2011. URL: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/O.-V.-TSigikalo-ta-in.-Dinamichna-anatomiya.pdf>
5. Computer Science in High Performance Sport – Applications and Implications for Professional Coaching : Report from Dagstuhl Seminar . URL: [http://drops.dagstuhl.de/opus/volltexte/2013/4286/pdf/dagrep\\_v003\\_i007\\_p029\\_s13272.pdf](http://drops.dagstuhl.de/opus/volltexte/2013/4286/pdf/dagrep_v003_i007_p029_s13272.pdf)
6. Бачинська Н. В., Забіяко Ю. О., Мановській П. М. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро, 2017. С. 28–34. URL: [https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/materialu\\_conf/2017/9.pdf](https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/materialu_conf/2017/9.pdf)
7. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту / Богуславська В. та ін. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-03.pdf>
8. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
9. Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie Redakcja Michał Bronikowski AWF Poznań 2015. URL: [http://www.wbc.poznan.pl/Content/369815/0\\_WFanowoczesnetechnologie\\_207.pdf](http://www.wbc.poznan.pl/Content/369815/0_WFanowoczesnetechnologie_207.pdf)
10. Validation of Physical Activity Tracking via Android Smartphones Compared to ActiGraph Accelerometer: Laboratory-Based and Free-Living Validation Studies. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4414958/>

11. Physical activity of underweight, normal weight and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X13505188>
12. Parent-Targeted Mobile Phone Intervention to Increase Physical Activity in Sedentary Children: Randomized Pilot Trial. URL: <https://mhealth.jmir.org/2014/4/e48/>
13. EXERCISE + GAMING = FUN AND INTERACTIVE FITNESS SOLUTION. URL: <https://exergame.com/solutions/what-is-exergaming/>
14. Interactive Fitness & Gaming Products for Organizations. URL: <https://exergame.com/>
15. GameBike Proves There is More to Healthy Gaming than Just DDR. URL: <http://gamepolitics.com/2006/12/23/gamebike-proves-there-is-more-to-healthy-gaming-than-ddr/>
16. What is Brain Breaks? URL: <http://hop>
17. Existentialism Is a Humanism. URL: <https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/works/exist/sartre.htm>



**Панькевич Ярослав,**  
*доктор філософії з фізичної культури і спорту, викладач кафедри  
фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки та спорту  
, Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Афонін В'ячеслав,**  
*кандидат наук з фізичного виховання, професор, професор кафедри  
фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки та спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Климович Володимир,**  
*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, старший викладач  
кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки та спорту,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Романів Ігор,**  
*викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки  
та спорту, Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

**Поцілуйко Павло,**  
*викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки  
та спорту, Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Робота присвячена проблемам рухової активності курсантів інженерних підрозділів. Показано, що в умовах стаціонарного навчання рухова активність курсантів значно менша ніж під час польових виходів на полігон, де фізичні й психологічні навантаження досягають значних величин. Висловлюється необхідність збільшити рухову активність курсантів в умовах стаціонару

шляхом застосування засобів фізичної культури з метою підготовки курсантів до навантажень в польових умовах.

Одним з багатьох чинників, що визначають рівень фізичного здоров'я людини сучасна наука називає її рухову активність. Науковці вважають, що для формування та розвитку належного рівня функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності людини. Японські вчені вважають мінімальним рівнем рухової активності виконання за добу 10 тисяч кроків.

В умовах сучасних військових конфліктів (зона АТО), які носять переважно стаціонарний, малорухливий спосіб ведення бойових дій, важливе значення мають спеціалісти інженерних підрозділів, які допомагають зводити споруди для ведення вогню, спостереження, укриття особового складу і техніки; прикривають і маскують позиції мінно-вибуховими пристроями; будують загороди й перешкоди; форсують водні перешкоди. Все це зумовило зростання ваги спеціальностей інженерного профілю.

Особливості цієї категорії військовослужбовців виявляються в діях саперів, що діють на полі бою, спеціалістів технічних пристроїв і агрегатів, фахівців ремонтних підрозділів, санітарів тощо. Основними їх фізичними якостями є силова підготовка, загальна та швидкісна витривалість. Їм також необхідні навички в прискореному пересуванні, перебіганні, переповзанні, перенесенні вантажів, подоланні перешкод та інженерних загород.

Військово-професійне навчання курсантів у сучасному вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) інженерного профілю відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із постійним зростанням обсягу інформації при обмежених термінах навчання, високим рівнем відповідальності за результати навчання, високим нервово-емоційним напруженням, перенавантаженням інтелектуальної сфери.

Роботи С. Романчука (2012), С. Федака (2013), Г. Дмитриєва (2004), В. Афоніна (2017) та інших висвітлюють проблему пристосування курсантів до умов навчання у військовому закладі і подальшої професійної роботи. Але,

попри велику кількість наукових робіт у цій сфері, залишається ще багато невирішених проблем щодо формування необхідних адаптаційних можливостей у курсантів підрозділів інженерного забезпечення бойових дій.

Мета роботи - дослідити зміст і обсяги добової активності курсантів інженерних підрозділів вищого військового навчального закладу.

Для виконання поставленої мети були застосовані наукові методи педагогічного спостереження, аналізу, систематизації та узагальнення, порівняння.

Результати досліджень. Аналіз рухової діяльності курсантів інженерних підрозділів показав наступне. Добова рухова активність курсантів значно залежить від графіка навчальної роботи у військовому закладі. В умовах стаціонарного навчання на території закладу рухова активність детермінована режимом дня курсантів з наголошенням на великій кількості часу на теоретичні заняття в умовах перебування в аудиторіях. Рухова активність в основному проявляється при виконанні ранкової фізичної зарядки та пересуваннях по території закладу (на сніданок, обід, вечерю) і виконанні самостійної роботи (зазвичай теоретичного характеру). Така рухова діяльність обмежується виконанням 5-6 тисяч кроків на добу. Заняття в спортивних секціях відвідують не більше 20-30% курсантів. Можна визначити таку рухову активність як середню або незначну.

Інша картина рухової діяльності спостерігається під час перебуванні курсантів на полігоні (польові виходи). По-перше, тут більшу частину часу курсанти виконують практичні завдання де відпрацьовують і вдосконалюють фахові уміння й навички. По-друге, значно збільшується рухова активність внаслідок пересування на навчально-бойові місця, які знаходяться на значній відстані від казарм проживання. Середня рухова активність в умовах полігону досягає 15-20 тисяч кроків на добу, яку можна визначити як значну.

Висновки. Таким чином, в умовах стаціонару на території навчального закладу рухова активність курсантів незначна, переважає сидячий спосіб активності, що призводить до певних проблем зі станом здоров'я. Водночас

значні фізичні навантаження і велика рухова активність під час польових виходів також негативно впливають на стан здоров'я курсантів, не підготовлених до таких режимів роботи (особливо курсантів перших курсів). Тому актуальним стоїть завдання підвищити рухову активність курсантів в стаціонарних умовах навчального закладу засобами фізичної культури з метою функціональної підготовки їх організму до наступних навантажень під час польового виходу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Афонін В. Використання форм, методів і засобів фізичної культури для професійно-прикладної підготовки курсантів ВВНЗ. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*. Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. Львів: ЛНУ імені Івана Франка; 2017. С. 27–28.
2. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Е. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных ВУЗов к профессиональной деятельности. Тез. докл. итоговой науч. конф. за 2003 г. Санкт-Петербург: ВИФК; 2004. С. 196–198.
3. Романчук С., Шлямар І. Л. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України* : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. Київ : МОУ, 2013. С. 64–69.
4. Федак С. Фізична підготовка як засіб завчасної адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до дій в незвичних умовах служби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2011. Вип. 11. С. 442–446.

**Петренко Андрій,**  
*учитель фізичної культури, Комунальний заклад  
«Зачепилівський ліцей» Зачепилівської селищної ради  
Красноградського району,  
Харківська область, Україна*

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя та має безпосередній вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Проте, на онлайн уроках з фізичної культури виникає проблема з обмеженою можливістю рухатися учням в домашніх умовах.

На жаль, освіта на сьогоднішній день відбувається у надскладний час – в умовах воєнного стану. 24 лютого 2022 року – відкритий воєнний напад на Україну. Життя українців розділилося на «до» і «після». Зупинився і освітній процес. Але Українці – незламний народ! І оговтавшись від руйнівних ударів, освіта почала повертатися в реалії. Міністерство освіти і науки «з метою забезпечення життя і здоров'я всіх учасників освітнього процесу» рекомендує організацію роботи в дистанційному форматі [1, 2].

В нашому закладі, маючи попередній досвід в умовах карантину та запроваджених обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, було організовано освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання.

І знову виклик для вчителів фізичної культури. Сучасні умови всадили вчителів та учнів за гаджети. За таких умов переді мною постало завдання – не просто змушувати школярів рухатися, а й заохотити та призвичаїти їх до самостійної фізичної активності, здорового способу життя та до самоконтролю піклування про своє тіло. Але ми й тут не здаємося і рухаємося в ногу з сучасністю.

Вже три роки як наші звичні уроки перейшли на новий рівень, у формат онлайн, синхронно та асинхронно. Розпочався пошук нових методів та форм організації фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Перепробувавши безліч платформ та сервісів (classroom, viber, classdojo) наш заклад зупинився на сучасній національній освітній платформі «ВСЕОСВІТА», де і я маю власну сторінку (<https://vseosvita.ua/user/id202606>) [3]. Дана платформа дозволяє створювати не лише описові уроки, а й формувати різноманітні інтерактивні завдання та цікаві вправи для учнів, де головною задачею було не втратити цікавість учнів до уроків фізичної культури. Найкраще це виходить власним прикладом вчителя.

Використовуючи найвідомішу відео платформу YouTube, створив свій власний канал <https://www.youtube.com/@fizryk-kfk3381> [4] що надало змогу розміщувати відеоролики комплексів фізичних вправ та окремими елементами у власному виконанні. Адже, я не лише навчаю, а й навчаюся.

Національна освітня платформа «ВСЕОСВІТА» має безліч функцій. Наприклад:

- на платформі створено електронні журнали класів закладу. Учням не потрібно реєструватися та створювати власні акаунти, вхід у систему здійснюється за автоматично згенерованим кодом, при цьому коригувати прізвища та імена може лише вчитель, є можливість виставляти оцінки в журнал завдяки інтеграції сервісів «Конструктор уроків», «Конструктор тестів»;

- конструктор уроків - зручний сервіс, в межах якого можна створити повноцінний урок, після проходження якого учні не лише ознайомляться з теоретичними матеріалами у будь-якому форматі (відеолекція, подкаст, текст та інше), а й виконують завдання, оцінка за які буде виставлена в електронний журнал.

- конструктор тестів – вебресурс дозволяє проводити комплексну перевірку знань учнів, створювати тести з довільною кількістю завдань, обирати будь-який із 8 видів завдання (з однією чи кількома правильними

відповідями, на встановлення послідовності чи відповідності, з відкритою відповіддю, з пошуком відповіді на зображенні та інше), можливість переглядати, як учні виконують завдання в режимі реального часу.

Також освітня платформа «ВЕСОСВІТА» дозволяє поєднати виконання завдань з будь-якою іншою платформою, є можливість легко прикріпити посилання на інші джерела. Для урізноманітнення завдань користуюсь цікавими платформами, такими як LINOIT.COM – віртуальна, інтерактивна дошка для спільного користування. За допомогою онлайн дошки створюємо полотна, на які кріпляться листи стікери. Існує можливість не тільки розміщення зображень, відео фрагментів, документів різного формату від вчителя, а й учні можуть надати фідбек прикріпивши стікер з відповідями. Для початкової школи часто використовую онлайн сервіс LEARNINGAPPS – конструктор для розробки, зберігання інтерактивних завдань. Готові матеріали у вигляді ребусів, ігор, вікторин та інше з різних видів спорту допомагають перевірити й закріпити знання в ігровій формі.

Сучасні технології дозволяють:

1. Сучасні інноваційні технології стають все більш доступними та популярними у педагогічному процесі, зокрема, для підвищення рухової активності дітей у закладах освіти.
2. Використання інтерактивних дошок, сенсорних екранів, мультимедійних проєкторів та інших сучасних технологій може допомогти педагогам створити цікаве та привабливе середовище для занять фізичною культурою та спортом.
3. Додатково до використання комп'ютерних технологій, педагоги можуть використовувати ігрові технології, які включають фізичні вправи та ігри, що допомагають залучити дітей до активної фізичної діяльності та забезпечують їх розвиток.
4. Застосування сучасних інноваційних технологій для підвищення рухової активності дітей може значно поліпшити якість навчання та

виховання, сприяти зміцненню здоров'я та забезпечити повноцінний розвиток дітей в цілому.

5. Використання відео та онлайн-трансляцій може допомогти дітям підвищувати свої навички та знання про спорт, а також дозволити залучити більше дітей до занять фізичною культурою та спортом.

Загалом, організація онлайн уроку з фізичної культури може бути викликом для вчителів та учнів, проте з правильною підготовкою та використанням відповідних інструментів, вона може бути ефективним способом навчання та розвитку рухових навичок у віддаленому режимі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 28.09.2020 за « 941/35224. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text>
2. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу у дистанційному форматі. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-rekomenduye-22-24-lyutogo-2023-roku-organizuvati-osvitnij-proces-u-distancijnomu-formati>
3. Веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/news/yak-pry-dystantsiinomu-navchanni-platforma-vseosvita-mozhe-staty-nezaminnym-pomichnykom-dlia-pedahoha-47134.html>
4. Веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCojzFNyoklHEsmqwLm716sw>
5. Освітнянський сайт: Петренко Андрій Володимирович. URL: <https://vseosvita.ua/user/id202606>



**Пилипчак Іван,**  
*доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна*

**Климович Володимир,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна*

**Андрейчук Володимир,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна*

**Пилипчак Василь,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна*

**Первачук Олег,**  
*інструктор з фізичної підготовки і спорту навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна*

## **КРОСФІТ ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В даній роботі представлена методика застосування кросфіту при проведенні занять із курсантами ВЗВО з метою підвищення їх силової витривалості.

Участь Збройних Сил України у військовому конфлікті висуває значні вимоги до підготовки військовослужбовців. Військові експерти вважають, що

найбільш ефективним способом формування бойової готовності підрозділів є якісна підготовка курсантів у військових закладах вищої освіти.

Фізична підготовка курсантів-майбутніх офіцерів – поряд з знаннями та вмінням управляти військовою технікою та системами зброї посідає одне з основних місць у підготовці здорового, фізично розвиненого та психологічно стійкого військовослужбовця, здатного ефективно вирішувати завдання військово-професійної діяльності.

Водночас до військових закладів вищої освіти вступають юнаки, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Загальний рівень розвитку фізичних якостей молоді України призовного віку з кожним роком знижується. За останні десять років показники виконання вхідних тестів із фізичної підготовки до вступу у військові заклади вищої освіти погіршилися на 10–18 % [4].

Наведені вище факти вказують на необхідність пошуку шляхів вирішення завдань, пов'язаних з підготовкою майбутніх офіцерів.

За останні роки спостерігається зниження рівня професійної фізичної підготовки більшої частини військовослужбовців, погіршення стану їх здоров'я; низький рівень мотивації здорового способу життя. Одним з основних завдань фізичної підготовки в процесі навчання є забезпечення високої працездатності та навчально-трудової активності курсантів.

Говорячи про формування методичних засад фізичної підготовки у ВЗВО, як критерій оптимальності виконання його функцій у системі навчально-виховного процесу доцільно взяти дві ознаки – фізичну підготовленість, рівень якої задається вимогами державної програми та розумову працездатність, що забезпечує достатній рівень навчально-трудової активності.

В Україні в останні роки популярний став такий вид фітнесу як кросфіт. Попри складність і різноманітність навантажень у деяких країнах світу кросфіт офіційно включений у програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів.

Кросфіт – це система загальної фізичної підготовки, функціональний тренінг. Вона створена таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму.

Кросфіт з'явився тоді, коли постала гостра потреба у тренуваннях, які б підходили для будь-якого виду спорту та людей, різного рівня підготовки. Він використовує методику, що включає прийоми різних спортивних напрямків:

- 1) важка атлетика;
- 2) легка атлетика;
- 3) гімнастика;
- 4) пауерліфтинг;
- 5) бодібілдинг.

Одна з основних ідей кросфіту – це можливість його використання будь-якою людиною, незалежно від її досвіду та рівня підготовки. Один підхід використовується в тренуваннях як з людьми з серцевими проблемами, так і з чемпіонами боїв без правил на піку своєї кар'єри. Варіюється вага навантаження та інтенсивність; суть програми залишається без змін.

Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіореспіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, координацію, почуття балансу та спритності. Крім того, даний вид занять фізичними вправами успішно вирішує естетичні завдання: зміцнення та збільшення м'язів, зменшення жирового прошарку. Таким чином, атлет отримує рівномірний та повноцінний фізичний розвиток.

Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність у тренувальний процес та зробити його ефективнішим. Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати тренування з кросфіту під людей різного рівня фізичної підготовки. Варіюється вага снарядів, навантаження, інтенсивність, суть методології побудови тренувального процесу залишається без змін [3].

Вивчення наявних джерел дозволило визначити найбільш ефективні фізичні вправи для тренувань з кросфіту. До них можна віднести: ривок, гирі, поштовх однієї, двох гирь; присідання зі штангою на плечах, на грудях, присідання зі штангою на витягнутих руках над головою; присідання без ваги; присідання на одній нозі; станову тягу; поштовховий жим штанги стоячи; поштовх і ривок штанги; різні варіанти згинань-розгинань рук (віджимань) в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках біля стіни; підйом ніг у висі на перекладині; для більш підготовлених – підйом переверотом на перекладині, підйом силою на перекладині; підтягування на перекладині (різні методи); стрибки на скакалці; стрибки на тумбу висотою 60-85см; біг від 100 до 3000 м; лазіння різними способами по канату; подолання штучних та природних перешкод. Вправи для тренувань з кросфіту слід підбирати з урахуванням фізичної підготовленості, віку, наявною матеріальною бази [1].

Є кілька основних вправ, які складають систему кросфіт-тренувань:

1. Вправи з власною вагою: присідання – на двох ногах, на одній нозі, з навантаженням і без, з широко розставленими ногами й т.д.; гіперекстензії – розгинання спини у горизонтальній площині при статично закріплених ногах; вистрибування – інтенсивні стрибки на різні блоки та поверхні; бурпі – вправа схожа на звичне для нас згинання та розгинання рук в упорі лежачи, тільки після кожного згинання та розгинання рук в упорі необхідно підтягнути ноги до грудей, з цього положення вистрибнути вгору; віджимання вниз головою – віджимання зі стійки на руках біля стіни; скакалка - стрибки через скакалку з високою інтенсивністю та подвійним махом скакалки в одному стрибку; випади вперед із гантелями на кожну ногу.

2. Вправи на гімнастичних снарядах: підтягування на гімнастичних кільцях; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; лазіння по канату; підтягування на перекладині.

3. Вправи на розвиток швидкості та витривалості: човниковий біг в спорядженні та без нього, біг на короткі дистанції від 100 метрів до 1 км, біг на довгі дистанції від 3 км до 10 км.

4. Вправи з обтяженням: станова тяга; поштовх – підйом штанги з підлоги над головою, використовуючи техніку важкої атлетики, присідання зі штангою; підйоми гирі.

Тренувальний процес, з включенням до нього тренувань з кросфіту дозволяє в короткий термін покращити фізичну підготовленість курсантів. Крім того, для найбільшого ефекту високоінтенсивні тренування необхідно використовувати при організації самостійних занять фізичними вправами.

Тренувальні комплекси у кросфіті складаються з урахуванням виконання вправ у складі групи, навички виконання вправ мають бути сформовані на достатньому рівні. Тренування з кросфіту краще виконувати з використанням багатоповторних силових вправ з обтяженням власною вагою тіла (підтягування, присідання, віджимання, вправи на розвиток м'язів живота) у різних варіантах та поєднаннях. Для більш підготовлених до тренувальних комплексів слід включати важкоатлетичні вправи та вправи з гирьового спорту. У зміст тренувальних програм з кросфіту обов'язково повинен входити біг на 60, 100, 400 та 1000 м [2].

На рахунок кросфіт-тренувань склалося безліч думок, як позитивних, і негативних. Головним плюсом цієї системи є всебічний фізичний розвиток організму – покращуються як силові показники, так і показники реакції та загальної витривалості.

Серед мінусів кросфіту можна назвати підвищений ризик травми у новачків, які не володіють ідеальною технікою виконання вправ. Можна сказати, що систему кросфіт доцільно використовувати для вдосконалення фізичних якостей курсантів військових закладів вищої освіти.

Необмежений вибір фізичних вправ дозволяє використовувати будь-яку матеріальну базу та будь-який наявний інвентар і як наслідок – курсанти будуть відчувати постійний ефект «новизни» занять, що підвищує їхню зацікавленість.

Висока щільність та достатнє фізичне навантаження на заняттях досягаються: збільшенням часу безперервного виконання вправ; скороченням

перерв між виконанням окремих вправ; виконанням вправ усіма, хто займається одночасно.

Головним плюсом цієї системи є всебічний фізичний розвиток організму – покращуються як силові показники, так і показники швидкості та загальної витривалості. Витривалість є фундаментом для забезпечення професійної діяльності військовослужбовців. Цей фундамент професійної працездатності майбутнього офіцера закладається у системі підготовки ВЗВО. Розвиток спеціальної витривалості курсантів на заняттях з фізичної підготовки передбачає виявлення засобів та методів тренування з урахуванням компонентів фізичного навантаження.

Таким чином, цілеспрямоване та грамотне впровадження кросфіту у систему фізичної культури та занять з фізичної підготовки для оздоровлення, виховання та розвитку курсантів є на сьогодні одним з головних завдань удосконалення навчальних програм військових закладів вищої освіти.

#### **Список використаних джерел:**

1. Пилипчак І. В. Ефективність застосування кросфіту у фізичній підготовці курсантів під час первинного навчання у ВВНЗ. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. Вип. 27. С. 61–65.
2. Базилевич Н. О, Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький. 2016. С. 136–42.
3. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. *Військова освіта: Зб. наук.пр.* Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2018. С. 73–8.
4. Мельник В. О., Романчук СВ. Структура та зміст „супутнього фізичного тренування” курсантів ВВНЗ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018. 2(32). С. 93–9.

**Поплавець Владислав,**  
*старший інженер відділу пересувних лабораторій виміральної  
техніки, військова частина А0785,  
Україна*

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Підготовка спортсменів у сучасному спорті характеризується виключно високими тренувальними та змагальними навантаженнями, спостерігається постійне збільшення рівня спортивних досягнень та зростає кількість змагань, що передбачає особливі вимоги до психіки спортсмена, створення у нього стану оптимальної психічної готовності та є передумовою для всебічного використання засобів і методів психологічного забезпечення у спортивній підготовці.

В процесі дослідження проблеми щодо підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з урахуванням їх психологічних особливостей було вирішено всі завдання наукового пошуку, а саме:

1. Вивчено сучасний стан проблеми підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів з урахуванням їх психологічних особливостей.

Виявлено, що психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішної діяльності спортсменів;

загальна психологічна підготовка спортсмена – це цілеспрямований процес формування, зміцнення і вдосконалення морально-психологічних якостей особистості, високий рівень розвитку яких необхідний для ефективної діяльності в спорті, основою загальної психологічної підготовки спортсмена є його моральне виховання;

спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які

сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності, вона включає підготовку до змагання, етапу тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної й навпаки.

Питання удосконалення психологічної підготовки особистості в спорті досі залишається відкритим. Проте, враховуючи дані науковців та власні спостереження, можемо зазначити, що при підготовці спортсменів, крім традиційних підходів до їх підготовки, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та техніко-тактичні вміннями, слід звертати увагу на розвиток їх індивідуально-психологічних особливостей.

2. В науковому пошуку нами представлено і охарактеризовано дидактичні принципи тренувального процесу, які основані на дотриманні заснованих на психологічних і фізіологічних дослідженнях закономірностях реагування спортсмена і його організму на ті чи інші дії.

Основними дидактичними принципами, які використовуються в тренувальній і змагальній діяльності спортсменів, є принцип: свідомості, активності, емоційності тренувальних занять, систематичності, прогресування і оптимальної складності завдань, підкріплення, індивідуалізації навчання і тренування, моделювання змагальної діяльності, нормування впевненості в своїх можливостях [1].

3. Результати аналізу досліджень щодо оцінювання індивідуальних властивостей особистості спортсменів різних видів спорту, вказують на те, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів лежать в основі їх поведінкових реакцій і стилю реалізації техніко-тактичних можливостей, тому психологічне забезпечення має базуватися на індивідуальному підході.

В процесі дослідження систематизовано напрями, засоби та методи психологічного впливу, що надали можливість виявити комплекс заходів



підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з урахуванням психологічних особливостей спортсменів, а саме:

1) виконання комплексної програми психодіагностичних досліджень особистості спортсмена, яка включає тести на: тип темпераменту (тест Г. Айзенка), рівень стресу (тест В. Іванченка), тривожність (методика Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна, тест У. Цунга), агресію (методика А. Басса–А. Дарки), особливості характеру (методика К. Леонгарда), гендерні особливості (методика С. Бем), наявність фобій (страхів) (тест Ю. Щербатих і Є. Івлевої), схильність до ризику (тест А. Шуберта), мотивація досягнення (методика Ю. Орлова, тест Т. Елерса), самооцінка (методика О. Дембо–С. Рубінштейн), провідна сенсорна система (тест Е. Федосєєвої), форма психологічного захисту (тест В. Бойка), комунікативна толерантність (методика В. Бойка), сила волі (тест М. Обозова) [2];

2) забезпечення виконання методів психологічного контролю (психолого-педагогічного спостереження й самоконтролю);

3) забезпечення психологічного впливу:

– психологічної підготовки до змагань (постановка задачі тренером і спортсменом на досягнення певного результату на кожному тренуванні і змаганнях з урахуванням ступеня тренуваності; проведення тренування в змагальних умовах; аналіз якості проведеного тренування (змагання) і допущених помилок;

– психопрофілактики (комплексу заходів, спрямованих на запобігання змінам психічної діяльності, що негативно впливають на рівень працездатності спортсмена і перешкоджають росту спортивної майстерності і досягнення високих змагальних результатів);

– психотерапії (лікування невротичних розладів, що виникли як в зв'язку зі спортивною діяльністю, так і незалежно від неї, за допомогою психотерапевтичних методів від раціональної психотерапії до гіпнозу включно лише з лікарем-психіатром);

4) постійне підвищення досвіду роботи тренера з управління навчально-тренувальним процесом спортсменів;

5) консультації професійного психолога з питань індивідуалізації роботи зі спортсменами, за стилем керівництва, з оптимізації міжособистісних відносин і особливо з навчання навичок регуляції й саморегуляції психічних станів.

Представлені рекомендації не дають вичерпної відповіді на питання про використання заходів підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів з урахуванням їх психологічних особливостей. Однак потрібно пам'ятати, що психологічні особливості спортсмена є одними з найважливіших і від їх урахування, постійної роботи над ними залежить успіх виступу спортсмена на змаганнях і зростання спортивної майстерності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 271 с.
2. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. К.: 2008. 64 с.

**Попова Анна,**  
*студентка відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж інженерії, управління та землевпорядкування Національного авіаційного університету» групи РПЗ-39,  
Київ, Україна*

*Науковий керівник:*  
**Бистріцька Ірина,**  
*викладач з фізичного виховання відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж інженерії, управління та землевпорядкування Національного авіаційного університету»,  
Київ, Україна*

#### **АКТИВНІ ПАРКИ В УКРАЇНІ**

За останніми даними, лише 17% українців займаються регулярною руховою активністю – бракує часу або немає можливостей відвідувати спортивні зали. У ЄС цей показник щонайменше вдвічі вищий. Низька фізична активність населення – один з головних факторів, які впливають на

захворюваність та тривалість життя. Щоб подвоїти показник залучення населення до масових видів спорту і тим самим зміцнити імунітет та здоров'я українців, була започаткована програма «Здорова Україна» та проєкт «Активні парки».

«Активні парки» – це один з проєктів, що входить у загальнонаціональну програму Президента України Володимира Зеленського «Здорова Україна». Мета проєкту – зробити спорт доступним для громадян та залучити різні групи населення до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку. Особливістю активних парків є не лише різноманіття спортивних знарядь та елементів, а й те, що біля багатьох встановлені новітні інформаційні стенди й таблички з QR-кодом для сканування відео-інструкцій відомих спортсменів з комплексами вправ й онлайн-завдань різного рівня складності. Я вважаю це гарною ідеєю, для того, аби зробити спорт доступнішим для кожного і в будь-який час.

Було створено портал «Активні парки», на якому міститься вся необхідна інформація для ознайомлення з цим проєктом.

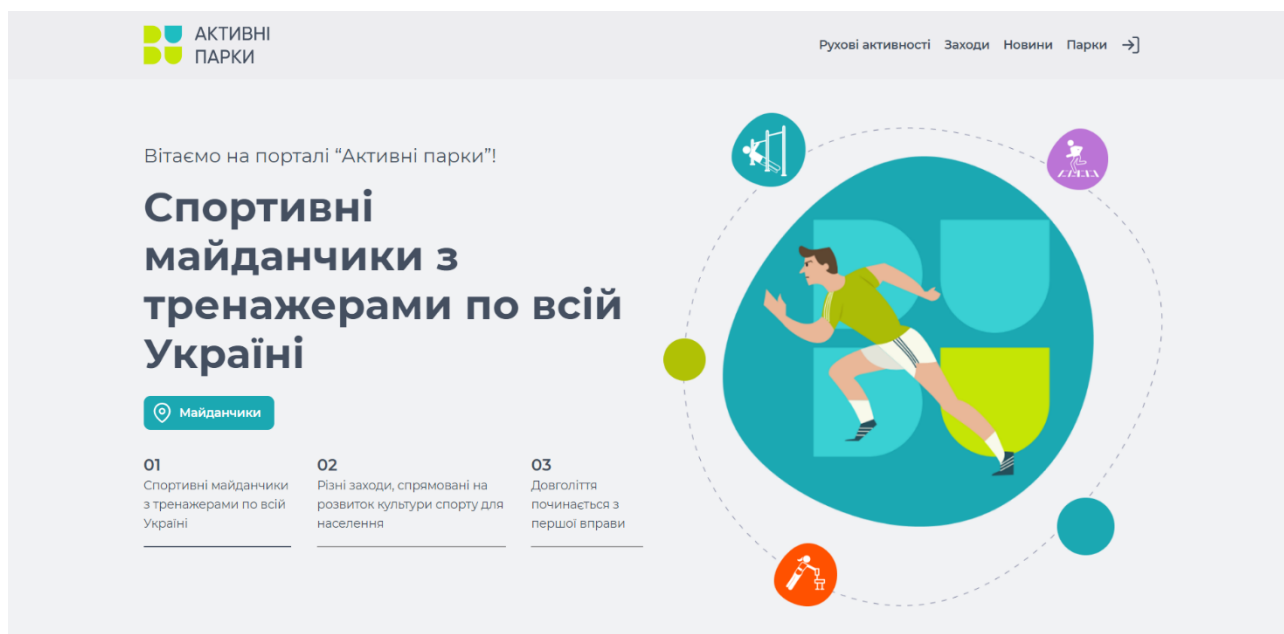


Рис. 1. Головна сторінка порталу «Активні парки»

На сайті міститься така інформація, як:

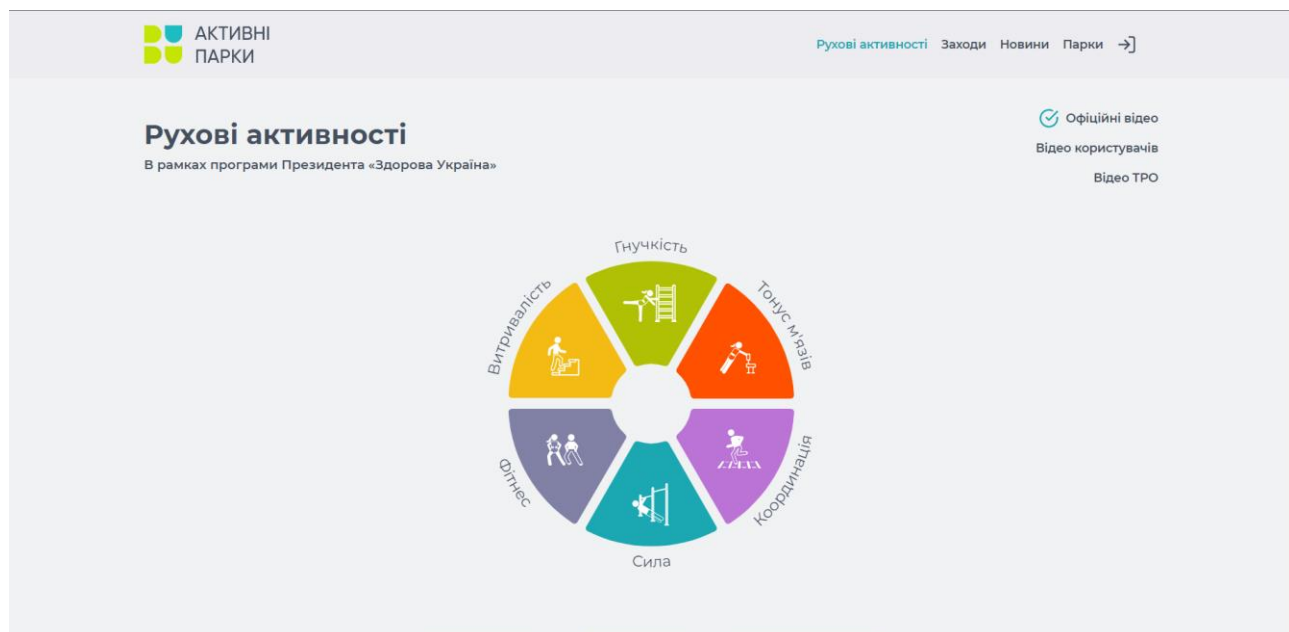


Рис. 2. Сторінка «Рухові активності» порталу «Активні парки»

- рухові активності, які можна виконувати самостійно, вибираючи вид та рівень власної фізичної підготовки;
- заходи, які зараз проводяться, або будуть проводитись;

20 квітня 2023				
10:00 - 12:00	Змагання з волейболу	Хмельницька область, Кам'янець-Подільський район,	Спортивні змагання	<a href="#">Захід йде</a>
12:00 - 14:00	Спортивні ігри з м'ячем і воляном	Хмельницька область, Шепетівський район, Славути, Героїв Небесної Сотні вулиця12а	Рухова активність	<a href="#">Захід ще не почався</a>
12:00 - 13:00	Гімнастика	Івано-Франківська область, Коломийський район, Снятин, Воєводи Коснятина вулиця	Основна гімнастика спрямована на зміцнення здоров'я, на загальний розвиток і загартування організму та підвищення працездатності організму людини.	<a href="#">Захід ще не почався</a>
12:00 - 14:00	Бігав із задоволенням	Вінницька область, Жмеринський район, О-02-01-09	Тренування з бігу	<a href="#">Захід ще не почався</a>
15:00 - 17:00	Рухливі ігри для дітей 5-8 років.	Хмельницька область, Кам'янець-Подільський район, Закупне, Центральна вулиця	Ігри з м'ячем.	<a href="#">Захід ще не почався</a>
15:00 - 17:00	Спортивні ігрові активності для дітей 1 - 3 класу	Київська область, Білоцерківський район, О-102401	Спортивні рухові ігри, розваги для дітей 1 - 3 класу, проведені на дитячому майданчику	<a href="#">Захід ще не почався</a>
15:10 - 17:10	Активні парки	Вінницька область, Вінницький район, Оратав, Героїв Майдану вулиця	Фізкультурно-оздоровчий захід "Активний день"	<a href="#">Захід ще не почався</a>
16:00 - 18:00	Гра в футбол	м. Боярка, вул. Хрещатик, парк Перемоги	Для дітей 8-14 років	<a href="#">Захід ще не почався</a>
16:00 - 18:00	Вчимося грати у пінг-понг	Хмельницький, Хмельницька область, Вигтавка, Перемоги	Пропаганда спорту серед дітей.	<a href="#">Захід ще не почався</a>

Рис. 3. Сторінка «Заходи» порталу «Активні парки»

- розміщення активних парків;

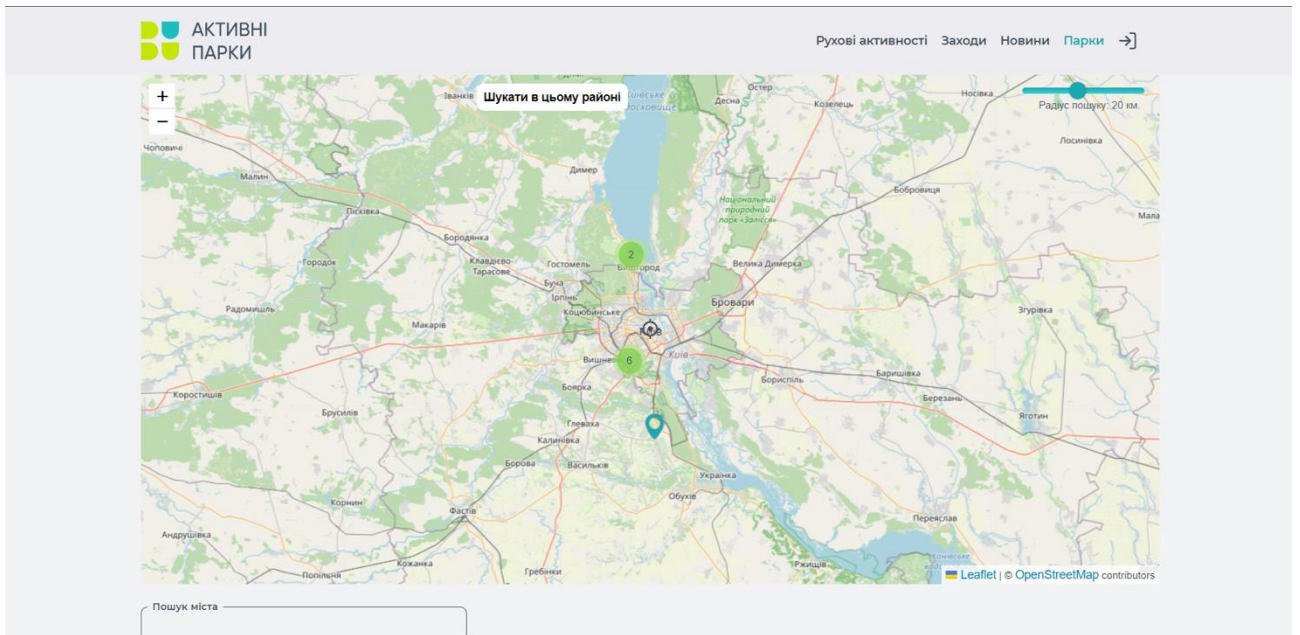


Рис. 4. Сторінка «Парки» порталу «Активні парки»

- новини про проєкт;

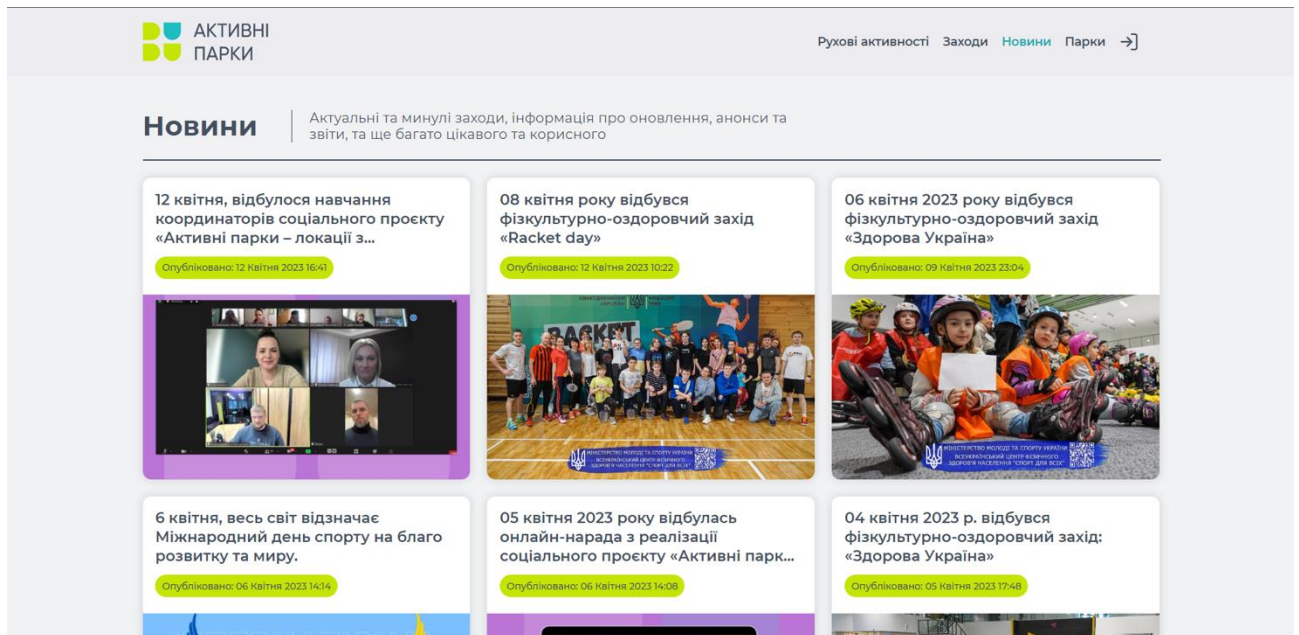


Рис. 4. Сторінка «Новини» порталу «Активні парки»

Мені подобається ідея активних парків, оскільки спорт є невід'ємною частиною нашого життя, і він відіграє важливу роль в нашому фізичному й психічному здоров'ї. Спорт допомагає підтримувати здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню ризику розвитку хронічних

захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет і ожиріння. Крім того, він зміцнює наші м'язи, кістки та суглоби, поліпшує нашу витривалість і координацію рухів. Спорт також має позитивний вплив на нашу психічну стійкість. Він зменшує рівень стресу і депресії, поліпшує настрій і збільшує нашу самооцінку. Взагалі, регулярний спорт допомагає зберігати баланс між фізичним і психічним здоров'ям, що є дуже важливим для загального благополуччя.

Ось чому, я вважаю, так важливо залучати людей до фізичної активності, і активні парки дуже допомагають в цьому, бо так кожна людина може займатись спортом, незалежно від віку, статі та особливостей людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Портал «Активні парки». URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/start>
2. Активні парки – локації здорової України. Веб-сайт. URL: <https://svgr.gov.ua/news/1633937433/>
3. Веб-сайт. URL: <https://oda.od.gov.ua/aktyvni-parky-lokacziyi-zdorovoyi-ukrayiny-2/>

**Потороча Геннадій,**  
*вчитель фізичної культури Ніжинської гімназії № 3  
Ніжинської міської ради Чернігівської області,  
Чернігів, Україна*

#### **ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ, ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ МЕТОДІВ, ПРИНЦИПІВ, ПРИЙОМІВ, ЗАСОБІВ ТА МОДУЛІВ НУШ**

Фізична культура є невід'ємною частиною повноцінного розвитку особистості. Вона сприяє зміцненню здоров'я, формуванню фізичної витривалості та міцного характеру здобувачів освіти. Однак, для того, щоб досягти максимальної ефективності у навчанні фізичної культури, необхідно використовувати нові методи, принципи, прийоми, засоби та модулі, які запроваджено у Новій українській школі [1].

Один з основних принципів НУШ - це інтерактивність. Використання інтерактивних методів навчання сприяє активній участі здобувачів освіти в освітньому процесі загалом й у фізичній культурі зокрема, що сприяє формуванню гармонійної особистості, розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей здобувачів освіти.

Ще одним важливим принципом НУШ є принцип "зрозумілості". Він передбачає використання засобів та методів навчання, які максимально зрозумілі для учнів та не викликають у них зайвих труднощів. Застосування цього принципу в фізичній культурі передбачає використання не тільки традиційних засобів навчання, але й інтерактивних засобів, які допомагають учням краще зрозуміти матеріал та захопитися навчанням [4].

Не менш важливим принципом НУШ є принцип диференціації. Він передбачає використання різних методів та підходів до навчання в залежності від індивідуальних потреб та можливостей учнів. Диференційований підхід до навчання фізичної культури дозволяє враховувати різний рівень фізичної підготовленості учнів та допомагає краще розвивати їхні фізичні здібності [3].

Одним з нових методів навчання фізичної культури є використання ігрових модулів. Ігри допомагають учням не тільки розважитися, але й розвивати різні фізичні та психологічні якості. Наприклад, використання командних ігор сприяє розвитку навичок співпраці та комунікації в групі. Ігри на розвиток швидкості та координації рухів можуть бути корисними при формуванні фізичної підготовки здобувачів освіти.

Ще одним ефективним методом є використання різноманітних засобів, таких як гімнастичні майданчики, фітнес-комплекси, басейни тощо. Вони дозволяють розвивати різні фізичні якості, а також здійснювати індивідуальний підхід до кожного учня.

Інноваційні засоби та технології також можуть бути корисними для підвищення ефективності навчання фізичної культури. Наприклад, використання спеціальних додатків для смартфонів та планшетів може



допомогти учням відстежувати свої показники фізичної підготовленості та мотивувати їх до досягнення нових цілей.

Для досягнення більшої ефективності у навчанні фізичної культури, НУШ рекомендує використовувати інтердисциплінарний підхід. Це означає, що уроки фізичної культури повинні бути пов'язані з іншими предметами, такими як біологія, фізика, математика тощо. В Ніжинській гімназії №3 проводяться міжгалузеві уроки фізкультури. Наприклад, вивчення руху тіла на уроках фізики поєднується з навчанням техніки виконання різних вправ на уроках фізичної культури. При вивченні географії у 6 класі, розглядаючи тему «Способи орієнтування на місцевості. (Поняття про азимут)». Під час вивчення даної теми, здобувачі освіти набули наступних практичних навичок.

Для орієнтування на місцевості, для визначення азимута потрібно використати компас. Компас - це пристрій, який допомагає визначити напрямок на північ, що є важливим для орієнтування на місцевості.

Щоб визначити азимут, потрібно спочатку дізнатися, який кут нахилу компаса відносно площини горизонту в цьому місці. Для цього необхідно правильно використати компас, ознайомившись з правилами його користування, які вивчаються на комбінованих уроках фізичної культури та географії.

Нарешті, підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури відбувається за допомогою використання індивідуального підходу до кожного учня, а також застосування уроків фізичної культури у формі різноманітних естафет, змагань та ігор. Організація різноманітних заходів сприяє формуванню в учнів здорової конкурентоспроможності та мотивації до навчання [2].

Отже, застосування нових методів, принципів, прийомів, засобів та модулів НУШ допомагає формувати гармонійний фізичний розвиток особистості, підвищує мотивацію до уроків фізичної культури та забезпечує ефективне навчання.



Загалом, використання нових методів, принципів, прийомів, засобів та модулів НУШ дозволяє ефективно формувати гармонійний фізичний розвиток особистості здобувачів освіти та підвищувати їхню мотивацію до навчання фізичної культури. Такий підхід створює умови для розвитку не тільки фізичних, а й психологічних та соціальних якостей учнів, що є важливим для досягнення успіху в житті.

#### **Список використаних джерел:**

1. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах за принципами НУШ., 2020.
2. Ростовська О. В., Котляр І. М. Використання інтерактивних методів у навчанні фізичної культури в умовах НУШ. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 1 (97).
3. Шумейко Л. В., Головачук Л. І. Формування мотивації до фізичного виховання на заняттях з фізичної культури в умовах НУШ. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія: педагогічні науки. 2021. Вип. 2 (98).
4. Якименко І. В. Впровадження інтерактивних методів в навчально-виховний процес з фізичної культури в умовах НУШ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 8 (102).

**Ребрина Анатолій,**  
*кандидат педагогічних наук, професор*  
*Хмельницький національний університет*  
*Хмельницький, Україна*

#### **ОБҐРУНТУВАННЯ ДЕФІНІЦІЇ «ПРОФІЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ**

У зв'язку із продовженням воєнного стану, агресії країн-сусідів і загрози суверенній самостійності України суттєво зросла необхідність у підготовці конкурентоспроможних професіоналів, майбутніх фахівців національних сфер господарства України. Відтак розвиток профільної фізичної культури одне із вагомих запитів молодих науковців галузі освіти і науки з питань фізичного виховання і спорту. Однак, дефініція "профільна фізична культура" учнівської та студентської молоді ще не набрала бажаного впровадження серед вчителів

(викладачів) предмета “Фізична культура” Нової української школи та студентів ЗВО. Такі підходи роблять наукову статтю актуальною та вкрай необхідною.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати дефініцію ”профільна фізична культура“ учнівської та студентської молоді в процесі фізичного виховання Нової української школи та ЗВО.

**Завдання дослідження:** 1. Ґрунтовний аналіз доступної нам української та закордонної літератури та Інтернет-ресурсів з питань науково-дослідного пошуку. 2. Розкрити особливості дефініції ”профільна фізична культура“ засобами фізкультурної діяльності та основних елементів варіативних модулів (видів спорту). 3. Висвітлити висновки про значення профільної фізичної культури в процесі фізичного виховання дітей і молоді та окреслити перспективи подальших досліджень.

**Методи дослідження:** теоретико-ретроспективний аналіз, систематизування та узагальнення наукового доробку.

**Результати дослідження.** Термін ”профільна фізична культура“ застосовувався в науковому пошуку вчених на початку ХХІ століття доволі рідко. Так, науковці, лише частково окреслили фізичне виховання учнів профільних класів спортивного спрямування [7]. Численні доробки торкаються питання професійно-прикладної фізичної культури (підготовки) учнів (студентів) [1, 5-50;3;5;9] та військово-прикладної фізичної підготовки курсантів [2, 5-9]. В науковому обігу знаходимо поняття ”професійно-спрямоване (орієнтоване) фізичне виховання“ майбутніх фахівців [8;9]; ”спеціальна фізична підготовка“ поліцейських і військових [2, 5-100]; ”виробнича гімнастика“; ”ранкова гігієнічна гімнастика“, ”фізкультхвилинка“, ”фізкультпауза“, ”прикладні види оздоровчої та фізкультурної діяльності“ тощо [8].

Авторський колектив [6] у навчально-методичному посібнику під редакцією Андрія Огнистого ”Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки“ подає основи ”ППФП“ та

найпоширеніші системи оздоровчого фізичного виховання. Рекомендовані авторами фізичні вправи служать вагомим орієнтиром для креативних рішень скерованих на складання комплексів вправ професійно-спрямованої фізкультурної діяльності з основами зміцнення здоров'я.

Закордонний досвід також свідчить про вагоме значення профільного навчання в спортивних класах [7].

Водночас чинний Закон України “Про освіту” [4] визначив модель Нової української старшої школи, яка незабаром стане трирічною та профільною [10]. Отже, фізична культура у такій школі буде профільною у класах спортивного спрямування, і в усіх інших старших класах НУШ. З вище сказано узагальнюємо, що варіативний модуль ”Профільна (професійно-прикладна) фізична культура“ є актуальним і вкрай необхідним та потребує подальшого наукового дослідження.

**Висновки.** Ґрунтовно проаналізовано найпоширенішу у вільному нам доступі українську та закордонну наукову літературу з використанням інформаційних Інтернет-ресурсів з питань профільної фізичної культури. Виявлено що термін ”профільна фізична культура“ використовується рідко.

Розкрито складові дефініції ”профільна фізична культура“: професійно (військово)-прикладна фізична культура (підготовка); фізична культура профільних спортивних класів; оздоровчо-прикладна фізична культура (виробнича оздоровчо-профілактична гімнастика, ранкова фізкультурно-оздоровча гімнастика, фізкультурно-оздоровчі хвилинки (паузи), фізкультурний флешмоб (гуртівка) тощо);

Обґрунтовано значення профільної фізичної культури в процесі фізичного виховання старших підлітків і молоді та окреслено перспективи подальших досліджень. Профільна фізкультура повніше впровадить принципи особистісно орієнтованого навчання в Нову українську школу, що значно розширить можливості учня у виборі власного майбутнього фаху.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробити варіативний модуль ”Профільна (професійно-прикладна) фізична культура“ Модельної навчальної

програми “Фізична культура. 10-12 класи” для закладів загальної середньої освіти НУШ (старша профільна школа).

#### Список використаних джерел:

1. Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Асаулюк Інна Олексіївна. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2020. С. 53.
2. Бородін Ю. А. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом / Ю. А. Бородін. К. : Олімп. л-ра. 2007. С. 118.
3. Вербицький В. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету «Правознавство». URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukrprac/pedagogika/2006/46-33-26.pdf> (дата звернення: 11.04.2023).
4. Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017 «Про освіту» URL: <https://base.kristti.com.ua/?p=5895> (дата звернення: 10.04.2023).
5. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2449/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення: 01.04.2023).
6. Огністий А. В. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки. URL: <https://www.academia.edu/34461492/> (дата звернення: 01.04.2023).
7. Ребрина А. А. Аналіз вітчизняного та закордонного профільного навчання старшокласників спортивного спрямування. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=ppp\\_2014\\_4\(1\)\\_21](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ppp_2014_4(1)_21) (дата звернення: 11.04.2023).
8. Ребрина А. А. Організаційно-педагогічні умови забезпечування професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців з маркетингу. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19665> (дата звернення: 11.04.2023).
9. Ребрина А. А. Особливості трудової діяльності маркетологів та їх професійно значущі якості у ППФП / А. А. Ребрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць; ред. С. С. Єрмакова, 2005. № 12. С. 40–47.
10. Старша профільна школа: кроки до становлення. URL: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/483/4.pdf> (дата звернення: 10.03.2023).

**Ребрина Андрій,**  
*директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення  
«Спорт для всіх», аспірант Хмельницького національного університету,  
Київ, Україна*

## ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЛОКАЦІЯХ «АКТИВНІ ПАРКИ»

Формування навичок здорового способу життя у дітей та молоді є одним із пріоритетних завдань держави, оскільки здоров'я нації є запорукою успішного розвитку всього суспільства. При формуванні навичок здорового способу життя у дітей та молоді видається важливим використання сучасних та дієвих форм та методів роботи. Успішним прикладом такого використання може слугувати соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України».

Даний проєкт реалізується на рівні територіальних громад через створення осередків рухової активності з метою збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя жителів територіальної громади незалежно від віку та місця проживання. Завдяки проєкту люди отримують вільний доступ та рівні можливості для занять спортом та формування навичок здорового способу життя.

Реалізація мети проєкту відбувається через проведення різноманітних активностей та заходів:

- започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку (формування маршрутів зі спортивного орієнтування; організація рухливих ігор з елементами спорту за участю провідних спортсменів; облаштування пішохідних, велосипедних та інших видів маршрутів; організація спортивних заходів, вікторин, естафет; проведення занять з ознайомлення з різними видами спорту та рухової активності; проведення майстер-класів та показових виступів спортсменів з різних видів спорту; виконання комплексів фізичних вправ помірної

інтенсивності для учасників без спеціальної підготовки; проведення культурно-розважальних програм; організація онлайн-тренувань; організація спортивних фестивалів; проведення всеукраїнських та місцевих фізкультурно-оздоровчих та інформаційно-просвітницьких заходів; демонстрація спортивного інвентарю для різних видів спорту та інших засобів з оздоровчої рухової активності із забезпеченням їх прокату; проведення фестивалів вуличних культур тощо; проведення рекреаційних спортивних занять для дітей з особливими потребами);

- залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів та інших осіб до організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян (фахівці сфери фізичної культури і спорту, працівники закладів фізичної культури і спорту, фахівці громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості, провідні спортсмени, тренери та інші фахівці сфери фізичної культури і спорту);

- облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безоплатного прокату спортивного інвентарю та обладнання;

- розроблення програм із видів рухової активності для різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб;

- створення онлайн-платформи соціального проєкту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку [1].

Такий широкий спектр форм роботи дозволяє формувати навички здорового способу життя різних категорій громадян. Так, наприклад, для людей з інвалідністю (і дітей і дорослих) організуються та проводяться види фізичної активності з врахуванням їхніх потреб (захворювань, обмежень щодо навантаження, особливостей загального моторного розвитку тощо). Таким

чином створюються умови для покращення якості активного життя людини, профілактики захворювань, мінімізації або подолання їх наслідків.

Для залучення студентської молоді не лише відбуваються відповідні активності, а й реалізується метод «рівний-рівному». Тобто до взаємодії з молоддю залучаються такі ж молоді люди, які, співпрацюючи на рівних засадах, створюють додану соціальну цінність формування навичок здорового способу життя для всіх учасників через долучення їх у співдію та просвітництво. Така взаємодія не лише пропагує ідеї здорового та активного життя серед учасників, а й долучає їх на рівні громади до участі у житті суспільства та прийняття рішень.

Таким чином, вектори реалізації проєкту «Активні парки – локації здорової України» (інноваційні форми роботи, створення пішохідних, велосипедних маршрутів, організація спортивних ігор та заходів, програм, фестивалів, онлайн-заходів, долучення провідних спортсменів, тренерів) сприяють реалізації ідеї здорового та активного життя суспільства.

#### **Список використаних джерел:**

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 07.04.2021 № 326 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>
2. Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» від 17 грудня 2020 року № 574/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049>
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>

**Свириденко Неля,**  
*викладач відокремленого структурного підрозділу «Полтавський  
фаховий коледж Національного університету харчових технологій»,  
Полтава, Україна*

## ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Впродовж історії існування Української держави вкотре доводиться відстоювати свою незалежність. Україну захищають не тільки військові, які зі зброєю в руках тримають оборону, а й всі ті, хто вважають себе патріотами України та допомагають військовим.

Відповідно до Конституції України (ст. 17) – захист суверенітету та територіальної цілісності України, забезпечення її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу.

З метою посилення національно-патріотичного виховання молоді, розвитку почуття власної гідності, усвідомлення своїх прав та обов'язків громадянина України прийнято низку законодавчих актів, серед яких головними є: Постанова Кабінету Міністрів України від 09.10.2020 року №932 «Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020–2025 роки» та «Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України» затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 року № 527.

Національно-патріотичне виховання студентів коледжу здійснюється згідно з Національною доктриною розвитку освіти України.

Основним та найбільш актуальним напрямом національно-патріотичного виховання в умовах сьогодення є військово-патріотичне виховання, як основоположне, що відповідає як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладає фундамент для формування у молодого покоління: високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до України, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із



захисту національних інтересів, незалежності України, сприяння становленню її, як правової, демократичної, соціальної держави.

В нашому коледжі, відпрацьована система послідовних, щорічних заходів, які відображені в плані виховної роботи на поточний навчальний рік. До плану виховної роботи включені й заходи військово-патріотичного виховання. Пріоритетними слід вважати саме такі заходи:

тижні правової освіти та безпеки життєдіяльності (освітнього процесу) в умовах воєнного стану;

спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи;

проведення заходів до Дня захисників і захисниць України, Українського козацтва, Дня пам'яті Героїв Крут, Дня пам'яті Героїв Небесної Сотні, до Дня українського добровольця, до Дня Гідності та Свободи, до Дня Збройних сил України;

організація зустрічей, бесід з учасниками бойових дій, ветеранами АТО, ООС;

волонтерська діяльність.

Усвідомлення студентами змісту понять «патріотизм», «військово-патріотичне виховання», як складової життєдіяльності, розуміння ними значущості військово-патріотичного виховання, що забезпечується через вплив на пізнавальну сферу студентів, формуючи знання історії створення сучасних Збройних Сил України; обізнаність з формами військово-патріотичної роботи через використання інтерактивних методик навчання та виховання. Широке застосування ігрового і змагального методів військово-патріотичного виховання та створення ситуацій успіху, впроваджувалися з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів спрямованого на формування в них позитивного ставлення та інтересу до військово-патріотичного виховання. Застосування методів і прийомів стимулювання, мотивування та заохочення з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів, спрямованого на формування в них прагнення до самовдосконалення в процесі занять військово-прикладними видами спорту.

В коледжі відбуваються військово-патріотичні заходи, присвячені Дню захисників і захисниць України, дню Збройних Сил України, проводяться бесіди. На заходи постійно запрошуються представники громадських організацій таких як «ВОРОСКОЛ» та «Військово-патріотичний Клуб ШТУРМ-2». Вони ознайомлюють студентів з формами та методами тактичної й вогневої підготовки, відпрацюють навички користування зброєю та надання першої домедичної допомоги. Також студенти тісно співпрацюють ГО «ВЦ» «З Україною в серці» і долучаються до допомоги військовим.

Любов до України є однією з визначальних рис кожного справжнього громадянина. Патріотизм містить емоційно-моральне і дієве ставлення до себе та інших людей, до рідної природи, до своєї нації, до матеріальних та духовних надбань суспільства. Тому опрацювання форм та методів організації військово-патріотичного виховання молоді повинно перейти від загальних декларацій у площину практичних дій на кожному робочому місці й в першу чергу в освітніх закладах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Прозатвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020–2025 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 09.10.2020 року № 932. URL: <https://законодавство.com/download/postanova-vid-jovtnya-2020-932-pro-2020-85150.html>
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 року № 527. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/06/08/nakaz-mon-vid-06-06-2022-527-pro-deiaki-pytannia-natsional-no-patriotychnoho-vykhovannia-v-zakladakh-osvity-ukrainy-ta-vyznannia-takym-shcho-vtratyv-chynnist-nakazu-ministerstva-osvity-i-nauky-ukrainy/>
3. Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06. 2015 № 641: Наказ Міністерства освіти і науки від 29.07.2019 №1038. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-vnesennya-zmin-do-nakazu-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-vid-16062015-641>

**Семенюк Віра,**  
*викладач відокремленого структурного підрозділу «Технологічний  
фаховий коледж Національного університету  
«Львівська політехніка»,  
Львів, Україна*

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЧЕРЛІДЕНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ

Проблема збереження здоров'я й забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах – досить актуальне питання, що викликає великий практичний інтерес. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховуються зниження рівня фізичного розвитку дітей та постійне погіршення стану їхнього здоров'я [3].

Таким чином, зростання захворюваності серед учнів, зниження їх працездатності на тлі дефіциту рухової активності й послаблення інтересу до занять фізичною культурою нестримно зростає.

З огляду на це, перед фізичною культурою, як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, постають нові завдання, які потребують розробки сучасних інноваційних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Проведений аналіз науково-методичних джерел свідчить, що застосування новітніх підходів до формування здорового способу життя значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки учнівської молоді.

На думку дослідників, одним із таких інноваційних засобів, який певною мірою вирішує окреслене завдання, може виступати чирлідінг. Науковці [1; 2] єдині в думці, що заняття чирлідінгом сприяють всебічному розвитку особистості, формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок,

вихованню фізичних і морально-вольових якостей, що в сукупності відповідає завданням фізичного виховання.

Цей молодий вид рухової активності поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, танець, фітнес. Серед величезного розмаїття складних координаційних гімнастичних і танцювальних видів спорту, чирлідінг виділяється специфічним змістом видовищних показових і змагальних програм.

Чирлідінг не тільки супроводжує різні види спорту, але є самостійним його видом, з якого проводяться чемпіонати та Кубки України, чемпіонати світу та Європи, етапи ліги Європи [4].

Популярність чирлідінгу останнім часом швидко зростає. Цей вид рухової активності цікавий для дітей та молоді. Засоби чирлідінгу відповідають анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями жіночого та чоловічого організму, доступні при будь-якій конституції тіла, на будь-якій стадії фізичної підготовленості.

Вплив чирлідінгу на рівень здоров'я та фізичного розвитку школярів досліджували Т. М. Бала, І. П. Масляк, О. Ю. Лядська, Г. О. Щербіна, та інші. Результати досліджень показали, що чирлідінг виступає як засіб профілактики захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату. Заняття сприяють швидкому схудненню та формуванню гармонійної фігури, не спричиняючи появи гіпертрофії м'язів.

Варто зазначити, що заняття чирлідінгом можуть бути запропоновані й учням спеціальної медичної групи. Вони мають включати базові елементи чирлідінгу, але проводитись з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу). Перевагу слід надавати підготовчим дихальним вправам і кричалкам, які, за оцінкою дослідників [1; 2], мають надзвичайно потужний лікувальний ефект.

Як стверджують науковці, заняття чирлідінгом мають позитивний вплив на підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток їх рухових здібностей та формування різноманітних рухових навичок [1].

Заняття містять елементи гімнастики, акробатики, танцювальні па, загальнорозвиваючі вправи, елементи художньої гімнастики та вправи на синхронність рухів. У процесі занять чирлідінгом у дітей розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість, витривалість та зростає загальна витривалість організму до фізичних навантажень.

Чирлідінг як новий вид фітнес-технологій є прекрасним засобом естетичного розвитку й морального виховання учнів [1]. На думку Т. Н. Галкіної, цей вид рухової активності, особливо застосування помпонів, є загальнодоступним і найбільш ефективно дієвим фактором, який сприяє підвищенню мотивації до регулярних занять різними видами фізичної активності [2].

Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи [1]. Складність структури рухових дій чирлідерок обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів, що висуває вимоги до пам'яті чирлідерок [2]. Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т. п.) вимагає підвищеної уваги, швидкості реагування та мислення, кмітливості, наполегливості.

Чирлідінг розвиває не тільки фізичні можливості людини, але і забезпечує психологічний розвиток завдяки формуванню впевненості у собі, правильній самооцінці та досягненню професійної зрілості. Це є командний, колективний вид спорту, де для спільного досягнення мети важливі як стосунки між членами команди, так і лідерські якості кожного [1; 2]. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість кожному учаснику групи продемонструвати свої можливості, зробити акцент на своїх перевагах. Чим різноманітнішою є фізична підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив.

Тренувальні заняття сприяють появі позитивних почуттів та емоцій, розвитку творчої активності під час складання змагальних вправ, є засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровляють

одночасно фізично і духовно [1]. Спортсмени вчаться комунікувати в команді, правильно сприймати перемоги та поразки. У такий спосіб чирлідінг сприяє нормалізації психоемоційного стану, подоланню депресії.

У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання.

Таким чином, впровадження засобів чирлідингу у фізичне виховання учнів сприяє в комплексі вирішенню низки оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищується мотивація до занять фізичними вправами, збільшується рухова активність, покращується фізична підготовленість, а також виробляється стійкий інтерес до здорового способу життя учнівської молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів: метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл.. ХГАФК. Харків, 2014. 139 с.
2. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідингу на фізичний стан студентів ВНЗ I-II рівня акредитації: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2017. 18 с.
3. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 124–128.
4. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2015. №2(17). С. 497–500.
5. Шиян О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №2. С. 196–200.

**Слюсарчук Віктор,**

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка,  
Кременець, Україна*

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ДІАГНОСТИКО-ОЦІНЮВАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ АВТОРСЬКОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**

Під час здобуття вищої освіти особливого значення набуває професійні самовизначення та саморозвиток індивіда [1, с. 4]. Повною мірою зазначене

стосується фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час навчання у військовій академії. Одна з провідних причин цього – відсутність досліджень в означеному науковому напрямі. Важливість розв’язання проблеми формування готовності дівчат здійснювати фізичний саморозвиток під час та після завершення навчання у військовій академії пов’язана, передусім із визначальним місцем фізичного виховання, фізичної активності в досягненні ними високого рівня професійної компетентності.

Ураховуючи зазначене, спроектували модель формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку в процесі фізичного виховання у військовій академії. Тут відзначаємо, що однією зі складових такої моделі була діагностико-оцінювальна, а при її оформленні враховували власний практичний досвід, емпіричні дані попередніх етапів дослідження, рекомендації деяких дослідників [2; 3]. Це було пов’язано з тим, що діагностика в системі контролю – невід’ємний елемент ефективного педагогічного управління показниками тих, хто займається [5], адже є дієвим засобом вирішення багатьох завдань фізичного виховання у військовій академії. Така ефективність значною мірою досягається завдяки систематичним заходам контролю, адже дозволяють коригувати педагогічні дії відповідно до одержаної інформації.

Змістове наповнення діагностико-оцінювальної складової у спроектованій моделі було комплексним, адже передбачало вивчення фізіологічних, психологічних, рухових показників. Модель орієнтувала на застосування протягом кожного року навчання дівчат такі види контролю: вихідний, що відбувався на початку; поточний (після завершення серії занять певної спрямованості); етапний (наприкінці першого семестру); підсумковий (наприкінці навчального року); оперативний (під час реалізації кожної форми фізичної активності). Реалізовували зазначені види контролю для діагностики передбачених ними результатів діяльності дівчат – майбутніх офіцерів. Щодо використаних тестів та функціональних проб, то вони дозволяли оцінити

визначені показники та, водночас, отримати відносно повну інформацію про досліджуваний об'єкт.

Вихідний, поточний, етапний і підсумковий види контролю реалізовували під час такої форми фізичної активності, як спортивно-масовий захід у неділю. Основний метод виконання використаних тестів – змагальний, активну участь у заході для посилення мотивації дівчат, які брали участь у заході, приймали дівчата більш старших та хлопці різних навчальних курсів. Наявність такої мотивації розглядали як один із провідних чинників демонстрації учасницями своїх максимальних можливостей.

Особливості змісту кожного зазначеного виду контролю полягали у тому, що вихідний контроль відбувався на початку кожного нового року навчання, а передбачав оцінювання всіх визначених характеристик дівчат – майбутніх офіцерів. Поточний контроль реалізовували наприкінці жовтня та березня кожного року навчання, передбачав він оцінювання, передусім стану теоретико-методичної підготовленості дівчат у визначених питаннях фізичного виховання, а також окремих показників їхньої рухової підготовленості та функціональних можливостей. Етапний контроль відбувався наприкінці першого семестру кожного року навчання. Зміст становили показники, що були об'єктом педагогічного впливу згідно з завданнями, визначеними чинними програмами фізичного виховання, але передусім із вивчення нових рухових дій. Зміст підсумкового контролю не відрізнявся від змісту вихідного контролю, що уможлиблювало встановлення дієвості спроектованої моделі у поліпшенні досліджуваних показників дівчат – майбутніх офіцерів протягом певного року навчання в академії. Щодо оперативного контролю, то він був передбачений практично кожною навчальною парою з фізичного виховання і кожним спортивним тренуванням під час занять дівчат обраним видом спорту у вільний від навчання час. Крім цього, дівчата застосовували цей вид контролю самостійно під час реалізації фізичної активності в інших формах. Проте в усіх випадках він спрямовувався на оцінювання стану функціонування організму, а саме його реакції на



пропоноване фізичне навантаження. Показниками тут були зовнішні ознаки, необхідну інформацію одержували візуально за особливостями кольору обличчя, спітнілості, частоти дихання, наявності задухи [2; 4]. У випадку відхилення від норми корегували параметри навантаження (збільшували або зменшували) до величини, що відповідала поточному стану певної дівчини.

Відзначаємо також, що виявлені під час етапного і підсумкового контролю досягнення були вихідними для наступного періоду освітнього процесу дівчат.

Отже, проведеним дослідженням визначили організацію та сформували зміст діагностико-оцінювальної складової моделі фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час навчання в академії, розробленої для поліпшення їх показників у практичній діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості. *Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади*. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник. Одеса : Атлант ВОИ СОИУ, 2018. 282 с.
3. Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 276–280.
1. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту (курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять): навч. посібник. Миколаїв: НУК, 2015. 328 с.
2. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини: монографія. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

**Супруненко Олена,**  
*викладач фізичного виховання педагогічного фахового коледжу  
Хортицької національної академії,  
Запоріжжя, Україна*

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Інклюзивна освіта – це процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти всіх учнів, включаючи тих, у кого є особливі освітні потреби (далі - ООП). Інклюзивна освіта передбачає забезпечення індивідуальних підходів, необхідних для досягнення максимального потенціалу кожного здобувача освіти, сприяє підвищенню рівня соціальної інтеграції, зниженню стигми та дискримінації, покращенню якості життя та забезпеченню більш справедливого суспільства. Принципи інклюзії, визначені у Саламанській декларації, акцентують, що всі члени соціуму мають рівні права, серед них і право на якісну освіту. Ці принципи відображають основні цінності інклюзивної освіти, такі як повага до різних індивідуальних потреб, зміцнення взаємодії, взаємопідтримки серед учнів з різними психологічними та/або фізіологічними освітніми потребами [2; 3; 6].

Інклюзивна освіта – процес довгостроковий, який вимагає співпраці між батьками, вчителями, учнями та іншими зацікавленими сторонами. Такий підхід до освіти забезпечує кожному учневі найкращі можливості для розвитку та навчання. На жаль, сучасне суспільство рідко дбає про психічний комфорт осіб з ООП, коли вони стають частиною інклюзивного середовища. Їх виводять з відомого їм оточення, де вони відчували себе «захищеними». Це змінює їх світогляд та уявлення про себе, і вони мають боротися з комплексами й страхами. Багато фахівців займаються адаптацією дітей з ООП, практичні психологи займають головну позицію серед них. Вони організують роботу інших фахівців і надають підтримку дитині протягом всіх етапів діагностики, корекції та подальшого розвитку особистості. Робота над психологічною підтримкою дітей з ООП є детально спланованим процесом, спрямованим на успішну адаптацію дитини до соціального

середовища. Вона передбачає навчання дітей спеціальних навичок поведінки в суспільстві та форм комунікації з різними людьми, ґрунтуючись на взаємних відносинах як партнерів. Основна мета психологічної підтримки полягає в створенні необхідних умов для психологічного та педагогічного комфорту дитини та розвитку її навичок спілкування з іншими людьми [4].

Сьогодні інклюзивна освіта є альтернативою спеціальній освіті, тому формування готовності до інклюзії у педагогів необхідно проводити на етапі їх професійної підготовки. Комунікативно-організаційний компонент інклюзивного освітнього середовища передбачає готовність педагога підтримувати сприятливий психологічний клімат в інтегрованому колективі та здійснювати управління діяльністю дітей з різними можливостями та особливостями. Для формування реалізації інклюзивної освіти необхідно розвивати соціально-професійні компетенції, зокрема толерантність. Вчителі фізичної культури мають важливу роль у реалізації інклюзивної освіти, оскільки успіх учня на таких заняттях залежить від фізичної активності, яку не завжди може продемонструвати особа з ООП. Необхідно пам'ятати, що соціалізація таких дітей сприяє їх особистісному, інтелектуальному та фізичному розвитку та вихованню, тому велика відповідальність лежить саме на вчителі фізичної культури [5].

Фізичне виховання відрізняється від інших дисциплін у системі освіти тим, що забезпечує розвиток не тільки розумових, але й фізичних здібностей учнів. Це вимагає більшої уваги до фізичних відмінностей між учнями та їх рівню фізичної підготовки. Тому організація фізичного виховання в інклюзивних умовах є складною задачею, адже в одному класі можуть знаходитися учні різних медичних груп та з різними ООП. Для підготовки вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі було проведено дослідження, яке дозволило виявити труднощі, з якими стикаються педагоги, та запропонувати корективи до програми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури або адаптивної фізичної культури.

Є. Гордієвська та В. Краєвський у своїх дослідженнях зазначили, що більшість молодих вчителів вважають себе недостатньо підготовленими до інклюзивної освіти. Крім того, виявлено відсутність належного ефекту у формуванні готовності педагогів до інклюзії в умовах курсів підвищення кваліфікації, оскільки, попри позитивне ставлення фахівців до інклюзивних класів, у них спостерігається відсутність ефективності в реалізації освітнього процесу. Важливо приділити увагу проблемам організації фізичного виховання учнів в умовах інклюзії, зокрема монографії Л. Максакової «Підвищення психологічного благополуччя школярів в умовах інклюзії», у якій автор наголошує на тому, що інклюзивна освіта пред'являє особливі вимоги до професійної та особистісної підготовки педагогів, які мають ясно розуміти сутність інклюзивного підходу, знати вікові та психологічні особливості вихованців з різними патологіями розвитку та реалізовувати конструктивну педагогічну взаємодію між усіма суб'єктами освітнього середовища [3; 5; 7].

У своїй роботі О. Морозова зазначає, що одним із труднощів при організації занять з фізичної культури для учнів інклюзивних класів є недостатня кількість знань у медико-педагогічній галузі, а також відсутність відповідного інвентарю для занять адаптивною фізичною культурою. Щоб розв'язати цю проблему, необхідно внести корективи до програм підготовки вчителів фізичної культури, проводячи їхню підготовку з опорою на медико-педагогічні засади, що створить успішну та якісну базу при організації занять з адаптивної фізичної культури та спортом для осіб з ООП.

Іншою проблемою, яку зазначає О. Морозова, є труднощі в організації педагогічного процесу на уроках фізичного виховання в інклюзивних умовах, де можуть виникати складнощі у встановленні у дітей з ООП дружніх відносин з однолітками. Дослідження показали неоднорідність результатів через не тільки недостатній рівень знань та досвіду в організації фізичного виховання в інклюзивних умовах, але й тому, що не було відповідної підготовки майбутніх фахівців до здійснення інклюзивної практики. Автор зазначає

необхідність врахування таких аспектів, як розуміння особливостей розвитку та фізичних можливостей учнів, знання методик та технологій адаптивного фізичного виховання, вміння співпрацювати з медичними та психологічними службами школи [8].

У дослідженнях, проведених І. Блаубергом та Ю. Юдіним, виділяється необхідність введення спеціальних модулів у підготовку педагогів на рівні бакалаврату та магістратури, а також проведення перепідготовки педагогів з фізичної культури в системі підвищення кваліфікації [1].

Таким чином, у зв'язку зі складнощами, які виникають в організації занять фізичним вихованням в інклюзивних умовах, важливо розробити та впровадити відповідну систему підготовки педагогів з опорою на медико-педагогічні засади та інклюзивні принципи. Це дозволить забезпечити якісну та успішну базу для організації занять з адаптивної фізичної культури та спорту особами з обмеженими можливостями здоров'я. Запропоновано реальний перелік інклюзивних компетенцій, який відрізняється від пропозицій попередніх дослідників. Цей перелік включає програмування процесу фізичного виховання в умовах інклюзивного середовища, організацію та проведення занять з фізичної культури з учнями незалежно від їх ООП, моніторинг результатів фізичного виховання в інклюзивних умовах та адаптацію процесу фізичного виховання з урахуванням потенціалу учнів [1].

Виділяють дві групи проблем та труднощів, з якими стикаються педагогічні працівники у фізичному вихованні в інклюзивних умовах: труднощі педагогів при здійсненні фізичного виховання в інклюзивних умовах та проблеми підготовки педагогів до реалізації фізичного виховання в інклюзивних умовах. Друга група проблем включає проблеми в умовах підвищення кваліфікації та курсів перепідготовки вчителів фізичної культури, а також проблеми під час навчання студентів – майбутніх вчителів фізичної культури.

Для майбутніх вчителів фізичної культури важливо проводити спеціальні тренінги та семінари з питань інклюзивної практики та методів

роботи з учнями з ООП. Також варто враховувати потреби різних соціальних груп учнів та розвивати педагогічні підходи, що сприяють створенню інклюзивного середовища в класі, необхідно забезпечити адаптацію таких дітей в суспільстві, підтримати їх психологічний комфорт та соціалізацію. Це завдання можна вирішити лише спільними зусиллями професіоналів усіх галузей освіти, включаючи підготовку вчителів та педагогічного колективу до роботи з такими дітьми.

З урахуванням виявлених проблем та труднощів обґрунтовано те, що особливої уваги потребує реалізація інклюзивної практики у закладах середньої освіти вчителями фізичної культури. Важливим завданням є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розробки та реалізації навчальних програм для кожної дитини з особливими освітніми потребами. Для підвищення рівня психологічної готовності до роботи з особливими дітьми необхідно організовувати педагогічні практики на базі інклюзивних освітніх закладів та включати студентів до соціальних проєктів, спрямованих на надання адресної допомоги дітям з особливими освітніми потребами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Блауберг І. В., Юдін Б. Г. Проблеми цілісності та системний підхід. Харків, 2017. 448 с.
2. Волкова І. П. Облік індивідуально-типологічних особливостей у процесі навчання та виховання школярів з глибокими порушеннями зору: теоретичні та прикладні аспекти. *Сім'я та здоров'я дитини: Дитина в сучасному світі. Сім'я та діти: матеріали XII Міжнародної конференції.* суми, 2005. С. 238–242.
3. Гордієвська Є. О., Овчинніков Б. В. Індивідуально психологічні особливості інвалідів з ампутаціями кінцівок як значущий чинник їхньої реабілітації. *Вісн. ун-ту. Серія 12: Психологія. Соціологія. Педагогіка.* 2008. No2. С. 339–344.
4. Давидов В. В. Проблеми навчання. Харків, 2006. 133 с.
5. Краєвський В. В. *Методологія педагогіки: посібник педагогів-дослідників.* Чернігів, 2011. 244 с.
6. Левченко І. Ю., Приходько О. Г. *Технології навчання та виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату: навч. посібник для студ. середовищ. пед. навч. закладів.* Моршин, 2011. 192 с.
7. Максакова Л. В., Айрумян Г. С., Кочина Л. П., Баширова Р. Р. Підвищення психологічного благополуччя у школярів з ООП в умовах інклюзивної освіти. *Молодий вчений.* 2019. No27. С. 260–261.

8. Морозова О. П. Готовність студентів напряму підготовки «Педагогічна освіта» до роботи у системі інклюзивної освіти. *Інноваційні процеси розвитку освіти: досвід та перспективи*: збірник статей науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Житомир, 2015. С. 269–273.
9. Пустовалова Н. І. Формування педагогічної готовності студентів вишу до роботи в умовах інклюзивної освіти. *Актуальні питання освіти*. Рівне, 2018. №1. С.171–175.

**Сухов Олександр,**  
*викладач вищої категорії, старший викладач,  
Кременчуцький фаховий коледж  
транспортної інфраструктури та технологій,  
Кременчук, Україна*

## ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ ЗАЛІЗНИЧНИКА

Зважаючи на те, що залізничники відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки у транспортній галузі, прикладне значення військової підготовки для майбутньої професії залізничника можна бачити з різних сторін. У цій статті ми розглянемо деякі з них.

### **Дисципліна та підпорядкованість**

Військова підготовка навчає молодих людей дисципліні та підпорядкованості. Ці вміння є надзвичайно важливими у професії залізничника, де дотримання правил безпеки та чітке виконання інструкцій можуть мати життєво важливе значення.

Військова підготовка допомагає залізничникам навчитися дисципліні та підпорядкованості, які є важливими для безпечного та ефективного функціонування залізничного транспорту. Наприклад, робота машиніста локомотива потребує великої уваги та концентрації уваги на тривалий час.

Також військова підготовка навчає залізничників підпорядкованості, підпорядкованість – дуже важлива для ефективної роботи в команді. Військова підготовка може допомогти залізничникам навчитися ефективно співпрацювати та підпорядковуватися відповідальним особам у команді.

### **Навички першої медичної допомоги**

Під час військової підготовки, молоді люди навчаються надавати першу медичну допомогу. Залізничники можуть стикатися з різними травмами та хворобами, такими як опіки, порізи, зламані кінцівки, серцеві напади та інші медичні стани. Навички першої медичної допомоги є дуже важливими для залізничників, оскільки можуть допомогти врятувати життя та запобігти ускладненням медичних станів.

Військова підготовка може допомогти залізничникам навчитися різних навичок першої медичної допомоги. Наприклад, під час військової підготовки залізничники можуть навчитися:

- Визначати стан потерпілого та надавати необхідну медичну допомогу в разі травм або хвороб.
- Використовувати інструменти та матеріали для першої медичної допомоги, такі як пов'язки, бинти, дезінфікуючі засоби та інші.
- Навчитися надавати допомогу в умовах обмежених ресурсів, наприклад, при віддаленій локації або відсутності доступу до лікарської допомоги.
- Навчитися використовувати дефібрилятори та інші медичні прилади для відновлення роботи серця та інших органів в критичних ситуаціях.

У разі виникнення медичної ситуації залізничники повинні негайно повідомити про це свого керівника та викликати швидку допомогу. Однак, вміння надати першу медичну допомогу можуть забезпечити швидше та більш ефективно надання допомоги потерпілому.

Основні навички першої медичної допомоги, які можуть бути корисними для залізничників, включають такі етапи:

1. Оцінка ситуації: необхідно оцінити стан потерпілого, визначити його потреби та визначити, чи можна безпечно надавати допомогу.
2. Надання допомоги при пораненнях: знати, як надати допомогу при пораненнях, включаючи різні поранення, відкриті поранення, а також травми, що виникають при падінні.



3. Надання допомоги при несвідомості: знати, як правильно поставити потерпілого в положення безпеки, якщо він несвідомий, та забезпечити вільний доступ до дихальних шляхів.

4. Надання допомоги при отруєнні: знати, як виявити отруєння, як надати допомогу при отруєнні, включаючи надання першої допомоги при отруєнні чадним газом.

5. Надання допомоги при опіках: знати, як надати допомогу при опіках, включаючи надання першої допомоги при опіках хімічними речовинами.

Знання про симптоми та протоколи дій у разі таких надзвичайних ситуацій можуть допомогти залізничникам вчасно реагувати та запобігати погіршенню стану потерпілого.

У залізничній галузі перша медична допомога може забезпечити не тільки безпеку залізничників та подорожуючих, а й збільшити ефективність та продуктивність роботи у цій сфері. Отже, знання та вміння надавати першу медичну допомогу є важливою складовою професійної підготовки.

### **Спеціальні вміння та знання**

Військова підготовка може надати залізничникам спеціальні знання та вміння, які можуть бути корисними в професії. Наприклад, військова техніка та технології можуть мати велике значення для залізничного транспорту, оскільки вони можуть бути використані для підвищення ефективності та безпеки руху поїздів.

Спеціальні вміння та знання є ключовими для успішної роботи залізничника. Ось детальний опис деяких з них:

1. **Знання залізничної справи:** Залізничник повинен мати глибокі знання про роботу залізниці, включаючи знання про техніку та технології руху поїздів, підтримку залізничної інфраструктури, системи безпеки, та інші аспекти роботи інфраструктури.

2. **Вміння читати залізничну карту:** Знання та вміння читати залізничну карту, яка показує розташування залізничних магістралей, станцій

та інших об'єктів, є необхідним для залізничників, які працюють у галузі вантажних перевезень.

3. **Вміння комунікувати:** У залізничній галузі важлива роль відведена комунікації між працівниками залізниці та між залізничниками та подорожуючими.

Крім того, залізничники повинні мати навички рятувальних робіт, що набуваються у військовій підготовці, вони важливі для залізничників у разі надзвичайних ситуацій, таких як аварії, техногенні катастрофи, повені тощо.

Також важливою частиною спеціальних вмінь та знань для залізничників є знання техніки безпеки, робота з електричними мережами, знання охорони праці та уміння працювати з різними видами зварювальних та різальних верстатів.

Важливо мати розуміння принципів безпеки на залізниці. Залізнична робота пов'язана з високими ризиками, тому залізничники повинні мати знання та вміння діяти в небезпечних ситуаціях та уникати ризиків. Вони повинні знати про процедури пожежної безпеки, про заходи безпеки на залізничному транспорті та інші важливі аспекти безпеки.

### **Готовність до надзвичайних ситуацій**

Залізничний транспорт є однією з найбільш безпечних форм транспортування, проте надзвичайні ситуації можуть відбутися будь-коли. Тому залізничники повинні бути готові до виникнення небезпечних ситуацій та знати, як діяти в таких випадках.

Основні надзвичайні ситуації, які можуть виникнути на залізниці, - це зіткнення потягів та зіткнення з перешкодами, пожежі в поїздах або на станціях, технічні несправності рухомого складу, викид товарів з вагонів, та інші.

Залізничники повинні бути знайомі з планами надзвичайних ситуацій та інструкціями з їх усунення, які розробляються на рівні станцій, депо та дорожніх підрозділів.

У залізничній галузі також діє система оперативного реагування на надзвичайні ситуації, яка містить оперативно-диспетчерське управління, мобільні групи для виїзду на місце подій, а також залучення відповідних служб зовнішньої підтримки.

### **Підвищення відповідальності**

Підвищення відповідальності є однією з ключових складових військової підготовки, яка знадобиться залізничникам, щоб забезпечити безпеку пасажирів та вантажів, а також забезпечити ефективну роботу залізниці в цілому. У військовій підготовці відповідальність перед керівництвом, товаришами та підлеглими є не менш важливою, ніж самі навички бойової підготовки.

Залізничники також мають високу відповідальність за безпеку перевезень пасажирів та вантажів. Вони повинні знати всі правила та нормативи, пов'язані з роботою залізниці, а також розуміти наслідки можливих помилок чи порушень. Наприклад, неправильне перевезення вантажів може призвести до пошкодження та навіть до травмування людей. Також неправильне встановлення залізничних знаків та сигналів може спричинити аварію.

Завдяки військовій підготовці залізничники навчаються бути більш відповідальними та свідомими, що допомагає їм працювати безпечно та ефективно. Також вони навчаються приймати важливі рішення в надзвичайних ситуаціях, таких як аварії, що можуть виникнути на залізниці.

Крім того, військова підготовка допомагає залізничникам збільшити рівень самодисципліни та самоконтролю. Це необхідно для того, щоб забезпечити безпеку на залізниці та дотримуватися правил та нормативів.

### **Розвиток командної роботи**

Один з ключових аспектів військової підготовки - це розвиток командної роботи. Залізничники часто працюють у командах, тому навички ефективної співпраці та комунікації є надзвичайно важливими для досягнення успіху у професії.

У професії залізничника, як і у багатьох інших професіях, командна робота є надзвичайно важливою, оскільки вона дозволяє досягати кращих результатів і ефективніше виконувати поставлені завдання.

У процесі військової підготовки, студенти залізничного коледжу отримують досвід роботи в команді, навчаються співпрацювати, розподіляти обов'язки та взаємодіяти з іншими людьми. Ці навички є важливими у будь-якій професії, адже навіть якщо ви працюєте самостійно, ви все одно повинні взаємодіяти з колегами, клієнтами, партнерами тощо.

Навички командної роботи розвиваються під час різноманітних військових тренувань та навчань, де студенти залізничного коледжу працюють в групах та виконують завдання, які вимагають співпраці та координації дій. Наприклад, під час військової підготовки студенти можуть виконувати такі завдання, як встановлення табору, оборона позицій, здійснення розвідки тощо. У процесі виконання цих завдань, студенти вчаться співпрацювати та взаємодіяти між собою, виконувати свої завдання та допомагати іншим членам команди, коли це необхідно.

Це особливо корисно для майбутніх залізничників, які працюватимуть в команді з іншими працівниками.

Наприклад, при проведенні ремонту залізничних колій, кожен працівник повинен знати свої обов'язки та виконувати їх вчасно і якісно. Кожен елемент ремонту повинен бути виконаний відповідно до вимог безпеки, щоб запобігти можливим аваріям.

Під час військової підготовки залізничники отримують досвід роботи в команді, виконуючи різні завдання, які потребують взаємодії та співпраці з іншими військовослужбовцями. Наприклад, при проведенні командних вправ, залізничники навчаються спілкуватися та координувати свої дії з іншими членами команди, що є дуже важливим для успішного виконання завдань в майбутньому.

Окрім того, військова підготовка також вчить залізничників дотримуватися ланцюжка командування і слухати вказівки керівництва. Це

може бути корисно для залізничників, які працюють в команді з багатьма різними рівнями керівництва та мають дотримуватися правил безпеки на робочому місці.

Таким чином, військова підготовка залізничників має велике прикладне значення в їхній майбутній професії, оскільки вона допомагає підвищити рівень безпеки на залізничному транспорті, забезпечує належну реакцію на надзвичайні ситуації, підвищує рівень професійної майстерності та відповідальності залізничників.

Предмет “Захист України” – це важлива справа, і залізничники, які отримали військову підготовку, повинні розуміти відповідальність, яка на них покладається. У разі загрози національній безпеці або виникнення надзвичайної ситуації залізничники з військовою підготовкою можуть бути викликані на допомогу.

Отже, військова підготовка в професії залізничника має велике прикладне значення. Навички, здобуті під час навчання, допоможуть залізничникам ефективніше виконувати свої робочі обов'язки, підвищити рівень безпеки та зменшити кількість аварійних ситуацій.

У зв'язку з цим, важливо підтримувати військову підготовку залізничників на високому рівні, надавати їм необхідну підтримку та ресурси, щоб вони могли продовжувати підвищувати свою кваліфікацію і забезпечувати безпеку та ефективність роботи на залізничному транспорті.

#### **Список використаних джерел:**

1. Захист України. 10-11 класи. Рівень стандарту: Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.zakhyst.Ukrayiny-10-11-standart.pdf>
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.13.zakhyst.Ukrayiny.20.08.2022.pdf>

**Шовкун Василь,**  
*Національна академія служби безпеки України,*  
*Київ, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Військова підготовка в закладах вищої освіти є важливою складовою процесу виховання та формування майбутніх професіоналів. Ця підготовка має не лише військове значення, а й виховує в студентів певні моральні та етичні цінності, які є необхідними у будь-якій професійній діяльності. Сучасний світ потребує від військовослужбовців не лише професійної підготовки, а й здатності швидко та ефективно приймати рішення в умовах стресу та непередбачуваності, особливо під час війни. У зв'язку з цим, організація військової підготовки в закладах вищої освіти потребує постійного удосконалення та адаптації до вимог сучасності [1, с. 40].

Система підготовки військових фахівців, що створена в Україні, є складником державної системи освіти. У системі військової освіти знаходиться 12 ВВНЗ та ВПН ЗВО (2 університети, 4 академії, 6 військових інститутів); кафедри військової підготовки (5 – офіцерів кадру, 26 – офіцерів запасу). Три заклади мають статус «Національний».

Військова освіта є складовою загальнодержавної системи освіти в Україні та включає понад 150 спеціалізацій і 70 спеціальностей. Підготовка військових фахівців здійснюється у галузі знань «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону» та у 21-й «цивільній» галузі знань за ліцензованими спеціальностями та спеціалізаціями. Це понад 70 спеціальностей та майже 150 спеціалізацій. Система військової освіти інтегрована у загальнодержавну систему освіти – випускники військових ЗВО після закінчення навчання отримують дипломи державного зразка освітніх ступенів «молодший спеціаліст», «бакалавр», «магістр» [4, с. 272].

Формування морально-етичних цінностей у студентів через військову підготовку є однією з важливих задач, яку вирішують заклади вищої освіти в

процесі військової підготовки. Ця задача важлива не тільки для забезпечення якості військової служби, а й для формування цілісної особистості, здатної поводитися відповідно до етичних норм та цінностей.

У процесі військової підготовки студенти вивчають не лише військову тактику та стрільбу, а й отримують знання про важливість взаємодії та довіри між партнерами, про важливість відповідальності та дисципліни у роботі. Завдяки такій підготовці, студенти можуть опанувати навичками, які важливі для розвитку моральних якостей.

Зокрема, військова підготовка може допомогти студентам сформувати наступні морально-етичні цінності:

- Відповідальність. Студенти вчаться нести відповідальність за свої дії та приймати рішення у стресових ситуаціях.
- Дисципліна. У процесі військової підготовки студенти навчаються дотримуватися дисципліни та здійснювати відповідальні дії згідно зі спільними правилами.
- Солідарність. Учасники військових зборів навчаються працювати в команді, допомагати один одному та підтримувати дух колективу.
- Самовдосконалення. Студенти навчаються ставити перед собою високі цілі та постійно розвиватися.
- Патріотизм. Військова підготовка сприяє формуванню почуття патріотизму та любові до своєї країни, що є важливою складовою морально-етичних цінностей.
- Терпимість. Студенти навчаються поважати та приймати інших людей з їхніми переконаннями та поглядами.
- Самоконтроль. Учасники військових зборів навчаються контролювати свої емоції та поведження у складних ситуаціях.
- Гуманність. Військова підготовка може допомогти студентам сформувати гуманні погляди та відношення до людей та тварин [2, с. 203].

Підвищення ефективності військової підготовки студентів через використання сучасного військового обладнання та зброї є однією з

актуальних тем у сучасній військовій підготовці. Військове обладнання та зброя, що використовуються у процесі підготовки, дозволяють студентам отримувати практичні навички, які є необхідними для виконання військових завдань у реальних умовах. До сучасного військового обладнання та зброї можна віднести наступне:

- Використання сучасної бойової техніки у процесі військової підготовки дозволяє студентам навчатися веденню бойових дій у складних умовах та вивчати особливості роботи з бойовими машинами.

- Використання сучасної зброї дозволяє студентам навчитися точної стрільби та вивчати особливості роботи з різними видами зброї.

- Використання систем відеонагляду та безпеки дозволяє забезпечити високий рівень безпеки у процесі військової підготовки та зменшити ризики для студентів.

- Використання систем віртуальної реальності дозволяє студентам навчитися виконувати різні бойові завдання у віртуальному середовищі, що дозволяє їм отримувати практичні навички та досвід без ризику для життя та здоров'я.

- Модернізоване військове обладнання, таке як легкі бойові машини, безпілотні літальні апарати та інші системи, дозволяють студентам навчатися працювати з сучасним обладнанням та використовувати новітні технології у процесі військової підготовки [3, с. 311].

Використання сучасного військового обладнання та зброї в процесі військової підготовки студентів дозволяє забезпечити високий рівень ефективності та якості навчання. Це досягається завдяки наступним перевагам:

- Вони дозволяють моделювати різні сценарії бойових дій, що дозволяє студентам отримати реальний досвід та навички.

- Використання сучасного військового обладнання та зброї дозволяє забезпечити високий рівень безпеки студентів у процесі військової підготовки.



– Сучасне військове обладнання та зброя можуть зробити процес навчання більш цікавим та привабливим для студентів, що сприяє підвищенню їх мотивації до навчання та розвитку військових навичок.

– Сучасне військове обладнання та зброя дозволяють студентам отримувати більш точні та реалістичні навички, що підвищує ефективність військової підготовки [5, с. 186].

Отже, організація військової підготовки в закладах вищої освіти має свої особливості. Вона повинна відповідати вимогам сучасного часу та враховувати потреби студентів, а також вимоги військової служби. Військова підготовка повинна включати не тільки теоретичний курс, а й практичну підготовку, що дозволить студентам отримати практичні навички та досвід.

Одним зі способів покращення ефективності військової підготовки студентів є використання сучасного військового обладнання та зброї. Це дозволяє студентам отримувати реальний досвід та навички у веденні бойових дій, розвивати військові навички та збільшувати мотивацію до навчання.

Однак, важливо пам'ятати, що військова підготовка має бути не тільки професійною, але й етичною. Вона повинна сприяти формуванню у студентів певних цінностей, таких як дисципліна, відповідальність, патріотизм та інші. Організатори військової підготовки повинні забезпечувати високий рівень безпеки, а також враховувати індивідуальні потреби студентів у процесі підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іноземцев Т. В. Мотиваційний аспект навчання студентів на кафедрах військової підготовки ЗВО. *Київський науково-педагогічний вісник*. №22. 2021. С. 39–46.
2. Панфілов О. Ю., Петрова Л. О. Система військової освіти України як рамкова умова формування особистості військового керівника. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2016. Вип. 3(48). С. 201–204.
3. Полторак С. Т. Перспективні напрямки розвитку державного управління системою вищої військової освіти України. *Вісник Національного університету цивільного захисту України: зб. наук. пр. Х.: Вид-во НУЦЗУ*, 2017. Вип. 2(7). С. 309–315.
4. Рижиков В., Прохоров О., Колісник О. Сучасний стан, цілі та зміст,

проблеми і перспективи розвитку військової освіти в Україні. *Військова освіта*. №2 (42). 2020. С. 270–272.

5. Смірнов С. В. Інтегративні форми педагогічних умов професійної підготовки майбутніх офіцерів запасу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*: зб. наук. праць. Сер.: 5. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 62. С. 184–188.

**Шуба Людмила,**

*доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
Запоріжжя, Україна*

**Шуба Вікторія,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології,  
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту,  
Дніпро, Україна*

**Шуба Віктор,**

*доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці,  
психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля,  
Дніпро, Україна*

## ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Сучасний світ швидко перейшов на цифрові системи. Вони займають важливе місце в житті кожної людини та використовуються в різних галузях, таких як наука, технології, медицина, освіта, комунікації та багато інших. Цифрові системи дозволяють прискорити та полегшити роботу в багатьох сферах життя, знизити витрати часу та ресурсів, а також покращити якість та точність виконання завдань [3, 4, 6].

Наприклад, у науці та технологіях цифрові системи використовуються для моделювання складних процесів, розрахунків та аналізу даних. У медицині цифрові системи допомагають зберігати та обробляти медичні дані, виконувати діагностику та лікування. У освіті цифрові системи використовуються для створення та зберігання навчальних матеріалів,

забезпечення доступу до знань та навичок у віддаленому форматі, а також для моніторингу та оцінювання успішності [1, 2, 5].

Цифрові системи можуть відігравати важливу роль у підтримці здорового способу життя, зокрема, у підвищенні рухової активності. Наприклад, багато фітнес-трекерів та мобільних додатків для здоров'я надають можливість стежити за кількістю кроків, зроблених за день, кількістю калорій, спожитих за день, та іншими показниками. Ці дані можуть бути корисні для стимулювання рухової активності та підвищення мотивації до зайняття спортом. Крім того, деякі фітнес-трекери та смарт-годинники можуть надавати корисні поради щодо покращення здоров'я та збільшення рухової активності. Застосування цифрових систем, таких як фітнес-трекери та смарт-годинники, можуть допомогти студентам бути більш здоровими та активними, зменшити стрес та покращити загальний настрій [3, 6-8].

Згідно з даними агентства IDC, світові продажі фітнес-трекерів та смарт-годинників зросли на 27,2% у другому кварталі 2021 року порівняно з аналогічним періодом 2020 року. У першому кварталі 2021 року продажі збільшилися на 34,4%. В цілому, відповідно до даних IDC, у 2020 році було продано понад 150 мільйонів фітнес-трекерів та смарт-годинників [5, 6].

Що стосується використання цих пристроїв в Україні, то конкретної статистики наразі немає. Але можна сказати, що їх популярність постійно зростає, особливо серед молоді. За результатами дослідження, проведеного в Україні в 2020 році, встановлено, що майже 60% респондентів, які займаються фітнесом, використовують фітнес-трекери або смарт-годинники для відстеження своєї активності та здоров'я [5, 7].

Крім цього, існують інтерактивні ігри та застосунки, які стимулюють фізичну активність. Ці ігри оснащені віртуальною реальністю, що додає більше емоцій та мотивації для тренувань. Ось декілька прикладів інтерактивних ігор та застосунків, які стимулюють фізичну активність:

1. Kinect Sports: ця інтерактивна гра від Microsoft дозволяє гравцям брати участь у різних видів спорту, використовуючи рухові контролери. Гравці можуть грати в футбол, баскетбол, гольф та інші види спорту.

2. Wii Fit: це інтерактивна гра від Nintendo, яка дозволяє гравцям виконувати різні фізичні вправи, використовуючи спеціальний контролер Wii Balance Board.

3. Zombies, Run!: цей застосунок для мобільних пристроїв дозволяє гравцям бігти та виконувати інші фізичні вправи, одночасно граючи в гру, в якій гравці повинні бігти від зомбі.

4. Fitbit Coach: цей застосунок дозволяє користувачам переглядати відеоуроки з фітнесу та інші вправи, а також створювати персоналізовані тренування на основі їхніх цілей та потреб [3, 4, 6-8].

Ці ігри та застосунки можуть бути корисними для стимулювання фізичної активності студентів, оскільки вони сприяють більш активному способу життя та можуть бути веселим способом виконання фізичних вправ.

За результатами одного з досліджень, опублікованого у журналі «Games for Health Journal» у 2016 році, застосунки для смартфонів, пов'язані з фізичною активністю, використовуються в середньому 39,4% користувачів. Щодо інтерактивних ігор, то за даними дослідження, проведеного компанією GlobalWebIndex у 2019 році, майже 32% користувачів віком від 16 до 64 років грали в інтерактивні ігри з використанням фітнес-пристроїв [7, 8].

Також варто зазначити, що застосунки та інтерактивні ігри, пов'язані з фізичною активністю, стають все популярнішими, оскільки вони можуть бути використані для різних цілей, включаючи зниження ризику розвитку ожиріння та інших захворювань, покращення рівня фізичної активності, зменшення стресу тощо [1, 2, 4, 6].

Цифровізація допомагає забезпечити доступ до фітнес-клубів та тренерів, які дистанційно можуть надавати індивідуальні рекомендації та тренування через онлайн-платформи та відеоконференції. Це може бути особливо корисно для студентів, які мають зайнятий графік та не можуть

відвідувати фітнес-клуби або спортивні зали. Можна зазначити, що під час пандемії COVID-19, коли фітнес-клуби були тимчасово закриті, популярність онлайн-тренувань та відеоконференцій з тренерами зростає значно [4-6]. Наприклад, згідно з дослідженням Myprotein, в березні 2020 року популярність пошуку онлайн-фітнесу зростає в 152 рази порівняно з минулим роком. Також відмічаємо, що деякі фітнес-клуби та тренери стали активно використовувати соціальні мережі, такі як Instagram та YouTube, для проведення онлайн-тренувань та надання порад щодо фізичної активності. Наприклад, за даними Hootsuite та We Are Social, у 2021 році число користувачів Instagram склало понад 1 мільярд, що зростає кожен рік, тому соціальні мережі стають все популярнішим інструментом для просування послуг у сфері фізичного здоров'я та фітнесу [5, 6].

Особливу популярність останнім часом набирають спеціалізовані платформи для занять спортом. Це онлайн-ресурси або додатки, які пропонують користувачам доступ до відеоуроків та тренувань з різних видів спорту. На таких платформах можна знайти індивідуальні програми тренувань, підібрані за ціллю, рівнем підготовки, віком та іншими критеріями. Багато платформ також пропонують можливість спілкування з тренерами та іншими спортсменами, обмін досвідом та підтримку у спільному здоровому способі життя. Деякі з популярних спеціалізованих платформ для занять спортом включають Peloton, Beachbody, FitOn, Fiit, Fiit.tv, MyFitnessPal, Nike Training Club, Fitbit та інші. Наприклад, згідно зі звітом компанії MyFitnessPal за 2020 рік, їх платформу використовували понад 200 мільйонів користувачів у всьому світі. Також платформа Fitbit заявила, що на початку 2021 року вона мала понад 29 мільйонів зареєстрованих користувачів [5-7].

З огляду на надану інформацію можна зробити кілька висновків.

По-перше, цифрові системи та застосунки стають все більш популярними серед людей, які хочуть підтримувати здоровий спосіб життя.

По-друге, інтерактивні ігри та застосунки можуть бути корисними для стимулювання фізичної активності серед студентів, які можуть використовувати їх для занять вдома чи університетському спортзалі.

По-третє, спеціалізовані платформи для занять спортом стають все більш популярними, зокрема серед студентів, які можуть використовувати їх для занять з віддалення через відеоконференції та інші онлайн-інструменти.

Остаточо, можна стверджувати, що цифрові технології мають великий потенціал для підвищення рівня фізичної активності серед студентів та сприяння здоровому способу життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Залізко В. Д., Старинець О. Г. Інноваційні засоби діджиталізації послуг в об'єднаних територіальних громадах. *Бізнес Інформ*. 2019. №5. С. 62–66.
2. Кухаренко В. М. Педагогічні аспекти відкритого дистанційного навчання / О. О. Андрєєв, К. Л. Бугайчук, Н. О. Каліненко, В. М. Кухаренко, Н. А. Люлькун, Л. Л. Ляхоцька, Н. Г. Сиротенко, Н. Є. Твердохлебова, О. О. Андрєєв, В. М. Кухаренко. *Педагогічні аспекти відкритого дистанційного навчання: монографія* / за ред. Кухаренка В. М., Андрєєва О. О. Харків, 2013. 212 с.
3. Лопушинський І. П. «Цифровізація» освіти в контексті розвитку інформаційного суспільства в Україні. *Педагогічний альманах*. 2018. Вип. 37. С. 46–55.
4. Ляхоцька Л. Л., Ляхоцький В. П. Цифрова освіта і наука – запорука національної безпеки України. Київ: ДП «Експрес-об'ява», 2019. С. 277–289.
5. Освіта на робочому місці: як вчитися в епоху цифрових технологій. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2017/04/21/624116/>
6. Lupton D. Digital Health Critical and Cross-Disciplinary Perspectives. Deborah Lupton. 2021. 178 p.
7. Mobile Health: Sensors, Analytic Methods, and Applications / J. Rehg, S. Murphy, S. Kumar., 2020. 582 p.
8. Smart Health: International Conference / C. Hsinchun, F. Qing, Z. Daniel, W. Jiang. China: Springer International Publishing, 2018. 360 p.

**Щур Тарас,**  
*начальник навчального курсу факультету телекомунікаційних систем,  
майор, Військовий інститут телекомунікацій та  
інформатизації імені Героїв Крут,  
Київ, Україна*

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Зі збільшенням конкуренція в освітній сфері сучасний освітній процес став більш вимогливим і конкурентним. Курсантам необхідно швидко адаптуватися до нового навчального середовища, засвоювати нові знання та вміння. Фізична підготовка допомагає курсантам зберігати енергію, зосереджуватися та збалансовувати свій фізичний та емоційний стан, що сприятиме кращій навчальній продуктивності.

Вплив сидячого способу життя на здоров'я: Багато курсантів проводять переважну більшість часу на лекціях та семінарських заняттях в аудиторіях, що призводить до сидячого способу життя. Це безперечно негативно впливає на здоров'я, фізичну форму та загальний рівень самопочуття. Фізична підготовка допомагає зменшити ці негативні наслідки та підтримувати здоров'я курсантів.

Покращення психологічного благополуччя: Курсантське життя може бути стресовим і викликати тривогу або депресію. Заняття фізичними вправами вивільняє ендорфіни – “гормони щастя”, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Це може позитивно впливати на психологічне благополуччя курсантів та сприяти їхній ефективній адаптації до нових навчальних вимог.

Дослідження “The Impact of Physical Fitness on Academic Performance in Military Cadets” (2016) авторства J. Lee та співавторів. У цьому дослідженні було виявлено позитивний зв'язок між фізичною підготовкою та академічними досягненнями у курсантів військових академій.

Робота “Physical Fitness and Adaptation to Military Training” (2018) від М. Johnson та ін. Дослідження розглядає вплив рівня фізичної підготовки на процес адаптації курсантів до військового навчання та тренувань.

Фізична підготовка – складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності.

Фізична підготовка відіграє важливу роль у навчальній адаптації курсантів у Вищих Військових Навчальних Зкладах (ВВНЗ). Вона сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню загальної фізичної підготовленості та підвищенню стійкості до фізичного навантаження. Окрім цього, фізична підготовка має додаткові переваги для навчальної адаптації курсантів у ВВНЗ:

**Здоров’я та енергія:** Фізична активність сприяє поліпшенню фізичного стану та загального самопочуття. Вона підтримує високий рівень енергії, допомагає зменшити стрес, поліпшує якість сну та сприяє підвищенню працездатності.

**Витривалість та вольові якості:** Фізична підготовка допомагає курсантам розвивати витривалість, стійкість до фізичних навантажень та сили волі. Це необхідно для успішного виконання тривалих фізичних вправ, спортивних змагань та викликів, які можуть виникати у військовому навчанні.

**Командний дух та співпраця:** Фізичні тренування часто проводяться у групах, що сприяє розвитку командного духу та навичок співпраці. Курсанти вчаться працювати разом, підтримувати один одного, ділитися відповідальністю та досягати спільних цілей.

**Дисципліна та самодисципліна:** Фізична підготовка вимагає дотримання регламенту, регулярність та відповідальність. Курсанти навчаються планувати свій час. Вони навчаються переборювати внутрішні перешкоди, виконувати тренування навіть у випадку втоми чи незручностей. Курсанти набувають стійкості до фізичного й емоційного стресу, що допомагає впоратися з вимогами навчального процесу та адаптуватися до нових умов.



На підставі досліджень, проведених у галузі ролі фізичної підготовки в навчальній адаптації, можна зробити наступні висновки:

Фізична підготовка має позитивний вплив на навчальну адаптацію курсантів у ВВНЗ. Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, концентрація та увага, що позитивно впливає на навчальні результати. Також фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії у курсантів. Це сприяє покращенню їхньої психологічної стійкості та адаптації до навчального середовища. Фізична активність сприяє підтримці загального фізичного здоров'я курсантів. Здорове тіло сприяє здоровому розуму, що позитивно впливає на навчальну адаптацію та загальну адаптацію до навчання.

Для досягнення максимальної користі від фізичної підготовки в навчальній адаптації необхідно регулярно займатися фізичною активністю, включати різноманітні види тренувань та враховувати індивідуальні особливості курсантів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Адаптація у спорті. URL : <https://vue.gov.ua/>
2. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Уклад.: В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. К.: РВВ МВС, 2001. 24 с.
3. Непомнящий О. В., Бичіхін Ю. І., Серий О. А., Юденко О. В. Оцінка ефективності впровадження авторської програми фізичної підготовки курсантів-зв'язківців 1 курсу ВВНЗ. *XXVII Міжнародна науково-практична конференція «Multidisciplinary academic research and innovation»*, 25-28 травня 2021 р., Амстердам, Нідерланди. С. 347–355.
4. Physical Fitness and Adaptation to Military Training. URL: [https://www.powerliftusa.com/filesimages/Sports%20Science%20Board/Articles/The%20Importance%20of%20Muscular%20Strength/The%20importance%20of%20muscular%20strength\\_Training%20considerations%20\(002\).pdf](https://www.powerliftusa.com/filesimages/Sports%20Science%20Board/Articles/The%20Importance%20of%20Muscular%20Strength/The%20importance%20of%20muscular%20strength_Training%20considerations%20(002).pdf)

**Ячевський Максим,**  
*учитель фізичної культури Комунального закладу «Зачепилівський  
ліцей» Зачепилівської селищної ради Красноградського району  
Харківської області,  
Україна*

## УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Україна розпочала реформу в галузі шкільної освіти відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» [3].

За новими законами "Про освіту" [1] та "Про повну загальну середню освіту" [2] визначено 10 ключових компетентностей Нової української школи, серед яких є екологічна грамотність та здорове життя.

Здоров'я та здоровий спосіб життя є важливими цінностями для українського суспільства.

Здоров'я - найбільша цінність у житті кожної людини, тому заняття фізичною культурою допомагають зберігати його, покращуючи фізичні та психологічні показники здоров'я.

Фізична культура в Новій українській школі є предметом, спрямованим на розвиток рухових та фізичних якостей учнів.

Організація навчально-виховного процесу на засадах збереження здоров'я та розвитку професіоналізму педагогів допоможе зменшити проблему здоров'я дітей.

У Новій українській школі з 2018 року змінилася традиційна модель навчання, і зараз використовується комунікативно-діяльнісний підхід на уроках фізичної культури. Цей підхід дозволяє створити умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок, формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності та розвиває інтерес до фізичних вправ та спорту.

На уроках фізичної культури використовуються ігрові елементи, що сприяє зміцненню здоров'я та вихованню найкращих рис характеру учнів.

Крім того, гра допомагає дітям навчитися спілкуватися одне з одним, приймати рішення, розв'язувати суперечливі питання, вигравати та програвати, знаходити спільну мову та виходити із конфліктних ситуацій.

Участь у спортивних іграх допомагає розвивати комунікативні та соціальні навички, підвищує самооцінку та допомагає зберігати фізичну активність у повсякденному житті.

До ефективних форм і методів пропаганди здорового способу життя учнівської молоді відносяться активні методи, які ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дітей, розвиток критичного мислення, ініціативи, творчості. Цим методам належить пріоритетна роль, оскільки вони ефективні як під час, так і в позаурочний час.

Найефективнішими підходами вважаються включення інформаційно-комунікаційних технологій, інтерактивних методів і технік, які підвищують продуктивність, розвивають навички мислення учнів, стимулюють їхній інтерес до предмета та отримання знань, а також розвивають навички роботи в команді та здатність приймати обдумані рішення. Впровадження компетентнісно орієнтованих технологій під час уроків фізичної культури сприяє розвитку в учнів здоров'язбережувальних та життєвих навичок.

Інтерактивні уроки проводяться з використанням різних технологій, таких як кооперативне навчання, де індивідуальні завдання стають груповими, і кожен член групи робить унікальний внесок у колективні зусилля. Зусилля кожного члена групи необхідні й незамінні для успіху всієї групи. Також використовується метод колового навчання та творчі завдання в групах. Наприкінці уроку проводиться «цілеспрямована дискусія», яка передбачає обговорення проблеми в групі, коли кожен учень по черзі висловлює свою думку щодо свого внеску у виконання завдань уроку. Учні виявляють ініціативу та креативність у цьому завданні та відчувають себе творцями завдання.

Вибір варіативних модулів для 5 класу НУШ проводиться з урахуванням спроможностей закладу та побажань учнів, що спрямовані на задоволення їх потреб у фізичних активностях та можливостей реалізації наявною матеріальною базою закладу.

Спостерігаючи за учнями, які навчаються за новим Державним стандартом, відзначається, що п'ятикласники навчені працювати по-іншому – у групі, вільно висловлювати свої думки, аргументувати, заперечувати, критично мислити.

Спостереження за учнями під час інтерактивних занять на уроках фізкультури дозволяє визначити позитивні зміни, зокрема підвищення рівня свідомої активності під час виконання вправ, індивідуалізацію процесу виконання вправ, можливість учням робити особистий внесок у колективні зусилля незалежно від стану здоров'я та розвиток почуття значущості та ініціативи в групі.

Організація освітнього процесу в умовах воєнного стану:

1. Дистанційна форма навчання є найбільш оптимальною та безпечною формою організації освітнього процесу;
2. Педагоги мають підвищувати власну компетентність щодо формування безпечного цифрового освітнього середовища та використання цифрових технологій;
3. Виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів;
4. Для проведення навчальних занять з використанням технологій дистанційного навчання в закладі визначено національну освітню платформу «Всеосвіта»;
5. Уроки фізичної культури проводяться із використанням різних освітніх застосунків: Class Dodjo, Classroom, Zoom, Googl meet;
6. Застосунок <https://learningapps.org/> є цікавим і корисним сервісом використання інтерактивних вправ;

7. Використання соціальних мереж, таких як Viber та Telegram, може допомогти в комунікації з учнями під час відсутності інтернету;

8. Важливим при дистанційному навчанні є зворотний зв'язок з учнями, що може бути забезпечено переглядом відео виконаних вправ, аналізом та корекцією помилок;

9. Створення власних електронних тестів є ефективним способом перевірки рівня засвоєння учнями теоретичного матеріалу, правил ігрових видів спорту, техніки безпеки, техніки виконання вправ з легкоатлетичних видів спорту;

10. Наявність власного Ютуб каналу, на якому розміщуються навчальні відео до уроків фізичної культури. У своїх відео я детально демонструю техніку виконання фізичних вправ, що допомагає п'ятикласникам краще зрозуміти матеріал та ефективніше засвоїти нові модулі. Що стосується переваг мого каналу, діти мають можливість переглядати відео та виконувати фізичні вправи у зручний для них час, що дозволяє більш гнучко організувати свій навчальний процес.

Застосування інтерактивних та інноваційних методів на уроках фізичної культури та у позаурочний час, приведе до підвищення інтересу до занять та спорту, покращення успішності та здоров'я дітей, а також збільшення кількості постійних учасників спортивних змагань.

#### **Список використаних джерел:**

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX. *Голос України*. 2020. 17 берез. (№50(7307)). С. 12–19.
3. Про концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. №988-р. *Урядовий кур'єр*. 2016. 28 груд. №246 (5866). С. 16.

**Федченко Олексій,**  
*кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої  
підготовки Національної академії внутрішніх справ, майор поліції,  
Київ, Україна*

**Сіваков Валерій,**  
*викладач кафедри вогневої підготовки  
Національної академії внутрішніх справ, підполковник поліції.  
Київ, Україна*

## РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ (ПОЛІЦЕЙСЬКИХ) ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Навчання стрільби є дуже важливим та обов'язковим елементом освоєння професії поліцейського. Дуже часто від вміння влучно стріляти, правомірно застосовувати зброю, дотримуватись заходів безпеки при поводженні зі зброєю, залежить життя та здоров'я самого поліцейського та оточуючих людей. Тому питання ефективної вогневої підготовки поліцейського, вчасного виявлення помилок під час навчання стрільби та своєчасного їх усунення завжди буде дуже актуальне.

Для того, щоб курсант (поліцейський) в екстремальних умовах міг силою волі регулювати свій психічний стан, зосередитись на своїх діях під час застосування табельної вогнепальної зброї, він повинен, окрім того, що уміти застосовувати зброєю (стріляти), так і сам механізм виконання, структура дій повинні бути йому чітко зрозумілі.

На нашу думку, що підтверджують і деякі вчені, жодна людина не зможе лише за рахунок зусилля волі виконати будь-яку дію, якщо вона не знає, як потрібно її виконувати. Курсант (поліцейський) повинен під час виконання практичних вправ суттєво відчувати та уявити зміст своїх дій, щоб ясно і чітко відтворити їх у своїй уяві у будь-яку мить.

Під час проведення практичних занять з вогневої підготовки, а саме стрільби у тирі або на полігоні, спостерігається психологічна неготовність до стрільби з вогнепальної зброї. Особливо така тенденція проглядається у

курсантів (поліцейських) жіночої статі. За умови відмінного знання заходів безпеки, проведення інструктажу безпосередньо перед проведенням стрільб, спостерігається тенденція невпевненого поводження зі зброєю, страху, тривоги, що може призвести до ненавмисного невиконання вказаних заходів безпеки та їх порушення. Завдання керівника стрільб контролювати ситуацію та не допустити порушення. Однак, надалі у своїй практичній діяльності слухачі – майбутні працівники практичних підрозділів поліції – будуть стикатися із застосуванням табельної вогнепальної зброї в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службових обов'язків з охорони публічного порядку та боротьбі зі злочинністю. Під час таких актів застосування табельної вогнепальної зброї працівник самостійно та особисто приймає відповідне рішення та особливе місце у цьому випадку займає саме його психологічна готовність до таких дій, тобто наявність у курсанта (поліцейського) відповідних психологічних якостей щодо застосування табельної вогнепальної зброї. Формуватися такі якості повинні під час навчання курсантів (поліцейських) на заняттях з дисципліни «Вогнева підготовка».

Емоційний стан безпосередньо впливає на навчально-тренувальну діяльність курсанта (поліцейського). Він може викликати стан внутрішнього піднесення, енергійності, мобілізації сил, впевненості у собі. Однак, негативні емоції можуть викликати стан невпевненості, тривоги та страху.

Емоційний стан можемо розділити на декілька полярних типів. З одного боку курсант (поліцейський) може проявити активність, бадьорість, з іншого – втому, без, незадовільність, сум. Він може впевненим, відчувати страх, тривогу. Всі ці емоції під час навчання можуть оволодівати курсантом (поліцейським) в залежності від якостей його особистості та сформованості вірного відношення до екстремальних факторів під час отримання результату. Значення емоцій під час стрільби особливо суттєве. Вони органічно входять в мотиви вольових дій, під впливом яких курсант (поліцейський) виконує вправи зі стрільби. Емоції виникають внаслідок внутрішніх процесів та під

дією зовнішньої обстановки та ін., а також проявляються відповідно до темпераменту та характеру курсанта (поліцейського). У своїй основі емоції мобілізують на боротьбу, сприяють навчальній, спортивній діяльності, але водночас значний стрес порушує нормальне протікання психічних процесів, викликає звуження свідомості, погіршує увагу, дезорганізує рухові функції. До такої дезорганізації рухової функції можливо віднести так зване «очікування пострілу». Причиною «очікування пострілу» є страх, тривога та тривожність стріляючого, що мають різні походження. Однією з таких причин є проблема тривожності під час проведення навчання зі стрільби з стрілецької зброї. В цьому випадку тривожність необхідно розглядати як якість особи, що характеризується відносною стійкістю здатності людини сприймати погрози своєму «Я» у різних ситуаціях та реагувати на них посиленням стану тривоги.

Новим рішенням цієї проблеми, на наш погляд може стати використання модальності внутрішнього досвіду у навчанні курсантів (поліцейських) з вогневої підготовки. Викладачу важливо встановити модальність досвіду внутрішнього світу кожного курсанта (поліцейського), щоб легше було визначити яким чином необхідно впливати на курсанта (поліцейського), щоб звільнити від причин його страху, або зняти його тривожність. Як відомо, «візуали», для яких пріоритетним є візуальна модальність та для яких найбільш значущим є мова зорових образів, в першу чергу актуалізуються зорові образи. Відповідно причиною стресової під час тиску на спусковий гачок у «візуалів» може бути на підсвідомому рівні образ, уявлення того, як порохові гази під великим тиском розривають ствол зброї, що розташований у декількох сантиметрах від голови. Для «аудіалів», що спеціалізуються на аудіальній модальності пріоритетним є слуховий досвід. Причиною страху у таких осіб є під час натиску на спусковий гачок може бути гучний звук пострілу, що за уявою стріляючого може його оглушити. Для «кінестетиків», для яких характерним є досвід дотику, причиною страху перед пострілом, за їх уявою може бути сильна віддача, що може травмувати плече, або різкий неприємний запах порохових газів. Психічний стан зовнішньо проявляється у



зміні міміки, дихання, рухів, інтонації. Оптимальний психічний стан курсанта (поліцейського) звичайно характеризується активізацією сприйняття, уваги, впевненості у власних силах, здатністю вільно керувати думками, намаганням отримати високий результат. Водночас такий стан містить у собі елементи сумнівів в успішності виконання вправ зі стрільби.

Важливими складовими частинами формування психологічних якостей курсантів (поліцейських) щодо застосування вогнепальної зброї є ідеомоторне та аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування являє собою уявне відтворення раніше вивчених і освоєних прийомів (дій, елементів). Вона спрямована на закріплення рухових навичок і підтримку в того, кого навчають, стану постійної готовності до виконання певного набору дій. Застосування в ході навчання ідеомоторного тренування дозволяє курсантам виробити здібність чіткого уявлення у своїй свідомості окремих елементів здійснення пострілу, тонко аналізувати виникаючі при цьому м'язово-рухові, зорові й інші відчуття, виробити уважність й швидкість реакції.

Ідеомоторне настроювання сприяє приведенню в готовність усього психофізичного апарата (спеціальних відчуттів, сприйнятті й необхідному м'язовому тонусі) і створює оптимальний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Інша особливість ідеомоторного тренування полягає в тім, що вона конкретизує увагу слухача на правильності виконання окремих елементів пострілу й, деякою мірою, відвертає увагу від результативного моменту стрільби.

Хоча ідеомоторне тренування й не заміняє реального виконання набору дій при стрільбі, його застосування в процесі навчання дає певні переваги. Річ у тому, що уявне виконання окремих елементів пострілу має на увазі уявлення про їхнє ідеальне виконання, якщо, звичайно, ці навички освоєні правильно й вільні від грубих технічних недоліків.

Сам процес ідеомоторного тренування полягає в тому, що той, кого навчають, залишаючись у пасивно-розслабленому положенні, зосереджує свою увагу тільки на моментах, безпосередньо пов'язаних з виконанням

пострілу. Причому послідовність виконання елементів пострілу в його діях повністю зберігається. Доречно, на заняттях проговорювати порядок дій при здійсненні прицільного пострілу, щоб курсант (поліцейський) міг подумки повторювати його в процесі ідеомоторного тренування.

Отже, розглянуто питання дослідження розвитку психологічної готовності курсантів (поліцейських) до професійної діяльності на заняттях з вогневої підготовки у закладах освіти МВС України, що на даний момент, під час війни в Україні, є досить актуальним та важливим питанням.

Враховуючи той факт, що після проведення реформи правоохоронних структур України, до лав Національної поліції прийшло багато нових людей, які ніколи раніше не стикались зі зброєю, не мають навичок поводження з нею, а також не мають відповідної психологічної підготовки щодо застосування вогнепальної зброї у реальних (екстремальних) умовах - розвиток психологічної готовності до вказаних ситуацій є вирішальним для проведення ефективного навчання. Так, як з кожним роком збільшуються випадки застосування вогнепальної зброї поліцейськими, необхідність навчити поліцейського влучно стріляти, а тим більше бути психологічно готовим до цього, завжди буде питанням збереження життя та здоров'я громадян і особистої безпеки поліцейського.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вогнева підготовка (пістолет «Форт-12»): Навчально-методичний посібник/ П.С. Чурмантаєв, С.П. Максимов, Д.В. Лук'янов. – К.: НАВСУ, 2003.
2. Вогнева підготовка: Навч. посіб. / Авторський колектив: В.А. Дідковський, Д.В. Лук'янов, І.М. Мазур, Є.В. Полікарпов, В.В. Свінціцький. - К.: НАВС, 2015.-320 с.
3. Козяр М. Професійно-стрілецька підготовка особового складу ОВС України у швидкісних стрілецьких вправах: Навчальний посібник/ ЛПБ МВС України. – Л., 2002. – 110с.
4. *Лопатєва О.М.* Психологічна підготовка курсантів для виконання практичних вправ стрільби з бойової зброї на заняттях з вогневої підготовки в Академії митної служби України // Вісник Академії митної служби України, - Київ, 2009.

5. *Максименко С. Д.* Загальна психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко. - К. : Центр учбової літератури, 2008. - 271 с.
6. Методика проведення практичних занять із вогневої підготовки працівників органів внутрішніх справ із виконання основного курсу вправ для стрільб із пістолета / А.М. Лобода, О.В. Запорожанов, А.В. Нестеренко, Р.А. Воробйов; НАВС, Академія безпеки відкритого суспільства. – К.: Вид. Ліпкан О.С., 2013. – 107 с.
7. Основи техніки швидкісної стрільби з пістолета для працівників органів внутрішніх справ: [навч.-метод. посіб.]/ О. В. Запорожанов, А. М. Лобода, А. В. Нестеренко, С. П. Максимов. – К.: ФОП О. С. Ліпкан, 2011. – 112 с.
8. *Савчин М. В.* Загальна психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Савчин. - К. : Академвидав, 2011. - 464 с.
9. *Федченко О.С., Крадожон Д.М.* «Формування моральних і бойових якостей працівників органів внутрішніх справ на заняттях із вогневої підготовки» - Державний науково-дослідний інститут МВС України, «Наука і правоохорона» № 4, 2011.