

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).13)
УДК 796.011.3:796.015.132: [355.233.2:378]

Ільченко В.П.
ORCID 0009-0002-8215-198X
аспірант кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Грибан Г.П.,
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

У статті розкрито теоретичні питання патріотичного виховання та фізичної готовності здобувачів закладів освіти стати на захист держави. Виявлено, що сучасні реалії зумовили активізувати пошук дієвого змісту навчального процесу з фізичного виховання, впровадження фізкультурно-оздоровчих і прикладних технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості та оволодіння військово-прикладними фізичними навиками і уміннями здобувачами закладів вищої освіти. Мета статті полягає у вивченні стану фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти до захисту національного суверенітету і цілісності України. Під фізичною готовністю розглядається фізичний стан здобувача, який дозволяє йому виконувати фізичні навантаження та подолання перешкод, які можуть зустрічатися відповідно до вимог виконання військового завдання. Належну фізичну готовність здобувачів як до життєдіяльності, так і до військової служби у закладах вищої освіти мають забезпечувати кафедри фізичного виховання. Наразі рівень фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти не відповідає вимогам, які ставляться до призовників у Збройні сили України. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти України потребує докорінної перебудови і відновлення.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична готовність, фізична підготовленість, фізичний стан, здобувач, захист України.

Ilichenko Viacheslav, Griban Gryhoriy. The state of physical readiness of the students of higher education institutions to the defense of Ukraine. The article reveals the theoretical issues of patriotic upbringing and physical readiness of students of educational institutions to defend the state. It was revealed that modern realities led to intensify the search for an effective content of the educational process in physical education, the introduction of physical culture, health and applied technologies to increase the level of physical fitness and mastery of military-applied physical skills and abilities by students of higher education institutions. The purpose of the article is to study the state of physical preparedness of students of higher education institutions to protect the national sovereignty and integrity of Ukraine. Physical readiness refers to the student's physical condition which allows him to perform physical exercises and overcome obstacles that may be encountered in accordance with the requirements of the military task. Departments of physical education should ensure the proper physical readiness of students for life and military service in higher education institutions. Currently, the level of physical preparedness of students of higher education institutions does not meet the requirements for conscripts in the Armed Forces of Ukraine. Studies have confirmed that only 7.0% of first-year students have a high level of physical preparedness, these are as a rule athletes who have a high qualification or those who systematically do physical exercises, visit gyms or physical culture and health centers. 24.0% of students are classified as average, 37.2% as low and 31.8% as poor respectively. It can be assumed that 69.0% of the first-year students who have just entered the university are not ready to defend the Motherland in terms of physical preparedness. The system of physical education in higher education institutions of Ukraine needs a fundamental restructuring and restoration.

Key words: physical education, physical readiness, physical preparedness, physical condition, student, defense of Ukraine.

Постановка проблеми. Російська агресія проти України показала, що забезпечення національного суверенітету і територіальної цілісності України потребує докорінної реформи вітчизняної освітньої системи, удосконалення виховання молоді, спрямування її на становлення свідомих громадян і патріотів, готових стати на захист своєї держави. Наразі проблема патріотичного виховання та готовності здобувачів закладів освіти стати на захист держави набуває дедалі більшої актуальності. Назріла нагальна необхідність суспільства у самодостатній особистості, яка здатна розуміти свою роль у діяльності держави та бути патріотично, фізично й морально готовою для її захисту. Тому сучасні реалії зумовили активізувати пошук дієвого змісту навчального процесу з фізичного виховання, впровадження фізкультурно-оздоровчих і прикладних технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості та оволодіння військово-прикладними фізичними навиками і уміннями здобувачами закладів вищої освіти.

Аналіз літературних джерел. Курс України на євроатлантичну інтеграцію та реформування Збройних сил України до стандартів країн НАТО, воєнний стан в державі, виклики щодо збереження цілісності й суверенітету України,

привели до консолідації громадян та зумовили запит суспільства на підвищення ефективності військово-патріотичного виховання молоді в закладах освіти з метою виховання громадянина-патріота, захисника держави.

В той же час низький рівень фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти не дозволяє їм повноцінно виконувати свої професійні обов'язки та бути фізично підготовленим до служби у Збройних силах України. Якісний підбір змісту військово-патріотичної спрямованості занять з фізичного виховання пояснюється інтересами здобувачів вищої освіти, потребою залучення їх до діяльності, яка сприяє прояву необхідних морально-вольових, технічних та військово-тактичних якостей, стимулює здобувачів до прояву патріотизму, самостійності, самовиховання, здатності впливати на самого себе з метою подолання власних страхів й повірити в себе. Тому, за такого підходу, освітній процес для здобувачів набуває особистісного змісту, який поєднує ціннісне ставлення до себе, до партнерів по військово-спортивній команді [1, с. 80].

Доведено, що використання фізкультурно-масової роботи щодо військово-патріотичного виховання на заняттях з фізичного виховання та у тренувальній діяльності сприяє формуванню усвідомлення здобувачами про важливість досліджуваного феномену, роль і значення фізичної культури; формуванню готовності до прояву фізичної і духовно-моральної стійкості; вихованню морально-вольових якостей (впевненість у собі, мужність, рішучість, цілеспрямованість та ін.); розвитку фізичних якостей; формуванню гармонійно розвинених здобувачів; підвищенню рівнів військово-патріотичної вихованості; формуванню готовності до захисту Вітчизни та служби у Збройних силах України [6, с. 157].

Д.О. Янчук вказує, що проведення заходів національно-патріотичного спрямування у контексті виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту створюють умови для дієвого плекання українських суспільно-державницьких цінностей, національних військово-патріотичних історичних традицій, виховують у них відданість принципам державної незалежності і соборності України. Популяризують здоровий та безпечний спосіб життя, підвищують соціальну активність та громадянську відповідальність, формують національну гідність, прагнення до вивчення героїчних сторінок історії українського народу; формування гармонійно розвиненої особистості, свідомого громадянина-патріота [9, с. 444]. Патріотизм породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, всилає у звичайну людину силу, яка дає міць йти впевнено та безстрашно до мети в єдності зі своїм народом [8, с. 26].

В.Й. Кульчицький зауважує, що потрібно передусім підвищити статус патріотичного виховання в українському суспільстві загалом та в системі освіти зокрема; зміцнювати й розвивати виховні функції закладів освіти; ефективно використовувати національні традиції, сучасний світовий і вітчизняний педагогічний досвід та дослідження психолого-педагогічної науки в сфері патріотичного виховання [2, с. 366].

Групою українських вчених розроблений зміст військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи, який передбачав використання сукупності таких складових як: використання традиційного, нового й уточненого змісту занять з фізичної культури щодо військово-патріотичного виховання засобами військово-прикладної підготовки та військово-спортивних ігор; застосування поєднання ефективних освітніх методів; реалізація визначених педагогічних умов військово-патріотичного виховання; дотримання визначених компонентів (когнітивний «знання про патріотизм та військово-патріотичне виховання», емоційно-ціннісний «бажання виявляти військово-патріотичну вихованість», довільного імпульсу «готовність проявляти військово-патріотичну вихованість», діяльно-практичний «уміння проявляти патріотизм та військово-патріотичну вихованість у поведінці») та відповідних показників військово-патріотичного виховання здобувачів [6, с. 156].

Аналіз літературних джерел показав, що не розкриті питання фізичної підготовленості здобувачів у військово-патріотичному вихованні для готовності їх стати на захист національного суверенітету і цілісності України.

Мета статті полягає у вивченні стану фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти до захисту національного суверенітету і цілісності України.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, тестування, педагогічний формувальний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося у 2022–2023 навчальному році в якому взяло участь 322 здобувачі-чоловіки I–II курсів Житомирського державного університету імені Івана Франка та Поліського національного університету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення шкільного навчального предмета «Захист України», вказує на такі його завдання: ознайомлення учнівської молоді з основами нормативно-правового забезпечення захисту України, цивільного захисту населення та особистої безпеки людини; усвідомлення учнівською молоддю свого обов'язку щодо захисту України у разі виникнення загрози незалежності та територіальній цілісності держави; набуття знань про функції Збройних Сил України та інших військових формувань, їхні характерні особливості; засвоєння основ захисту України, цивільного захисту населення, домедичної допомоги, здійснення психологічної підготовки учнівської молоді до захисту України; підготовка учнів до захисту України, професійної орієнтації молоді до служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством, до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки і безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу [3]. Завдання вивчення предмета спрямовані на формування в учнівської молоді: життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту України та дій в умовах надзвичайних ситуацій; системного уявлення про військово-патріотичне виховання як складову частину національно-патріотичного виховання [3].

Аналіз програми вказує на те, що про фізичну готовність випускника школи до служби в Збройних силах України взагалі не згадується. Практичний досвід військової служби та викладацька діяльність у військових закладах вищої освіти свідчить, що фізична підготовленість має бути в складі військової підготовки та військово-патріотичного виховання учнів. В той же час в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [4] вказано, що перевірка та оцінка фізичної підготовленості проводиться відповідно до комплексу контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців та умов виконання вправ.

Під фізичною готовністю ми розглядаємо фізичний стан здобувача, який дозволяє йому виконувати фізичні навантаження та подолання перешкод, які можуть зустрічати відповідно до вимог виконання військового завдання. Належну фізичну готовність здобувачів як до життєдіяльності, так і до військової служби у закладах вищої освіти мають забезпечувати кафедри фізичного виховання.

О.І. Остапенком встановлено, що дієвим у військово-патріотичному вихованні учнівської та студентської молоді є проведення прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор, що сприяє поєднанню інтелектуальної, ігрової, змагальної та пізнавальної діяльності з діяльністю духовно-моральною, а саме: 1) під час прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор учасники освітнього процесу засвоюють правила, ролі, знання про патріотизм та військово-патріотичне виховання, ціннісні установки, зміст організації військово-патріотичної діяльності у цілому; 2) у процесі прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор педагогами були змодельовані різні життєві ситуації, тактико-технічні дії, що дало можливість респондентам спробувати себе в різних ролях під час пошуку вірних освітніх рішень, проявити бажання виявляти військово-патріотичну вихованість; 3) учні та здобувачі під час прикладної фізичної підготовки мали змогу самореалізуватися, де кожен здобувач освіти був готовий до прояву морально-вольових якостей, розкривав власні індивідуальні здібності та фізичні якості; 4) у процесі прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор в учасників освітнього процесу формувалася колективізм, вони прагнули й досягали спільного командного результату, перемоги. При цьому вчителями використовувалися дієві методи (змагання, інтелектуальні ігри, створення ситуацій успіху тощо); 5) викладачі та тренери під час проведення прикладної фізичної підготовки створювали педагогічні умови, у яких передбачалася багатоваріативність проявів поведінки здобувачів освіти. Добиралася військово-патріотичний зміст занять, який давав змогу здобувачам проявити себе у ситуаціях швидкозмінних умов; 6) викладачі у процесі військово-патріотичного виховання засобами прикладної фізичної підготовки створювали позитивну атмосферу у спортивному колективі, простір для прояву здобувачами творчості, відчуття комфорту й потрібності команді, допомагали учасникам освітнього процесу зняти втому і емоційне напруження за допомогою фізичних вправ, сприяли ефективній організації відпочинку та інше [5].

М.В. Тимчик з співав. вказує, що вміло організована учителями, викладачами та тренерами прикладна фізична підготовка сприяла підвищенню рівнів військово-патріотичної вихованості здобувачів освіти; розширенню знань про сутність патріотизму, військово-патріотичного виховання та їх складників; формуванню мотивації до занять військово-прикладною підготовкою та фізичними вправами, бажання діяти; вихованню особистісних якостей та рис характеру; допомогала учасникам освітнього процесу засвоїти правила поведінки, встановлені норми, ціннісні установки, апробувати їх у практичній діяльності; формуванню уміння проявляти патріотизм та військово-патріотичну вихованість у поведінці та інше [7, с. 163].

При цьому, проведена нами оцінка фізичної підготовленості здобувачів показала, що наразі в заклади вищої освіти приходять учні, які мають дуже низький рівень фізичної підготовленості, не в змозі на задовільно виконати нормативи з фізичної підготовки (табл. 1). Дослідження підтвердили, що лише 7,0 % здобувачів I курсу мають високий рівень фізичної підготовленості, це, як правило, спортсмени, які мають високу кваліфікацію або здобувачі, котрі систематично займаються фізичними вправами, відвідують тренажерні зали або фізкультурно-оздоровчі ФОКи. До середнього рівня віднесено 24,0 % здобувачів, низького – 37,2 %, поганого – 31,8 %, відповідно. Можна вважати, що 69,0 % здобувачів – першокурсників, які щойно вступили на навчання до університету, за рівнем фізичної підготовленості не готові до захисту Батьківщини. Деяко кращі показники у здобувачів II курсу ПНУ – 56,8 %, тому, що на першому курсі у них були за планом навчальні заняття з фізичного виховання, гірша підготовленість здобувачів II курсу ЖДУ імені І. Франка – 65,9 % в яких не було в навчальному плані занять з фізичного виховання, а лише на II курсі.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості здобувачів – чоловіків закладів вищої освіти (n/%)

Рік навчання, ЗВО	Рівні фізичної підготовленості			
	Високий	Середній	Низький	Поганий
I – ПНУ (129 чол.)	9/7,0	31/24,0	48/37,2	41/31,8
II – ПНУ (146 чол.)	14/9,6	49/33,6	61/41,7	22/15,1
II – ЖДУ (47 чол.)	2/4,3	14/29,8	20/42,5	11/23,4

Примітка. Тестування здобувачів відбувалося у другій половині жовтня після проходження медичного огляду та необхідної підготовки до виконання тестових випробувань.

Нами проведений педагогічний експеримент з метою виявлення впливу занять з фізичного виховання на якість фізичної підготовленості здобувачів II курсу в продовж навчального року. Дослідження підтвердили, що, не зважаючи, на 2 години фізичного виховання на тиждень, можна суттєво покращити рівень фізичної підготовленості здобувачів. Із семи тестів в чотирьох здобувачі достовірно покращили свої показники, а саме: у згинанні і розгинанні рук у упорі лежачи на 8,08 разів при $P < 0,01$, у підтягуванні на перекладині – 3,35 разів при $P < 0,05$, у підніманні тулуба в сід з положення лежачи на спині – 4,63 рази при $P < 0,05$, у нахилах тулуба вперед із положення сидячи – 6,26 см при $P < 0,001$ (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості здобувачів-чоловіків другого курсу
впродовж навчального року (n = 193)

Тести	Початок навч. року	Кінець навч. року	Приріст	Достовірність різниці	
				t	P
Біг на 100 м, с	14,39 ± 0,54	14,17 ± 0,62	0,22	1,82	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	215,13±19,26	219,92±17,45	4,79	1,93	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	28,65 ± 7,29	36,73 ± 7,48	8,08	2,78	<0,01
Підтягування на перекладині, разів	8,19 ± 3,96	11,54 ± 3,42	3,35	2,31	<0,05
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, разів	39,74 ± 7,46	44,37 ± 7,53	4,63	2,19	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,94 ± 0,67	9,47 ± 0,61	0,47	1,74	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	7,59 ± 0,62	13,85 ± 0,73	6,26	3,47	<0,001

Встановлено, що систематичне виконання домашніх завдань, які отримують здобувачі на практичних заняттях з фізичного виховання та чіткі вимоги до складання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» стимулюють здобувачів до занять фізичними вправами, що є доброю ознакою формування їх фізичної готовності до служби у Збройних силах України.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить проте, що військово-патріотичне виховання учнів – майбутніх здобувачів закладів вищої освіти у багатьох статтях розглядається окремо від фізичної культури. Високий рівень патріотизму здобувачів має бути підкріплений фізичною підготовленістю професійно-прикладного спрямування та сформованою готовністю до подолання різних перешкод і труднощів військової діяльності. Наразі рівень фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти не відповідає вимогам, які ставляться до призовників у Збройні сили України. Ситуація, яка склалася в Україні, потребує докорінної перебудови і відновлення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на теоретичне обґрунтування змісту, форм і методів формування фізичної готовності здобувачів закладів вищої освіти до служби у Збройних силах України.

Література

1. Касіч Н.П., Кривенда В.С., Мішаровський Р.М. та ін. Методика військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 11 (157). 2022. С. 78–81. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).18
2. Кульчицький В.Й. Теорія і практика патріотичного виховання в школах України (1945–2019 рр.): дис... доктора пед. наук: 13.00.01. Тернопільський нац. пед. ун-т імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 2020. 490 с.
3. Навчальна програма «Захист України» рівень стандарту» для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698. URL: <https://cutt.ly/fXcE48u>
4. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року № 1289/36911. <https://nuou.org.ua/assets/documents/kfv-otsiniuvannia-fiz-pid-2022.pdf>
5. Остапенко О.І., Тимчик М.В., Зубалій М.Д. та ін. Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: навч.-метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2022. 165 с.
6. Тимчик М.В., Линник А.М., Гуляев А.М. Військово-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 6 (151). 2022. С. 154–157. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).33
7. Тимчик М.В., Скирда Т.С., Линник А.М. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (160). 2023. С. 162–165. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34
8. Устименко І.П. Патріотичне виховання учнівської молоді, окреслене війною. Педагогічний вісник. 2022. № 1–2, С. 26–29.
9. Янчук Д.О. Заходи національно-патріотичного спрямування при підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3К (162). 2023. С. 441–445. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).93

References

1. Kasich, N.P., Krivenda, V.S., Misharovskiy, R.M. etc. (2022). Methodus disciplinae militaris-patrioticae educationis superioris studentium in processu corporis culturae et actionis sanitatis. *Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Dragomanova.*

Series 15. *Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M. P. Drahomanov. Vol. 11 (157). P. 78-81. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).18*

2. Kulchytsky, V.Y. (2020). *Theoria et praxis educationis piae in scholis Ucrainae (1945-2019): dissertatio doctoris de paedagogia. Scientiae: 13.00.00. Ternopil nationale ped. Volodymyr Hnatyuk University, Ternopil. 490 p.*

3. Curriculum "Praesidium Ucrainae" (2022) pro gradibus 10-11 generalium institutionum educationis secundae approbatum est iussu Ministerii Educationis et Scientiae Ucrainae datae die 3 Augusti. No. 698. URL: <https://cutt.ly/fXcE48u>

4. Ordo ministerii defensionis Ucrainae die 5 mensis Augusti anno (2021) N. 225 "Approbante Instructione de physica systemate ministerii defensionis Ucrainae", relatus in Ministerio Iustitiae Ucrainae die 1 Octobris. Nr 1289/36911. <https://nuou.org.ua/assets/documents/kfv-otsiniuvannia-fiz-pid-2022.pdf>

5. Ostapenko, O.I., Tymchyk, M.V., Zubalii, M.D. etc. (2022). *Educatio militari-patriotica studentium in conditionibus ideologicis et mundanis exercitatus: methodus docendi. manual Kropyvnytskyi: Imex-LTD. 165 p.*

6. Tymchyk, M.V., Linnyk, A.M., Gulyaev, A.M. (2022). *Educatio militari-patriotica studentium superiorum educationis in processu educationis physicae et operis molis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 6 (151). P. 154-157. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).33*

7. Tymchyk, M.V., Skirda, T.S., Linnyk, A.M. (2023). *Unitas disciplinae militaris-patriae et physicae discipulorum et studiosae iuventutis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 2 (160). P. 162-165. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34*

8. Ustymenko, I.P. (2022). *Piae studiosorum educatio bello delineata. Pedagogical bulletin. No. 1-2, pp. 26-29.*

9. Yanchuk, D.O. (2023). *Mensurae directionis nationalis-patriae in exercitiis aliorum specialium futurorum in cultura corporis et ludis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 3K (162). P. 441-445. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).93*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).14)

УДК 796.035.1+796.1/3:159.942.5-053.5

Ковальова Н. В.

<https://orcid.org/0000-0002-9812-847X>

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Коваленко К. А.

<https://orcid.org/0009-0001-6893-8690>

викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Блистів Т.В.

<https://orcid.org/0000-0002-0681-2494>

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

Ужвенко В.А.

<https://orcid.org/0000-0002-6152-3580>

викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОЗВИВАЮЧИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ 5- 6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

Статтю присвячено побудові програми занять адаптивної фізичної рекреації з використанням засобів розвиваючих рекреаційних ігор для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку, метою якої є підвищення інтересу жінок до занять руховою активністю, підвищення рівня рухової активності та поліпшення стану здоров'я.

Методи та організація дослідження – аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), методи дослідження рухової активності, методи математичної статистики.

Запропонована програма розрахована на три місяці. Тривалість заняття складала 30 хвилин два рази на тиждень. Заняття включали, розминку, основну частину, в якості засобів були використані розвиваючі рекреаційні ігри та замінку. Різноманіття засобів програми, а саме різноманітних розвиваючих рекреаційних ігор сприятиме гармонійному особистісному розвитку дитини на даному віковому етапі.