

### **Список використаних джерел:**

1. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Львів: ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.
2. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Львів, ЛДУ БЖД. 2008. 74 с.
3. Ратушний Р.Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навч. посіб / Р.Т. Ратушний, В.В. Кошеленко, А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. Львів, 2011. 140 с.
4. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Антошків Ю. М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки. Львів: методичні рекомендації. 2020. 92 с.
5. Ковальчук А., Антошків Ю., Поліщук І. Апробація реакції організму на навантаження до контрольних часових показників виконання навчальної вправи «найсильніший пожежний – рятувальник». *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф.(11 лист. 2022 р.). Львів, 2022. С. 114-117.

**БАЛУШКА Л. М.,**  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2 ІІФПНП,  
Львівський державний університет внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
**СТЕЛЬМАХ Ю. Ю.,**

старший тренер навчально-методичного відділу  
Навчально-спортивної бази літніх видів спорту  
Управління фізичної культури і спорту  
Міністерства оборони України,  
Заслужений тренер України з вільної боротьби,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**ФЛУД О. В.,**  
підполковник поліції, старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету №2 ІІФПНП,  
Львівський державний університет внутрішніх справ

**МОРОЗ Т. І.,**  
майор поліції, викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІІФПНП,  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
(м. Львів)

### **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

*Balushka L.M., Stelmakh Yu.Yu., Flud O.V., Moroz T.I. Improving physical fitness through various sports.*

*Keywords: motor activity, level of preparedness, elements of different sports, increase in working capacity.*

Цільова установка розвитку вітчизняної системи шкільної освіти спрямована на виховання особистості, готової до активної, творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури. Фізична культура в загальноосвітніх закладах представлена як освітня область, як навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація їх тілесної і духовної єдності [5]. Процес рухової (фізкультурної) активності, який виступає в якості основного засобу цілісного розвитку особистості учнів, може бути таким за умови ретельного наукового осмислення питань планування специфічних результатів, змісту та форм побудови фізичного виховання.

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формулюють відповідні правила до підбору навчального змісту. Діяльність учителя фізичної культури постійно пов'язана з плануванням навчального матеріалу, і від того, як він уміє це робити, у визначальній мірі залежить успішність досягнення цільового результату шкільної освіти з фізичної культури [2].

Учням повинна бути запропонована система занять руховою (фізкультурної) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів і принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, спрямована на розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань і усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях [1].

Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій, які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [4]. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність в несприятливих умовах навколишнього середовища тощо. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме раціональне виконання фізичних вправ слід вважати не лише засобом забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей.

Проведений автором педагогічний експеримент дозволив виявити позитивні зрушення в усіх напрямках підготовленості юнаків старших класів: теоретико-методичної, фізичної, функціональної, психологічної і духовно-моральної. Ефективність запропонованої програми підтверджена значним підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів; формуванням позитивної мотивації до організованих і самостійних занять фізичними вправами; зниженням захворюваності учасників експерименту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє, що за кордоном у багатьох військових ліцях використовуються фітнес-технології, як засіб зміцнення здоров'я, підвищення емоційного стану і удосконалення рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, курс фізичної підготовки «морських котиків», який проводиться в Х'юстоні й у Нью-Йорку включає кік-аеробіку, чи Тай-бо, котрі комбінують традиційні військові мистецтва і методи боксу із новітніми методами аеробіки [6]. У Морській Військовій Академії США для кадетів працюють фітнес-клуби, де ліцеїсти займаються за індивідуальними програмами, які обирають самостійно. У Королівській Військовій Школі (Великобританія) також використовуються фітнес-секції боксу, сквошу, орієнтування, карате. До програми Королівського Військового Коледжу Канади, який є університетом для підготовки Канадських Збройних Сил, включені заняття рекреаційного характеру, такі як джиу-джицу, дзюдо, карате, тайбо, йога. Програма з фізичної підготовки розроблена таким чином, щоб забезпечити можливість усім молодшим офіцерам брати участь у спортивних змаганнях, які вимагають високого рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей.

Отже, аналіз даних літератури та мережі Інтернет свідчить про широкий досвід використання новітніх фітнес-технологій у підготовці ліцеїстів США, Великобританії, Канади, Німеччини, Франції, Індії й інших країн. Це свідчить про те, що застосування елементів різних видів спорту і рухової активності дозволяє досягти вищого рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою та суттєво підвищити їх фізичну працездатність та підготовленість.

За результатами анкетування в межах окремих досліджень заняття тай-бо є найбільш популярним видом рухової активності для військових ліцеїстів. Проведені дослідження підтверджують відповідно і ефективність використання в оздоровчих заняттях таких засобів цього різновиду рухової активності у військових ліцях для підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів, рівня фізичного здоров'я. Про це, зокрема, свідчить покращення динаміки розвитку фізичних якостей і функціонального стану організму ліцеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Фітнес-програми з тай-бо, які містять елементи боксу, карате, тхеквондо, кікбоксингу у поєднанні з аеробними циклічними навантаженнями, привабливі для юнаків, сприяють вихованню морально-вольових якостей майбутніх військових фахівців.

Уроки з елементами боротьби зазвичай емоційно насичені і викликають в учнів інтерес та прагнення займатися боротьбою також і в позаурочний час.

Проаналізувавши навчальні програми з фізичної культури, слід зазначити, що до 70-х років ХХ ст. частка засобів спортивної боротьби поступово розширювалася. Згодом цей вид спорту зайняв чільне місце у них поряд із іншими видами. Проте, починаючи із кінця 80-х років матеріал з боротьби поступово витісняється у варіативну частину програми, а потім і зовсім вилучається із неї. Вилучення боротьби із шкільної програми було

викликане певними труднощами, які виникали в процесі занять. Зокрема, вони стосувалися необхідності спеціального обладнання місць для занять боротьбою та недостатнім рівнем обізнаності учителів фізичної культури щодо раціонального проведення занять з цього виду спорту.

На нашу думку для покращення ставлення сучасних учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою, стимулювання покращення рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості, існує необхідність у введенні до програми з фізичної культури засобів різних видів спорту.

Підсумовуючи варто зазначити, що в сучасній середній освіті існують різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів. Значна кількість досліджень присвячені спробам залучення засобів різних видів спорту та рухової активності в програмний матеріал уроків фізичної культури, які давали позитивний ефект. Але з іншого боку сьогодні все ще існує потреба пошуку тих засобів, які б могли сприяти з одного боку адекватному розвиткові учнів, зокрема фізичному, а з іншого – тих, які б мотивували їх займатися руховою активністю як в межах планових уроків, так і самостійно.

В даний час необхідно працювати над покращенням рівня фізичної підготовленості молоді. Щоб в майбутньому ми бачили здорове та сильне покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бородін Ю. А., Романчук С. В., Романчук В. М. Мотиваційні аспекти занять з фізичної підготовки і спорту курсантів військових навчальних закладів: навч. посіб. Київ; 2006. 111 с.
2. Данилов Д. Педагогічний колектив як фактор стимуляції мотивів занять фізичною культурою у підлітків. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2002, 6 (1), с. 213.
3. Єдинак Г. А., Мисів В. М. Здоров'я і фізична культура: навч. посіб. Кам'янець-Поділ.: ПП Мошак М. І.; 2004. 52 с.
4. Затилкін В. В., Лоза Т. О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. Харків, 2003, № 22, с. 86–95.
5. Папуша ВГ. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч; 2000. 248 с.
6. Dorgan V. Unele aspecte științifico-metodice ale problematicii categoriilor de greutate în sport. *Știința culturii fizice*, 2005, 1, pp. 35–37.