

– навички, які засвоюються на даному тренінгу, – засвоюються на все життя.

Навички і знання – це зброя, яку військовослужбовець тільки вдосконалює. Навички тренінгу з ножового бою, що пропонується даними методичними рекомендаціями, завжди дозволяють перетворити будь-який предмет, схожий на ніж, в загрозу для опонента в будь-якій ситуації. Більше того, навіть без предмета (ножа) реакції, динамічні стереотипи, програми роботи тіла в ситуації, яка вимагає активної оборони, захисту, знешкодження, всі навички, набуті в тренінгу, дозволять діяти ефективно з ножом чи без ножа.

Список використаних джерел:

1. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України: навч.-метод. посібник / Шлямар І. Л., Романчук С. В., Воронцов О. С. та ін., КПД 7-00(72).11.02, Київ, СВ ЗСУ, 2022. – 180 с.
2. Спортивний ножовий бій. Основи: навч.-метод. посібник / О. Воробей, ISBN 978-966-97751-2-2, видавництво Історичний клуб «Холодний Яр», 2018.
3. З рукопашної підготовки. Ножовий бій: методичні рекомендації / А. Барньов, А. Марченко, О. Воробей, І. Пушкарьов СВП 7-00(72)287.68, Київ, СВ ЗСУ, 2023. – 64 с.
4. Застосування ножа під час рукопашної сутички: методичні рекомендації / І. Л. Шлямар, А. О. Барньов, С. В. Палевич, О. П. Бондарович: НА СБ України, 2024. – 67 с.

Чоботько І.

старший викладач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

РОЛЬ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Протягом останніх десяти років було розроблено безліч сучасних технологій, які використовуються для спортивного тренування та підвищення фізичних якостей у студентів. Завдяки сенсорним пристроям, програмному забезпеченню та іншим інноваційним рішенням стало можливим оцінювання рівня фізичної підготовки студентів та покращення їхніх результатів.

У наш час стан здоров'я дітей та підлітків в Україні стає критичним через вплив різних соціально-економічних факторів. Один з основних чинників, що негативно впливає на їх здоров'я, – це зниження рухової активності, що призводить до відсутності достатнього фізичного навантаження в повсякденному житті. Це спричиняє погіршення фізичного

розвитку студентів та загрожує їхньому здоров'ю, оскільки відсутність рухової активності обмежує функціональні можливості організму.

Спорт став неодмінною складовою сучасного життя та сферою активної діяльності для багатьох людей. Однією з ключових особливостей спорту є наявність змагальної активності та спеціалізованої підготовки (спортивної підготовки), а основна мета – досягнення максимального спортивного результату.

Сучасні технології у спортивних тренуваннях надають студентам можливість отримувати детальну інформацію про їх фізичний стан та покращувати його. Один з таких пристроїв – це браслет, який може вимірювати серцевий ритм, кількість кроків та калорій, витрачених під час тренувань. Також існують програмні засоби, що дозволяють студентам відстежувати їхній прогрес та обирати програми тренувань, що найкраще відповідають їхній фізичній формі [1].

Ще одним інструментом, який може сприяти у тренуванні, є використання віртуальної реальності. Ця технологія дозволяє моделювати різні види тренувань і ігор, що допомагає студентам отримувати більше практичного досвіду в умовах, недоступних для них у реальному житті. Крім того, віртуальна реальність може бути корисною для зниження ризику травм, оскільки надає можливість тренувати рухи в безпечних умовах. Традиційні методи, такі як тестування на біговій доріжці, стають менш популярними через збільшення популярності більш точних та ефективних технологій для оцінювання. Одним з таких пристроїв є тестування функціонального руху, що дозволяє оцінити здатність студентів виконувати різноманітні рухи, відповідно до їхніх спортивних цілей.

Регулярні заняття фізичними вправами мають великий потенціал для культивування позитивних аспектів особистості, стимулюють активність та викликають відчуття впевненості та бадьорості, сприяють удосконаленню якостей як фізичних, так і психічних. Це сприяє покращенню професійної підготовленості студентів до майбутньої роботи. Таким чином, фізична активність завжди виступає як важливий компонент здорового способу життя і сприяє формуванню та розвитку фізичних якостей.

Оволодіння фізичними вправами та технічними елементами різних видів спорту є складним психічним процесом, що передбачає відтворення рухових актів у свідомості. У процесі формування уявлень про рухові дії велике значення має розумова діяльність. Завдяки аналізу розумом глибше розуміються елементи фізичних вправ, більш повно виявляються взаємозв'язки і залежності між ними, що допомагає студентам найповніше засвоювати ці вправи [2]. Для розвитку рухових уявлень, мотивації та зацікавленості у фізичних вправах та спорті важливу роль відіграють теоретичні знання. У процесі навчання студенти отримують теоретичну базу через лекції, дискусії, читання спортивної літератури та інші методи.

Тож нові технології дозволяють тренерам та інструкторам в реальному часі збирати та аналізувати дані про фізичні можливості студентів. Цей процес дозволяє інструкторам індивідуалізувати програми тренувань для кожного студента, особливо це актуально в закладах вищої освіти з великою кількістю студентів [3, 4, 5].

Отже, сучасні технології значно спрощують процеси спортивного тренування, розвитку та оцінки фізичних якостей студентів. Використання сенсорних пристроїв та програмних засобів дозволяє отримувати детальну інформацію про фізичний стан студентів і поліпшувати їх результати. Використання віртуальної реальності та функціонального тестування допомагає студентам набувати більше практичного досвіду у симуляції умов, недоступних в реальному житті, а також дозволяє тренерам та інструкторам аналізувати дані про фізичні якості студентів у реальному часі. Ці технології сприяють поліпшенню фізичної підготовки та підвищенню ефективності тренувань студентів.

Список використаних джерел:

1. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
2. Чоботько І. І. Роль спеціальної фізичної підготовки в діяльності правоохоронця. Міжнародний форум «З проблем фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому середовищі», 18 травня 2023 р. С. 246-248.
3. Чоботько І. І. Особливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти та способи його вдосконалення у сучасних реаліях. Міжнародний науково-практичний круглий стіл «Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських», 30 листопада 2023 р. С. 157-159.
4. Chobotko M., Chobotko I., Lastovkin V., Schastlyvets V. (2021). Convergence of digital technology and judo competitive practice. Збірник наукових праць ЛОГОС, 1, 127-132. <https://doi.org/10.36074/logos-26.11.2021.v3.40>.

Чоботько М.

викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ: ЗБАЛАНСОВАНИЙ РОЗВИТОК ТА МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ

Сучасні технології використання в спортивній практиці відіграють значну роль у покращенні ефективності тренувань та оцінці фізичних здібностей. Наявність передових засобів дозволяє отримувати об'єктивні