

Список використаної літератури.

1. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційні технології в забезпеченні оперативного контролю за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності школярів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Х. : ХДАФК, 2019. 3. 50-53.
2. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*, 2013, 1, 21-23.
3. Нова українська школа. URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
4. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*, 2009, 3, 77-85.

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДЛЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сергій МАТЮЩЕНКО, старший викладач

Сергій ГАШЕНКО, старший викладач

Михайло НЕГОДА, курсант

*Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого
Харків, Україна*

Анотація. Сучасні тенденції у фізичній підготовці свідчать про необхідність використання більш інноваційних стратегій, які дозволяють підвищити мотивацію курсантів (студентів), слухачів за допомогою різних методів.

Ключові слова: інноваційні стратегії, фізична підготовка, мотивація, індивідуалізація, GPS-трекери, моніторинг, особистий розвиток, VR-тренування.

Вступ. В умовах повномасштабної війни проти України, питання розвитку інноваційного підходу у фізичній підготовці та удосконалення існуючої системи, для формування та розвитку серцево-судинної системи, роботи дихальної системи та зміцнення імунітету курсантів (студентів), слухачів та інших військовослужбовців стало вкрай актуальним.

Мета. Розробка комплексу інноваційних стратегій, спрямованих на підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів (студентів), слухачів.

Матеріали і методи дослідження. Методи педагогічної діагностики, теоретичний аналіз сучасних тенденцій у фізичній підготовці

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною підготовки курсантів

(студентів), слухачів. Мета, якої, є розвиток у військовослужбовців необхідних фізичних якостей, а саме: сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. Більш того, одним з основних завдань становить загартовування організму для дій в екстремальних умовах. Ефективний фізичний розвиток та загартовування курсантів (студентів), забезпечує сили безпеки та оборони кваліфікованими, фізично розвинутими та мотивованим особовим складом, що є одним з ключових факторів боєздатності нашої країни. Добре фізично підготовлені військові краще володіють зброєю та обладнанням, більш стійкі до стресів та здатні ефективно діяти в складних умовах. Окремої уваги вимагає інновація програми з фізичного виховання, тим більше, в умовах, введеного у лютому 2022 року в країні воєнного стану.

Без сумніву фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка для військовослужбовців становить фундаментом для становлення та розвитку. Сприяння підвищенню витривалості дає військовим можливість довше виконувати фізичні навантаження без втоми, що важливо для виконання бойових завдань. Розвиток та збільшення сили необхідно для виконання багатьох військових завдань, таких як транспортування обладнання, переміщення поранених, знешкодження ворожих сил. Гнучкість допомагає військовослужбовцям уникнути травм під час виконання завдань, а також покращує їх координацію та баланс. Безперечно фізична підготовка допомагає розвивати психологічні переваги, наприклад стійкості, яка допомагає військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, тривогою та депресією, для досягнення успіхів та стати більш впевненими в собі та своїх здібностях, тим самим допомагає військовослужбовцям стати більш мотивованими та дисциплінованими.

Сучасні тенденції у фізичній підготовці свідчать про необхідність використання більш інноваційних стратегій, які дозволяють підвищити мотивацію курсантів (студентів), слухачів з використанням ігрових методів, змагань, нових видів спорту для опанування. Сучасний підхід розвитку військовослужбовця в країнах-партнерів акцентує увагу на індивідуальній підготовці кожного військовослужбовця, враховуючи фізичний стан, рівень підготовки. Для підвищення ефективності тренувань військовослужбовців в сучасних умовах, слід використовувати технології, наприклад, як GPS-трекери, які дозволяють слідкувати за показниками військових, таких як частоту серцевих скорочень. Також це дозволяє здійснювати моніторинг фізичної активності, яка допомагає відстежувати, дистанцію бігу, витрачені калорії та інші показники, що мотивує досягати цілей в особистому фізичному розвитку.

В інноваційній програмі фізичного виховання військовослужбовців має міститися тренування, яке спрямоване на розвиток м'язів, які використовуються у реальних військових завданнях. Основні компоненти таких тренувань включають в себе силові вправи, аеробічні вправи, роботу з власною вагою, функціональні тренування та елементи стратегічного планування. До переліку вправ можна віднести стрибки зі скакалкою, які розвивають витривалість і координацію, важкі вправи з власною вагою: такі як присідання, віджимання, тяги, що піднімають і розвивають м'язи ніг, грудей, спини та рук.

Впровадження НІІТ (High-Intensity Interval Training), тобто короткочасних інтенсивних тренувань з чергуванням періодів відпочинку. Це сучасна ефективна форма тренувань, де короткочасні інтенсивні періоди активності чергуються з короткими періодами відпочинку або менш інтенсивною активністю. Цей підхід дозволяє максимально використовувати час тренувань, і підвищуючи фізичну готовність, а саме короткочасні періоди високої інтенсивності тренувань, під час яких військовослужбовці вдаються в максимально можливий режим. Короткі періоди відпочинку або менш інтенсивної активності, що дозволяє відновити дихання і готувати організм до наступного інтенсивного інтервалу. Сесії НІІТ зазвичай включають повторювані цикли інтенсивності та відпочинку, надаючи тренуванню структурований характер. Важливою перевагою НІІТ є те, що ці тренування можна проводити за короткий час, і вони можуть призводити до великих результатів у плані, поліпшення фізичної форми та збільшення витривалості. НІІТ може бути використаний в різних видів фізичної активності, таких як біг, силові тренування тощо.

Тренування з використанням віртуальної реальності, які імітують умови, які максимально наближені до реальних бойових дій. Тренування з використанням віртуальної реальності (VR) стають все більш популярними у сфері підготовки військовослужбовців. Ця інноваційна технологія дає можливість створювати імітовані середовища, які максимально наближені до реальних бойових дій, що дозволяє курсантам (студентам), слухачам отримати безцінний досвід у безпечному та контрольованому середовищі. Революція у підготовці військовослужбовців безумовно є VR-тренування. Ця інноваційна технологія дає можливість бути більш фізично підготовленими до реальних бойових дій.

Висновки. Отже використання інноваційних стратегій у фізичній підготовці курсантів (студентів), слухачей вищій військових навчальних закладів дозволить краще підготуватися до фізичних та психологічних навантажень, які їх очікують під час захисту держави та проходження військової служби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка більш досконалих VR-гарнітур та датчиків, які забезпечують більш чітке зображення, кращу передачу почуття та більш реалістичну взаємодію з віртуальним середовищем.

Використання штучного інтелекту (ШІ) для створення більш динамічних та непередбачуваних віртуальних бойових сценаріїв.

Інтеграція VR-тренувань з іншими симуляторами, такими як симулятори пересування пішки під час бою, польоту, для створення більш комплексних та реалістичних тренувальних середовищ.

Список використаної літератури.

1. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

2. Фізичне виховання військових юристів : навч. посіб. / С. М. Мельник, К. М. Радченко, А. І. Куртов, Ф. В. Яременко – Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. – 130 с.

3. Virtual Reality Training for the Military, електроний ресурс: <https://arborxr.com/blog/virtual-reality-in-the-military-simulating-combat-training/#:~:text=Combat%20Training%20Scenarios,%2C%20terrain%2C%20and%20enemy%20tactics>.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ КАРТ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ БІОМЕХАНІКА СТУДЕНТАМ ЗВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юлія ПЕТРЕНКО¹, к.пед.н., доцент
Володимир АШАНІН¹, к.ф.-м.н., професор
Юрій ПЕТРЕНКО², старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна²

м. Харків, Україна

Анотація. У тезах досліджується потенціал використання інтелектуальних карт як інструменту для покращення вивчення біомеханіки студентами закладів вищої освіти фізичної культури. Розглядаються переваги та етапи впровадження інтелектуальних карт для практичного застосування у навчальний процес.

Ключові слова: інтелектуальні карти, біомеханіка, студенти, ЗВО фізичної культури, візуалізація, критичне мислення.

Вступ. Біомеханіка – це розділ біофізики, в якому вивчаються механічні властивості тканин, органів і систем живого організму (біосистем) та механічні явища, які супроводжують процеси їх життєдіяльності [1]. Дисципліна є важливою складовою для підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Традиційні методи навчання біомеханіки не завжди дають можливість студентам глибоко та всебічно засвоїти матеріал, але у поєднанні з використанням інформаційних технологій можна підвищити рівень засвоєння отриманих знань [2,6].

Інтелектуальна карта (також відома як ментальна карта, карта пам'яті, асоціативна карта) – це метод візуалізації інформації, який використовується для упорядкування думок. Інтелектуальні карти допомагають структурувати інформацію та знаходити зв'язки між різними поняттями. Для генерації нових ідей візуалізація інформації може допомогти придумати нові ідеї та вирішити проблеми. Запам'ятовування інформації за допомогою інтелектуальних карт роблять інформацію більш зрозумілою та легко запам'ятовується.