

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Іщенко Андрій Олександрович

**Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки
курсантів засобами бойових мистецтв**

Кваліфікаційна робота

здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Особистий підпис



Андрій ІЩЕНКО

Науковий керівник:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент

Завідувач кафедри:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент

Полтава – 2025

Анотація

Іщенко Андрій Олександрович. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2024.

У роботі визначено доцільність впровадження засобів бойових мистецтв в процес удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю. Стан фізичної підготовленості курсантів визначено за допомогою тестів. Вдосконалено і перевірено ефективність засобів бойових мистецтв щодо підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

За темою кваліфікаційного дослідження надруковано тези у збірнку наукових праць за матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ», (м. Буча, 12-13 грудня 2024 р. 2024р.). 2024.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань, з них 11 іноземними мовами), 3 додатків. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, курсанти, засоби бойових мистецтв, колове тренування.

Abstract

Andriy Oleksandrovysh Ishchenko. Increasing the effectiveness of professional and applied physical training of cadets by means of martial arts. Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 - Secondary education (Physical culture). State institution "Luhansk Taras Shevchenko National University". Poltava, 2024.

The work determines the feasibility of introducing martial arts tools into the process of improving professional and applied physical training of cadets in institutions of specialized military education. The state of physical fitness of cadets is determined by means of tests. The effectiveness of martial arts tools in increasing the effectiveness of professional and applied physical training of cadets is thoroughly and thoroughly tested.

On the topic of the qualification study, theses were published in the collection of scientific works: Current issues of rehabilitation, sports medicine and training of coaching and teaching staff under martial law [Electronic edition]: collected materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference with international participation dedicated to the 130th anniversary of the International Olympic Committee and the 25th anniversary of the Ukrainian Institute of Humanities (Bucha, December 12-13, 2024) / edited by Z. M. Dikhtyarenko. Bucha: Private Higher Educational Institution "Ukrainian Humanitarian Institute", 2024.

Structure and scope of work. The qualification work consists of an introduction, two sections, conclusions to the sections, general conclusions, a list of sources used (75 names), 3 appendices. The work contains 6 tables and 6 figures. The total volume of the work is 82 pages.

Keywords: professional and applied physical training, cadets, martial arts equipment, circuit training.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ	
1.1. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю.	8
1.2. Вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості курсантів засобами бойових мистецтв	16
1.3. Визначення стану готовності до професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичної підготовленості курсантів за допомогою тестів.....	22
Висновки до 1 розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	
2.1. Методи та організація дослідження.....	31
2.2. Розробка програми колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв.....	36
2.3. Результати дослідження.....	49
Висновки до 2 розділу.....	64
Загальні висновки.....	66
Список використаних джерел.....	68
Додатки.....	79

ВСТУП

Згідно аналізу літературних джерел, професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти – процес формування професійної фізичної культури майбутнього фахівця в ході засвоєння ним сукупності освітніх, виховних та розвивальних цінностей [3; 8; 17].

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється на основі найважливішого принципу педагогічної системи – принципу зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності. Утім, необхідно ураховувати класифікацію спеціальностей для обґрунтування і систематизації напрямків підготовки і спеціалізації згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Така класифікація напрямків підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти повинна забезпечувати діагностику професійних інтересів та здібностей [8; 44].

Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки розкривалися в контексті удосконалення освітньої системи у світлі Болонського процесу. При цьому ці ідеї пропагували: Ю. Антошків, А. Єфремова, О. Ольховий, О. Петрачков, Л. Пилипей, Р. Раєвський, С. Романчук та ін. [3; 17; 39; 43; 44; 49; 51].

На сьогоднішній день метод колового тренування має розвивати не тільки фізичні якості, але й сприяти розвитку профілюючої фізичної підготовки майбутніх фахівців в різних галузях освіти нашої країни.

Попередній аналіз наукової літератури, дозволив констатувати наявність суперечностей між необхідністю розвитку військово-прикладних якостей здобувачів спеціалізованої освіти військового профілю, з одного боку, і недостатню розробленість відповідних методик (зокрема, методики колового тренування, адаптованої до змісту самостійних занять курсантів), з іншого. Бажання розв'язати це протиріччя і визначило тему нашої магістерської роботи.

Метою дослідження є розробка програми колового тренування для

підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв.

Об'єкт дослідження – процес професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

Предмет дослідження – програма колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових джерел визначити доцільність впровадження засобів бойових мистецтв в процес професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю.

2. Визначити вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості курсантів засобами бойових мистецтв .

3. Вивчити стан готовності до професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичної підготовленості курсантів за допомогою тестів.

4. Розробити та перевірити ефективність програми колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв та надати методичні рекомендації.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення порівняння; соціологічні – анкетування, бесіда, експертна оцінка; педагогічні – спостереження, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи); методи математичної статистики – методика порівняння середніх арифметичних значень двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на розрахункових і табличних значеннях t -критерію Ст'юдента).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в експериментальному підтвердженні доцільності та використанні засобів бойових мистецтв для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів та розробці програми колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки

курсантів засобами бойових мистецтв.

Практичне значення роботи полягає у розробці методичних рекомендацій щодо ефективного застосування колового методу тренування із використанням засобів бойових мистецтв для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів. Результати магістерського дослідження можуть бути використані викладачами фізичного виховання, а також здобувачами вищої освіти під час написання курсових проєктів та магістерських робіт.

Публікації та апробація результатів дослідження. За темою кваліфікаційного дослідження надруковано тези у збірнику наукових праць: Актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ», (м. Буча, 12-13 грудня 2024 р. 2024р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2024.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань, з них 11 іноземними мовами), 3 додатків. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

1.1. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв

У Наказі Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» із змінами (№ 255 від 23.04.2024 р.) зазначено, що «забезпечення фізичної підготовки - діяльність службових осіб військової частини щодо вчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки» [46].

В інструкції про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України зазначено, що фізична підготовка є одним із обов'язкових компонентів фізичного виховання та забезпечує всебічний розвиток особистості майбутнього фахівця. [21]. Тому не менш важливою умовою є рухова активність, рівень здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів у закладах спеціалізованої військової освіти.

Згідно з Указом Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», з метою подальшого розвитку освіти в Україні, її інтеграції в європейський освітній простір необхідно здійснити низку заходів, спрямованих на реалізацію положень Болонської декларації. Зокрема, необхідно розробити та затвердити нові переліки спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у закладах вищої освіти, а також державні стандарти вищої освіти, вирішити питання вдосконалення мережі закладів вищої освіти, їх підпорядкування [59].

У теорії та методиці фізичного виховання поняття «фізична підготовка» трактується як спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування рухових умінь і навичок, оптимальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості) людини з урахуванням особливостей професійної діяльності. Відповідно, результатом такої підготовки є фізична підготовленість як показник оптимального оволодіння індивідом руховими навичками, які необхідні для засвоєння конкретного виду діяльності [54].

Науковці Є. Анохін, В. Красота та ін. підкреслюють [1; 26], що важливою складовою професійного становлення здобувачів вищої спеціалізованої освіти військового профілю є фізична підготовка, якою передбачено обов'язкове оволодіння професійними руховими діями та військово-прикладними навичками, формування та вдосконалення в курсантів загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Згідно аналізу літературних джерел, професійно-прикладна фізична підготовка є одним із основних напрямків фізичного виховання, яке повинне формувати певні прикладні знання, виховувати рухові і спеціальні якості, уміння і навички, сприяючи досягненню готовності майбутніх фахівців до успішної професійної діяльності [8; 44].

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки – готувати курсантів до професійної діяльності військового спрямування, тому завдання можна назвати специфічними, їх спрямованість визначається вимогами конкретної професії для захисту батьківщини. Вибір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки здійснюється з урахуванням вимог і принципів [3]:

- максимальної реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки;
- адекватності і найбільшого переносу якостей і навичок;
- забезпечення комплексності рішення завдань фізичного виховання.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів

спрямовані на [3; 39]:

- формування у здобувачів вищої освіти мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формування у здобувачів вищої освіти самореалізації через професійно-прикладну фізичну підготовку;
- формування лідерства, умінь та навичок колективної роботи.
- вдосконалення індивідуального запасу рухових умінь, навичок, знань у галузі фізичної культури, які сприяють оволодінню професійною діяльністю;
- розвитку професійно важливих рухових і психологічних якостей, які забезпечують зростаючий рівень дієздатності;
- підвищення ступеню стійкості організму до несприятливих впливів виробничої діяльності, оптимізувати і поліпшувати здоров'я;
- сприяттю реалізації загальних завдань, які вирішуються в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Мета професійно-прикладної фізичної культури – сприяти засвоєнню конкретної професії, досягненню необхідного рівня культури професійної дієздатності і психофізіологічної готовності до праці.

Л. Пилипей підкреслює, що при формуванні прикладних умінь і навичок в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти необхідно підбирати спеціальні вправи за ступенем їх сприяння відносно досягнення наміченого ступеня освоєння професійно-прикладних дій [45].

Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів у закладах спеціалізованої вищої освіти військового профілю здійснюється за наступними основними напрямками [43]:

- оволодіння прикладними уміньми і навичками, елементами окремих видів спорту;
- виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, необхідних для певної професії;

- придбання прикладних знань (знання і уміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку) (Рис. 1.1).

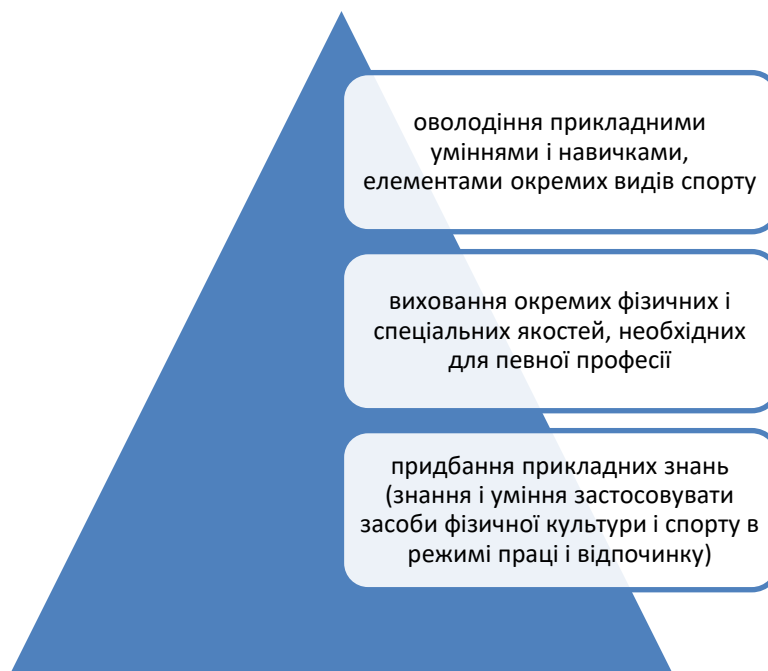


Рис. 1.1. Напрямки професійно-прикладної підготовки

Особливо слід підкреслити значення певних теоретичних знань для активного і свідомого освоєння урбантими професійно-прикладних умінь і навичок. Отже, процес навчання прикладним умінням і навичкам доцільно наближати до природних умов їх застосування, готуючи майбутнього фахівця до виконання роботи у виробничих умовах.

Аналіз наукових джерел свідчить, що в розумінні поняття професійно-прикладної фізичної підготовки існують значні розбіжності, тому виникає багато питань. (Таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1.

Трактування поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» за різними авторами

<i>№\n</i>	<i>Автор</i>	<i>Визначення поняття ППФП</i>
1.	С. Гвоздецька, П. Рибалко, С. Чередніченко, 2017	«спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії» [8,

		с.58].
2	Р. Раєвський, 2003	підсистема фізичного виховання, яка найкращим способом забезпечує формування і вдосконалення рис і якостей особи, які мають суттєве значення для певної професійної діяльності [49].
3.	А. Синцова, Т. Пристанська, А. Трададюк, 2006	специфічна, відносно самостійна і важлива складова системи безперервної професійної освіти [52].
4.	Л. Пилипей, 2011	спеціально організований процес з вибірково спрямованим використанням засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до конкретної професійної діяльності [45].

Незважаючи на розбіжності суджень, вчені оперують цим поняттям як науковою, професійною категорією, продовжують розробляти ефективні методи підготовки фахівців у закладах вищої освіти певного профілю. Це пов'язано зі спробами розробити ефективні методи підготовки здобувачів у закладах вищої освіти певного профілю.

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка повинна передбачити точне відтворення педагогічних процесів, що гарантує високий рівень підготовки здобувачів у закладах вищої освіти. Більш чітким може бути визначення професійно-прикладної фізичної підготовки як спеціально організованого процесу з вибірково спрямованим використанням засобів фізичного виховання для підготовки людини до конкретної професійної діяльності [45]. Тобто необхідно враховувати специфічний принцип професійно-прикладної фізичної підготовки – конкретності.

Аналіз літературних джерел вказує на необхідність впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в заклади вищої освіти військового напрямку, яка обумовлена [40]:

- часом, який затрачений на оволодіння професією, ступенем розвитку рухових здібностей і залежить від рівня функціональних можливостей сформованості обсягу рухових навичок і умінь;

- попередженням негативного впливу виробничої діяльності, яка неможлива без наукової організації праці, важливим елементом якої є професійно-прикладна фізична підготовка;
- успішністю та інтенсивністю виробничої діяльності, які обумовлюються психофізіологічною працездатністю, тобто нормальним фізичним станом;
- перспективністю необхідності вдосконалювати свої рухові здібності.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки залежить від таких факторів [8; 28]:

- умови і характер праці;
- режим праці і відпочинку;
- особливості динаміки працездатності спеціалістів у процесі праці і специфіки професійної втоми і захворювань;
- психофізіологічна характеристика діяльності знань, навичок, умінь;
- якості, які мають суттєве значення в майбутній професійній діяльності.

Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки розподіляються згідно з їх завданнями [43; 45; 52], а саме на:

- розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- виховання психічних вольових та інших професійно важливих якостей особи;
- формування і вдосконалення професійно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення стійкості організму до негативного впливу професійної діяльності, що реалізується через такі форми: академічні навчальні заняття; тренування в період навчальної практики; спортивно-прикладні змагання; самостійні заняття.
- Принциповою особливістю професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти є спрямованість на досягнення в процесі навчання і виховання безпосередніх прикладних результатів для вибраної професійної діяльності в майбутньому.

Дослідник С. Романчук (2012) у своєму дослідженні довів, що фізична підготовка повинна допомагати вирішенню завдань військово-професійного навчання курсантів. Зміст фізичної підготовки повинен відображати взаємозв'язок з іншими елементами системи військово-професійного навчання та бути підпорядкованим єдиній освітянській та виховній меті [50].

Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість людини, яка визначається розвитком фізичних якостей та рухових здібностей та перевіряється за допомогою тестів.

Згідно аналізу літературних джерел та нормативних документів, фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну (рис. 1.2.)

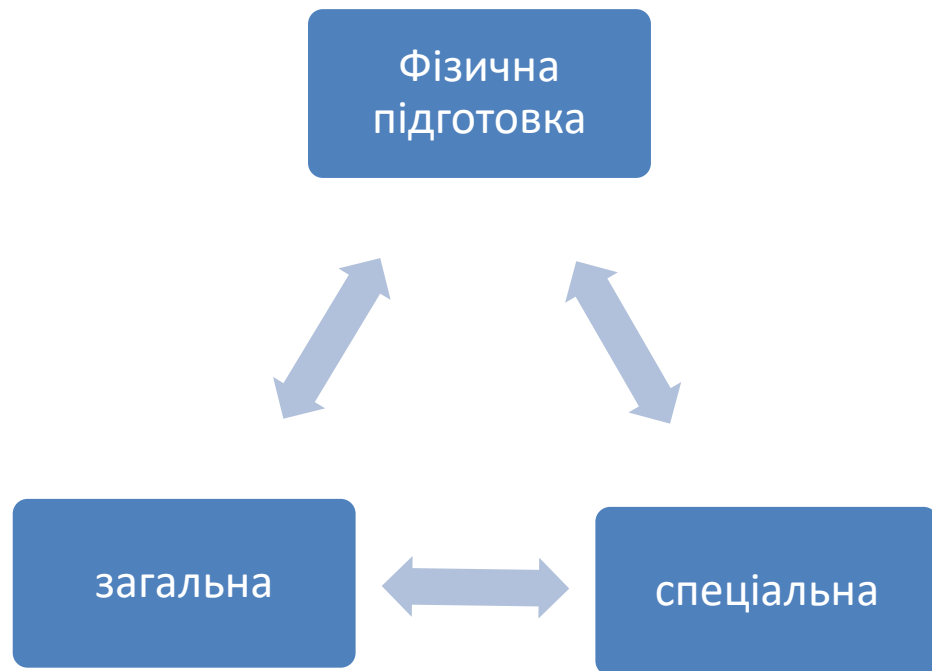


Рис. 1.2. Види фізичної підготовки

Утім, спеціальна фізична підготовка курсантів спрямована на вдосконалення спеціальних рухових якостей та оволодіння військово-прикладними навичками.

Підкреслимо, що вивчення характеру фізичних навантажень, які виконуються здобувачами спеціалізованих військових закладів освіти, у процесі занять фізичного виховання та фізичної підготовки, показало, що в основному переважають фізичні вправи значного та помірного

навантаження, що спрямовані на розвиток загальної витривалості. Разом з тим, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних рухових якостей та формуванню військово-прикладних рухових навичок [18; 29; 36].

Отже, одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування військово-прикладних видів спорту, що дозволяють створювати максимальні фізичні та психічні навантаження на курсантів.

У працях Т. Круцевич, 2012; О. Ольхового, 2013; С. Романчука, 2013 зазначено, що в структурі формуючого обґрунтування навчально-виховної практики шлях повинен бути зворотнім: від загального теоретичного розуміння змісту, принципів та методів навчання до робочих програм науково-педагогічного складу. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» є кінцевим результатом наукового обґрунтування системи спеціальної фізичної підготовки здобувачів у закладах вищої спеціалізованої військової освіти [39; 51; 54].

Утім, А. Одеров, О. Ольховий та ін. підкреслили, що для досягнення максимального ефекту фізичного розвитку курсантів на навчальних заняттях, необхідно використовувати диференційований та індивідуальний підходи, що передбачають оптимальне поєднання групових та індивідуальних форм навчання і вдосконалення. Використання тренажерів чи спеціальних засобів фізичної підготовки для конкретних навчальних взводів дозволить впроваджувати методи програмованого навчання, що передбачають точне дозування фізичного навантаження в ході навчального заняття й одночасне отримання при цьому цілком точних відомостей про функціональний стан курсантів. Сьогодні використання тренажерів чи спеціально-спрямованих засобів фізичної підготовки в коловому тренуванні досить точно дозволяє дозувати навантаження та вирішувати питання індивідуального впливу засобами фізичної підготовки на організм юнаків [38; 39].

Науковці Є. Котов, А. Цьось, та ін. визначили, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я,

сприяють всебічному фізичному розвитку, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів. Науковці звернули увагу на те, що необхідно більшої уваги приділити проблемі організації секційної та самостійної роботи молоді в галузі фізичної культури і спорту [25; 50].

Зауважимо, що заклад вищої спеціалізованої військової освіти в особі викладача фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки не є тим діючим фактором, який впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позааудиторні години. Причини цього залежать не тільки від особистості викладача, але й від постановки процесу фізичного вдосконалення у самостійній роботі курсанта. Необхідно звернути увагу на елементи, що сприяють формуванню мотиваційної сфери та усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення та самовдосконалення [1; 4; 44].

Серед чинників, що впливають на формування мотивації здобувачів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю до фізичного самовдосконалення Є. Анохін, А. Одеров та ін. виокремили стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних особливостей, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання курсантів і перетворить їх із об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [1; 38].

1.2. Вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості курсантів засобами бойових мистецтв

Одним із основних завдань процесу фізичного виховання в закладах спеціалізованої освіти військового профілю виступає розвиток рухових якостей, таких як: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність. За нашим припущенням, найбільш оптимальним чином вирішити це завдання

дозволяє використання методу колового тренування, якому й дамо характеристику у даному підрозділі кваліфікаційної магістерської роботи.

Згідно аналізу літературних джерел, метод колового тренування – організаційно-методична форма тренувальної або фізкультурної роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу рухових вправ для розвитку фізичних якостей [23; 31; 53; 55; 61].

Завданнями колового тренування є ефективний розвиток рухових якостей шляхом тренування нервово-м'язового апарату, кардіо-респіраторної та інших систем в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ, регулярного чергування навантаження та відпочинку [53].

Наведемо переваги колового тренування:

- колове тренування дає можливість комплексного розвитку фізичних якостей, особливо різновидів витривалості, при якому досягається наближення рівня функціонування організму в тренуванні до змагального режиму на основі обраного комплексу вправ;
- використання колового тренування в навчально-тренувальному процесі курсантів дозволяє задавати таку інтенсивність, яка перевершує змагальну по ряду параметрів;
- колове тренування має великі можливості індивідуального дозування навантаження за методом максимального тесту;
- колове тренування зручне для групових занять з використанням тренажерів та різного спортивного обладнання.

Необхідно звернути увагу на те, що метод колового тренування спрямований на зміцнення роботи органів і систем організму здобувачів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю. Регулярне застосування колового тренування на тренувальних та самостійних заняттях, дозволяє ефективно розвивати у курсантів швидко-силові здібності, необхідні для участі в прискореному пересуванні та підвищувати еластичність м'язів та їх витривалість. У коловому тренуванні юнаки розбиті

на невеличкі групи (3-6 чоловік), які переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись як би по «колу». Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знову повертаються до першої вправи, таким чином, замикаючи «коло» [23; 61].

Особливістю колового тренування є те, що воно не зводиться до якогось конкретного методу, а є організаційно-методичною формою, що може базуватися на використанні ряду окремих методів виконання фізичних вправ [53; 55].

Зокрема, у науково-методичній літературі з теорії та методики фізичного виховання (В. Тулайдан, Ю. Тулайдан, 2017) та ін. метод колового тренування розглядається на використанні:

- безперервного методу (заняття проводять без перерв з проходженням одного, двох або трьох проходжень кола). Метод призначений для розвитку загальної та силової витривалості;
- екстенсивно-інтервального методу, для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості й швидкісно-силових якостей;
- інтенсивно-інтервального методу, який розраховано на вдосконалення швидкісної та максимальної сили, швидкісної та силової витривалості;
- повторного методу, який використовується для розвитку максимальної сили та швидкісної витривалості [56; 57].

Слід відмітити, що у заняття колового тренування можна включати інтегровані різноманітні вправи. Зокрема, вони можуть бути загально розвиваючими та спеціальними, циклічними або ациклічними [23; 24; 61]. Утім, зазвичай, ті вправи, що включені до комплексу колового тренування є технічно нескладними. Вони підбираються в залежності від завдань заняття, рухових навичок індивіда і з урахуванням його рухових здібностей . Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються в навчально-тренувальному процесі, віку та підготовленості курсантів.

Слід відмітити, що викладачі рекомендують на початку виконання програми колового тренування (на перших двох заняттях) встановити для кожного здобувача індивідуальне фізичне навантаження за допомогою так званого максимального тесту [30; 55; 61].

Необхідно відмітити, що є недоцільним часта зміна комплексів вправ у коловому тренуванні, так як курсанти не будуть встигати в повному обсязі засвоювати за коротких проміжків часу, тому знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Найбільш доцільним є повторення кожного комплексу колового тренування без змін на 4–5 заняттях. На останньому з них перевіряється максимальний тест за кожною вправою у порівнянні з початковими результатами [16].

Взагалі, результати досліджень, висвітлені у чисельних публікаціях, вказують на ефективність колового тренування в аспекті розвитку сили, силової витривалості, швидкості рухів, витривалості, а також покращення здоров'я [12; 23; 55; 61; 66; 72].

При цьому науковцями особливо відзначається, що виконання певним чином підібраних і сконцентрованих в часі вправ у межах колового тренування, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей у короткий час [12; 61] (табл.1.2.).

Таблиця 1.2.

Види та спрямованість колового тренування юнаків

<i>Різновиди тренування</i>	<i>Спрямованість тренування</i>
Використання колового тренування за методом безперервних вправ.	Переважає розвиток витривалості.
Використання колового тренування за методом інтервальних вправ зі строгими паузами для відпочинку.	Переважає спрямованість розвитку швидко-силової витривалості.
Використання колового тренування за методом інтервальних вправ з повними паузами для відпочинку.	Переважає спрямованість на розвиток координаційних здібностей, сили та спеціальної витривалості.

Утім, колове тренування не варто розглядати як самодостатній педагогічний метод. Воно має застосовуватися у поєднанні з іншими організаційно-методичними формами, в тому числі і в окремих заняттях, займаючи в цьому випадку лише частину заняття.

Засоби бойових мистецтв мають значний вплив на професійно-прикладну фізичну підготовку курсантів, сприяючи розвитку як фізичних, так і психологічних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків. Ось кілька прикладів:

1. Розвиток фізичних якостей

Сила та витривалість: практика ударів, кидків і утримань вимагає використання всіх груп м'язів, що підвищує загальну силу та витривалість курсантів.

Швидкість і реакція: тренування в умовах спарингів та імітації бойових ситуацій покращують швидкість реакцій і координацію рухів.

Гнучкість і мобільність: розтяжка та вправи на гнучкість, що є частиною багатьох бойових мистецтв (наприклад, карате чи джиу-джитсу), допомагають уникати травм і забезпечують рухливість у складних умовах.

2. Психологічна підготовка

Стресостійкість: бойові мистецтва навчають зберігати спокій і діяти раціонально в умовах стресу, що є важливим для роботи в екстремальних ситуаціях.

Самоконтроль і дисципліна: регулярні тренування формують у курсантів здатність контролювати свої емоції, що необхідно для прийняття рішень у критичних умовах.

Впевненість у собі: Успіхи в тренуваннях і оволодіння техніками підвищують впевненість курсантів у власних силах.

3. Прикладні навички

Захист та самозахист: засвоєння технік самооборони (наприклад, блоків, ухилень, контратак) допомагає курсантам ефективно діяти в реальних

конфліктних ситуаціях.

Робота в обмежених умовах: техніки ближнього бою, які є частиною багатьох бойових мистецтв, навчають курсантів діяти у вузьких просторах або в умовах мінімальної видимості.

Тактичне мислення: бойові мистецтва розвивають здатність швидко оцінювати ситуацію, передбачати дії супротивника та обирати оптимальну тактику.

4. Колективна підготовка

Командна взаємодія: Тренування в парах або групах сприяють розвитку навичок співпраці, що важливо для виконання спільних завдань.

Розвиток лідерських якостей: участь у змаганнях чи демонстраційних виступах формує лідерські навички та впевненість у керівництві іншими.

5. Імітація реальних ситуацій

Моделювання конфліктів: тренування з використанням засобів бойових мистецтв дозволяють моделювати реальні ситуації, наприклад, затримання правопорушника або нейтралізацію агресора.

Використання підручних засобів: курсанти вчаться застосовувати техніки з використанням навколишніх предметів, що може бути корисним у службових умовах.

Проаналізувавши літературу з проблеми колового тренування, ми робимо попередній висновок про те, що використання цього методу є доцільним у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів з використанням засобів бойових мистецтв.

Отже, бойові мистецтва не лише сприяють фізичному розвитку, але й готують курсантів до виконання професійних завдань у складних і небезпечних умовах.

1.3. Визначення стану готовності до професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичної підготовленості курсантів за допомогою тестів

Для формування мотивації курсантської молоді Військового інституту танкових військ національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» на заняття з фізичної підготовки, викладачами кафедри бойової та спеціальної фізичної підготовки було використано елементи силового фітнесу, бойового хортингу, бойових мистецтв та ін.

Фізична підготовка проводиться в таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка.

Наголосимо, що виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості молоді є головною складовою системи контрольних заходів й атестації з дисципліни фізичне виховання, а також головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я здобувачів освіти протягом терміну навчання. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України були впроваджені у практику фізичного виховання в 1996 році і досі служать нормативною основою удосконалення фізичної підготовленості населення [27; 30; 47; 48].

Державні тести та нормативами фізичної підготовленості передбачають комплексний розвиток рухових якостей і підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Але середня величина – це не завжди саме та, яка відповідає високому рівню здоров'я та працездатності як того вимагають умови сучасної служби в Збройних силах. Науковці вважають, що критерієм нормативу рухових якостей повинна бути не порівняльна норма, заснована на середніх стандартах, а належна, заснована на її відповідності високому рівню здоров'я, професійної працездатності. Саме ці вимоги є умовою успішної військової служби. А стандартно-нормативний підхід виконання завдань протягом тривалого часу з мінімальними енергозатратами не вимагає особливих зусиль та роботи, адекватної службі в збройних силах [34; 35; 48].

Як показує аналіз літературних джерел та практичного досвіду тестування рухових здібностей здобувачів освіти є однією з найважливіх засобів контролю фізичної підготовленості населення України. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих курсантів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчально-тренувальним процесом; визначати переваги й недоліки курсантів у тренуванні та ін.[30; 69].

Фізична підготовленість є результатом фізичної підготовки здобувачів освіти. Вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів [14; 22; 33; 63; 64; 69].

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету і спрямованість на різних етапах становлення та розвитку особистості й рішуче впливає на їх фізичну підготовленість і здоров'я [30; 48].

Проблема тестування фізичної підготовленості студентської молоді є однією з найбільш розроблених в теорії і методиці фізичного виховання. За останні роки в цій галузі накопичено різноманітний матеріал: визначення завдань тестування; зумовленість результатів тестування різними факторами; розробка тестів для оцінки окремих рухових здібностей; програми тестів, що характеризують фізичну підготовленість студентів.

Курсантські роки – одні з найважливіших етапів у становленні людини як активного члена суспільства. У цей період завершується розвиток фізіологічних систем, у тому числі і рухового апарату. От чому в ці роки повинна бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного удосконалювання людини. Формування основних рухових якостей і навичок у процесі фізичної підготовки може бути більш успішним за умови обґрунтованого застосування сучасних засобів і методів, а також інтенсифікації фізичних навантажень, що вимагають напруженої діяльності усіх фізіологічних систем [7; 14; 65; 70; 71; 73; 74; 75].

У кваліфікаційній роботі нами було запроваджено такі тести можна для визначення стану готовності курсантів до застосування засобів бойових мистецтв у професійно-прикладній підготовці, які оцінюють фізичну, технічну та психологічну підготовку:

1. Тести фізичної підготовки: на оцінку фізичних якостей, необхідних для бойових мистецтв.

Сила

- Віджимання на час (30 секунд або 1 хвилина): Оцінка сили рук і плечового пояса.
- Присідання з додатковою вагою: Перевірка сили ніг.
- Підтягування на перекладині: Оцінка сили верхнього плечового пояса.
- Швидкість
- Човниковий біг 10×10 м: Визначення швидкості та спритності.
- Серійні удари по лапах (кількість за 10 секунд): Оцінка швидкості реакції та виконання техніки.

Витривалість

- Крос 1,5–3 км: Оцінка загальної витривалості.
- Бій із тінню (3 раунди по 2 хвилини): Перевірка витривалості в умовах імітації бою.

Гнучкість

- Тест на нахил вперед із положення сидячи: Оцінка гнучкості м'язів спини та ніг.
- Виконання високих ударів ногами (маваші, йоко): Визначення амплітуди рухів у тазостегнових суглобах.

Координація

- Тест із м'ячем: Кидок і ловля м'яча після відскоку від стіни в різних положеннях.
- Складні комбінації ударів (руки + ноги): Перевірка узгодженості рухів.

2. Тести технічної підготовки

- Оцінка навичок виконання технічних елементів бойових мистецтв.

Точність ударів

- Удари по мішку або лапах: Визначення точності попадання в задану точку.
- Вправи з боксерським мішком: Серії ударів із контролем правильності техніки.

Кидкова техніка

- Виконання кидків на манекені: Оцінка правильності виконання техніки та її ефективності.

Захисні дії

- Робота в парі: Перевірка здатності виконувати ухили, блоки та контратаки.

Спаринг

- Контрольований бій: Оцінка тактичного мислення, технічної майстерності та адаптивності в умовах бою.

3. Тести психологічної готовності

Ці тести визначають здатність курсантів працювати в стресових умовах.

Тест на стресостійкість

- Імітація бою в умовах раптової атаки (з несподіваними завданнями).
- Виконання технік після фізичного виснаження (наприклад, після інтенсивного бігу).

Тест на реакцію

- Виконання дій за світловими або звуковими сигналами (захист, атака).

Тест на концентрацію

- Виконання технічних елементів під час впливу відволікаючих факторів (шум, інші рухи).

4. Комплексні тести

Бойове завдання

- Моделювання ситуації, максимально наближеної до реальної (затримання умовного супротивника, робота в команді).

- Оцінка техніки, фізичної витривалості, швидкості реакції та тактичного мислення.

Колове тренування

- Виконання серії вправ (удари, кидки, захист, фізичні вправи) у форматі колового тренування.
- Оцінка загальної підготовленості, включаючи витривалість, силу, координацію та техніку.

5. Тести на швидкість навчання

- Оцінка здатності швидко засвоювати нові технічні елементи.
- Виконання незнайомої комбінації ударів або захисних дій після короткого пояснення.

6. Самооцінка

- Проведення анкетування для виявлення рівня впевненості у своїх навичках.
- Аналіз власних сильних і слабких сторін за результатами тестів.

Результати тестування

- Всі результати тестів слід записувати для відстеження прогресу.
- На основі результатів коригується програма підготовки (з акцентом на слабкі сторони).
- Регулярність тестування: кожні 1–2 місяці для об'єктивного оцінювання динаміки підготовки.

Ці тести допоможуть комплексно оцінити готовність курсантів до застосування бойових мистецтв у професійній діяльності.

У дослідженні стану фізичної підготовленості курсантів із використанням засобів бойових мистецтв можна застосувати такі критерії, показники та методики:

1. Критерії оцінювання

Критерії визначають основні аспекти фізичної та функціональної підготовленості курсантів:

1. Фізична підготовка: сила, швидкість, витривалість, гнучкість,

координація.

2. Технічна підготовка: якість виконання ударів, кидків, захисту та комбінацій.

3. Психологічна готовність: стресостійкість, реакція на раптові дії, концентрація уваги.

4. Функціональний стан організму: серцево-судинна витривалість, рівень відновлення після навантажень.

2. Показники оцінювання

Фізичні якості

Сила:

- Кількість віджимань за 1 хвилину.
- Кількість підтягувань на перекладині.

Швидкість:

- Час виконання човникового бігу 10×10 м.
- Кількість ударів за 10 секунд по лапах.

Витривалість:

- Час подолання дистанції 1,5–3 км.
- Тривалість виконання серій ударів без зниження інтенсивності.

Гнучкість:

- Амплітуда нахилу вперед із положення сидячи.
- Висота виконання удару ногами (маваші, йоко).

Координація: виконання складних комбінацій ударів і захисту.

Технічні навички

А) точність: влучання в задану точку на лапах або мішку;

Б) швидкість виконання технік: час виконання серії ударів чи кидків;

В) ефективність захисту: відсоток успішно виконаних ухилів або блоків у спарингу.

Психологічна готовність

А) стресостійкість: рівень збереження техніки та швидкості дій у стресових умовах;

- Б) реакція: час реагування на світлові або звукові сигнали;
- В) концентрація: якість виконання технік у присутності відволікаючих факторів.

Функціональний стан

- А) серцево-судинна система: частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, під час навантаження та після нього;
- Б) відновлення: час відновлення пульсу до норми після фізичного навантаження.

Методики дослідження

Фізична підготовка:

- тест Купера: біг на витривалість протягом 12 хвилин із визначенням подоланої дистанції;
- силові тести: підтягування, віджимання, присідання з додатковою вагою;
- швидкісні тести: човниковий біг, серійні удари по лапах;
- гнучкість: тест на нахил уперед із положення сидячи.

Технічна підготовка

- А) аналіз техніки: використання відеозапису для оцінки правильності виконання технік;
- Б) тестування точності: удари по мішку з оцінкою точності та сили;
- В) спаринг: контрольований бій для оцінки технічної та тактичної майстерності.

Психологічна готовність

- А) реакція на сигнали: виконання дій за світловими чи звуковими сигналами;
- Б) тест на стресостійкість: виконання технік після фізичного виснаження або в умовах імітації реального бою.

Функціональний стан

- А) пульсометрія: вимірювання ЧСС у різних фазах навантаження;
- Б) степ-тест: підйоми на степ-платформу протягом 3 хвилин із оцінкою ЧСС до та після тесту.

Анкетування та самооцінка

А) анкетування курсантів для визначення їхнього ставлення до тренувань, рівня мотивації та самооцінки фізичної готовності.

4. Інтерпретація результатів

- нормативи: встановлення порогових значень для кожного показника залежно від віку та статі курсантів;
- динаміка: порівняння результатів тестів у різні періоди підготовки.
- індивідуальний підхід: корекція тренувальної програми на основі результатів тестування.

Отже, ці критерії, показники та методики дозволяють комплексно оцінити стан фізичної підготовленості курсантів і визначити напрями для покращення.

Ми спирались на наукові праці О. Отравенко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, в яких зазначено, що: «для самостійних занять були застосовані індивідуальні та командні тренування: регулярні тренування з бойового хортингу сприятимуть зміцненню здоров'я та покращенню фізичної форми молоді, вихованню бойового духу. Навчання техніці самозахисту сприяє формуванню почуття впевненості у своїх силах та здатності захищати себе та оточуючих. Командні змагання та спаринги вчать працювати у команді, розвивають навички співпраці, комунікації та взаємодопомоги» [42, с. 121].

Висновки до першого розділу

1. Викладений у першому розділі матеріал обумовлює дослідження і необхідність теоретико-методичного обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти.

Згідно аналізу літературних джерел, професійно-прикладна фізична підготовка є одним із основних напрямків фізичного виховання, яка повинна формувати певні прикладні знання, виховувати фізичні, психічні та спеціальні якості – уміння та рухові навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Методи професійно-прикладної фізичної підготовки базуються на послідовному втіленні загально-педагогічних принципів, а також специфічних принципів фізичного виховання, які конкретизуються стосовно особливостей її наповнення і побудови у реальних умовах професійної освіти і життєдіяльності.

Аналіз програмно-нормативних документів свідчить, що для забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, при якісному виконанні системи фізичного виховання всіма структурними підрозділами, результати діяльності мають бути відповідними. Утім, на практиці спостерігається зниження показників рівня фізичної підготовленості внаслідок підходів, впроваджених за останні роки. Все більш необхідними стають наукове, методичне обґрунтування та застосування засобів фізичного виховання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти до конкретних видів праці. Пошук нових науково обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, які відповідають умовам праці і життя, в наш час є найважливішим завданням теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки.

З'ясовано, що сучасним і достатньо ефективним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти є бойові мистецтва, які сприяють розвитку фізичних і морально-вольових якостей, оволодінню військово-прикладних навичок та зміцненню статури.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

2.1. Методи та організація дослідження

Відповідно до завдань дослідження були використані такі методи:

- теоретичні – аналіз, узагальнення порівняння;
- соціологічні – анкетування, бесіда, експертна оцінка;
- педагогічні – спостереження, тестування, педагогічний експеримент– констатувальний та формувальний етапи;
- методи математичної статистики – методика порівняння середніх арифметичних значень двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на розрахункових і табличних значеннях t-критерію Ст'юдента).

На основі аналізу літературних джерел, розглядалася сутність професійно-прикладної фізичної підготовки як науково-прикладної дисципліни і характеризувалися проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки, найбільш актуальні з точки зору вдосконалення підготовки курсантів згідно з сучасними вимогами.

Слід підкреслити, що структура виховання мотивації у курсантів до занять бойових мистецтв та професійно-прикладної фізичної підготовки складається з таких компонентів: когнітивного, функціонального (емоційно-мотиваційного), діяльнісного. Когнітивний компонент відображає зміст професійно-прикладної фізичної підготовки як засіб виховання інтересу. Функціональний компонент – емоційно-мотиваційна цілеспрямованість у підготовці до занять професійно-прикладної фізичної підготовки. Діяльнісний компонент – спеціальна реалізація своїх здібностей в процесі визначення і реалізації занять бойовими мистецтвами.

Загально-наукові методи дослідження. Використовували аналіз, синтез, узагальнення і порівняння, опрацьовували викладені в науковій літературі, документальних і методичних джерелах, теоретичні положення та дані їх реалізації фахівцями фізичного виховання у своїй практичній

діяльності.

Аналіз наукової літератури – 75 джерел з них 11 іноземними мовами, проводився з метою:

- виявлення фактичних передбачень постановки проблеми;
- формування гіпотези, зіставлення, пояснення отриманого первинного матеріалу в джерелах стосовно методології теорії і методики фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи теоретичних досліджень і розробок розкрили і обґрунтували суттєві сторони професійно-прикладної фізичної підготовки.

Системний аналіз складався з таких етапів:

1) визначення об'єкта, цілей і завдання дослідження, вивчення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки;

2) обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки;

3) аналіз і формування висновків.

Емпіричні дослідження були спрямовані на виявлення точного опису, детальне виявлення фактів стану освітнього процесу професійно-прикладної фізичної підготовки і сприяли поглибленню їх кількісного та якісного аналізу.

Методи емпіричних досліджень:

1. аналіз текстів теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, монографій, методичних розробок);

2. Опитування курсантів 1 курсу;

3. Спостереження за курсантами в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки на заняттях з бойових мистецтв;

4. Педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи)

5. Експертна оцінка експериментальної методики.

Аналіз вітчизняної і закордонної науково-методичної літератури проводився з метою вивчення основних принципів становлення і розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки, а також проблем у професійній підготовці курсантів.

Соціологічні методи дослідження. Для отримання необхідної оперативної інформації використовували анкетне опитування та бесіди. Бесіди проводилися з курсантами.

Досліджували проблему організації професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів та визначали ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки при проведенні колового методу тренування.

Розробили програму колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

Анкетне опитування проводили для отримання даних у курсантів про мотиви, потреби їх ставлення до професійно-прикладної фізичної підготовки, про мотивацію до занять бойових мистецтв, рівень теоретичної і методичної підготовки. Для вирішення означених завдань використовували розроблену нами анкету, додаток (А).

Було розглянуто різні варіанти спеціальних засобів і організації професійно-прикладної фізичної підготовки на системному підході, які могли б найбільш ефективно вплинути на рівень фізичної підготовленості курсантів.

Педагогічне спостереження – один із ефективних методів отримання фактичного матеріалу, що являє собою основу наукового аналізу і синтезу [2; 5; 6; 10; 11; 13; 14; 17; 32; 37; 41; 56; 67]. Спостереження було цілеспрямоване, організоване і систематичне безпосереднє сприйняття об'єкта дослідження в освітньому процесі на заняттях фізичного виховання та фізичної підготовки і спортивного вдосконалення.

Педагогічне тестування застосовували для вивчення стану готовності до застосування засобів бойових мистецтв для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів [36; 62; 68; 71].

Оцінюючи загальну рухову активність, визначали кількість годин, витрачених здобувачем упродовж дня.

Тести спеціальної фізичної підготовленості. Тести для визначення

спеціальної фізичної підготовленості відбиралися з урахуванням існуючих рекомендацій у спеціальній літературі і відповідних обов'язкових умов: надійності, валідності, інформативності [32; 62].

Основний педагогічний експеримент проводився з січня по жовтень 2024 року для експериментальної перевірки ефективності програми професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів на основі колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв.

Математична обробка результатів зводилася до розрахунку середніх значень відповідей респондентів. Оцінюючи значущість принципів, підходів і елементів методики професійно-прикладної фізичної підготовки використано методи, які передбачали розроблення анкети зі спеціальними питаннями.

Математично-статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою прикладної комп'ютерної програми «Statistica 6.0». Визначалися середні арифметичні значення (\bar{x}) досліджуваних показників та величини стандартних відхилень (S). Достовірність результатів анкетування здобувачів вищої освіти щодо значення для професійно-прикладної фізичної підготовки основних факторів, які визначають успішну професійну діяльність, оцінювалися за допомогою методу експертних оцінок.

Організація дослідження

Дослідження проводилися з жовтня 2023 року до грудня 2024 року на базі Військового інституту танкових військ національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». В експерименті брали участь 30 курсантів (15 контрольна та 15 експериментальна групи).

Для вирішення поставлених завдань використані такі етапи дослідження:

На першому етапі (жовтень–грудень 2023 р.) вивчено передовий досвід роботи закладів спеціальної вищої освіти військового профілю з проблеми дослідження. Проведено анкетування і опитування курсантів 1 курсу.

Визначено проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти, рівні теоретичних знань та практичних умінь, інтереси, мотиви курсантів щодо занять бойовими мистецтвами. Здійснено інформаційний пошук наукових літературних джерел.

На другому етапі (січень–жовтень 2024 р.) Були використані загальнонаукові дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння. Проведено констатувальний та формувальний етапи експерименту з метою отримання первинної інформації про рівень готовності курсантів до використання засобів бойових мистецтв у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Для розробки програми професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів на основі колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв протягом звітної періоду проводили тестування, опитування та анкетування курсантів. На другому етапі дослідження ми проводили спостереження щодо систематичного цілеспрямованого вивчення проблеми залучення курсантів до занять бойовими мистецтвами.

На третьому етапі (листопад–грудень 2024 р.) здійснено аналіз накопиченої інформації, апробована програма професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів на основі колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв, підготовлено та опубліковано тези за напрямком дослідження.

Отримані результати проведеного констатувального етапу експерименту вказують на необхідність розробки і впровадження комплексної програми професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів на основі колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв. Результати, отримані в ході дослідження, були оброблені методами математичної статистики.

2.2. Розробка програми колового тренування з використанням засобів бойових мистецтв для самостійної роботи курсантів

Загальні рекомендації:

Тривалість тренування: 30–45 хвилин.

Кількість кіл: 3–5, залежно від рівня підготовки.

Час на виконання однієї станції: 40 секунд роботи, 20 секунд відпочинку.

Перерва між колами: 2–3 хвилини.

Обладнання: боксерські лапи, мішок, гумові амортизатори, таймер.

Розминка (5–7 хвилин)

1. Загально-розвивальні вправи:

- біг на місці з високим підніманням колін (1 хвилина);
- розігрів суглобів (рухи головою, плечима, руками, ногами – по 10 разів);
- легкі удари руками та ногами в повітрі (тіньовий бій, 1 хвилина).

2. Динамічна розтяжка:

- нахили вперед і в сторони;
- розтягування ніг у положенні напівприсідання.

Основна частина: колова робота на станціях

Станція 1: Удари руками по мішку

- виконання серії прямих ударів (джеб, крос) максимально швидко;
- контроль техніки: кулак стиснутий, удари йдуть від плеча, не забувати про захист;
- мета: розвиток вибухової сили та витривалості.

Станція 2: Кидки та ухили

- імітація кидків через плече (з гумовим амортизатором або без партнера);
- додавання ухилів від уявного удару (робота корпусом);
- мета: розвиток координації та швидкості.

Станція 3: Удари ногами по мішку

- серії фронтальних і кругових ударів ногами (по черзі);
- контроль техніки: правильна постановка стопи, баланс на опорній нозі;
- мета: покращення сили ніг і гнучкості.

Станція 4: Бій із тінню

- імітація бою з уявним супротивником, поєднання ударів руками, ногами та ухилів;
- виконувати в середньому темпі з акцентом на плавність і точність рухів;
- мета: розвиток тактичного мислення та витривалості.

Станція 5: Прес і корпус

- скручування на прес (15 повторень).
- планка з ударами вперед (40 секунд).
- мета: зміцнення м'язів преса та стабілізаторів корпусу.

Станція 6: Робота з лапами (за можливості, з партнером)

- серії ударів руками та ногами по лапах (партнер тримає лапи);
- мета: розвиток швидкості реакції та точності ударів.

Станція 7: Функціональні вправи

- віджимання з вибухом (відрив долонь від підлоги);
- присідання з ударом руками в повітрі на виході;
- мета: підвищення загальної фізичної витривалості.

Заключна частина (5 хвилин)

1. Розтяжка:

- нахили вперед із прямими ногами;
- розтягування стегон і плечового пояса.

2. Відновлення дихання:

- глибокий вдих через ніс, видих через рот (5–7 повторень).

У якості рекомендацій і зауважень можна додати:

- тренування має бути інтенсивним, але без перевантажень;
- у разі втоми можна зменшити кількість кіл або час роботи на станції;

- для відстеження прогресу записуйте кількість виконаних повторень на кожній станції.

Ця програма колового тренування дозволяє курсантам покращувати фізичну форму, бойові навички та витривалість у самостійній роботі.

Розроблена програма із використанням засобів бойових мистецтв є важливою для професійної діяльності курсантів. Нижче наведено основні фізичні якості та здібності, які формуються за допомогою бойових мистецтв у табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Основні фізичні якості та здібності, які формуються за допомогою бойових мистецтв

<i>Фізичні якості</i>	<i>Вплив засобів бойових мистецтв на розвиток фізичних здібностей курсантів</i>
<i>Сила</i>	М'язова сила рук, ніг, корпусу (удари, кидки, утримання). Сила хвата (боротьба, захоплення). Приклади вправ: Удари по мішку чи лапах (ударна сила). Кидки та утримання (максимальне напруження м'язів). Віджимання, присідання, робота з гумовими амортизаторами.
<i>Швидкість</i>	Реакція на дії супротивника (захист, контратака). Швидкість виконання ударів і переміщень. Приклади вправ: Тренування швидких серій ударів руками та ногами. Спаринг із партнером у швидкому темпі. Робота з лапами для реактивних атак.
<i>Витривалість</i>	Аеробна та анаеробна витривалість (тривала робота під навантаженням). Стійкість до втоми під час бою чи тривалих фізичних зусиль. Приклади вправ: Колові тренування (удари, стрибки, функціональні вправи). Бій із тінню протягом 2–3 хвилин без перерви. Біг із включенням елементів ударів і захисту.
<i>Координація</i>	Здатність виконувати складні рухи з високою точністю. Узгодження роботи різних частин тіла (руки, ноги, корпус). Приклади вправ: Поєднання ударів руками та ногами в одному русі. Виконання кидків і захоплень із переходом на утримання. Технічні комплекси (ката, пумсе).

<i>Гнучкість</i>	<p>Рухливість суглобів (для ударів ногами, ухилів, кидків). Еластичність м'язів і зв'язок (зменшення ризику травм). Приклади вправ: Розтяжка перед і після тренувань. Вправи для підвищення амплітуди рухів у ногах (удари, махи). Динамічна й статична розтяжка.</p>
<i>Спритність</i>	<p>Швидка зміна положення тіла в просторі. Здатність до маневрування під час бою чи тренування. Приклади вправ: Ухили, підсічки, зміна позиції після атаки. Тренування переміщень у різних напрямках. Імітація бою з кількома супротивниками.</p>
<i>Баланс і стійкість</i>	<p>Утримання рівноваги під час виконання ударів чи захоплень. Здатність зберігати стійкість під час протидії супротивнику. Приклади вправ: Удари ногами в стійці на одній нозі. Тренування захисту від кидків. Вправи на нестійкій поверхні (балансувальні платформи).</p>
<i>. Вибухова сила</i>	<p>Миттєве зусилля для виконання удару чи кидка. Здатність швидко переходити від захисту до атаки. Приклади вправ: Стрибки з місця, вибухові віджимання. Удари з максимальною швидкістю та силою. Кидки з використанням ваги партнера.</p>
<i>Реакція</i>	<p>Швидке реагування на дії супротивника. Здатність приймати правильне рішення в умовах обмеженого часу. Приклади вправ: Робота з партнером: атака-захист у швидкому темпі. Вправи на реакцію (наприклад, захист від раптового удару). Використання сигналів для початку дії (світлові чи звукові).</p>
<i>Психофізична стійкість</i>	<p>Контроль над тілом і психікою в умовах стресу. Здатність працювати в умовах втоми чи тиску. Приклади вправ: Спаринг із обмеженням часу чи ресурсів. Виконання технік після інтенсивних фізичних вправ. Дихальні техніки для стабілізації серцебиття та концентрації.</p>

Таким чином, засоби бойових мистецтв гармонійно розвивають фізичні здібності курсантів, підвищуючи їхню готовність до виконання професійних

завдань. Це забезпечує не лише фізичну підготовку, але й стійкість до стресу, швидкість реакції та адаптивність у складних ситуаціях.

Далі наведемо конкретні приклади засобів бойових мистецтв, які можна включити в програму професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів:

1. Техніки ударів і захисту

Засоби:

А) удари руками: прямі, бокові, аперкоти (бокс, карате);

Б) удари ногами: фронтальні, бокові, кругові (тайський бокс, тхеквондо);

В) блоки: верхній, нижній, боковий (карате, крав-мага);

Приклад застосування: тренування ударів і блоків допомагає курсантам ефективно захищатися та нейтралізувати нападника в умовах ближнього бою.

2. Техніки боротьби

Засоби:

А) кидки: підсічки, через спину, через стегно (дзюдо, самбо);

Б) утримання: фіксація противника в лежачому положенні (дзюдо, джиу-джитсу);

В) захоплення та вивільнення: техніки протидії захопленням (айкідо, крав-мага).

Приклад застосування: застосування кидків та утримань корисне для затримання правопорушника без завдання значних ушкоджень.

3. Самооборона в обмежених умовах

Засоби:

А) техніки ближнього бою: удари ліктями, колінами (тайський бокс, крав-мага);

Б) прийоми боротьби в вузьких просторах: захист від нападів у коридорах, автомобілях (крав-мага).

Приклад застосування: розвиток навичок ефективної самооборони в умовах обмеженого простору, наприклад, під час затримання у транспорті.

4. Розвиток спритності та координації

Засоби:

А) комплекси кат і формальних вправ: ката (карате), пумсе (тхеквондо);

Б) рухливі ігри з елементами бойових мистецтв: імітація атак і захисту в парі.

Приклад застосування: покращення координації рухів та просторової орієнтації для швидкої адаптації до динамічних ситуацій.

5. Захист від зброї

Засоби:

А) техніки роззброєння: протидія ножовим і палицевим атакам (крав-мага, айкідо);

Б) захист від вогнепальної зброї: нейтралізація загрози у ближньому бою (крав-мага).

Приклад застосування: курсанти вчаться нейтралізувати загрозу з боку озброєного противника, що важливо для оперативної роботи.

6. Спаринг і моделювання реальних ситуацій

Засоби:

А) контактні спаринги: з використанням засобів захисту (карате, бокс);

Б) імітація реальних ситуацій: напади на курсантів із завданням оборонитися (крав-мага).

Приклад застосування: тренування в умовах, максимально наближених до реальних, підвищує готовність до екстремальних ситуацій.

7. Фізична підготовка, характерна для бойових мистецтв

Засоби:

А) функціональні тренування: вправи з власною вагою, робота на лапах, мішках (бокс, тайський бокс);

Б) розтяжка та гнучкість: вправи для покращення рухливості суглобів (тхеквондо, карате).

Приклад застосування: розвиток сили, витривалості, гнучкості та вибухової швидкості, необхідних для службових завдань.

8. Психологічна підготовка

Засоби:

- А) техніки концентрації та медитації: дихальні практики (айкідо, кунг-фу);
- Б) тренування стресостійкості: спаринг під умовним тиском (крав-мага).

Приклад застосування: тозвиток стійкості до стресу, що є важливим для роботи в екстремальних умовах.

Отже, включення цих засобів у програму підготовки курсантів сприятиме всебічному розвитку їхніх професійних якостей.

Підвищення ефективності занять із використанням засобів бойових мистецтв у професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів можливе завдяки впровадженню комплексного підходу. Наведемо такі рекомендації:

1. Читке планування занять

Мета кожного заняття: визначити конкретні завдання (наприклад, розвиток сили, швидкості, технічних навичок).

Розподіл часу: оптимально розподілити час між розминкою, основною частиною та завершенням.

Індивідуальний підхід: урахувати рівень фізичної підготовки кожного курсанта.

2. Варіативність вправ

- А) зміна технік і завдань: регулярно змінювати вправи для уникнення монотонності;
- Б) імітація реальних ситуацій: включати вправи, що моделюють професійні ситуації (наприклад, затримання агресора);
- В) комбінації технік: Поєднувати удари руками, ногами, кидки та захист в одному комплексі.

3. Використання сучасних методик

- А) колові тренування: підвищення інтенсивності занять за рахунок коротких інтервалів роботи з мінімальними перервами;
- Б_ функціональний тренінг: вправи, які одночасно розвивають силу, координацію та витривалість;
- В) інтервальний підхід: Чергування високої та низької інтенсивності для

розвитку витривалості.

4. Технічний аналіз

- А) відеозапис занять: аналіз техніки виконання ударів, захисту чи кидків для виявлення помилок;
- Б) зворотний зв'язок: постійне коментування інструктором техніки виконання вправ;
- В) самоаналіз: Навчання курсантів оцінювати власні дії.

5. Використання спеціального обладнання

- А) мішки та лапи: Для відпрацювання сили та точності ударів;
- Б) гумові амортизатори: Для підвищення сили та витривалості;
- В) балансувальні платформи: Для розвитку координації та рівноваги.

6. Мотивація курсантів

- А) змагальний елемент: Проведення міні-змагань чи спарингів;
- Б) прогресивні цілі: Постановка реалістичних, але амбітних завдань;
- В) позитивний зворотний зв'язок: Похвала за досягнення та прогрес.

7. Розвиток психологічної стійкості

- А) стресові ситуації: Вправи, які імітують роботу в умовах обмеженого часу чи раптового нападу;
- Б) дихальні техніки: Для зниження стресу та відновлення після інтенсивного навантаження;
- В) тренування під тиском: Робота в умовах шуму, недостатнього освітлення або багатозадачності.

8. Контроль та оцінювання

- А) регулярне тестування: Перевірка фізичних та технічних навичок;
- Б) показники прогресу: Ведення журналу результатів (удари за хвилину, витривалість у спарингу тощо);
- В) корекція програми: Удосконалення плану занять на основі результатів.

9. Інтеграція командної роботи

- А) парні вправи: Захист і атака, спільне виконання технік;
- Б) групові завдання: Робота в команді для досягнення спільної мети

(наприклад, затримання супротивника);

В) ротація ролей: Регулярна зміна ролей у вправах (агресор/захисник).

10. Урахування відновлення

А) розтяжка після занять: Для зменшення ризику травм і прискорення відновлення;

Б) режим сну та харчування: Контроль над цими аспектами для підтримання фізичної форми;

В) психологічне розвантаження: Вправи на релаксацію після інтенсивних тренувань.

Отже, впровадження цих рекомендацій дозволить викладачу зробити заняття більш ефективними, різноманітними та цікавими, сприятиме всебічному розвитку курсантів і підвищить їхню готовність до виконання професійних завдань.

Далі наведемо алгоритм дій для самопідготовки курсантів до занять із використанням засобів бойових мистецтв

1. Аналіз мети та завдань заняття

1) визначити основну мету тренування (наприклад, розвиток сили, швидкості, технічних навичок);

2) ознайомитися з планом тренування (якщо є) або скласти власний;

3) визначити, які вправи будуть включені та які фізичні якості необхідно розвивати.

2. Оцінка фізичного стану

- Провести самоконтроль фізичного стану (частота пульсу, рівень втоми, травми).
- Переконатися, що немає протипоказань для інтенсивних фізичних навантажень.
- За потреби скоригувати програму, щоб уникнути перевантаження.

3. Підготовка місця та обладнання

Обрати місце для тренування: просторе приміщення або відкритий майданчик із рівною поверхнею.

Забезпечити безпеку (відсутність гострих предметів, слизьких поверхонь).

Підготувати обладнання:

А) боксерські мішки, лапи, гумові амортизатори, таймер.

Б) якщо обладнання немає, адаптувати вправи для виконання без нього.

4. Розминка (5–10 хвилин)

Загальні вправи:

- Біг на місці, стрибки, нахили, махи руками та ногами.
- Суглобова гімнастика:
- Обертальні рухи для розігріву суглобів.
- Легка тіньова боротьба:
- Виконання простих ударів руками та ногами в повільному темпі.

5. Основна частина тренування

1. Виконання вправ за планом:

- Дотримуватися послідовності вправ (удари, кидки, захист, функціональні вправи).
- Контролювати техніку виконання кожного руху.

2. Чергування інтенсивності:

- Виконувати вправи в інтервальному режимі (робота-відпочинок).
- Підтримувати постійний темп, але уникати перенапруження.

3. Використання технічних елементів:

- Тренувати удари, кидки, захист і ухили з акцентом на правильну техніку.
- Поєднувати рухи в комбінації (наприклад, удар + ухил + контратака).

6. Самоконтроль під час тренування

Слідкувати за технікою:

- Виконувати рухи плавно, без ривків, дотримуючись правильної постановки.
- Контролювати дихання:

- Дихати рівномірно, видих на зусиллі.
- Відстежувати пульс:
- Підтримувати пульс у зоні тренувального навантаження (60–80% від максимального).

7. Завершальна частина

Розтяжка:

- Виконати вправи для розтягування м'язів, які активно працювали (ноги, руки, спина).

Дихальні вправи:

- Повільне глибоке дихання для нормалізації серцевого ритму.

Оцінка результатів:

- Зробити висновки про успішність тренування (що вдалося, що потребує покращення).

8. Аналіз та корекція

Запис результатів:

- Вести щоденник тренувань (які вправи виконано, час, кількість повторень).
- Виявлення слабких місць:
- Звернути увагу на вправи, які викликають труднощі, та додатково їх відпрацьовувати.
- Планування наступного заняття:
- Внести корективи в план тренування для поступового ускладнення вправ.

9. Додаткові аспекти

Самоосвіта:

- Перегляд відеоматеріалів із технікою бойових мистецтв.
- Читання методичних рекомендацій і статей з фізичної підготовки.

Режим дня:

- Забезпечити достатній сон і харчування для відновлення після

тренування.

Дотримуючись цього алгоритму, курсанти зможуть ефективно організувати самопідготовку, вдосконалювати бойові навички та фізичну форму, а також уникати травм і перевантажень.

У результаті відвідування занять із використання засобів бойових мистецтв курсанти отримають такі компетентності, які можна розділити на професійні, основні фізичні якості, які формуються за допомогою бойових мистецтв (табл.2.2.):

Таблиця 2.2.

Компетентності, які можна отримати у результаті відвідування занять із бойових мистецтв курсантів

<i>Компетентності</i>	<i>Загальна характеристика</i>
Професійні компетентності	
Застосування бойових технік у професійній діяльності	Уміння ефективно використовувати удари, захисти, кидки та захоплення в умовах реальної оперативної ситуації.
Тактичне мислення	Розвиток навичок аналізу ситуації та прийняття швидких рішень у стресових умовах.
Робота в команді	Координація дій із колегами під час виконання завдань, наприклад, затримання чи супроводу порушників.
Розвиток базових фізичних якостей	Сила, витривалість, швидкість, координація та гнучкість.
Правильне використання сили	Здатність адекватно оцінювати необхідний рівень фізичного впливу залежно від загрози.
Функціональна готовність	Покращення серцево-судинної витривалості та здатності працювати під високими фізичними навантаженнями.
Реактивність і моторика	Швидкість реакції на несподівані подразники та здатність до точних рухів.
Психологічні компетентності	
Стресостійкість	Здатність діяти зібрано та ефективно в умовах підвищеного стресу чи небезпеки.
Самоконтроль	Уміння контролювати емоції, зокрема агресію, у складних

	ситуаціях.
Концентрація	Здатність зосереджувати увагу на завданні, незважаючи на відволікаючі фактори.
Психологічна готовність до конфлікту	Уміння залишатися впевненим у собі під час фізичного протистояння.
Соціальні компетентності	
Комунікація	Уміння вести діалог із опонентом для деескалації конфлікту до застосування фізичної сили.
Етичність	Розуміння етичних норм використання бойових прийомів і відповідальності за їх застосування.
Лідерські якості	Розвиток впевненості у своїх силах, що сприяє ефективному керівництву в команді.
Особистісно-орієнтовні компетентності	
Дисциплінованість	Регулярні тренування формують здатність до самоконтролю та організованості.
Мотивація до самовдосконалення	Розвиток бажання вдосконалювати фізичну форму та професійні навички.
Фізичне та психологічне здоров'я	Заняття сприяють покращенню загального стану здоров'я та емоційного балансу.
Інтегральні компетентності	
Готовність до реальних викликів	Комплексна підготовка дозволяє курсантам бути готовими до виконання завдань у реальних умовах.
Адаптивність	Здатність швидко адаптуватися до змінних умов завдяки розвитку фізичних і психологічних якостей.
Здатність діяти в умовах невизначеності	Уміння ефективно виконувати завдання навіть за недостатньої інформації чи раптових змін ситуації.

Отже, розроблена програма занять із бойових мистецтв на основі колового тренування сприяє формуванню у курсантів навичок, які інтегрують фізичну, психологічну та професійну підготовку, що дозволяє їм ефективно виконувати службові обов'язки та діяти в екстремальних ситуаціях.

2.3. Аналіз результатів дослідно–експериментальної роботи

У дослідженні прийняли участь 30 курсантів I курсу Військового інституту танкових військ національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», які були розподілені на контрольну КГ (n=15), де педагогічний процес здійснювався традиційним чином та експериментальну групи ЕГ (n=15), в освітній процес упроваджено програму фізичного виховання курсантів, спрямованої на покращення їх фізичної підготовленості засобами колового тренування, силових видів фітнесу та військово-спортивного багатоборства (програма двоборства: всестильовий бій та стрільба з пневматичної гвинтівки).

Що потрібно знати й уміти курсантам для практичного виконання завдань, які сприяють розвитку рухових якостей і яка роль при цьому відводиться фізичній підготовці?

Для проведення дослідження була розроблена анкета (додаток А). В анкетуванні взяли участь 30 курсантів.

На питання анкети у відповідях треба було ранжувати запропонований перелік навичок, засобів, рухових якостей та розділів фізичної підготовки згідно з важливістю їх для якісної підготовки юнаків. Таким чином визначалась пріоритетність запропонованого матеріалу.

Для проведення дослідження використовувалися анкети. В анкетуванні серед інших були такі питання:

1. З якою метою Ви займаєтеся бойовим мистецтвом?
2. За допомогою яких засобів Ви хочете покращити професійно-прикладну фізичну підготовку?
3. Що вам не подобається в системі професійно-прикладної фізичної підготовки?
4. Чи готові ви застосовувати засоби бойових мистецтв для покращення стану професійно-прикладної фізичної підготовки?\
5. Які фізичні якості, на Вашу думку, необхідно розвивати в першу чергу для успішного навчання бойовим мистецтвам?

Дані анкетування показали, що майже всі курсанти зацікавлені у додатковому вивченні бойових мистецтв.

На запитання анкети «Якими військово-прикладними навичками потрібно володіти курсанту в першу чергу» були отримані відповіді згідно з визначеними ними пріоритетами. Напершу позицію було поставлено «навички з військово-патріотичного виховання». Далі місця розподілились наступним чином: 2) набути фахових компетентностей з навчальних дисциплін; 3) володіти прийомами бойових мистецтв.

На запитання анкети: «Які рухові якості на вашу думку, повинні бути розвинуті у курсанта?» респонденти відповіли у наступній послідовності: 1. Витривалість, 2. Сила, 3. Спритність, 4. Швидкість, 5. Складно-координаційні. Також надали велике значення технічній підготовці та психологічній готовності.

Щодо запитання анкети: «Які види спорту на Вашу думку, будуть найбільше сприяти розвитку необхідних прикладних та рухових навичок у курсантів?», то респонденти на перше місце поставили «бойовий хортинг». На другому місці – «Кікбоксинг». А далі розташувались: 3. Тхеквондо». 4. «Карате». 5. «Боротьба та бокс». Як бачимо, пріоритет надається військово-прикладним видам спорту, що, на наш погляд є логічним в умовах воєнного стану.

На запитання анкети: «Який відсоток у програмі необхідно розподілити на різні види бойових мистецтв» респонденти відповіли у наступному порядку (рис.2.1.):

1. «Бойовий хортинг» – 24,0 %.
2. «Кікбоксинг – 18,5 %.
3. «Тхеквондо» – 16,7 %.
4. «Карате» – 14,7%,
5. «Боротьба та бокс» – 9,4 %,
6. «Дзюдо» – 8,5 %.
7. Інші – 8,2 %.



Рис. 2.1. Види бойових мистецтв

Як бачимо, респонденти надали перевагу бойовому хортингу та кікбоксингу.

Щодо запитання анкети: «Що Ви вважаєте за необхідне зробити для покращення фізичної підготовленості курсантів?», респонденти відповіли наступним чином:

1. Не заключати контракт із курсантами, які мають нижче за середнього вихідний рівень з фізичної підготовки.
2. Ввести інструкторів з фізичної підготовки для проведення занять із різних форм фізичної підготовки.
3. Покращити засоби стимулювання.
4. Удосконалити навчально-тренувальну базу з фізичної підготовки.
5. Збільшити кількість годин для занять із фізичної підготовки.
6. Удосконалити побутові умови в спортивних залах та місцях проведення занять із фізичної підготовки.
7. Збільшити час на проведення самостійних занять фізичними вправами.

Таким чином, результати досліджень загальної та військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів дають підстави стверджувати про недостатню ефективність традиційної системи оцінювання та методики засвоєння навчального матеріалу до потрібного рівня. Зокрема, на наш погляд, в недостатній мірі стимулюється розвиток швидко-силової витривалості та сили за період навчання; специфічних рухових якостей, пов'язаних з виконанням технічних дій з арсеналу самооборони, як результат того, що курсанти починають навчання, не маючи спеціальної фізичної підготовки. Для покращення стану фізичної підготовленості курсантів, необхідно використовувати на заняттях метод колового тренування.

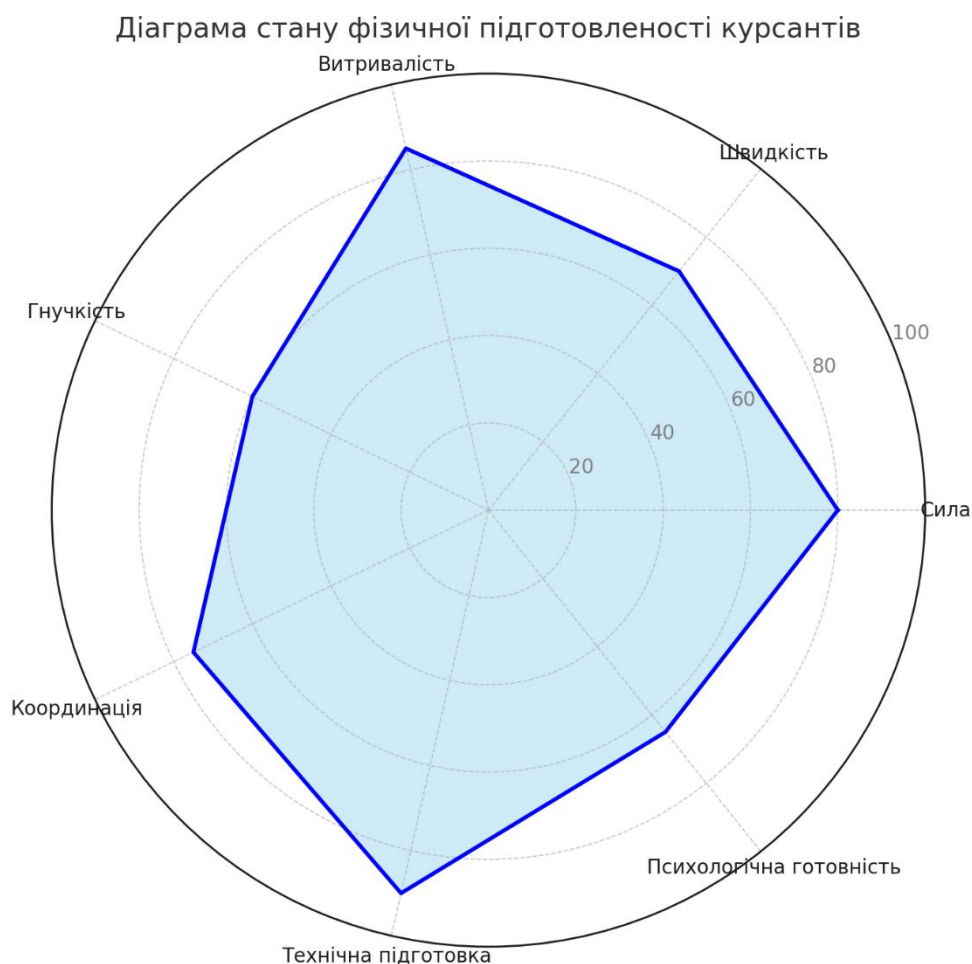


Рис. 2.1. Діаграма стану фізичної підготовленості курсантів

Зазначена діаграма ілюструє стан фізичної підготовленості курсантів за різними категоріями (сила, швидкість, витривалість тощо). Кожна категорія

оцінюється за шкалою від 0 до 100 балів. Найбільш розвинутими виявилися витривалість та технічна підготовка.

Разом з тим фахівці з фізичного виховання наголошують, що недоліки у фізичній підготовці курсантів, перш за все, залежать від недостатнього виділення часу для самостійних занять (32,5%), а потім вже від відсутності засобів стимулювання (20,4%) і низького вихідного рівня особистої фізичної підготовленості (15,5%). Таким чином, викладачі кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання вважають, що за умови збільшення часу на тренування і відповідного стимулювання можна значно підвищити рівень фізичної підготовленості курсантів, навіть з низьким вихідним рівнем.

Звідси постає проблема наявності кадрів, які здатні були працювати системно, з урахуванням швидкої зміни умов сучасного виробництва, використовували антропні, особистісно орієнтовані технології на основі гуманістичного підходу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Як показує аналіз практики, за своїм характером прийоми і спеціальні дії, що виконують курсанти у процесі освітніх завдань, істотно відрізняються. Утім, до військово-професійних прийомів та дій можна віднести дві складові. Перша визначається тим, яка з основних рухових якостей – сила, спритність, швидкість або витривалість – є найбільш необхідною під час виконання професійних дій тим або іншим курсантом. Друга – тим, якою мірою складні за координацією, специфічністю та характером рухи, професійні прийоми та дії повинен виконувати той або інший юнак.

Тому з метою досягнення максимального ефекту необхідно правильно будувати структуру заняття та підібрати найбільш ефективні вправи.

На основі даних зворотнього зв'язку досліджувалися форми, структура і зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.

Спостерігається висока експертна бальна оцінка у невідповідності кар'єрних очікувань і необхідності оволодівати новими спеціальностями і

професійними навичками.

Отже, існує недооцінювання проблем професійно-прикладної фізичної підготовки у викладачів фізичного виховання, які недостатньо впроваджують інноваційні технології, працюють за старою методикою на основі нормативного підходу.

Таблиця 2.3

Оцінки проблем професійно-прикладної фізичної підготовки курсантами та викладачами

Характеристика оцінюваних проблем	Оцінка курсантів $n = 30$	
	\bar{x}	S_x
Проблема виникла через недостатність теоретичних знань з ППФП	8,0	0,3
Проблема виникла через невідповідність кар'єрних очікувань і необхідність оволодівати новими спеціальностями та професійними навичками	—	—
Проблема виникла через неврахування мотиваційної сфери студентів	6,8	0,2
Проблема виникла через низький рівень забезпечення методичної підготовки	7,9	0,3
Проблема виникла через неврахування низького рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів	—	—
Проблема виникла через недостатність теоретичних знань з ППФП	8,0	0,3
Проблема виникла у зв'язку з організацією ППФП на основі розробок нових програм та технологій	9,6	0,6

На момент вступу до закладу вищої освіти негативну оцінку процесу фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти дали 63 % опитаних респондентів (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Оцінка курсантами професійно-прикладної фізичної підготовки

Отже, лише 30 % опитаних вважають, що професійно-прикладна фізична підготовка має важливе значення, але її суть можуть пояснити менше половини респондентів.

Однією з причин відсутності знань, умінь, сформованої мотивації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки є організація процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Для визначення актуальності і значущості функціонування систем організму і аналізаторів у курсантів було проведено анонімне анкетування. Анкети (додаток А) розроблялися з урахуванням загальноприйнятих вимог та з використанням методу безпосередньої оцінки [64]. Респонденти повинні були визначити своє відношення, рівень знань, оцінку професійно-прикладної фізичної підготовки.

Результати досліджень показують, що бойові мистецтва займають значне місце поряд з іншими видами спорту курсантів.

Рівень теоретичних знань формує у курсантів світоглядну систему науково-практичних знань і правильне ставлення до занять професійно-прикладної фізичної підготовки. Такі знання необхідні, щоб зрозуміти природні і соціальні процеси функціонування фізичної культури суспільства і особистості, творчо використовувати їх для професійного і особистого розвитку, удосконалення і організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Анкетування курсантів першого курсу показало, що знають правила самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами 18 % опитаних. Грунтовні знання з професійно-прикладної фізичної підготовки у респондентів відсутні.

Розподіл курсантів за показниками успішності з професійно-прикладної фізичної підготовки подано на рис. 2.3.

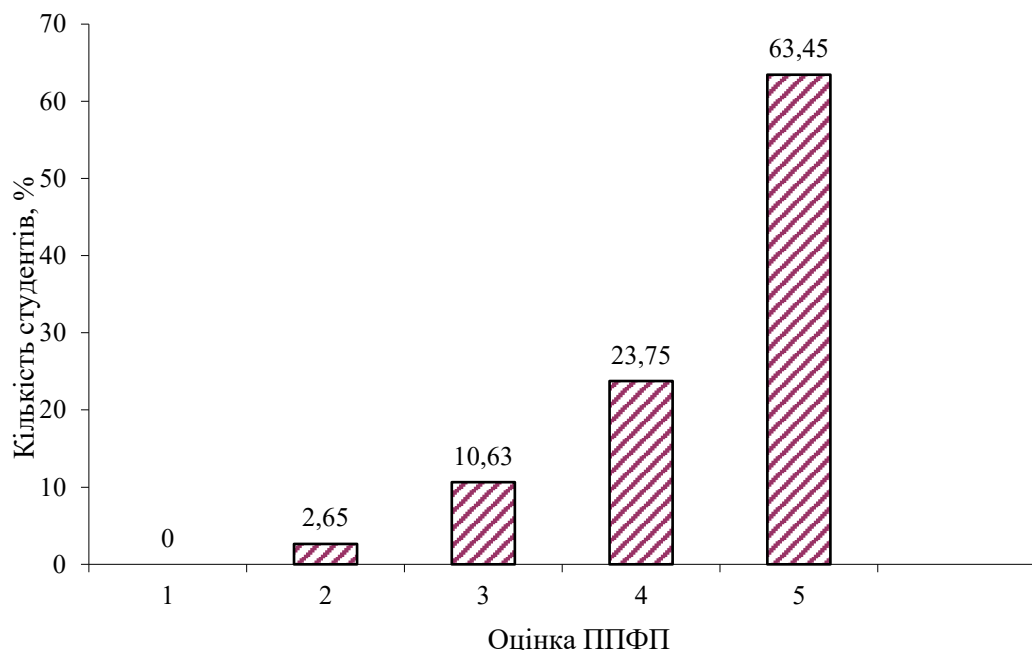


Рис. 2.3. Розподіл курсантів за показниками успішності з професійно-прикладної фізичної підготовки

Отримана інформація створила можливість для визначення ефективної форми взаємодії суб'єктів освітнього процесу, успішного освоєння програмного матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення переходу від системи адміністративно-командної організації освітнього процесу до особистісно орієнтованої технології підготовки.

Показники успішності побудовані на врахуванні мотивації при вирішенні завдань професійно-прикладної фізичної підготовки і використанні засобів фізичного виховання і спортивного вдосконалення з бажаних для курсантів видів спорту.

Перевірка і комплексна оцінка курсантів здійснюється після виконання обсягу тижневого навантаження, контрольних нормативів, приросту тих чи інших спеціальних фізичних якостей, покращення техніки і знань з професійно-прикладної фізичної підготовки. При цьому враховується, що тести допомагають виявити рівень досягнень у розвитку здібностей, але не можуть бути критерієм оцінки успішності з професійно-прикладної фізичної підготовки, а тільки складовою частиною оцінки, в яку повинні входити впершу чергу такі особливості учнів, як потяг до вдосконалення, самостійні заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Нами досліджена участь курсантів у спеціально організованих формах професійно-прикладної фізичної підготовки:

- спеціальні вправи,
- комплекси професійно-прикладної фізичної підготовки,
- бойові мистецтва та ін.

Основні результати реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів подано у таблиці табл. 2.4.

У процесі формувального експерименту виявилось високе значення методичного супроводу програм з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Таблиця 2.4.

**Основні результати реалізації професійно-прикладної фізичної
підготовки курсантів**

<i>Зміни в ППФП, які відбулися за період експерименту</i>	
<i>Факти констатуючого експерименту</i>	<i>Факти формувального експерименту</i>
Низька організація занять в позааудиторний час	Введення організаційних форм у позааудиторній та самостійній роботі
Низька ефективність реалізації програми, акцент на здачу норм, відсутність попереднього тренування, підготовки	Врахована мотивація курсанта. Процес побудований на основі сформованості мотиваційної сфери, логічної системи коригування, тренування
Проведення занять в авторитарному, нормативно-командному стилі	Гуманістичний підхід до використання антропних технологій
Неврахування можливостей, коли, о котрій годині проводити заняття	Збільшення рухового режиму на тиждень
Невраховані інтереси і побажання за допомогою яких засобів, з яких сучасних видів спорту використовуються моделі занять з ППФП	Наявність бажаних займатися в позааудиторній діяльності
Неврахування рівня попередньої фізичної підготовленості	Мотивація підтримки програми ППФП, середній бал 83 б.
Неврахування сформованості навичок і умінь за видами спорту	Врахування бажань коли і в який час займатися
Зміни в ППФП, які відбулися за період експерименту	Враховані інтереси і побажання, мотивація з яких сучасних видів спорту використовуються моделі занять з ППФП
Факти констатуючого експерименту	Врахування рівня попередньої фізичної підготовленості
Низька організація занять в позааудиторний час	Врахування сформованості навиків і умінь за видами спорту і видами оздоровлення
Низька ефективність реалізації програми, акцент на здачу норм,	Середня оцінка теоретичних знань з ППФП

відсутність попереднього тренування, підготовки	(75 балів)
--	------------

У реальній ситуації зміст системно організованої, інноваційної діяльності представлений наступним чином.

Передбачалося, що успішна реалізація програми обумовить:

- суттєві зрушення в навчальній діяльності з професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підвищення рівня спеціальної та фізичної підготовленості та тактичних навичок;
- виховання соціальних якостей (уміння працювати в команді, приймати участь у змаганнях, активно включатися в соціальне життя);
- адаптацію до лідерства.

Обґрунтовано особистісно-орієнтований процес професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти відповідно до специфіки обраної спеціальності.

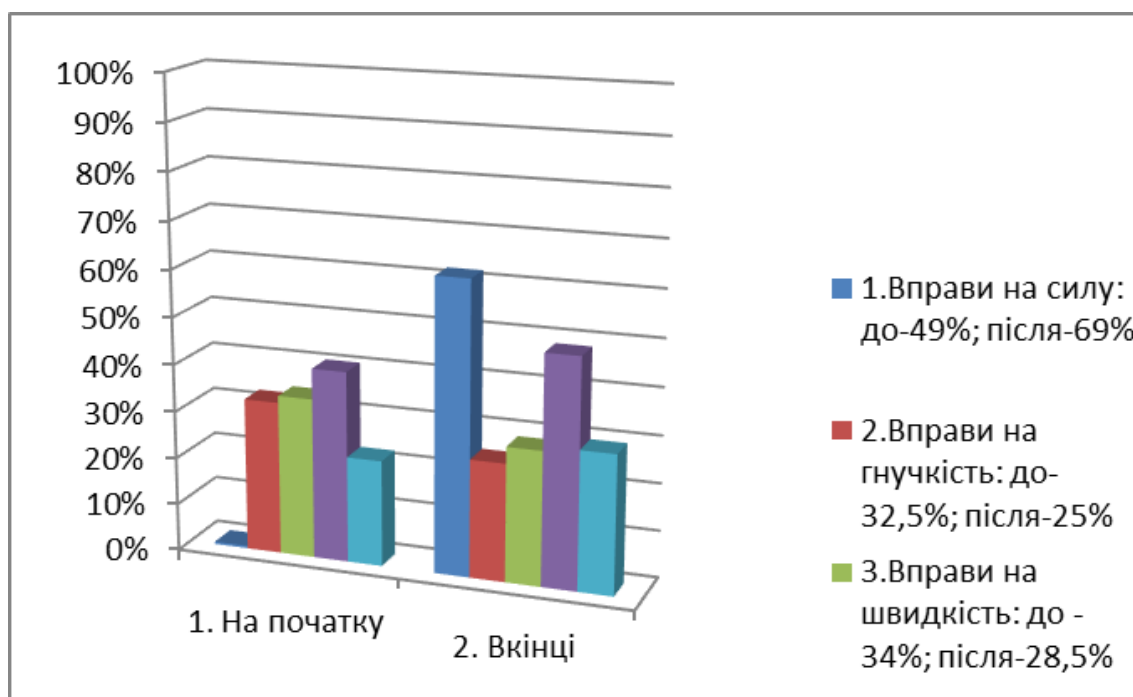


Рис.2.4. Вибір курсантами вправ до самостійних занять фізичними вправами

Отже у ході нашого дослідження доведено, що ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів залежить від якісної побудови системи фізичного виховання та фізичної підготовки в закладі вищої спеціальної освіти військового напрямку:

- забезпечення належного нормативного, програмного та навчально-методичного забезпечення;
- якісної організації освітнього, наукового та тренувального процесів;
- постійне підвищення професійної кваліфікації кадрів;
- постійне вдосконалення матеріально-технічної бази із впровадженням:
 - а) сучасних військових,
 - б) фізкультурно-спортивних,
 - в) здоров'язберігаючих технологій військово-прикладного спрямування;
- проведення самостійних занять методом колового тренування.

Методичні рекомендації для занять із використанням засобів бойових мистецтв у професійно-прикладній підготовці курсантів

1. Організація занять

- Тривалість заняття: 60–90 хвилин залежно від мети та рівня фізичної підготовки.

Етапи заняття:

А) Розминка (10–15 хв): Загальні вправи на розігрів м'язів, суглобова гімнастика, легкі кардіонавантаження.

Б) Основна частина (40–60 хв): Виконання технічних елементів, спаринги, моделювання ситуацій.

В) Заключна частина (10–15 хв): Розтяжка, вправи на відновлення дихання, обговорення результатів.

2. Розвиток технічних навичок

- Принцип поступовості: починати з базових технік (удари, блоки, кидки), поступово переходячи до складніших елементів.

- Дробовий підхід: розділити техніку на етапи (наприклад, вивчення траєкторії удару, постановка ноги, швидкість виконання).
- Повторення: виконувати кожну техніку не менше 10–15 разів для закріплення.

Приклад вправи:

Техніка ударів руками:

- 1) пояснити правильну постановку руки;
- 2) виконувати удари в повітрі (тіньовий бій);
- 3) практикувати удари на лапах чи мішках.

3. Робота в парах

- 1) роль партнерів: Один виконує атаку, інший – захист;
- 2) принцип контролю: Забезпечити виконання технік із середньою швидкістю та силою, щоб уникнути травм;
- 3) зміна ролей: регулярно міняти ролі для рівномірного розвитку навичок.

Приклад вправи:

Захист від удару:

- 1) Партнер імітує прямий удар рукою.
- 2) Курсанти відпрацьовують блок або ухил із контратакою.

4. Спаринг і моделювання ситуацій

- 1) контрольовані спаринги: Використання захисного спорядження (шоломи, рукавички, жилети);
- 2) моделювання ситуацій: Відпрацювання технік у сценаріях, наприклад, захист у вузькому коридорі або затримання агресора.

Оцінювання: Інструктор дає зворотний зв'язок щодо техніки, тактики та поведінки.

Приклад вправи:

Ситуація затримання:

- 1) один із курсантів грає роль агресора;
- 2) інший виконує техніки затримання (кидок, утримання)

5. Фізична підготовка

А) загально-розвивальні вправи: віджимання, присідання, підтягування, стрибки;

Б) функціональні тренування: Робота з мішками, лапами, гумовими амортизаторами;

В) вправи на витривалість: Бій із тінню, кругові тренування.

Приклад вправи:

Колове тренування:

- 1) удари по мішку (30 секунд);
- 2) присідання з вибуховим стрибком (30 секунд);
- 3) відпочинок (30 секунд).

4. Повторити 4–6 разів.

6. Розвиток психологічної стійкості

1) дихальні вправи: практики для зняття стресу (глибоке дихання, методика «4-7-8»).

2) тренування під тиском: Виконання технік у умовах підвищеного темпу чи шуму;

3) симуляція стресових ситуацій: Завдання, що вимагають швидкого прийняття рішень.

Приклад вправи:

- Захист у стресових умовах:

- 1) курсанту зав'язують очі;
- 2) партнер імітує раптовий напад.
- 3) завдання – швидко реагувати та виконати техніку захисту.

7. Принципи безпеки

А) розминка: обов'язкове виконання для уникнення травм;

Б) захисне спорядження: використання шоломів, рукавичок, накладок;

- контроль інструктора: постійне спостереження за правильністю виконання технік;
- індивідуальний підхід: урахування фізичної підготовки кожного

курсанта.

8. Оцінювання та корекція

А) зворотний зв'язок: Інструктор аналізує помилки та надає рекомендації;

Б) відеозапис т обговорення: для аналізу техніки після заняття;

В) підсумкові заняття: Проведення тестів або контрольних вправ для оцінки прогресу.

Отже, зазначені рекомендації забезпечать ефективність занять, сприятимуть розвитку фізичних і професійних навичок курсантів, а також підвищать їхню готовність до виконання службових завдань.

Висновки до другого розділу

Професійно-прикладна фізична підготовка – це педагогічний процес спеціалізованого системного проектування засобів і методів загальної, спеціальної, фізичної та психофізіологічної підготовки здобувачів до професійної діяльності відповідно до обраної спеціальності. Для того, щоб система професійно-прикладної фізичної підготовки була дієвою, вона повинна удосконалюватися, підлаштовуватися під будь-які зміни зовнішніх і внутрішніх факторів, на основі зворотного зв'язку.

Встановлено позитивний вплив занять бойовими мистецтвами на рівень фізичної підготовленості курсантів – показники курсантів, які займалися у секції з бойових мистецтв, є достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) кращими ніж у тих, які займалися за чинною системою фізичного виховання та фізичної підготовки.

Результати досліджень [1; 43; 62] показали, що популярною формою занять і засобом професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах спеціалізованої вищої освіти військового спрямування є бойові мистецтва. Врахування сфери мотиваційних інтересів курсантів дають можливість сформулювати мотивацію до занять бойовими мистецтвами і спроектувати ефективну систему професійної прикладної фізичної підготовки курсантів.

Освітній процес з фізичного виховання проводився в руслі вимог Болонського процесу із застосуванням колового методу тренування. Організація процесу фізичного виховання в експериментальній групі відбувалася відповідно до розробленої нами програми колового тренування з підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки для спеціальної фізичної підготовленості курсантів.

Основною причиною низької ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки є неврахування мотиваційної сфери і рівня загальної фізичної підготовки курсантів при організації професійно-прикладної фізичної підготовки, а також при використанні нормативного підходу до

організації освітнього процесу.

Для активації процесу підготовки навчання у закладі спеціалізованої вищої освіти військового профілю необхідно застосовувати метод колового тонування та утверджувати прикладне значення фізичних вправ, забезпечувати та удосконалювати матеріально-спортивну базу, кадри, організаторів, сучасні педагогічні технології, методичне забезпечення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Згідно першого завдання дослідження, на основі аналізу наукових джерел, визначено доцільність впровадження засобів бойових мистецтв в процес професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю. Дослідження проблеми організації професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів дозволило визначити причини неефективності її функціонування, зокрема: в основу організації освітнього процесу покладений нормативний авторитарний командний підхід; відсутня науково обґрунтована система спеціальної фізичної підготовленості згідно з групою спеціальностей; незадовільний рівень навчальних програм з професійно-прикладної фізичної підготовки; відсутні науково обґрунтовані підходи до формування мотивації до занять професійно-прикладної фізичної підготовки. У зв'язку з цим перед викладачем професійно-прикладної фізичної підготовки висуваються завдання, які потребують розробки програми колового тренування з професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів з використанням індивідуального і диференційованого підходів.

2. Згідно другого завдання дослідження визначено вплив колового тренування на удосконалення фізичної підготовленості курсантів засобами бойових мистецтв. Програмою дисципліни передбачено широкий арсенал методів (колового тренування) та засобів (силові види, у тому числі засоби бойових мистецтв та інші). Колове тренування надало можливість комплексного розвитку фізичних якостей, особливо різновидів витривалості, при якому досягається наближення рівня функціонування організму в тренуванні до змагального режиму на основі обраного комплексу вправ; дозволило задавати таку інтенсивність, яка перевершує змагальну по ряду параметрів; має великі можливості індивідуального дозування навантаження за методом максимального тесту; зручне для групових занять з використанням тренажерів та різного спортивного обладнання. Засоби бойових мистецтв мають значний вплив на професійно-прикладну фізичну

підготовку курсантів, сприяючи розвитку як фізичних, так і психологічних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків.

3. Згідно третього завдання дослідження проаналізовано стан прикладної фізичної підготовки курсантів у закладі вищої спеціальної освіти військового профілю. Тестування рівня теоретичних знань показали, що курсанти експериментальної групи мають достовірно вищі показники рівня теоретичних знань з професійно-прикладної фізичної підготовки ($p < 0,05$) і прагнення до систематичних занять військово-спортивною активністю.

4. Згідно четвертого завдання розроблена програма колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв. Експериментальна перевірка розробленої програми показала свою ефективність, яка проявляється у: формуванні мотивації курсантів до виконання вправ професійно-прикладної значимості, поліпшенні показника інтегрованого середнього бала успішності з фізичного виховання та фізичної підготовки; поліпшенні середнього інтегрованого показника спеціальних фізичних якостей в експериментальній групі з 185 до 219, відповідно, в контрольній групі з 178 до 186 балів. Відзначено позитивні зміни в усіх показниках, які характеризують фізичну підготовленість курсантів експериментальної групи на рівні значущості $p < 0,05$), виявивши лише тенденцію до покращення результатів. Міжгрупові відмінності достовірні на рівні значущості $p < 0,05$. На противагу експериментальній групі, показники фізичної підготовленості контрольної групи не набули достовірних змін ($p > 0,05$), виявивши лише тенденцію до покращення результатів.

Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися в напрямках розробки експериментальної методики для підвищення функціональних можливостей курсантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін Є. Д. Формування мотивації курсантів військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою як невід'ємна передумова підвищення її ефективності. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф.* Київ: НУФіСУ, 2003. С. 100–103.
2. Антоненко С. А. Проблема формування навичок рукопашного бою в системі фізичної підготовки навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С.* Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2002. №5. С. 15-20.
3. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України [Текст] Л., 2006. 70 с.
4. Байтало Ю. М. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2008. № 6. С.78–80.
5. Боярчук О. М., Романчук С. В., Романчук В. М. Формування міжособистісних відносин курсантів під час занять з фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи: [зб. наук. пр.].* Київ, 2011. Вип. 11. С. 269 -273.
6. Вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців бойових підрозділів Сухопутних військ / А. М. Одерів, С. В. Романчук, С. С. Федак, А. П. Петрук. *Актуальні питання сучасної науки: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів, 2015. С. 85–88.
7. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: [монографія]. К.: Освіта України, 2010. 420 с.
8. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
9. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю.

Слобожанський науково-спортивний вісник. 2005. № 9. С. 37-39.

10. Грищенко Д.С., Чух А.М., Бізін В.П. Комплексна діагностика психофізіологічної готовності військовослужбовців внутрішніх сил МВС України до діяльності в екстремальних умовах. *Честь і закон*. 2003. № 1. С. 40.
11. Григус І., Євтух М. Підвищення адаптації та покращення можливості відновлення функціонального стану організму студентів на навантаження. *Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 56-60.
12. Грищенко О. В., Фролов В. Д. Зміни показників фізичної підготовленості в процесі колового спортивного тренування юнаків 18 – 22 років. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 6. С. 20-24.
13. Гусак О. Д., Романчук С. В., Романчук В. М., Боярчук О. М. Підготовка керівників фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: у 4 т. Л.: ЛДУФК, 2011. Вип.15. Т.4. С. 126-130.*
14. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. (8). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.
15. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (332). січень. 2020. С. 65-73.
16. Єрмоменко Е.А. Бойовий хортинг у школі: монографія / Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 240 с. ISBN 978-966-437-568-6.

17. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с. ISBN 978-617-654-074-8.
18. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02. Київ, 2001. 19 с.
19. Засоби поліпшення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів / В. Романчук, С. Романчук, А. Демків, Д. Логінов. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 238–244.
20. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України / М-во оборони України. К.: Київ: МОУ, 2002. С. 129.
21. Інструкція про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України: спільний наказ МОУ та МОН України від 13.04.2005 року № 221/217. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0784-98#Text>.
22. Карасевич С., Карасевич П., Черниченко А., Юрченко К. Професійно-прикладна фізична підготовка одна із принципів системи фізичного виховання. *Proceedings of the 8th International scientific and practical conference "World science: problems, prospects and innovations"*. Toronto, Canada. 2021. С.427-432.
23. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури: Методична розробка комплексів колового тренування на уроках фізичної культури у 5–11 класах. Новоград – Волинський: ЗОШ-III ступенів №9. 2012 р. 28 с.
24. Компанієць Ю. А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*,

2013. № 8. С. 41-45.
25. Котов Є. О. Формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. № 14. С. 8–15.
26. Красота В.М. Передумови формування системи військово-прикладної фізичної підготовки курсантів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Л.: ЛДУФК, 2014. Т.4, вип. 18. С. 53–57.
27. Круцевич Т.Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
28. Кузенков О.В. Значення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки / Кузенков О. В., Полухін Ю. В., Хохлов А. В. *Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи*: монографія за матеріалами ІІ Всеукраїнської науково–практичної конференції, Київ, 24–25 листопада 2011 року / під заг. ред. С. І. Присяжнюка. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2011. С. 208–211.
29. Лейкін М.Г. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання і тренування. К.: Вид-во Міносвіти України. 2001. 152 с.
30. Лєко Б. Державні тести з фізичної підготовленості: у чому суть проблеми? *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків; Львів, 2003. № 17. С. 91-101.
31. Лісовський В. Р. Методика проведення занять з колового тренування на уроках фізичного виховання учнів ПТНЗ: для керівників та викладачів фізичного виховання, тренерів, керівників спортивних гуртків та секцій [Електронний ресурс] Режим доступу: http://proftekhosvita.org.ua/static/files/metod_fizkultura.pdf.
32. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки: метод. посіб. / [С. А. Єрьомін, О. Д. Корнієнко, Г. В.

- Новодерьожкін та ін.]; за ред. С. О. Кириченка. Київ: УФП ЗСУ, 2008. 236 с.
33. Мицкан Б.М, Римик Р. В., Маланюк Л. Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. 2014. Вип. 20. С. 122–127.
34. Михайлов В.В. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2007. 20 с.
35. Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: наказ Міністра оборони України № 685 від 30.12.2009 р. Київ, 2009. 129 с. Режим доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Ministerstvo_oborony_Ukrainy/_Nastanova_z_fizychnoi_pidhotovky_u_Zbroinykh_Sylakh_Ukrainy.pdf
36. Новодерьожкін Г.В., Корчагін М.В. Контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців Повітряних Сил ЗС України. *Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблема та перспективи розвитку: [матеріали наук.-практ. конф.]*. Київ, НУОУ, 2012. С. 19-24.
37. Овчарук І.С. Підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблема та перспективи розвитку: [матеріали наук.-практ. конф.]*. Київ, НУОУ, 2012. С. 60-63.
38. Одеров А. М., Федак С. С., Одерова О. В. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців Збройних сил / *Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. ЛНУ імені Івана Франка*. Львів, 2016. С. 33–34.
39. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗС України: [монографія]. Х.: ХУПС, 2012. 286 с.

40. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст] / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададюк. *Молода спортивна наука України НВФ. Українські технології*. Вип. 10. 2006. С. 313-318.
41. Отравенко О.В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н.Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146.
42. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Єрьюменко Е.А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 3(363). С. 117–126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126.
43. Отравенко О.В., Іщенко А.О. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів засобами бойового хортингу. Актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ДВНЗ «УГІ», (м. Буча, 12-13 грудня 2024 р. 2024р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2024.
44. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.
45. Пилипей, Л. П. Професійна прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

46. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. НАКАЗ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ від 05.08.2021. № 225. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.
47. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>.
48. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]: Постанова кабінету міністрів України [від 15.01.1996 р. № 80; станом на 30.10.2015 втратила чинність]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF/print1446295041425719>.
49. Раєвський Р. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді [Текст] / Р. Раєвський, С. Канішевський. *Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті авторської інтеграції України»*. Тернопіль, 2004. С. 335-337.
50. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України: [монографія]. Л.: АСВ, 2012. 367 с.
51. Романчук С. В. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: [зб. наук. пр.]. Київ, 2015. Вип. 3К1(56). С. 316-319.
52. Синцова А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації ППФП в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст] / А. Синцова, Т. Пристанська, А. Трададюк. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць. – Львів, 2006. Вип. 10. С. 313–318.
53. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.educationua.net/silovs-804-1.html>.

54. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення /. Київ: Олімп. літ., 2017. 392 с.
55. Трепач М. А. Колове тренування у розвитку окремих м'язових груп [Електронний ресурс] / *Персональний сайт вчителя фізичної культури Новопраського НВК Бугайова М. В.* Режим доступу: http://mykola-bugayov.edukit.kr.ua/biblioteka/kolove_trenuvannya_u_rozvitku_okremih_myazovih_grup/.
56. Третьяков М.О. Самостійні заняття студентів вищих педагогічних навчальних закладів як передумови їх професійної підготовки щодо ведення фізкультурної і спортивної роботи з учнями загальноосвітньої школи. *Матеріали наук.-практ. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи.* Донецьк, 2002. С. 252 –254.
57. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
58. Указ Президента України «Про рішення ради національної безпеки і оборони України» № 771/2012 від 29 грудня 2012 року «Про Стратегічний оборонний бюлетень України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/2012#Text>.
59. Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1013/2005#Text>.
60. Цьось А., Котов Є. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2006. Т. 2. С. 271-275.
61. Ціпов'яз А. Т. Колове тренування: Монографія. Кременчук: ПП Щербатих, 2009. 118 с.

62. Хоменко О. С. Вплив секційних занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти. *International Trends in Science and Technology: III International Scientific and Practical Conference*. Варшава; 2018, с. 36.
63. Хоменко О. С. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. пр. Київ; 2018;2, с. 104–8.
64. Шиян Б. М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів Н-В рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
65. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Olena Otravenko, Olena Momot, Mariia Andreieva, Olena Andrieieva, Vasyl Mudryk, Viktor Slusarev, Halyna Broslavska and Galina Putiatina. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. VOL. 9 (10). P. 24-35. ISSN: 2322 – 3537.
66. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko. K. VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.p. 1-23.
67. Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness Grygoriy Griban1, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Olena Otravenko, Bogdan Semeniv, Volodymyr Prystynskyi and Kostiantyn Prontenko. *Sport Mont* 19 (1), 2021. 89–95. DOI 10.26773/smj.210219.
68. Galimova, A., Kudryavtse, M., Galimov, G., Osipov, A., Astaf'ev, N., Zhavner, T., et al. (2018). Increase in power striking characteristics via intensive

- functional training in CrossFit. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 585-591. doi:10.7752/jpes.2018.02085.
69. Pelech I. V., Grygus I. M. Рівень фізичної підготовленості студентів = Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.46057>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3381>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/714160>.
70. Prontenko K., Griban G., Bloschynskyi I., Boyko D., Loiko O., Andreychuk V., Novitska I., Tkachenko P. Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2019; 11 (3): 27–38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.5.
71. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu., Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 49-60. Retrieved from [URL:http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137](http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137).
72. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.
73. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179 (1). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107. ISSN 2082-1867.
74. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

75. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole*, 2022. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

АНКЕТА курсанта

Група _____

1. З якою метою Ви займаєтеся бойовим мистецтвом?
 - підвищення рівня фізичної підготовленості;
 - зміцнення організму, покращання зовнішнього вигляду, підвищення працездатності;
 - підвищення спортивних результатів, участь у змаганнях;
 - виконання спортивних розрядів і звань;
 - власна відповідь _____.
2. За допомогою яких засобів Ви хочете покращити професійно-прикладну фізичну підготовку? _____
3. Чи готові ви застосовувати засоби бойових мистецтв для покращення стану професійно-прикладної фізичної підготовки? _____
4. Який відсоток у програмі необхідно розподілити на різні види бойових мистецтв:
 - бойових хортинг _____;
 - кікбоксинг _____;
 - боротьба _____;
 - бокс _____;
 - карате _____;
 - тхеквондо _____;
 - власна відповідь _____.
5. Які фізичні якості, на Вашу думку, необхідно розвивати в першу чергу для успішного навчання бойовим мистецтвам? (позначте цифрами від 1 до 8 у порядку значущості): - сила ____; - витривалість ____; - швидкість ____; - гнучкість ____; - спритність ____; - силова витривалість ____; - швидкісно-силові якості ____; інше _____
6. Добре володію навичками і уміннями в наступних видах спорту

7. Професійно-прикладна фізична підготовка: знаю, вмію, використовую, інше

8. Що вам не подобається в системі професійно-прикладної фізичної підготовки? _____
9. Чи готові ви застосовувати засоби бойових мистецтв для покращення стану професійно-прикладної фізичної підготовки? _____
10. Якими військово-прикладними навичками потрібно володіти курсанту в першу чергу? _____

Дякуємо !

Протокол

оцінки проблем професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів
(проставте, будь ласка, бали напроти проблеми)

Дата _____

<i>Характеристика оцінюваних проблем</i>	<i>Оцінка проблеми, бали</i>									
Проблема виникла через недостатність теоретичних знань з ППФП	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проблема виникла через необхідність оволодівати новими спеціальностями та професійними навичками	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проблема виникла через неврахування мотиваційної сфери курсантів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проблема виникла через низький рівень забезпечення методичної підготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проблема виникла через неадекватний рівень фізичної підготовленості курсантів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Проблема виникла у зв'язку з організацією ППФП на основі нормативного підходу в організації освітньо-тренувального процесу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Результат _____ Підпис _____

Сертифікати участі у конференціях

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

УКРАЇНЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»
 Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
 Національна федерація бойового хортингу України
 State University of Physical Education and Sport of Republic Moldova
 Pondicherry University, India
 Samarkand State University, Retraining and Advanced training institute on Physical
 Education and Sport, Uzbekistan
 Національний університет «Запорізька політехніка»
 Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
 обласної ради
 ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
 Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

CERTIFICATE
 підтверджує участь

Іщенко Андрія Олександровича

у VI Міжнародній науково-практичній конференції
 «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної
 культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (at the VI International Scientific and Practical
 Conference "Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future
 Specialists in Physical Education and Sports in the Conditions of Graduate Education")

18.04.24 р.: Пленарне засідання – 2 год., секційні засідання – 4 год.
 19.04.24 р.: Секційні засідання – 4 год., круглий стіл – 2 год.
 Загальна кількість 12 годин (0,4 кредиту ЄКТС)

Директор НН ІОЗІС

Президент Української федерації
 «Спорт заради розвитку»

Олександр ДУБОВОЙ

Олексій КАЧАН

Полтава- Лубни- Вінниця, 18-19 квітня 2024 р.









Рецензія

на кваліфікаційну роботу Іщенка Андрія Олександровича
«Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки
курсантів засобами бойових мистецтв»
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Актуальність теми роботи не викликає сумнівів, оскільки проблема підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки є однією із головних у закладах вищої освіти, особливо в умовах воєнного стану.

У роботі автором визначено доцільність впровадження засобів бойових мистецтв в процес професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів у закладах спеціалізованої освіти військового профілю; розроблено програму колового тренування для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв.

Наукова новизна та практичне значення роботи полягає у розробці програми та методичних рекомендацій щодо ефективного застосування колового методу тренування із використанням засобів бойових мистецтв для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань, з них 11 іноземними мовами), 3 додатків. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки.

За темою кваліфікаційного дослідження надруковано тези у збірнку наукових праць Всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота «Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів засобами бойових мистецтв» є самостійним завершеним науковим дослідженням та може бути рекомендована до захисту, а її автор Іщенко А.О. заслуговує на позитивну оцінку та присудження другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного
спорту, директор навчально- наукового

інституту охорони здоров'я і спорту



Олександр ДУБОВОЙ

ВІДГУК

на кваліфікаційну роботу Іщенко Андрія Олександровича
«Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки
курсантів засобами бойових мистецтв»
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Актуальність теми кваліфікаційної роботи Грекова Р.К. зумовлена тим, що в умовах модернізації системи освіти до здобувачів повної середньої освіти висуваються нові вимоги з підвищення знань та фізичної підготовки.

Стосовно представленої кваліфікаційної роботи: автор продемонстрував глибоке розуміння специфіки даної теми, так як сам недавно був курсантом. Іщенко А.О. активно брав участь у роботі з першоджерелами. Роботу у чорновому варіанті було написано магістрантом особисто (кінцевий варіант був відредагований науковим керівником). Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань, з них 11 іноземними мовами), 3 додатків. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки.

За результатами кваліфікаційної роботи надруковано тези тези у збірнку наукових праць Всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю.

Характеризуючи Іщенко А.О. як особистість, можна відзначити його високий рівень сформованості системи теоретичних знань, володіння методикою проведення різних форм занять з курсантською молоддю, а також відзначити його професійно-значущі особистісні якості – моральність, інтелектуальну активність, комунікативні якості. Іщенко А.О. сам займався бойовими мистецтвами і має спортивний розряд.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Іщенко А.О. може бути рекомендована до захисту.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та

методики фізичного виховання



Олена ОТРАВЕНКО