

medytsyny, biolohii ta sportu, T. 5, № 1 (23), 250–255.

5. Kopylov, P. I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvального navchannia plavannia molodshykh shkolariv [Analysis of methods of health-promoting swimming training of junior schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, №. 10, 55–57.

6. Koshtur, Ya. (2015). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanniu ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, № 4, 293–303.

7. Typova osvithnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 1-2 klas [A typical educational program developed under the guidance of Savchenko O. Ya. 1-2 class]. *Zatverdzhena Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 08.10.2019 roku № 1272*. [in Ukrainian]

8. Usachov, Yu. (2006). Fizkulturno-ozdorovchyi potentsial zasobiv v akvafitnesu [Physical culture and health potential of aqua fitness]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 1, 76–78. [in Ukrainian]

9. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv irovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni ihry*, № 1, 84–94.

10. Baum, G. (1991). *Aquatic working out in water the natural fitness program*. London.

11. Kjendlie, P. L., Ingjer, F., Stallman, R. K. & Stray-Gundersen, J. (2004). Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.*, Vol. 93(1-2), 65–74.

12. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 163(3), 288–291.

13. Peden, A. E. & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 17 (10), 35–57.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).29

УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Сіренко Р. Р.,
доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів
Десямба М. М.,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
Національної гвардії України Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
Титович А. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка, м. Суми
Головченко О. І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка, м. Суми
Бондар Д. О.,
слухач Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України, м. Київ
Ярошенко Я. М.,
слухач Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України м. Київ

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Аналізуючи сучасну науково-методичну, спеціальну та довідкову літературу членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням розроблення програм, методик, педагогічних умов, моделей організації системи індивідуального фізичного тренування військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України із використанням сучасного тренажерного обладнання (технічних засобів навчання) – присвячено недостатню кількість наукових праць.

Головною метою дослідження є розроблення програми індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX). Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації. Крім цього використано досвід організації системи фізичного виховання представників різних груп населення, зокрема військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України.

В результаті теоретичного дослідження розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного

тренування курсантів Київського інституту Національної гвардії України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX).

Ключові слова: готовність, засоби фізичної підготовки, індивідуальне фізичне тренування, майбутні офіцери, петлі TRX, програма, система TRX, фізична підготовка, фізичні якості

Sirenko Romana, Deliamba Mykhailo, Tytovych Andrii, Holovchenko Oleksii, Bondar Denis, Yaroshenko Yaroslav.
Prospects for the use of TRX training loops in the System of Individual Physical Training of Future Officers. Analyzing modern Scientific and Methodical, Special and reference literature, the members of the Research Group established, that the urgent issue of developing programs, methods, pedagogical conditions, organization models of the System of individual Physical Training of Military personnel of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine with the use of modern training equipment (technical means of education) – an insufficient number of Scientific works are devoted to it.

The main goal of the study is to develop a Program of Individual Physical training for cadets of higher military educational Institutions of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine (with an accented use of TRX training loops). Research methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, formalization.

As a result of theoretical Research, an Experimental Program of Individual Physical Training of cadets of the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine was developed (with an accented use of TRX training loops). The results of theoretical Research are implemented in the System of Physical and Special Physical Training of cadet's Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine.

Prospects for further research in the chosen field of Scientific Intelligence include approbation of the Program of Individual Physical Training of Future Officers (on the example of cadets of the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine) using TRX training loops.

Keywords: readiness, means of physical training, Individual Physical Training, Future Officers, TRX loops, program, TRX system, physical training, Physical qualities

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Аналізуючи відгуки на випускників вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (2022-2023 р.р.) доцільним є модернізація робочих програм навчальних дисциплін блоку «бойової підготовки», зокрема фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Це сприятиме більш ефективному та збалансованому формуванню професійних компетентностей у представників досліджуваної категорії.

Враховуючи реалії сьогодення фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) є інтегральним показником сформованості їхньої готовності до виконання завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах. Це підтверджено низкою наукових досліджень провідних учених і практиків: Д. Грищенка, В. Кирпенка, А. Одерова, О. Моргунова, О. Петрачкова, Г. Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, О. Хацяюка, В. Шемчука, А. Чуха, О. Ярещенко.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості військовослужбовців, потребує необхідності забезпечення їхньої фізичної підготовленості – складової бойової готовності частин та підрозділів інституцій СБОУ. Необхідно підкреслити, що кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості та повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу для занять фізичною підготовкою і спортом.

У свою чергу пошук новітніх засобів фізичної підготовки, уніфікація форм фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ на сьогодні є важливим практичним завданням, що забезпечить підвищення боєздатності підрозділів інституцій СБОУ в умовах протистояння агресії російської федерації.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт: кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України; кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка, а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Military TRX»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, лютий-березень 2022 р.) дозволив визначити низку учених: М. Боровика [1], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К., Плева, О. Рябухи [2], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok [3], М. Греся [4], С. Русанівського, О. Запорожанова, С. Безпалого, Г. Бикової, С. Козенка, О. Крука, Р. Лисика, В. Штоми, [5] та інших фахівців (Д. Грищенко, Р. Любич, А. Одеров, О. Петрачков, Г. Сухорада, А. Турчинов, Ю. Фіногенов) – які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи фізичної підготовки та спорту майбутніх офіцерів інституцій СБОУ.

Достатньо наукомісткими та інформативними є напрацювання: О. Качана [6], О. Демідова, Ю. Лашина [7], М. Долгарьової, Т. Федорини [8], Е. Мадяр-Фазекаша, В. Тулайдана, В. Суслы, Г. Мордвінцева [9], С. Афанасьєва, О. Демідової, О. Мітової [10] та інших учених і практиків (Є. Баженкова, М. Делямба, Л. Єракова, В. Кириченко, О. Кожанова, А. Матусевич, О. Фролова) – у яких розкрито особливості використання тренувальних петель TRX в системі фізичного виховання представників різних груп населення.

Підсумовуючи результати моніторингу Інтернет-ресурсів (аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури) членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що проблематиці розроблення програм (методик, педагогічних умов, моделей) організації системи індивідуального фізичного тренування військовослужбовців інституцій СБОУ із використанням сучасного тренажерного обладнання (технічних засобів навчання) – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи фізичної підготовки та спорту майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;
- провести аналіз спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у напрямі використання тренувальних петель TRX в системі фізичного виховання представників різних груп населення;
- визначити базові рухи, які передбачають використання тренувальних петель TRX.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація. Крім цього використано досвід організації системи фізичного виховання представників різних груп населення, зокрема військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань та досягнення головної мети дослідження було створено науково-дослідну групу, у складі: О. Хацаюк, Р. Сіренко, М. Делямба, А. Титович, О. Головченко, Д. Бондар, Я. Ярошенко – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи нормативно-правові документи [11-13] (2 етап, березень-травень 2022 р.), які регламентують систему фізичної підготовки та спорту відповідних інституцій СБОУ, доцільно констатувати, що однією із ефективних форм фізичного розвитку представників досліджуваної категорії є – індивідуальне фізичне тренування. Уніфікація змісту індивідуального фізичного тренування військовослужбовців інституцій СБОУ різних категорій та вікових груп сприятиме прискореному та ефективному формуванню готовності до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

У розрізі теоретичного дослідження, членами НДГ сформульовано гіпотезу, що впровадження у систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій та вікових груп) інституцій СБОУ сучасних тренажерних засобів (технічних засобів навчання), зокрема тренувальних петель TRX [14] – забезпечить більш прискорений фізичний розвиток представників досліджуваної категорії. У свою чергу, високий рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ сприятиме оптимізації їхньої системи професійної освіти (професійної підготовки), що у майбутньому забезпечить якісне та надійне виконання ними та їхніми підлеглими завдань за призначенням.

На сьогодні TRX [14] є високофункціональним та ефективним видом тренування із власною вагою, основним снарядом якого є спеціальні петлі. Використання тренувальних петель TRX забезпечує розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості та рівноваги (координації). Основні переваги TRX [14] (основні види тренувальних петель надано у табл. 1): індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX можливо організувати на різних навчальних місцях (польові умови, обмежений простір, в укриттях, в умовах чергування, в бойовій екіпіровці тощо), тренування підходять військовослужбовцям чоловічої та жіночої статі з різним рівнем фізичної підготовленості; можливість тренуватися в будь-якому місці (фізичні вправи можуть виконуватися в багатоплощинних режимах); завдяки широкому арсеналу фізичних вправ та змін навантаження TRX забезпечує досягнення завдань індивідуального фізичного тренування; в основі фізичних вправ TRX передбачає зміщення центру ваги, що активізує м'язи-стабілізатори (м'язи кора) під час виконання кожної вправи.

Система навчання TRX складається із наступних курсів:

1) базового «TRX suspension training» (передбачає: ознайомлення із теоретичними основами використання петель TRX в системі фізичного виховання особистості; вивчення основ налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування; опанування базовими рухами та арсеналом фізичних вправ; формування техніки виконання фізичних вправ із використанням петель TRX);

2) просунутого «курс TRX functional» (побудований на основі сформованих теоретичних знань та практичних навичок в ході попереднього курсу «TRX suspension training», який передбачає опанування методикою проведення тренінгів із використанням додаткового спеціалізованого спортивного інвентаря (технічних засобів навчання) у комплексному поєднанні із базовими рухами;

3) спеціалізації курси: «TRX group training course» (передбачає опанування методикою організації практичних занять у складі малих груп із використанням арсеналу фізичних вправ TRX, а також унікальних технік TRX і програм тренувань за методиками: Strong, Fit, Flow; «TRX RIP training course» (передбачає формування навичок застосування методики TRX, а також прикладних рухів (вправ) з тренажером RIP для організації високоінтенсивних (функціональних) тренувань, що сприяють метаболізму із використанням ротаційних прикладних рухів; «TRX rehabilitation course» (авторська розробка, яка передбачає використання арсеналу фізичних вправ (прикладних рухів) з метою відновлення військовослужбовця (індивіда) після травм, поранень, хвороб тощо в системі ерготерапії (терапії)).

У динаміці другого блоку (2 етап) на підставі аналізу спеціальної науково-методичної та довідкової літератури [6-10] (моніторингу Інтернет-джерел [14]), членами НДГ визначені базові рухи, які передбачають використання тренувальних петель TRX: планка, присідання, жим, тяга. Опанування базовими рухами TRX здійснюється відповідно до основних дидактичних способів навчання фізичним вправам.

Таблиця 1

Основні види тренувальних петель TRX

 <p>Петлі TRX Burn</p>	 <p>TRX Tactical Gym</p>	 <p>Петлі TRX PRO 4</p>
 <p>Петлі TRX Burn</p>	 <p>Петлі TRX Sweat</p>	 <p>Петлі TRX Home 2</p>
 <p>Петлі TRX PRO4 Digi Camo</p>	 <p>Петлі TRX Club Pack 4</p>	 <p>Тренажер TRX Duo Long</p>

Відповідно до вище викладеного (3 блок, 2 етап), членами НДГ розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсантів Київського інституту Національної гвардії України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX, табл. 2).

Таблиця 2

Програма індивідуального фізичного тренування курсантів Київського інституту Національної гвардії України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX)

Варіанти (етапи)	Зміст індивідуального фізичного тренування	Рівень фізичного навантаження (час), організаційно-методичні вказівки
I. Базовий (перший)	1) гребна тяга стоячи (low row); 2) жим від грудей стоячи (chest press); 3) згинання рук на біцепс стоячи (biceps curl); 4) розгинання рук на трицепс стоячи (triceps press); 5) присідання стоячи (squat);	середній, виконати 3 кола (35-40 хв), відпочинок між колами 1-2 хв, відпочинок між вправами 10-15 сек, кількість повторень кожної вправи 15 повторень (планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – виконується упродовж 60 сек; контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання); вправи

	6) згинання ніг лежачи на спині (hamstring curl); 7) планка на передпліччях в упорі лежачи (plank).	виконувати в послідовності від 1 до 7.
II. Корируючий (другий)	1) гребна тяга стоячи однією рукою поперемінно (low row; L/R); 2) атомні віджимання в упорі лежачи (atomic push-ups); 3) Y – розведення рук стоячи (Y-fly); 4) випади назад у стійці поперемінно лівою, правою – ногами (lunge L/R); 5) присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R); 6) підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike); 7) бокова планка на передпліччях (side plank).	високий, виконати 3 кола (40-50 хв), відпочинок між колами 1-2 хв, відпочинок між вправами 12-15 сек, кількість повторень кожної вправи 10 повторень (на кожен руку, ногу) (планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – виконується упродовж 60 сек (30 сек правий бік, 30 сек лівий бік); контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання); вправи виконувати в послідовності від 1 до 7.
III. Константувальний (третій)	1) атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups); 2) присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball); 3) гребна тяга стоячи (low row); 4) махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell); 5) планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 6) застрибування на тумбу (box jump); 7) підйом тазу догори з положення упору лежачи на	високий, виконати 3 кола (до 90 хв), відпочинок між колами 3-5 хв, відпочинок між вправами 15-30 сек, кількість повторень: атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups) – 15 повторень; присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball) – 15 повторень; гребна тяга стоячи (low row) – 15 повторень; махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell) – 15 повторень; планка на передпліччях в упорі
<i>продовження таблиці 1</i>		
	прямих руках (pike); 8) тренування з кросфіт-канатом; 9) присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R); 10) відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку; 11) Y – розведення рук стоячи (Y-fly); 12) відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену.	лежачи (plank) – 60 сек; застрибування на тумбу (box jump) – 15 повторень; підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike) – 15 повторень; тренування з кросфіт-канатом – 60 сек; присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R) – 10 повторень на ліву та праву ногу; відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку – 60 сек; Y – розведення рук стоячи (Y-fly) – 15 повторень; відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену – 60 сек; контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання).
Авторська розробка: О. Хацяук, Р. Сіренко, М. Делямба, А. Титович, О. Головченко, Д. Бондар, Я. Ярошенко		

Отже, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX).

Розроблену нами програму індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів (курсантів Київського інституту Національної гвардії України) із акцентованим використанням тренувальних петель TRX планується реалізувати упродовж 3 етапів за наступними варіантами: базовий, корируючий та константувальний (із відповідним навчально-методичним наповненням).

Нами очікується, що впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ зазначеної вище експериментальної програми сприятиме прискореному їхньому фізичному розвитку, що враховуючи реалії сьогодення є важливим практичним завданням. Крім цього, високий рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів інституцій СБОУ сприятиме оптимізації системи професійної освіти, що у майбутньому забезпечить якісне та надійне виконання ними та їхніми підлеглими завдань за призначенням.

Результати теоретичного дослідження впроваджені в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів: Київського інституту Національної гвардії України, Національної академії Національної гвардії України, а також профільних кафедр вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (закладів вищої освіти, які готують

офіцерів запасу: Львівського національного університету імені Івана Франка, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка).

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів (на прикладі курсантів Київського інституту Національної гвардії України) із використанням тренувальних петель TRX.

Література

1. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2020. 384 с.
2. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.
3. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
4. Гресь М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу : дис. ... докт. філософ. : 017 Фізична культура і спорт 01 Освіта / Педагогіка. Київ, 2022. 225 с.
5. Русанівський С.В., Запорожанов О.В., Безпалый С.М., Бикова Г.В., Козенко С.М., Крук О.М., Лисик Р.В., Штома В.Д. Покращення фізичного стану курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в процесі додаткових занять спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (157). С. 129-132.
6. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посібн. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
7. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. – Вип. 3. С. 30-36.
8. Долгарева М.Г., Федорина Т.Е. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. – Вип. 3К (110). С. 177-181.
9. Мадяр-Фазекаш Е., Тулайдан В., Сусла, В., Мордвінцев Г. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 10 (155). С. 116-119.
10. Афанасьєв С., Демідова О., Мітова О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 48-54.
11. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).
12. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).
13. Інструкція з фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).
14. Тренувальні петлі TRX (2023). URL: <https://trxtraining.com.ua/pro-trx> (date of application: 27.03.2023).

References

1. Borovyk M.O. Pedagogical conditions for the formation of physical endurance in Future Officers of the NP in the process of professional training: Thesis abstract. ... Candidate of Ped. Sciences: 13.00.04. Kharkiv, 2013. 384 p.
2. Prontenko V., Starchuk O., Husak O., Dyatel A., Khlbovych I., Pleva K., Ryabukha O. The effect of special physical training on the formation of physical readiness of Future Officers for professional combat activities. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). P.p. 106-110.
3. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
4. Gres M.Ya. Professional and applied physical training of Future law enforcement specialists by means of health fitness: Thesis abstract. ... Doctor of Philosophy: 017 Physical culture and sports 01 Education / Pedagogy. Kyiv, 2022. 225 p.
5. Rusanivskiy S.V., Zaporozhanov O.V., Bezpalyy S.M., Bykova G.V., Kozenko S.M., Kruk O.M., Lysyk R.V., Shtoma V.D. Improving the physical condition of cadets of higher education institutions with specific learning conditions during additional sports classes. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 11 (157). P.p. 129-132.
6. Kachan O.A. Implementation of innovative technologies in physical culture, health and sports activities of educational

institutions: educational and methodological manual. Sloviansk, 2017. 138 p.

7. Demidova O., Lashina Yu. The influence of fitness classes using TRX equipment on the physical condition of women. Sports Bulletin of the Dnieper Region. Dnipro, 2017. – Issue 3. P.p. 30-36.

8. Dolgareva M.G., Fedorina T.E. Application of functional TRX loops in physical education classes with students with osteochondrosis of the spine. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2019. – Issue 3K (110). P. 177-181.

9. Madyar-Fazekash E., Tulaydan V., Susla, V., Mordvintsev G. Application of functional TRX loops in physical education classes with students with osteochondrosis of the spine. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 10 (155). P. 116-119.

10. Afanasyev S., Demidova O., Mitova O. The use of TRX equipment in the process of conducting physical education classes with women of the first period of adulthood. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P. 48-54.

11. Instructions on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).

12. Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).

13. Instruction on physical training in the State Border Service of Ukraine (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).

14. TRX training loops (2023). URL: <https://trxtraining.com.ua/pro-trx> (date of application: 27.03.2023).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30

УДК 37.01:613

Слухенська Р. В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет
Іванушко Я. Г.

кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини катастроф
та військової медицини

Буковинський державний медичний університет
Назимок Є. В.

кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини
катастроф та військової медицини

Буковинський державний медичний університет
Мурадханян І. С.

кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов
для гуманітарних факультетів

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича
м. Чернівці

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ОСВІТНЬОЇ БАЗИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті окреслено проблеми, які принесла повномасштабна російсько-українська війна, що спричинила до того, що ситуація з психічним та фізичним здоров'ям молоді стала дуже складною й стосується не лише тих хто залишився на території України й потерпає від обстрілів, постійних повітряних тривог тощо, а й тих, хто виїхав за кордон, але перебуває у постійному стресі та депресії через розлуку з домом, друзями, рідними. У зв'язку з цим першочерговим завданням нашої держави поступово стає турбота про здоров'я нації, і особливо молодого покоління. Мета роботи є розкриття сутності здоров'язберезувальних технологій у контексті освітньої системи вищого навчального закладу України. Запропоновано умовно розподілити здоров'язберезувальні технології на кілька груп (фізкультурно-оздоровчі технології, екологічні здоров'язберезувальні технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язберезувальні освітні технології тощо). Визначено, що культура здоров'я є інтегративною особистісною освітою, що складається з когнітивно-мотиваційного, емоційного та вольового компонентів.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, молодь, фізкультурно-оздоровчі технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язберезувальні освітні технології.

Slukhenska Ruslana, Ivanushko Yana, Nazimok Evgenia, Muradkhanyan Iryna. Health-preserving technologies in the educational base of higher educational institutions.

The article outlines the problems brought by the full-scale Russian-Ukrainian war, which caused the situation with the mental and physical health of young people to become very difficult and concerns not only those who remained on the territory of Ukraine and suffer from shelling, constant air raids, etc., as well as those who have gone abroad, but are in constant stress and depression due to separation from home, friends, relatives. In connection with this, the primary task of our state is gradually becoming concern for the health of the nation, and especially of the young generation. The purpose of the work is to reveal the essence of health-saving technologies in the context of the educational system of a higher educational institution of Ukraine. It is proposed to conditionally divide