

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).04)

Бойко Г.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-4751-6923>

Козлова Т.Г.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3096-3687>

Шарафутдінова С.У.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-5029-8616>

ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ОСМИСЛЕНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИЙ ПЕРІОД

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на підготовку до осмисленого процесу занять фізичним вправами студентів вищої освіти через методичні використання ізометричних вправ; здійснено аналіз їх використання в різних видах тренувального процесу та наголошено на актуальності їх використання в ході навчальних занять з фізичного виховання студентів. Авторами здійснено огляд сучасних публікацій щодо організації навчального процесу в екстремальних умовах воєнного стану та використання засобів фізичної культури з метою адаптації до стресових станів життєдіяльності в ситуаціях повітряних тривог, відключень електроенергії та відсутності зв'язку.

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами погляди на формування умінь осмисленого використання засобів фізичної культури і спрямування уваги на актуальність використання ізометричних вправ в процесі підготовки студентів до самостійних занять.

Висновки наголошують, що підготовка студентів до свідомого використання засобів фізичної культури в сучасний період має передбачати впровадження широкого спектру навчальних напрямків. Авторами вказується на роль та значення, особливостей використання ізометричних вправ в спортивному, оздоровчому та психофізичному тренуванні та розкривається актуальність для процесу формування у студентів умінь свідомо та осмислено використовувати засоби фізичної культури.

Ключові слова: педагогічні технології, фізичне виховання, психофізичне тренування, оздоровче тренування, спортивне тренування, ізометричні вправи.

Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. Students learn the features of using isometrical exercises as a pedagogical technology for the formation of the skills of intensive use of physical culture tools the modern period.

The purpose of the work was to clarify the views of the authors on the preparation for a meaningful process of physical exercises of students of higher education through the methodical use of isometric exercises; an analysis of their use in various types of training process was carried out and the relevance of their use during physical education classes of students was emphasized.

The authors reviewed modern publications on the organization of the educational process in extreme conditions of martial law and the use of physical culture tools in order to adapt to the stressful conditions of life in situations of air alarms, power outages and lack of communication.

The novelty of the study should be considered the views proposed by the authors on the formation of the skills of the meaningful use of physical education tools and the focus on the relevance of the use of isometric exercises in the process of preparing students for independent classes.

The conclusions emphasize that the preparation of students for the conscious use of physical culture means in the modern period should involve the introduction of a wide range of educational directions. The authors point out the role and significance, features of the use of isometric exercises in sports, health and psychophysical training and reveal the relevance for the process of forming students' skills to consciously and meaningfully use the means of physical culture.

Key words: pedagogical technologies, physical education, psychophysical training, health training, sports training, isometric exercises.

Вступ Як наголошують автори наукових публікацій, у розв'язанні пріоритетних завдань освіти як умови існування та позитивної динаміки розвитку суспільства - є формування фізично, психологічно та соціально здорової особистості. Цей процес визначається «Ключовою функцією освітньої галузі» [7]. В ряді виконання функціональних педагогічних завдань освітньої галузі реалізуються завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Характеристики та особливості виконання завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти представлено як предмет обговорення великої кількості наукових публікацій. Місце завдань щодо формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі завдань фізичного виховання освітлено в публікаціях М.І.

Матвієнка [4; 5]; тему формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану, розкрито у роботах Качалова О.Ю., Ю.В. Новицького, Л.В. Муравського, О.Ю. Лусканя [3].

Розгляд поняття «сучасний період» не можливо розглядати без контексту бачення організації навчального процесу в онлайн-режимі з причини застереження розповсюдження та протистояння вірусної пандемії, а в подальшому – реалізації освітніх завдань в умовах воєнного стану. Аспекти вирішення проблем організації навчального процесу в екстремальних ситуаціях повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку, освітлювали у своїх роботах М.І. Матвієнко, Р.М. Мішаровський, Л.Є. Хоружева, В.Г. Юнак (2023, DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.106>); погляди на особливості використання методів збереження здоров'я засобами оздоровчих тренувань в сучасних умовах публікували: М.І. Галай, С.О. Журавльов, В.С. Кривенда, М.І. Матвієнко (2023, DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science>); аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань досліджували М.О. Марущак, М.І. Матвієнко, Я.Ю. Моспан (2023, DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54>), О.Ю. Лускань, О.Ю. Качалов, Л.В. Муравський, Ю.В. Новицький (2023, DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>); тему формування культури здоров'я особистості, в контексті бачення рухових технологій пропонували до обговорення М.Д. Галай, М.І. Матвієнко, Р.М. Мішаровський, О. Ю. Качалов, Ю. В.Новицький (2023, DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).57](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).57); 2023, DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21)); Врахування аспектів соціального буття студентів як ключової форми педагогічного контролю в організації навчального процесу в екстремальних умовах воєнного стану і формування умінь у студентів щодо використання методів психофізичного тренування як ключового завдання фізичного виховання в сучасний період розглядали у своїх публікаціях М.Д. Галай, М.І. Матвієнко, Р.М. Мішаровський, О.В. Омельчук (2024, DOI:[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67); DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)

Питання організації занять фізичними вправами, формування у студентів умінь методично організувати самостійні заняття в ускладнених умовах ризику та небезпеки, планувати та реалізовувати рухову активність в обмежених за площею приміщеннях є актуальними питаннями в контексті завдань фізичного виховання. Осмисленість студентами можливості використання ізометричних вправ в тренувальному процесі, в нашому баченні, має мати результат використання такого досвіду в проблемних ситуаціях (в умовах обмеженої рухливості).

Предметним розглядом даної роботи є висвітлення поглядів авторів наукової літератури на особливості використання ізометричних вправ та бачення необхідності їх методичного освоєння студентами в контексті осмисленої технології оздоровлення та саморегуляції.

Формулювання цілей роботи. Метою роботи було освітлення поглядів авторів на особливості підготовки студентів до осмисленого процесу заняття фізичними вправами через методичні використання ізометричних вправ.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів науковців на методичні особливості використання ізометричних вправ.

2.Представити до обговорення бачення необхідності формування умінь у студентів методично осмислено використовувати ізометричні вправ в умовах воєнного стану і особливостей екстремальності навчання.

Результати дослідження. З метою розвитку контексту цитованої тези : «У розгляді осмисленого виконання студентами фізичних вправ, напрямків педагогічних технологій підготовки їх до такої діяльності, фахівці виділяють наступні компоненти: освоєння студентами навичок самоконтролю; усвідомлення основних класифікаційних видів фізичних вправ, осмислене використання характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, часовий параметр та характер періоду відпочинку) та ін. [1; 3; 5]», слід конкретизувати загально визнані класифікації видів фізичних вправ та виокремити особливості використання ізометричних вправ.

Фахівцями теорії та методики фізичного виховання і спорту фізичні вправи класифікуються за ознаками : аеробні та анаеробні; циклічні та ациклічні; ізометричні та ізотонічні; вправи за ознаками різних спортивних спеціалізацій; вправи за ознаками розвитку фізичних якостей; за ознаками розвитку різних м'язових груп і т.д.

Формування у студентів умінь свідомого підбору фізичних вправ, в нашому баченні, має ґрунтуватись на усвідомленні того, що однакова за зовнішніми ознаками рухова дія, може мати різний результат впливу на організм та, як наслідок, різний ефект у досягненні поставленої мети. Так, виникає необхідність пояснень тим хто займається таких особливостей, що вибір інтенсивності, амплітуди руху, часу та кількісних характеристик виконання може по різному вплинути на запланований результат. В цьому контексті актуалізується процес формування навичок самоконтролю та умінь рефлексивно змінювати виконання запланованих комплексів і т.д.

Осмислений вибір студентами ізометричних вправ до власних комплексів самостійних занять вимагає від викладача ґрунтовного пояснення характеристик цих вправ, мети їхнього застосування, особливостей використання в тих або інших циклах тренувального процесу.

Автори наукової літератури з теорії та методики спортивної підготовки виділяють ізометричний метод як напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. В.М. Платонов, М.М. Булатова стверджують, що в результаті використання ізометричного методу спостерігається приріст сили, але «лише стосовно тієї частини траєкторії руху, яка відповідає вправам, що використовується». Автори вказують, що використання ізометричного методу для приросту сили супроводжується зменшенням швидкісних можливостей спортсменів. Така особливість, на думку науковців, «вимагає поєднання даного методу з роботою швидкісного характеру» [8, с.131].

В системі силової підготовки використання ізометричного методу, на думку авторів, дає можливість не лише здійснити поглиблений локальний вплив на окремі м'язові групи, але і створити ефективний результат для тих, хто має високий рівень силових якостей. «Ізометричний режим раціональніший на початкових етапах підготовки, оскільки дозволяє

досягти суттєвих зрушень, витрачаючи менше зусиль порівняно із тренуваннями в інших режимах» [8, с.140]. В процесі розвитку координації рухів велике значення має удосконалення здатності до розслаблення м'язів, на що позитивно «сприяє ефективне чергування ізометричних напружень (1 – 3 с) з наступним повним розслабленням» [8, с.248]. Вправи з ізометричним напруженням м'язів успішно використовуються в методиках розвитку гнучкості спортсменів [8, с.285].

Фахівці застерігають, що «при визначенні тривалості виконання вправ ізометричного характеру слід враховувати, що статична робота призводить до значно швидшого розвитку втоми порівняно з динамічною» [8, с. 140].

Так, для оздоровчого тренування І.Б. Карпова, В.Л.Корчинський, А.В. Зотов рекомендують: «Ізометричні (статичні) вправи повинні складати не більш ніж 15 – 20 % від загального числа прав, які виконуються» [2, с.64].

Ефективне використання ізометричних вправ з подальшим розслабленням м'язів та одночасним психологічним самонавіюванням як впливом на фізичний і психічний стан з метою регуляції емоційних напружень в наслідок стресових станів в ситуаціях небезпеки і ризику воєнного стану представлено у презентованих дослідженнях Р.М. Мішаровського, М.Д. Галай, М.І. Матвієнко [7].

Автори наголошують, що «використання методів психофізичного тренування може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу в контексті регуляції свідомості тих хто навчається та спрямування уваги на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів» [7].

Методи ізометричного напруження м'язів може широко використовуватись в масажі та самомасажі (постізометрична релаксація), діагностиці та терапії соматичних дисфункцій [6].

Детальне представлення методичних розробок комплексів ізометричних фізичних вправ як технологій навчальної підготовки студентів до осмисленого використання засобів фізичної культури в сучасний період нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином, з огляду на зміст публікацій авторів науково-педагогічної літератури, підготовка студентів до свідомого використання засобів фізичної культури в сучасний період передбачає впровадження широкого спектру навчальних напрямків. Усвідомлення студентами ролі та значення, особливостей використання ізометричних вправ в спортивному, оздоровчому та психофізичному тренуванні має актуальний характер для ключової реалізації в освітній функції фізичного виховання.

Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л. & Зотов А.В. (2005) Фізична культура та формування здорового способу життя : *Навч. посіб.* – К.: КНЕУ, 2005 – 104 с.

3. Качалов О.Ю., Ю.В. Новицький, Л.В. Муравський, О.Ю. & Лускань (2023) Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. V *International Scientific and Theoretical Conference “The current state of development of world science: characteristics and features”* June 2, 2023; Lisbon, Portugal, DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>.

4. Матвієнко М.І. (2011) Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у педагогічних університетах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск. 11. 2011, С. 23 - 27.*

5. Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

6. Марущак М.О., Голуб В.П. & Матвієнко М.І. (2024) Масааж, самомасааж та інші засоби фізичної культури як способи регуляції і відновлення організму студентів в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – Випуск 3К (176) 24. – С.308 – 313.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)

7. Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 3К (176) 24. – С. 334 – 338.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)

8. Платонов В.М. & Булатова М.М. (1995) Фізична підготовка спортсмена. *Навчальний посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matviienko M. (2023) Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities* Sheld on February 17th, 2023 by NGO <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

2. Karpova I.B., Korchynskiy V.L. & Zotov A.V. (2005) Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: *Education. manual* - K.: KNEU, 2005 - 104 p.

3. Kachalov O.Yu., Novitskyi Yu.V., Muravskiy L.V. & Luskan O.Yu. (2023) Formation of students' skills regarding independent physical exercises in the peculiarities of teaching motor technologies as a key part of the basis of personal health in

the conditions of military rule. *V International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features» June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI:https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023.*

4. Matvienko M.I. (2011) Determining the place of tasks for the formation of abilities and skills for independent physical exercises in the system of physical education in pedagogical universities. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU. Series 15. Release. 11. 2011, pp. 23 - 27.*

5. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.*

6. Marushchak Maryan, Golub Valentine & Matvienko Mykhailo. (2024) Massage, self-massage and other means of physical culture as ways of regulation and restoration of students'body in extreme conditions of war. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. 2024 - Issue 3K(176) 24. - S. 308 - 313. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67*

7. Misharovskiy Ruslan., Halai Mariia & Matvienko Mykhailo. (2024) Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. 2024 - Issue 3K(176) 24. - S. 334 - 338. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67*

8. Platonov V.M. & Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete. *Tutorial. - K.: Olympic Literature, 1995. - 320 p.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).05)

УДК: 355.233.2:796

**Бондарович О. П.,
старший викладач**

**кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-3410-8082>**

**Денисюк О. В.,
доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0001-1073-7263>**

**Богданов М. В.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>**

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЗБІРНИХ КОМАНД ВВНЗ УКРАЇНИ ЗІ СЛУЖБОВОГО ТРИБОРСТВА ДО ЗМАГАНЬ РІЗНИХ РАНГІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ТЕРМІНУ ПІДГОТОВКИ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної літератури доцільно констатувати, що актуальним питанням організації багаторічної підготовки збірних команд вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України зі службового триборства до змагань різних рангів в умовах обмеженого терміну підготовки присвячено недостатню кількість наукових праць.

В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. Крім цього у процесі теоретичного дослідження використано власний досвід багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у військово-прикладних багатоборствах, а також досвід організації системи багаторічної підготовки офіцерських кадрів для потреб Служби безпеки України.

В результаті дослідження членами науково-дослідної групи визначені особливості формування кадрового резерву та підготовки збірної команди Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) зі службового триборства до змагань різних рангів (в умовах обмеженого терміну підготовки).

Ключові слова: багатоборства, багаторічна підготовка, військовослужбовці, змагальна діяльність, курсанти, періодизація, службове триборство, спорт, терміни підготовки, фізична підготовка

Bondarovitch Oleg, Denysiuk Oleh, Bohdanov Mykhailo. Peculiarities of training Teams of Higher Military Educational Institutions in Military pentathlon for Competitions of various ranks in the conditions of a limited period of training. Today, it has become traditional in Ukraine to hold competitions of various ranks in military applied sports, namely: military sports all-around, officer triathlon, polyathlon, hand-to-hand combat, official triathlon among representatives of the institutions of the security and defense sector of Ukraine.

The study was carried out in accordance with the plan of research and development work of the department of special physical and combat training of the National Academy of the Security Service of Ukraine (initiative scientific project «Triathlon Service, 2021-2024»). In the process of research and analytical work, members of the research group used the following research methods: idealization, formalization, axiomatic, historical and logical, descent from concrete.