

Аналіз поглядів на систему терапевтичних вправ при захворюванні на хронічний бронхіт дозволив визначити, що форми та методи терапевтичних вправ є необхідними у відновленні пацієнтів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Сабадишин Р.О., Баніт В.М., Григус І.М.; Внутрішні хвороби. Рівне ВАТ «Рівненська друкарня», 2004.544с. 2. Грейда Б.П., Столяр В.А., Валецький Ю.М. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. Луцьк. Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2003. 310с. 3. Івасик Н., Бергтравм В., Бакум І. Характеристика дітей з бронхолегеневою патологією. Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Випуск. 18. Львів, 2014. Т.3. С. 81-85.

УДК 796.355.233.22

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ

**Отрізна Є. М.,**

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

**Науковий керівник: Кравчук Я. І.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

**Анотація.** У статті визначено прикладне значення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Представлено аналіз фізичної підготовки як складового елементу у структурі системи бойової підготовки збройних сил України. Визначено головні засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. З'ясовано особливості проведення занять з фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Окреслено проблеми та шляхи покращення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

**Ключові слова:** фізична підготовка, жінки-військовослужбовці, методика.

**Abstract.** The article defines the applied significance of physical training of women servicewomen. The analysis of physical training as a component in the

*structure of the combat training system of the Armed Forces of Ukraine is presented. The main means of general and special physical training of servicewomen are identified. The peculiarities of conducting physical training classes for female servicewomen are clarified. The problems and ways to improve the physical training of women servicewomen are outlined.*

**Keywords:** *physical training, female servicewomen, methodology.*

Сьогодення ведення бойових дій вимагають нових підходів до формування фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які в враховували зміну бойових обставин.

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, особлива увага приділяється підготовці особового складу Збройних Сил до виконання своїх обов'язків. Сучасний бій ставить перед військовослужбовцями суворі випробування щодо їх фізичних та психологічних здібностей.

Фізична підготовка жінок в армії має бути розглянута як важлива складова національної безпеки та ефективності військової діяльності. Необхідно приділяти належну увагу цьому питанню та забезпечувати належні умови для розвитку та поліпшення фізичної підготовки жінок-військово-службовців [1].

Останні дослідження та публікації з фізичної підготовки жінок в армії зосереджуються на фізичних здібностях жінок та чоловіків і вплив цих різниці на процес підготовки; на дослідженнях ефективності програм тренувань, які спрямовані на поліпшення фізичної підготовки жінок в армії; психологічних аспектах, такі як мотивація, ставлення співробітників та соціальна підтримка [1; 3; 4].

Представництво жінок у сфері оборони України має тенденцію до зростання. Жінки займають переважно спеціальності: медперсонал, фінансисти, логістика, зв'язок.

*Мета дослідження* полягає у визначенні прикладного значення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значення фізичної підготовки як складового елементу у структурі системи бойової підготовки збройних сил України.

2. Визначити головні засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців.

3. З'ясувати особливості проведення занять з фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

Чисельність жінок у Збройних Силах України продовжує збільшуватися. Станом на січень 2024 року в українській армії служать 45 587 військовослужбовиць. Це на 2 108 військову більше ніж у жовтні 2023 року. Про це повідомляє Military Media Center.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовим елементом у структурі системи бойової підготовки збройних сил України.

В українській армії скасовані будь-які обмеження щодо призначення та проходження жінками-військовослужбовцями служби на всіх посадах (зокрема бойових) за всіма групами військово-облікових спеціальностей.

Якщо раніше жінки могли проходити службу на посадах переважно медичних спеціальностей, бухгалтерів, зв'язківців, кухарів, діловодів, то зараз таких обмежень немає. Жінка в армії може бути командиром БМП, кулеметником, снайпером, водієм, гранатометником, заступником командира розвідгрупи, ремонтником тощо.

Фізична підготовка – є однією складових бойової підготовки; важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних сил країн.

Завданнями фізичної підготовки, зокрема і жінок військовослужбовців:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;
- оволодіння навичками в пересуванні пересічною місцевістю в пішому порядку і на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою;
- військово-прикладному плаванню;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово- професійної діяльності.

Фізична підготовка у бойовій системі армії здійснюється за наступними принципами:

– принцип застосовності: використання спеціально підібраних фізичних вправ, які спрямовані на розвиток фізичних та спеціальних якостей військовослужбовців, формування та вдосконалення військово-моторних навичок;

– принцип комплексності та всебічного розвитку: використання таких засобів і методів, які б всебічно впливали на особистість воїна та забезпечували її всебічний розвиток;

– обов'язковий і системний принцип: обов'язкова фізична підготовка для всіх категорій військовослужбовців з регулярністю та у формах, визначених Методичними рекомендаціями з фізичної підготовки [3];

– принцип оптимальності: розвиток фізичних якостей військовослужбовців, формування комплексу рухових навичок, а також їх функціональних можливостей до рівня, достатнього для успішного виконання ними своїх військово-професійних функцій;

– принцип відповідності: відповідність фізичної підготовки прогнозованим особливостям військової та професійної діяльності;

– принцип оздоровчої спрямованості: забезпечення зміцнення здоров'я, надійного функціонального рівня всіх органів і систем організму військовослужбовців, біологічної та психологічної стійкості до умов військової служби.

Засобами фізичної підготовки є: фізичні вправи; теоретичні знання; методичні навички проведення фізичної підготовки; засоби стимулювання та мотивації; навчально-спортивна база.

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування сонячними, водними і повітряними процедурами). Фізичні вправи, що входять до програм навчання фізичної підготовки за їх призначенням для підготовки військовослужбовців, мають загальну, спеціальну або військово-прикладну спрямованість.

Проблемами при здійсненні фізичної підготовки жінок, які обрали військову службу є біологічні обмеження, соціальне стереотипування, стандартами фізичної підготовки, у доступі до відповідних тренувальних майданчиків та у постачанні необхідного спортивного обладнання для фізичної підготовки жінок в армії.

Впровадження жінок у військовій структурі було однією з найважливіших змін у сучасних арміях. Однією з найважливіших проблем є питання фізичної підготовки жінок в армії.

Фізична підготовка жінок-військовослужбовців в армії має проблеми [2]:

1. Недостатній рівень фізичної підготовки жінок, здатних до військової служби, що може негативно вплинути на їхню ефективність та безпеку під час виконання військових завдань.

2. Відсутність спеціальних програм та обладнання для жінок. Підготовка жінок за програмами, які орієнтовані на чоловіків, що ускладнює фізичну підготовку жінок-військовослужбовців та збільшує ризик отримання травм.

3. Стереотипні ставлення до жінок в армії; наявність випадків з дискримінацією та негативними стереотипами, що може впливати на зниження у них мотивації та психологічного стану.

4. Недостатнє фінансування на обладнання, програми та тренування.

5. Необхідність поєднання військової служби та материнства, що потребує спеціальної підтримки та уваги з боку військових організацій.

Таким чином, фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану. Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність

забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Ефективне виконання завдань оборони держави залежить не лише від професійної підготовки, а й від фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України, яка відіграє вирішальну роль у підготовці військовослужбовців, особливо в разі надмірних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій. Одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. Іноземні фахівці визначають це конкретний фізичний стан, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення.

Фізична підготовка жінок в армії є важливою проблемою, яка потребує запровадження спеціальних програм, збільшення кількості жінок-інструкторів, поліпшення медичної підтримки та проведення досліджень щодо ефективності різних методів підготовки забезпечення рівноправності жінок та чоловіків в армії. Фізична підготовка є важливим фактором для успішної військової діяльності, ключовим елементом здоров'я та благополуччя військовослужбовців в цілому.

Отже, покращення фізичної підготовки жінок у Збройних силах України є важливим завданням і потребує комплексного підходу та урахування специфічних потреб та особливостей жіночого організму. Забезпечення належної підтримки та створення рівних умов можуть допомогти жінкам успішно служити у військових силах та забезпечити їх ефективну роль у виконанні завдань, які покладаються на армію. Військова служба стає все більш розвиненою і включає у себе багато спеціальностей та завдань, тому важливо забезпечити різноманітність підходів до підготовки різних категорій військовослужбовців жінок.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В., Черналівська О. А. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 256. 2. Ковальчук Р. О., Жуча П. І. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 15. (33) 2023. С. 205-220. 3. Методичні рекомендації. Спеціальні фізичні вправи для військовослужбовців-жінок ЗСУ. 2019. 40 с. 4. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Korchagin, M., Zolocheskyi, V., Fedak, S., Gura, I., Nebozhuk, O.,

УДК 796.015.132-053.5

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Сирота Т. Ю.,**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

**Науковий керівник: Романова В. І.,**

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри теорії і  
методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

**Анотація.** У статті піднімається питання впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні для покращення рівня фізичних якостей, фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Проаналізовано дослідження, які спрямовані на покращення рівня викладання фізичного виховання, що впливали на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Приріст показників фізичної підготовленості відбувався завдяки виконання учнями спеціально підібраних вправ спорідненої дії для удосконалення технічних і фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** фізичні якості, інноваційні технології, фізичне виховання.

**Abstract.** The article raises the issue of introducing innovative technologies in physical education to improve the level of physical qualities, physical fitness, and health of primary school students. The research aimed at improving the level of physical education teaching, which influenced the improvement of the level of physical fitness of primary school students, is analyzed. The increase in physical fitness indicators was due to the performance of specially selected exercises of related action by pupils to improve the technical and physical qualities of primary school students.

**Keywords:** physical qualities, innovative technologies, physical education.