

**КОШЕЛЕВА О. О.,**  
*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**НАГАЙЧЕНКО О. П.,**  
*аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
(м.Дніпро)*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ОСВІТИ УЧНІВ ЛЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**

Фізична культура та спорт – важливі елементи процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієві засоби профілактики захворювань, підтримання належного стану здоров'я [1, 3].

На сучасному етапі розвитку суспільства, фізичне виховання є одним із найважливіших факторів покращення та збереження здоров'я людини і, перш за все, учнівської та студентської молоді. На жаль, численна кількість наукових досліджень свідчить, що останніми роками в державі склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість людей молодого віку. Це, насамперед, пов'язано з кризою в системі освіти, зокрема, й фізичного виховання, яке не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [2, 4]. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління, оскільки в учнівській молоді спостерігається гіподинамія і, як результат, погіршення здоров'я та зниження фізичної працездатності.

Таким чином, постає потреба реформування системи фізичного виховання в навчальних закладах України, її удосконалення, підвищення рівня якості.

Науковці зазначають, що на сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнівської молоді, яка бажає реалізувати себе в секторі безпеки та оборони України [2, 3].

За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді призовного та допризовного віку є: захворювання органів дихання; захворювання органів травлення; захворювання ока та додаткового апарату; захворювання шкіри та підшкірної клітковини; захворювання кістково-м'язової системи; захворювання ендокринної системи; захворювання інфекційні та паразитарні; захворювання нервової системи; травми та отруєння; захворювання сечостатевої системи, що вже унеможлиблює вступ до вищого військового навчального закладу або до служби в силових структурах України, тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання допризовної молоді.

Отже, сучасний стан фізичного виховання юнаків призовного віку вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Зокрема, це стосується організації фізичного виховання учнівської молоді, яка навчається в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 р. № 672 [5] – військовий ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою – заклад спеціалізованої освіти, що забезпечує здобуття освіти військового профілю для осіб з 13 років одночасно із здобуттям базової та/або профільної середньої освіти.

Основними завданнями фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою є: розвиток і вдосконалення фізичних якостей; зміцнення здоров'я, загартування організму й підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовленості, набутої на заняттях з фізичної культури; оволодіння прийомами рукопашного бою, навичками плавання та подолання різноманітних перешкод, надання першої домедичної допомоги, виховання в майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо [2].

Освітній процес у ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до освітньої програми, розробленої на основі державних стандартів повної загальної середньої освіти та стандартів спеціалізованої освіти військового спрямування [5]. Під час складання освітньої програми враховується спрямованість підготовки ліцеїстів на подальшу службу в Збройних Силах, інших складових сектору безпеки і оборони. Навчально-виховний процес у ліцеї як система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості ліцеїста шляхом формування та застосування його компетентностей, базується на тісній співпраці військово-педагогічного колективу із колективом ліцеїстів, що, у свою чергу, вимагає від кожного із працівників ліцею наявності відповідного рівня психолого-педагогічної компетентності [6]. У своїх дослідженнях Я. Катюк [4] наголошує на існуванні низки проблем, з якими стикаються, зокрема, офіцери-вихователі у своїй роботі, а саме: проблема адаптації дітей до нового навчального закладу, пристосування до нового режиму, конфлікти між учителями та ліцеїстами та між ліцеїстами, мотивація до навчання, проблема згуртованості дитячого колективу, норми і правила поведінки ліцеїстів, девіантна поведінка, надмірне спілкування в соціальних мережах (обмежування такого спілкування – також проблема), неусвідомлення відповідальності за власні вчинки і соціальна адаптація дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей-переселенців та інше. Тому, від офіцерів-вихователів вимагається наявність високого рівня загальної ерудиції, уміння використовувати форми та методи психолого-педагогічного впливу на

вихованців, уміння підбирати індивідуальний підхід до виховання кожного ліцеїста, знання щодо адаптації ліцеїста до нового середовища, знання про розвиток і функціонування психічної діяльності дитини. Зважаючи також на специфічність контингенту ліцеїстів, їх фахову спрямованість та спеціалізований відбір для навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, фахівці звертають увагу на ліцеїста-старшокласника, як на найбільш вразливого представника молодого покоління, що знаходиться на етапі самовизначення в соціумі. Це стосується як навчальної діяльності, спілкування з однолітками та військово-педагогічним колективом закладу, визначенням свого місця й значення в суспільстві, так і позаурочної виховної діяльності [4].

Індивідуалізація і диференціація навчання в ліцеї забезпечуються шляхом викладання навчальних предметів, інших освітніх компонентів, зокрема вибіркового, і рівнів їх складності [5]. З метою забезпечення належного рівня здобуття ліцеїстами загальної середньої та спеціалізованої освіти за військовим спрямуванням дозволяється здійснювати перерозподіл навчального часу між навчальними предметами, обов'язковими для вивчення, і вибіркового освітніми компонентами. Так, наприклад, в деяких ліцеях, даного профілю, кількість уроків фізичної культури становить 5-6 на тиждень. Загальна середня та спеціалізована освіта за військовим спрямуванням ліцеїстів досягається шляхом впровадження профільного навчання, вивчення спеціальних курсів, факультативів [2, 5]. Під час освітнього процесу в ліцеї проводяться заняття військово-прикладного характеру, спортивні змагання.

Таким чином, організація системи фізичного виховання юнаків у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, значно відрізняється від тієї, що використовується в загальноосвітніх школах. Так, у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою кількість уроків фізичного виховання в навчальному році вдвічі більша порівняно зі звичайною школою; крім того, для ліцеїстів проводяться щоденна ранкова гімнастика, факультативні заняття фізичним вихованням, 2-4 рази на тиждень заняття у спортивних секціях. Все це обумовлює значно вищі обсяги рухової активності ліцеїстів у порівнянні з учнями загальноосвітніх шкіл, що повинно забезпечувати належний рівень фізичних кондицій майбутніх військовослужбовців.

#### **Список використаних джерел:**

1. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A., Schastlyvets V., Lastovkin V. Curricular analysis and student engagement as an indicator of the efficiency of the physical education system in university. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*: Науковий журнал. 2021. Спеціальний випуск № 2 (116). С. 415-426.
2. Ільницький І., Окопний А. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. С. 172–176.

3. Катюк Я. Л. «Особливості психолого-педагогічної підготовки офіцерів-вихователів у системі післядипломної освіти». *Науковий журнал ScienceRise*. Спецвипуск «Педагогічна освіта». № 6/5(11), 2015. с. 17–20.

4. Корсак О., Султанова І., Іванишин І. Взаємозв'язок фізичної підготовленості ліцеїстів військово-спортивного ліцею з їх рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. Випуск 33, 2019. С. 71-81.

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про військовий (військово-морський, військово-спортивний) ліцей, ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою» від 30 червня 2021 р. № 672, Київ.

**ГЛИНЯНА О. О.,**  
*доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,*  
*Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця,*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**УСЕНКО В. В.,**  
*магістрант*  
*кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,*  
*Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця*  
*(м. Київ)*

## **КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ**

*Glinyana O. O. Usenko V. V. Kinesiotaping in the physical therapy program for persons after anterior cruciate ligament plastic.*

*Keywords: kinesiotaping, physical therapy, anterior cruciate ligament.*

**Актуальність проблеми.** Останнім часом великою популярністю користується для відновлення функціональних показників колінного суглоба після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки – кінезіотейпування. Даний засіб розроблений японським лікарем-хіропрактиком Кензо Касі [3]. Кінезіотейп на початку застосовувався в спорті з профілактичною, знеболюючою, фіксуючою, протинабряковою дією, однак після проведених досліджень в фізичній терапії, все частіше його використовують в програмах відновлення при різних нозологічних проблемах та травмах [1, 2].

Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки є частою проблемою, як серед спортсменів, так і серед людей працездатного віку [4]. Пластика передньої хрестоподібної зв'язки призводить до появи больових відчуттів, набряку, тривалого обмеження, як в рухливості колінного суглоба, так і в повсякденному житті. До переваг кінезіотейпування відносять: економічність, відсутність лікарських засобів у складі тейпу, швидку дію, обмеження рухливості у затейпованій ділянці. Для підвищення ефективності аплікації, важливим є рух в суглобі та скорочення затейпованих м'язів, тому доцільно