

психологічному аспекті – вони відповідають вимогам формування таких якостей, як сміливість, рішучість, дисциплінованість.

Будь-яка змагальна діяльність (естафети, футбол, баскетбол за спрощеними правилами та ін.) характеризується наявністю екстремальних ситуацій та доланням перешкод. Гімнастичні вправи та рухливі ігри можуть бути визначені як засоби фізичної культури, що спрямовані на формування загальної фізичної і психологічної готовності до складних умов воєнного часу [1, с. 281].

Змістовно-методична основа комплексу засобів фізичної культури для підготовки студентів до дій у складних умовах воєнного часу має складатися з наступного:

- розвиток фізичних якостей;
- формування спеціальних рухових умінь і навичок;
- розвиток адаптаційних можливостей організму;
- формування досвіду дій в екстремальних умовах.

Саме у період навчання у виші ефективніше за все має здійснюватися удосконалення фізичного розвитку, функціональних систем організму молоді людини, формуватися впевненість у розвитку життєво необхідних якостей, властивостей та рис особистості, що у цілому має знаходити своє відображення у психічній і фізичній надійності майбутнього фахівця та його готовності до захисту Вітчизни.

1. Подгорна В., Кокотєєва А., Гибескул О. Теоретичне обґрунтування методів і засобів фізичної культури для підготовки студентів до громадської діяльності в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4 (9). С. 273–284.

2. Правовий режим воєнного стану. URL: <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2022-2023-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення 31.08.2022).

*Старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
С. С. Довженко*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ І ПОЧУТТЯ ПАТРІОТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Головною метою фізичного виховання є підготовка розвинутих особистостей за всіма напрямками. Такі особистості мають бути готовими до праці, а також до захисту Вітчизни. Відомо, що людина, яка має великий запас різноманітних рухових навичок, а також великий рівень розвитку фізичних та морально-вольових якостей здібна засвоювати у короткий термін будь-яку трудову діяльність. Такі ж якості потрібні і у військовій діяльності. Тому фізичне виховання молоді слід спрямовувати на її моральне і патріотичне виховання.

По-перше, слід координувати та удосконалювати педагогічну діяльність, по-друге, розвивати в молоді патріотичне відчуття за допомогою бесід та матеріалів для самостійного вивчення з ознайомлення з історичними традиціями, воєнними та спортивними перемогами, по-третє, важливо сформувати у процесі занять фізичною культурою вольове здорове покоління з розвинутими інтелектуальними якостями, що дозволять служити суспільству не тільки у мирний час, але й у тяжкі воєнні часи.

Складні умови воєнного часу потребують великих фізичних і нервово-емоційних напружень та фізичних зусиль. Готовність людини до цих умов, здібність переносити фізичні і психічні навантаження складають одну з вирішальних умов успіху військових дій. Фізична культура повинна забезпечити високий рівень фізичних і морально-вольових якостей.

Спортивна діяльність, виховуючи патріотизм і формуючи морально-вольові якості (чесність, відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість та ін.), розвиває у молоді почуття любові до Вітчизни та високої відповідальності за свою фізичну підготовку. Виховання морально-вольових якостей щільно пов'язане з патріотичним вихованням та психологічною підготовкою. У почутті патріотизму, боргу перед колективом (група, команда та ін.), прагнення своєю перемогою на змаганнях підняти престиж вишу чи міста, чи держави є міцним стимулом для систематичних занять фізичною культурою і спортом. А це, у свою чергу, сприяє наполегливості, цілеспрямованості, волі до перемоги, бажанню долати будь-які перешкоди. Головна роль у формуванні громадянського світогляду молоді належить педагогу, який має допомогти їй в цьому. У сучасних жорстких умовах підготовка молоді до життя в умовах воєнного часу та після нього – це, по-перше, формування в неї цілеспрямованості та самостійності, впевненості у власних силах. Відродження патріотичних почуттів можливо досягти вирішенням різних задач, зокрема й через фізичний розвиток молоді і формування потреби у здоровому способі життя.

Система фізичного виховання здатна сформувати у молоді не лише повагу до загальнолюдських цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої свідомої молоді, творчої особистості, яка здатна самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності та підвищення іміджу країни. У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом здійснюється глибокий зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим і естетичним розвитком особистості. Багатогранні здібності, що сформовані фізичною культурою і спортом, у процесі праці, соціального спілкування, наукового пізнання стають необхідними компонентами подальшого розвитку людини і різних видів суспільної діяльності. Тому елементи духовного і фізичного вдосконалення людини, що надбані у процесі фізичної і спортивної діяльності виступають важливими сторонами її індивідуального соціально-духовного, патріотичного розвитку [1, с. 66]. Історія наших пращурів та теперішні часи навчили нас, що

за майбутнє необхідно боротися. Виховний процес через фізичну культуру та спорт – залог морального і патріотичного виховання молоді.

1. Возний А. П. Фізична культура та спорт – найважливіші елементи військово-патріотичного виховання сучасної молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., 13–14 квіт. 2017 р. Суми: СДУ, 2017. С. 64–67.

*Старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту С. М. Черніна*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ЗАСТОСУВАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС

В умовах модернізації сучасної освіти є нагальна потреба виховувати здорову націю [2]. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності під час дистанційної форми здобуття вищої освіти сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, організації дозвілля, а також створюють умови для пізнання власних можливостей і забезпечують оптимальний обсяг рухової діяльності [1].

Будь-яка діяльність людини у побуті вимагає певного розвитку фізичних якостей. Спорт і фізична культура – це рух, а рух і є саме життя. Основною формою залучення молоді до фізичної культури є заняття з фізичного виховання [3].

Фізичний розвиток людини характеризується зміною трьох груп показників, а саме: показники статури; показники критеріїв здоров'я; показники розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість та ін.).

У зв'язку з агресією Російської Федерації заняття з фізичного виховання проводяться у дистанційній формі, іноді, у незручних умовах та без спортивного інвентарю.

Що робити якщо немає потрібного обладнання для розвитку фізичних якостей і навичок? Означену проблему можна вирішити за допомогою використання нестандартного спортивного обладнання. Нестандартне обладнання – це обладнання, що зроблене власними руками з підручних засобів.

Якщо використати свою фантазію, то замість гантелей можна взяти пляшки з водою; обтяжувальні манжети можна зробити за допомогою тканини та вологого піску або металевих виробів; еспандер чи гумку для фітнесу (спортивне обладнання, що зміцнює м'язи рук, плечей, спини, груди) можна замінити гумовим джутом чи еластичним бинтом; пакет з пральним порошком можна використати замість гирі для зміцнення усього тіла та удосконалення координації рухів; віджимання від краю дивана або ліжка – гарний тренажер для рук; декілька присідань с книгами – засіб для зміцнення м'язів та ін.