

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.

Грамотне використання нестандартного обладнання дає змогу полегшити процес навчання та залучення студентів до рухової активності, удосконалювати рухові навички.

Нестандартні спортивний інвентар та обладнання повинні сприяти підвищенню ефективності занять, бути доступними для студентів різної фізичної підготовленості, сприяти розвитку всіх м'язових груп і більшості фізичних якостей студентів, бути простими у виготовленні та зручними і надійними, займати мінімальну площу.

Використання нестандартного обладнання дає змогу створити умови для реалізації індивідуального, диференційованого підходу у навчанні в умовах воєнного стану.

1. Дейнеко А. Х., Марченков М. К. Теорія і методика обраного виду спорту: навч. посібник. Харків, 2018. 213 с.

2. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогочь В. Д. Фізичне виховання: дистанційна форма навчання: навч.-метод. посібник. Полтава: Сімон, 2021. 120 с.

3. Харайчук А. Є. Нестандартне обладнання на уроках фізичної культури як засіб підвищення інтересу учнів до занять спортивними іграми. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали Всеук. наук.-практ. конф.*, 25 квіт. 2019 року, Кременчуцький пед. коледж ім. А. С. Макаренка. Кременчук: Метод. каб., 2019. 210 с.

*Старший викладач кафедри фізичного  
виховання та спорту І. О. Сапегіна*

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **МЕТОДИ ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА НАПРУЖЕНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВИКЛАДАЧІВ І ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Початок нового навчального року в умовах, коли країна перебуває в положенні воєнного стану, потребує від викладачів та студентів перш за все стабільного та стійкого психоемоційного стану.

Усвідомлення викладачами того, що їх емоційний стан може як позитивно, так і негативно впливати на стан студентів та, таким чином, й на освітній процес, дає змогу першим опанувати навички самоаналізу емоцій, управління емоціями, усвідомленого реагування на будь-які події, розвивати здібності регулювати психічний стан, знімати психоемоційне напруження.

Непродуктивна тривога порушує когнітивні та вегетативні процеси, погіршує увагу та пам'ять, знижує працездатність, підвищує дратівливість, знижує апетит, порушує сон, викликає надмірну м'язову напругу.

Фахівці в сфері неврології, психіатрії, медичної психології пропонують багато прийомів та технік, які допомагають людині повернутись до нормального психоемоційного стану. Серед цих порад є і помірна фізична активність [1].