

професійних і соціальних заходів та послуг, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими фізичними й психічними можливостями внаслідок перенесених травм та захворювань.[4] Заняття повні починаються зарядки, приблизно 15-20 хвилин, для того зо організм почав поступово прокидатися та згадувати фізичні вправи. Не доцільно починати одразу з важких фізичних навантажень, вони навпаки можуть ще сильніше травмувати організм. Потім потрібно робити вправи для активізації всіх груп м'язів протягом 3-5 днів, більший термін не буде давати результату, бо поступово потрібно почергово робити акцент на окремих елементах, але навіть при роботі з окремими відділами потрібно розуміти, що навантаження повинні бути невеликими.[3]

Висновки

Отже наразі існує проблематика відновлення фізичних якостей не лише здобувачів вищої освіти, а й населення України. Пандемія залишила великий відбиток на фізично та психічному здоров'ї людей. Не потрібно одразу бігти поперед батька в пекло намагаючись одразу все наздогнати. Потрібно провести аналіз ряду спектрів котрі постраждали в вас через відсутність фізичної активності та розпочинаючи з невеликих навантажень поступово відновити фізичні якості та форму.

Література:

1. Чабан О. О. «Реабілітація після COVID-19: початок дискусії, яка вже запізналася» [Електронний ресурс] – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://health-ua.com/article/67028-reabltatcya-pslya-COVID19-pochatok-diskus-yaka-vzhe-j-tak-zapznilasya>
2. «Що відбувається з вашим тілом, коли ви пропускаєте тренування?» [Електронний ресурс] – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/shcho-vidbuvaetsya-z-vashim-tilom-koli-vi-propuskaete-trenuvannya.html>
3. Костенко М. «Карантин- не завжди для зміцнення здоров'я» [Електронний ресурс] – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://nubip.edu.ua/node/75991>
4. «Що таке фізична реабілітація?» [Електронний ресурс] – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://maisternyaruhu.com.ua/what-is-physical-rehab/>

Негода М.С.

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: МІЖНАРОДНА ВЗАЄМОДІЯ

З моменту обрання народом України європейського та євроатлантичного шляху розвитку у сфері безпеки і оборони, були поставлені завдання: співробітництво з міжнародними партнерами, втілення у вітчизняну правову систему – *Acquis communautaire*, вдосконалення та переформатування військової освіти тощо. Відповідні завдання набули ще більшої актуальності після нічим неспровокованої агресії російської федерації проти України.

Освіта є фундаментом для кожної людини, аби стати фахівцем свої справи та сформулювати індивідуальну культуру особистості. Системність цього процесу дозволяє набувати та вдосконалювати знання, вміння, навички, комунікацію, автономію та відповідальність у різних галузях. Здобувачі професійної та вищої освіти – майбутні фахівці, які є необхідними для підтримки та вдосконалення розвитку всіх сфер життєдіяльності в країні. Під час війни особливо важливою є робота сектору безпеки і оборони. В цьому сегменті, окремої уваги вимагає модернізація процесу вивчення іноземних мов військовослужбовцями.

В ході аналізу норм законодавства, які регулюють загальні вимоги до військовослужбовців щодо вивчення іноземної мови, було виявлено розподіл особового складу за військовими званнями. Тобто на законодавчому рівні закріплено, що лише військовослужбовці офіцерського та сержантського (старшинського) складу можуть

проходити курси спеціальної мовної підготовки. Хоча в країнах-партнерів, які входять до НАТО, вивчення іноземних мов, зокрема англійської, є обов'язковим для всіх військовослужбовців, незалежно від штатно-посадових звань та без розмежування у вигляді зайнятих посад. Максимальна ефективність для користування іноземною мовою військовослужбовцями є лише тоді, коли вивчають її всі.

Через загрози національній безпеці України та в умовах ескалації збройного конфлікту, силам сектору безпеки і оборони потрібно відбувати у відрядження в країни-члени військових партнерів задля здійснення підготовки тактичним, оперативним діям на полі бою, для вдосконалення систем ведення бою в умовах сучасних методів ведення війни. Цей процес дає поштовх у зміцненні співробітництва у сфері оборони та безпеки, що позитивно впливатиме на майбутні спільні дії задля національної безпеки країн, регіональної та міжнародної безпеки. У військовій справі для передачі та отримання інформації, прийняття управлінських рішень і віддання наказів використовуються різні сигнальні засоби зв'язку, що дозволяє ефективно управляти підрозділами, корегувати управлінням вогнем, тощо. Для цього необхідно використовувати та розуміти мову кожному військовослужбовцю. Для реалізації цього, військова освіта розробляє: підготовку програм для вдосконалення загальної мовної підготовки, також курси зі спеціальних навчальних програм, систему підвищення мотивації для військовослужбовців задля опанування іноземних мови.

Мовна підготовка особового складу, наразі, здійснюється шляхом відправлення військовослужбовців офіцерського та сержантського (старшинського) складу на іноземні курси для опанування стандартизованого мовленнєвого рівня з подальшим проходженням мовного тестування. Проте відсутнє регулювання загальної мовної підготовки для військовослужбовців рядового складу. У дорожній карті «вдосконалення мовної підготовки у Збройних Силах України (на 2021-2025 роки)» не порушене питання підготовки та опанування іноземних мов солдатами (матросами). Військовослужбовці рядового складу таким чином не мають проходити курси іноземної підготовки. Однак, навіть якщо б солдати (матроси) мали б можливість навчатися за програмою загальної мовної підготовки – це не було б достатньо, тому що військовослужбовців рядового складу велика кількість. Це питання залишається відкритим. Для прискорення реалізації мовної політики потрібно включити у розпорядок дня у військових частинах та з'єднаннях навчальні заняття з проходженням інтенсивних та неінтенсивних курсів іноземної мови, зі створенням відповідних умов для опанування іноземних мов під час проходження служби. Відповідно, всі військовослужбовці зможуть опанувати початковий рівень мовної підготовки шляхом вивчення дисципліни, в належних умовах, підвищення рівня методичного викладання відповідними інструкторами з мовної підготовки та мати рівень володіння іноземною мовою на щонайменше рівня СМР 1. Дивлячись на перспективи військового співробітництва з НАТО, військова освіта демонструє динамічний розвиток та підвищення ефективності мовної підготовки особового складу Збройних Сил України.

Висновок. Європейська та євроатлантична інтеграція, в умовах збройної агресії, актуалізують питання мови, перш за все для військових. Для розвитку освіти доцільно запрошувати іноземних викладачів, які є носіями мови для високого рівня викладання, вдосконалення елементів системи мовної підготовки військовослужбовців. Додатково, доцільним є формування державної політики з урахуванням необхідності покращенні якості викладання іноземних мов у дошкільних та закладах середньої освіти. Можливо також розробити план лоя розбудови системи адміністративно-територіальних мовних центрів та критерії розподілу військовослужбовців рядового складу по групах за рівнем володіння мовою. Запровадити окремі навчальні заняття у військових частинах для викладання іноземних мов та надання військовослужбовцям необхідних матеріально-технічних засобів для якісного засвоєння матеріалу. Слід запровадити заохочення для мотивації підвищення рівня володіння іноземною мовою на різних рівнях.