

21. Yak mozhut poednuvatisya disaiyn i ventilyatsiya [How design and ventilation can be combined in the interior] URL: <https://vencon.ua/ua/articles/kak-mogut-sochetatsya-dizajn-i-ventilyatsiya-v-interere> [in Ukrainian]

22. Kuznetsova, I.O. (2017). Innovatsini napryamy v dizayini interieru [Innovative trends in interior design] / I. O. Kuznetsova, I. O. Rusakov, O. V. Rudenko, K. O. Gerbich. Teoriya s practika disaiynu. 2017, № 12. P. 157-165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tprd_2017_12_17 [in Ukrainian]

23. 19. Novoselchuk, N.E. (2020). Disaiyn interieru [Interior Design]: navch. posibnyk. Poltava: National University "Poltava Polytechnic named after Yuriy Kondratyuk", 165 p. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/8760> [in Ukrainian]

24. Pravilo thriokh v interieri [The rule of three in the interior] URL: <https://topgorod.com/dom/interer/25933-pravilo-trokh-v-inter-eri.html> [in Ukrainian]

25. Tekhnichne osnashennya konferets-zaliv [Technical equipment of conference rooms] URL: <https://www.06239.com.ua/list/457979> [in Ukrainian]

26. Rozumnyi budynok [Smart home] URL: <https://nachasi.com/tech/2018/06/25/smart-house-faq/> [in Ukrainian]

27. Tsifrova tekhnika v shkilnomu navchanni [Digital technology in school education] URL: <https://nsta.com.ua/tsyfrova-tekhnik-v-shkilnomu-navchanni/?srsltid> [in Ukrainian]

28. Rozvitok idei za dopomogoyu prototypuvannya [Developing an idea through prototyping] URL: <https://www.ux-republic.com/uk/pozvivati-ideyu-shlyhom-stvorennia-prototypu/> [in Ukrainian]

29. Eko-kit u Kyivi: skulptura, sheho slidkuye za dovkillyam [Eco-cat in Kyiv: a sculpture that monitors the

environment]. URL: <https://podrobnosti.ua/2419387-ekokit-u-kiv-skulptura-scho-sldku-za-dovkljam.html> [in Ukrainian]

30. Lutsenko, A. (2022). Fraktalna geometriya u formoutvorenni dizaynu [Fractal geometry in design formation] Molody Vcheni. No. 12 (112). P. 46–50. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-12-112-8>. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

УСОВ Валентин – доктор фізико-математичних наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти та дизайну Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Наукові інтереси: система вищої освіти, професійна підготовка майбутніх вчителів технологій, інформатики та фахівців зі сфери дизайну одягу та комп'ютерного дизайну, матеріалознавство конструкторських матеріалів, фізика приладів, елементів і систем.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

USOV Valentyn – Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Head of the Department of Professional Education and Design of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky.

Scientific interests: higher education system, professional training of future teachers of technology, computer science and specialists in the field of clothing design and computer design, materials science of structural materials, physics of devices, elements and systems.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 09.03.2025 р.

УДК 378.147

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-72-77

АСИЛГАРАЄВА Арина –

старший викладач

Военної академії імені Євгенія Березняка

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5100-605X>

e-mail: aasylgaraeva@gmail.com

РОЗВИТОК МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ АНГЛОМОВНОЇ ЛЕКСИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБАМИ МНЕМОТЕХНІКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Роботу присвячено дослідженню розвитку методики формування англомовної лексичної компетентності здобувачів освіти вищого військового навчального закладу із використанням засобів мнемотехніки. Актуальність дослідження зумовлена потребою у вдосконаленні підходів до мовної підготовки військовослужбовців, яка передбачає не лише засвоєння лексики, а й формування стійких навичок оперативного використання англійської мови у професійній діяльності. У статті проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до викладання іноземних мов, зокрема англійської, з позицій когнітивної та комунікативної методології. Обґрунтовано доцільність застосування мнемотехнічних прийомів у процесі лексичного навчання як ефективного засобу зниження когнітивного навантаження, активізації довготривалої пам'яті, підвищення мотивації та ефективності засвоєння матеріалу. Розглянуто й охарактеризовано ключові мнемотехнічні методи: метод асоціацій, метод локусів, метод ключових слів, метод візуалізації та метод графемних асоціацій. Визначено їхню функціональну роль у формуванні стійких лексичних одиниць, розширенні словникового запасу та розвитку мовленнєвої активності у майбутніх офіцерів. У межах дослідження запропоновано комплекс вправ, адаптованих до умов професійної підготовки здобувачів освіти військового профілю. Описано приклади завдань із залученням образного мислення, просторових схем, візуального кодування та асоціативного запам'ятовування. Навчальні вправи спрямовані не лише на механічне запам'ятовування слів, а й на розвиток логіки, уяви та міжмовної інтеграції. Результати дослідження підтверджують ефективність систематичного використання мнемотехніки у процесі формування англомовної лексичної компетентності у здобувачів освіти вищих військових навчальних закладів. У перспективі запропонована методика може стати основою для розробки спецкурсів, мовних тренінгів та впровадження інтерактивних підходів у військову мовну освіту.

Ключові слова: лексична компетентність, мнемотехніка, метод ключових слів, метод візуалізації, метод локусів, метод графемних асоціацій.

ASYLHARAIEVA Aryna –

Senior Lecturer

Yevhen Berezhniak Military Academy

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5100-605X>

e-mail: aasylgaraeva@gmail.com

DEVELOPING METHODOLOGY FOR FORMING ENGLISH LEXICAL COMPETENCE THROUGH MNEMONIC STRATEGIES AMONG STUDENTS OF A HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION

This study focuses on developing methodology for forming English lexical competence through mnemonic strategies among students of a higher military educational institution. The relevance of the research lies in the growing need to improve approaches to language training for military personnel, which involves not only mastering vocabulary but also acquiring stable skills for the operational use of English in professional contexts. The article analyzes current scientific and methodological approaches to foreign language teaching—especially English—within cognitive and communicative frameworks. The author substantiates the use of mnemonic techniques as an effective tool in vocabulary acquisition, helping reduce cognitive load, activate long-term memory, enhance motivation, and improve overall learning outcomes. Key mnemonic methods are examined and described: the method of associations, the method of loci, the keyword method, the method of visualization, and the method of graphemic associations. Their functional role in developing stable lexical units, expanding vocabulary, and improving speech activity among future officers is highlighted. The study proposes a set of exercises adapted to the conditions of professional military education. Examples of tasks involving figurative thinking, spatial mapping, visual encoding, and associative memory are provided. The exercises aim not only to facilitate vocabulary retention but also to develop logic, imagination, and cross-linguistic integration. The results confirm the effectiveness of systematically applying mnemonics in the formation of English lexical competence among students of higher military educational institutions. The proposed methodology may serve as a foundation for the development of specialized courses, language training programs, and the implementation of interactive approaches within military language education.

Key words: lexical competence, mnemonics, keyword method, visualization method, method of loci, graphemic association method.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сучасний світ вимагає від фахівців не лише високого професійного рівня, а й здатності ефективно спілкуватися англійською мовою. Як мова міжнародного спілкування, англійська набуває все більшої значущості в умовах глобалізації, міжнародних економічних і культурних зв'язків, а також співпраці в різних галузях. Тому проблема розвитку англомовної лексичної компетентності є актуальною та має важливе значення як у науковій, так і в практичній площині.

Одним із ключових викликів у процесі вивчення англійської мови є ефективне засвоєння та використання лексики. Попри значний прогрес у методиці викладання іноземних мов, багато студентів стикаються з труднощами у запам'ятовуванні великого обсягу нових слів та виразів. Це зумовлено особливостями когнітивних процесів та обмеженнями робочої пам'яті. Саме тому актуальним стає дослідження застосування мнемотехнічних прийомів у процесі навчання, які дозволяють оптимізувати запам'ятовування та відтворення лексичних одиниць.

З огляду на це, **метою** роботи є дослідження можливості використання мнемотехніки для формування рівня лексичної компетентності у вивченні англійської мови здобувачів освіти вищого військового навчального закладу. Зокрема, розглядається ефективність методів, що сприяють формуванню та закріпленню лексичного запасу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних дослідженнях все більше уваги приділяється використанню мнемотехніки як ефективного інструменту для оптимізації навчального процесу. Зокрема, її застосування у вивченні іноземних мов, включаючи професійно орієнтовану англійську лексику, демонструє високі результати у покращенні засвоєння матеріалу,

довготривалому збереженні інформації та підвищенні мотивації до навчання. Серед актуальних досліджень варто виділити роботи К. Чолака, Є. Усубакунова та С. Кізі [5–7], які розглядають мнемотехнічні методи у загальній педагогічній практиці, серед інноваційних технологій навчання та безпосередньо у процесі вивчення англійської мови.

К. Чолак аналізує загальну роль мнемотехніки у навчальному процесі та наголошує, що традиційні підходи до запам'ятовування інформації не завжди ефективні. Вивчення історичних дат, понять і термінів у суспільних науках часто здається здобувачам освіти складним через відсутність логічних зв'язків між елементами матеріалу. Запропоноване використання асоціацій, візуалізації та ключових слів значно покращує процес навчання, дозволяючи не лише механічно запам'ятовувати інформацію, а й глибше її розуміти. Окрім цього, мнемотехнічні прийоми сприяють довготривалому збереженню знань у пам'яті та підвищують мотивацію студентів, роблячи навчальний процес більш інтерактивним і доступним. Включення цих методів у систему освіти може суттєво покращити рівень засвоєння матеріалу та його практичне застосування [5, с. 223–233].

Є. Усубакунов розглядає місце мнемотехніки серед інноваційних технологій навчання, зосереджуючись на її ролі в багатомовній освіті. На його думку, ці методи особливо корисні при вивченні іноземних мов, оскільки вони не тільки полегшують запам'ятовування, а й сприяють розвитку когнітивних здібностей здобувачів освіти. Особливу увагу приділено використанню інтерактивних платформ, таких як Anki, Quizlet і Duolingo, які дозволяють адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб студентів.

Успішні приклади впровадження мнемотехніки у США та Киргизстані підтверджують її ефективність у підвищенні академічної успішності. Крім того, автор звертає увагу на необхідність урахування культурних та мовних особливостей учнів при використанні таких методів, пропонуючи інтегровані підходи з використанням візуальних, аудіальних і цифрових інструментів [7, с. 719–726].

С. Кізі аналізує застосування мнемотехніки безпосередньо у процесі вивчення англійської мови. Використання мнемотехнічних прийомів дозволяє покращити засвоєння лексики, граматичних структур і розвиток мовленнєвих навичок. Зокрема, асоціації, візуалізація, ключові слова та римування допомагають полегшити запам'ятовування нової лексики та прискорюють її відтворення. Крім цього, такі методи позитивно впливають на мотивацію студентів, зменшуючи когнітивне навантаження та забезпечуючи довготривале збереження інформації. Інтеграція мнемотехнічних підходів у навчальний процес робить засвоєння англійської мови більш доступним та ефективним, дозволяючи адаптувати методику відповідно до рівня підготовки студентів [6, с. 17–30].

Аналіз сучасних досліджень підтверджує ефективність мнемотехніки у навчальному процесі, зокрема у вивченні англомовної лексики військовослужбовцями. Її інтеграція в освітні програми через інноваційні технології та цифрові платформи сприяє підвищенню рівня лексичної компетентності, полегшенню запам'ятовування та покращенню практичного використання іноземної мови. Впровадження цих методів у професійну підготовку військових може значно підвищити їхню мовленнєву готовність до виконання завдань у міжнародних контекстах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Лексична компетентність є важливим компонентом мовної компетентності, що визначає здатність людини ефективно сприймати, розуміти та використовувати мовні одиниці у різних комунікативних ситуаціях. Сучасні дослідження акцентують увагу на механізмах запам'ятовування лексики, методах її подання у навчальному процесі та шляхах вдосконалення лексичних навичок. Лексика відіграє ключову роль у формуванні мовної компетентності, оскільки забезпечує змістовне наповнення мовлення, тоді як граматики лише оформлює його структуру. Належний розвиток лексичного запасу безпосередньо впливає на рівень володіння мовою та здатність адекватно висловлювати свої думки.

У науковій літературі лексичну компетентність розглядають як сукупність знань, навичок та вмінь, що базуються на мовному досвіді. Вона включає здатність розпізнавати та правильно використовувати слова у контексті, порівнювати їх значення у різних мовах, розуміти семантичну структуру лексичних одиниць і виявляти національні особливості мовної системи. Формування цієї компетентності відбувається у тісному взаємозв'язку з розвитком лексичних навичок, які забезпечують автоматизоване використання мовних одиниць у процесі мовлення.

Чим краще сформовані ці навички, тим швидше відбувається вибір потрібних слів і тим вільніше будується комунікація [1, с. 308].

Процес засвоєння лексики передбачає декілька етапів. Спочатку відбувається ознайомлення з новими словами, їх вимовою, написанням та значенням. На цьому етапі важливо створювати асоціативні зв'язки, що допомагають ефективно закріплювати новий матеріал у пам'яті. Далі йде етап первинного закріплення, що включає багаторазове повторення та використання слів у типових мовленнєвих ситуаціях. Це сприяє перенесенню лексики у довготривалу пам'ять і формуванню стійких зв'язків між словами. Наступний етап передбачає активне застосування засвоєної лексики у мовленні, коли слова використовуються у різних контекстах, комбінуються з іншими мовними одиницями та застосовуються у нових ситуаціях.

Формування лексичної компетентності також передбачає розвиток когнітивних процесів, пов'язаних із мовленням. Під час використання мови активізуються слухові, мовленнєві, асоціативні та семантичні зв'язки, що впливають на швидкість і правильність підбору слів. Слово не існує окремо, воно пов'язане з іншими одиницями у мові через тематичні, семантичні та контекстуальні відношення. Завдяки цьому комунікація стає плавною та зрозумілою, а мовлення набуває більшої виразності [3].

Успішне оволодіння лексичною компетентністю залежить від мотивації до навчання, розвитку когнітивних стратегій та постійної практики. Важливу роль відіграють методи навчання, які мають бути інтегрованими та спрямованими на багатостороннє засвоєння лексики. Включення слухових, графічних та комунікативних методів дозволяє створити стійкі мовленнєві навички та забезпечити їхнє активне використання у реальному спілкуванні. Одним із найбільш ефективних підходів є поєднання контекстуального навчання з використанням аудіовізуальних матеріалів, інтерактивних завдань та ситуаційних вправ. Такий підхід сприяє швидкому запам'ятовуванню слів та їх гнучкому застосуванню у мовленні.

Контекстуальне використання лексичних одиниць є особливо важливим у процесі навчання. Слова краще засвоюються, коли вони використовуються у реальних мовленнєвих ситуаціях. Діалоги, письмові вправи, творчі завдання та аналіз текстів допомагають учням не тільки запам'ятати слова, а й зрозуміти їхнє функціонування у мовленні. Крім того, активна практика мовлення сприяє формуванню стійких навичок використання нової лексики без необхідності свідомого контролю за мовленнєвим процесом.

Формування англомовної лексичної компетентності є одним із головних завдань у викладанні іноземної мови. Однак традиційні методи вивчення лексики, засновані на механічному запам'ятовуванні, часто виявляються неефективними через високе когнітивне навантаження. У зв'язку з цим особливий інтерес становлять методи мнемотехніки, що базуються на

принципах асоціативного мислення, структуризації інформації та візуального сприйняття [4, с. 2012].

Мнемотехніка (від грец. «мистецтво запам'ятовування») базується на структурованому представленні матеріалу, що значно полегшує його засвоєння. Використання спеціальних технік не спрощує сам процес навчання, проте робить його більш швидким, якісним та керованим.

Основний принцип мнемотехніки полягає не лише у фіксації нових знань, а й у створенні зв'язків між новою інформацією та вже засвоєним матеріалом. Крім того, це впорядкування даних у пам'яті (просторова, асоціативна, ієрархічна організація), а також подальше їхнє відтворення, розпізнавання та пригадування (від пасивного впізнання до активного відтворення без додаткових підказок).

У своїй книзі «Мнемотехніка. Запам'ятовування на основі візуального мислення» М. Зиганов та В. Козаренко [2] детально аналізують основні мнемотехнічні прийоми, які можуть бути ефективно застосовані у вивченні іноземних мов, а саме:

1. Метод асоціацій – передбачає створення зв'язків між новою інформацією та вже відомими поняттями. Це допомагає створити стійкі асоціативні ланцюги, що значно полегшують запам'ятовування.

2. Метод локусів (метод місць) – ґрунтується на розміщенні нових слів у знайомому просторі, що дозволяє використовувати просторову пам'ять для ефективного засвоєння матеріалу.

3. Метод ключових слів – полягає у використанні слів, схожих за звучанням з англійським еквівалентом, що сприяє легшому запам'ятовуванню.

4. Метод візуалізації – передбачає створення яскравих образів, пов'язаних з новими словами, що активізує візуальну пам'ять.

5. Метод графемних асоціацій – заснований на зв'язку між написанням слів і їхнім звучанням, що сприяє формуванню правильного орфографічного образу.

6. Метод лінійного перекладу – спрямований на структурування перекладеного матеріалу, що допомагає краще зрозуміти логіку мовних конструкцій [2].

Наведемо низку практичних вправ для вивчення англійської лексики з використанням мнемотехнік для:

Вправа 1: «Асоціативні картинки». Мета – використання методу асоціацій для запам'ятовування нових слів. Завдання: Студентам пропонується список військових термінів, для яких вони мають придумати асоціації та намалювати прості ескізи, що відображають значення цих слів.

Приклад:

1. «Ambush» (засідка) – малюнок групи солдатів, що ховаються за деревами, очікуючи ворога.



2. «Evacuation» (евакуація) – зображення військової машини із пораненими солдатами, що вивозить поранених із зони бойових дій.

3.



Вправа 2: «Прогулянка базою». Мета – використання методу локусів. Завдання: Студенти уявляють знайому їм військову базу або приміщення казарми та «розміщують» нові слова у різних частинах цього простору. Після цього вони описують маршрут, використовуючи ці слова у правильному контексті.

Приклад: «As I enter the checkpoint, the guard asks for my ID. I proceed to the armory, where I collect my equipment. Then, I walk past the barracks, where soldiers are preparing for duty, and head towards the command center for the briefing.»

Вправа 3: «Ключове слово». Мета – використання методу ключових слів. Завдання: Для кожного нового англійського слова студенти підбирають схоже за звучанням слово з рідної мови та створюють смішну або незвичайну історію з його використанням.

Приклад: «Breach» (прорив) – схоже на «бричка». Історія: «Imagine a military unit riding a breech-shaped wagon to breach enemy defences.»

Вправа 4: «Візуальні історії». Мета – використання методу візуалізації. Завдання: Студенти малюють комікси, у яких нові слова представлені через образи та події. Приклад: Малюнок солдата, який отримує наказ про deployment (розгортання) та прямує на місію.



Вправа 5: «Графемні ланцюги». Мета – використання методу графемних асоціацій. Завдання: студенти групують слова за схожими графемними елементами та створюють римовані рядки, що допомагають запам'ятати їхнє написання.

Приклад: *Mission, precision, decision* – «Every mission needs precision for a successful decision.»

Shield, field, yield – «A shield protects you in the field, never forget to yield when ordered.»

Вправа 6: «Лінійний переклад у діалогах». Мета – використання методу лінійного перекладу. Завдання: Студенти отримують набір англомовних фраз із дослівним перекладом та поступово замінюють слова на природні варіанти, відпрацьовуючи правильне використання конструкцій.

Приклад: базова фраза «We need to secure the area before moving forward.»

Дослівний переклад: «Ми повинні захистити територію перед тим, як рухатися вперед.»

Варіант із природним використанням: «We must clear the perimeter before advancing.»

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Отже, мнемотехніка є ефективним засобом для розвитку англомовної лексичної компетентності, оскільки сприяє полегшенню процесу запам'ятовування нової лексики та граматичних конструкцій. Використання методів асоціацій, візуалізації, ключових слів, локусів та інших технік дозволяє значно прискорити засвоєння матеріалу та покращити його довготривале збереження в пам'яті.

Застосування мнемотехніки у навчальному процесі дозволяє не лише збільшити лексичний запас, а й підвищити рівень комунікативної компетентності. Інтерактивні підходи, такі як комікси, вправи на просторове розміщення лексики та створення асоціативних зв'язків, допомагають зробити навчання більш захопливим та

результативним. Крім того, використання цифрових платформ та мультимедійних засобів дозволяє адаптувати навчальні матеріали під конкретні потреби студентів, що підвищує ефективність засвоєння мовного матеріалу.

Перспективи подальших досліджень включають розширення застосування мнемотехніки у навчальних програмах вищих військових навчальних закладів, дослідження впливу мнемотехнічних методів на розвиток професійної мовної підготовки студентів та їх адаптацію до реальних умов військового спілкування. Такі дослідження сприятимуть удосконаленню методик навчання, що забезпечить якісніше засвоєння англійської мови та підвищить рівень міждержавної комунікації серед військових.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Деркач К. В., Рудь О. М. Дефініція поняття «лексична компетентність» у науковій літературі // *The 3rd International scientific and practical conference "Scientific achievements of contemporary society"* (October 10-12, 2024) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2024. С. 307-312.
2. Зиганов М. Мнемотехніка. Запам'ятовування на основі візуального мислення. Київ : Школа раціонального читання, 2001. 304 с
3. Сіранчук Н. М. Формування лексичної компетентності в учнів початкових класів на уроках української мови : дис. ... д-ра пед. наук. Рівне, 2018. 428 с.
4. Фаненштель Н. В. Формування іншомовної лексичної компетентності студентів в умовах дистанційного навчання // *Сучасні тенденції іншомовної професійної підготовки майбутніх фахівців немовних спеціальностей в полікультурному просторі*. 2021. С. 211-219.
5. Çolak K., Aydın R. İ. The effect of using mnemonics on success in social studies // *The Journal of educational research*. 2022. Т. 115. №. 3. С. 223-233.
6. Qizi S. R. Q. Mnemonics and its Usage in Teaching and Learning English Language // *International Journal of Literature and Languages*. 2023. Т. 3. №. 06. pp. 17-30.
7. Usubakunov E. Innovative educational technologies based on mnemonics // *Вестник науки*. 2024. Т. 2. №. 11 (80). С. 719-726.

REFERENCES

1. Derkach, K. V., & Rud, O. M. (2024). Definiitsia poniattia «leksychna kompetentnist» u naukovii literaturi [Definition of the concept of "lexical competence" in scientific literature]. The 3rd International Scientific and Practical Conference "Scientific Achievements of Contemporary Society" (October 10-12, 2024). London: Cognum Publishing House. Pp. 307-312. [in Ukrainian]
2. Zihanov, M. (2001). Mnemotekhnika. Zapam'iatovuvannia na osnovi vizualnoho myslennia [Mnemonics. Memorization based on visual thinking]. Kyiv: Shkola ratsionalnoho chytannia. 304 p. [in Ukrainian]
3. Sirančuk, N. M. (2018). Formuvannia leksychnoi kompetentnosti v uchniv pochatkovykh klasiv na urokakh ukraïnskoi movy [Formation of lexical competence in primary school students in Ukrainian language lessons] (Doctoral dissertation). Rivne. 428 p. [in Ukrainian]
4. Fanenshtel, N. V. (2021). Formuvannia inshomovnoi leksychnoi kompetentnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Formation of foreign language lexical competence of students in distance learning conditions]. Suchasni tendentsii inshomovnoi profesiïnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv nemovnykh spetsialnostei v polikulturnomu prostori [Modern trends in foreign

language professional training of future non-linguistic specialists in a multicultural environment]. Pp. 211–219. [in Ukrainian]

5. Çolak, K., & Aydın, R. İ. (2022). The effect of using mnemonics on success in social studies. The Journal of Educational Research, 115(3), 223–233. [in English]

6. Qizi, S. R. Q. (2023). Mnemonics and its usage in teaching and learning English language. International Journal of Literature and Languages, 3(6), 17–30. [in English]

7. Usubakunov, E. (2024). Innovative educational technologies based on mnemonics. Vestnik nauki [Scientific Bulletin], 2(11/80), 719–726. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

АСИЛГАРАЄВА Арина – старший викладач
Воєнної академії імені Євгенія Березняка.

Наукові інтереси: розвиток методики формування англомовної лексичної компетентності засобами мнемотехніки здобувачів освіти вищого військового навчального закладу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

ASYLHARAIEVA Aryna – Senior Lecturer Yevhen Bereznia Military Academy.

Scientific interest: developing methodology for forming english lexical competence through mnemonic strategies among students of a higher military educational institution.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 02.03.2025 р.

УДК 796.035(045)

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-77-83

БАБЕНКО Андрій –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>
e-mail: babenko_andrew@ukr.net

ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>
e-mail: ksenija-77777@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

У статті обґрунтована актуальність проблеми рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення й доведено, що вона потребує особливої уваги в умовах сьогодення, коли Україна перебуває у стані війни з росією. Акцентовано увагу на тому, що в умовах війни рекреаційно-оздоровча робота є важливим інструментом для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей, сприяння їх відновленню та розвитку, а також повернення до нормального життя після пережитого травматичного досвіду. Визначено рекреаційно-оздоровчі заходи, які допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій та емоційний стан, а також відновити психологічну рівновагу, підтримувати фізичну форму, зміцнювати імунітет та запобігати розвитку різних захворювань.

Метою статті є встановлення важливості, доцільності та особливостей використання різних видів тренажерів і тренажерних пристроїв у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури з метою поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я різних груп населення. Проаналізовано стан розробленості проблеми в науці та практиці, висвітлено актуальні наукові підходи до вирішення проблеми фізичної рекреації різних груп населення, розкрито сутність понять «рекреація» та «фізична рекреація».

Охарактеризовано різні види тренажерів, а також зазначені характеристики, які відрізняють сучасні тренажери у фізичній культурі порівняно з попередніми поколіннями. Встановлено, чим пояснюється зростання популярності використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі. Основна увага зосереджена на використанні у рекреаційній фізичній культурі таких видів тренажерів, як кардіотренажери, силові та багатофункціональні тренажери, визначаються особливості та ефективності їх використання людьми різних вікових категорій.

У висновках зроблено акцент на головних перевагах та особливостях використання тренажерів в рекреативній фізичній культурі. Зазначено, що подальші дослідження у цій галузі сприятимуть розвитку рекреаційної фізичної культури та популяризації здорового способу життя серед населення.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, тренажери, фізкультурно-оздоровчі заходи, здоров'я, фізична культура.

БАБЕНКО Andriy –

Candidate of Pedagogical Sciences,
associate Professor, associate Professor of the Department of
theory and methods of physical education of
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>
e-mail: babenko_andrew@ukr.net