

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

На правах рукопису

Кафедра теорії і методики
фізичного виховання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАСОБОМ
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОГО БАГАТОБОРСТВА**

**Спеціальність 014 Середня освіта
Предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Виконав:

Дешевий Руслан Вікторович
група 63М2-ФК
Факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:

Бутенко Галина Олександрівна
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Анотація. Дослідження вказують на важливість застосування методичних засобів для комплексного розвитку фізичних, прикладних і патріотичних якостей молоді, яка готується до військової служби в Збройних силах України. Військово-прикладне багатоборство ефективно сприяє формуванню бойових навичок учнів старших класів. Цей вид багатоборства для допризовної молоді включає підтягування на перекладині, проходження смуги перешкод, біг на 100 і 3000 метрів, плавання, метання гранати та стрільбу. Дослідження показують погіршення здоров'я серед юнаків, зокрема, зниження рівня фізичної підготовленості, де більшість учнів мають середній або низький рівень фізичної активності. Це призводить до недостатнього розвитку фізичних якостей. Водночас, більшість юнаків демонструють високу мотивацію до військово-прикладного багатоборства.

На основі цих досліджень була розроблена методика навчання військово-прикладного багатоборства для старшокласників, яка складається з трьох етапів: втягувального, основного та удосконального. Вона передбачає знайомство з багатоборством, вдосконалення технічних навичок, підвищення фізичних якостей, а також підвищення інтенсивності навантажень. Результати експериментальної перевірки методики показали її високу ефективність, що підтверджує можливість впровадження цієї методики в позаурочну фізкультурну діяльність закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: старшокласники, військово-прикладне багатоборство, фізична культура, позаурочні заняття.

Abstract. The research highlights the importance of using methodological tools for the comprehensive development of physical, applied, and patriotic qualities in youth preparing for military service in the Armed Forces of Ukraine. Military-applied multi-discipline events effectively contribute to the formation of combat skills in senior students. This multi-discipline event for pre-conscription youth includes pull-ups on the horizontal bar, obstacle course, 100 m and 3000 m running, swimming, grenade throwing, and shooting. The research indicates a

deterioration in the health of young people, particularly a decline in physical fitness, with most students having an average or low level of physical activity. This leads to insufficient development of physical qualities. At the same time, most young people show high motivation for military-applied multi-sport events.

Based on these studies, a training methodology for military-applied multi-sport events for senior students was developed, consisting of three stages: introductory, main, and advanced. This methodology includes familiarization with multi-sport events, improvement of technical skills, enhancement of physical qualities, and increasing training intensity. The results of experimental testing of the methodology demonstrated its high effectiveness, confirming the potential for its implementation in extracurricular physical education activities in general secondary education institutions.

Keywords: senior students, military-applied multi-sport, physical education, extracurricular activities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	10
1.1. Значення військово-фізичної підготовки в сучасній системі освіти учнів.....	10
1.2. Особливості впровадження засобів військово-прикладного багатоборства у процес фізичного виховання старшокласників	16
1.3. Засоби військово-прикладного багатоборства у фізичному вихованні учнів старших класів	21
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ.....	33
2.1. Методи дослідження і організація дослідження.....	33
2.2. Характеристика фізичного розвитку учнів старших класів.....	34
2.3. Характеристика фізичної підготовленості учнів старших класів.....	38
2.4. Рівень мотивації юнаків до занять фізичною культурою.....	41
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНИМ БАГАТОБОРСТВОМ.....	48
3.1. Структура навчання військово-прикладному багатоборству учнів старших класів	48
3.2. Методика навчання окремим видам військово-прикладного багатоборства учнів 10-11 класів	54
3.3. Результати педагогічного експерименту з навчання військово- прикладного багатоборства учнів 10-11 класу.....	60
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність. Російсько-українська війна привернула значну увагу громадськості та державних структур до здоров'я та фізичного розвитку молоді. За даними наукових досліджень і статистичних звітів [45; 57], рівень захворюваності серед молоді за останні п'ять років зріс приблизно на 10% [57]. При цьому кожен четвертий молодий чоловік через стан здоров'я не може бути призваний до лав Збройних сил України, а 70% призовників не відповідають мінімальним вимогам фізичної підготовки [45].

В сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження, спрямовані на підготовку молоді до служби в Збройних силах України. Зокрема, вивчалися питання військово-фізичної підготовки учнів старших класів [12; 26; 46], а також структура і критерії формування готовності учнів до служби в армії [21; 35]. Досліджувалися педагогічні підходи для формування позитивного ставлення до служби в армії під час позакласної роботи з фізичної культури [29; 46] та виховання військово-патріотичних якостей у молоді призовного віку [9; 27; 56].

Результати аналізу теоретичних і практичних даних свідчать про необхідність впровадження в систему підготовки учнів старших класів комплексних засобів, що сприяють розвитку фізичних, прикладних і патріотичних якостей [12; 22; 34]. Одним із таких засобів є військово-прикладне багатоборство, яке включене в Єдину спортивну класифікацію з неолімпійських видів спорту. Ця дисципліна вимагає від молоді вміння виконувати фізичні вправи різної складності, долати перешкоди, володіти різноманітними руховими навичками, а також демонструвати високі морально-бойові та фізичні якості, необхідні як для військової служби, так і для повсякденного життя [41; 55].

Наукові дослідження охоплюють окремі аспекти підготовки багатоборців, акцентуючи увагу на науково-методичних основах формування

нормативної бази багатоборства [27; 43], вдосконаленні фізичної та спеціальної підготовки учасників військово-прикладного комплексу [45; 58], а також психофізіологічному контролі в системі багаторічної підготовки багатоборців [14; 31; 56]. Проте, залишилися недостатньо дослідженими питання модельних характеристик у військово-прикладному багатоборстві, а також структура і засоби побудови тренувального процесу.

Аналіз наукових джерел та практики фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти виявив об'єктивні суперечності в реалізації методики навчання військово-прикладного багатоборства учнів старших класів у позаурочній діяльності, що підсилює актуальність теми магістерської роботи, а саме: суперечність між суспільним запитом на військово-фізичну підготовленість молоді для служби в Збройних силах України та низьким рівнем фізичної та функціональної підготовки допризовників; суперечність між необхідністю покращити стан здоров'я учнів, підвищити рівень військово-фізичної підготовки та результативністю фізичного виховання і допризовної підготовки у старшій школі; суперечність між потребою у вивченні старшокласниками військово-прикладного багатоборства і недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу.

Розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне опрацювання обраної теми магістерської роботи обумовлюють актуальність цього дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів старших класів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – засоби, методи та форми навчання військово-прикладного багатоборства учнів старших класів у позаурочній діяльності закладів загальної середньої освіти.

Метою дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності програми навчання учнів старших класів військово-прикладного багатоборства в рамках позаурочної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми розвитку військово-прикладного багатоборства серед молоді допризовного віку;
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації до фізичної культури серед учнів старших класів як важливої передумови для занять військово-прикладним багатоборством;
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми навчання військово-прикладного багатоборства для учнів старших класів у межах позаурочної діяльності.

Для виконання завдань дослідження застосовано такі **методи дослідження**: аналіз наукової і методичної літератури, систематизація інформації (з метою обґрунтування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних і розробки понятійно-термінологічного апарату); педагогічні спостереження (з метою розробки програми навчання військово-прикладного багатоборства учнів старших класів у позаурочній діяльності); педагогічний експеримент (з метою визначення ефективності запропонованої програми); педагогічне тестування (з метою визначення рівня фізичної підготовленості); антропометричні вимірювання; анкетування (з метою оцінювання рівня фізичного стану учнів); методи математичної статистики (з метою обробки емпіричних даних та перевірки достовірності отриманих результатів).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці поетапно-послідовної програми навчання військово-прикладного багатоборства для учнів старших класів у позаурочній діяльності, враховуючи функціональні можливості організму, оптимальну спрямованість фізичних вправ, інтенсивність занять, тривалість і характер відпочинку, а також частоту занять протягом тижня. Етапність програми передбачала поступове введення різних компонентів військово-прикладного багатоборства: від корекції недоліків до розвитку основних показників фізичної підготовленості. Доповнено дані про рівень рухової активності, фізичної підготовленості,

фізичного розвитку, функціональні можливості та соматичне здоров'я учнів старших класів.

Практична значущість дослідження. Дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності методики навчання військово-прикладного багатоборства учнів старших класів у позаурочній діяльності. Результати магістерського дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання учнів старших класів на уроках фізичної культури, а також у позаурочній фізкультурній діяльності.

Апробація результатів дослідження. За основними положеннями магістерської роботи була зроблена доповідь на щорічній звітній науково-практичній конференції викладачів, докторантів, аспірантів, молодих учених та здобувачів вищої освіти «Освіта і наука XXI століття» (27-28 березня 2025 р., м. Глухів), на III та IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (26 листопада 2024 р., 27 листопада 2025 р., м. Глухів).

Публікації. Основні положення магістерського дослідження викладено у наукових працях:

1. Дешевий Р.В., Бутенко Г.О. Складові ефективності процесу фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. 26 листопада 2024 року.* Глухів. 2024. С. 51-55.

2. Дешевий Р.В. Моделювання у як основа управління процесом навчання у військово-прикладному багатоборстві учнів старших класів. *Освіта і наука XXI століття : матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти,*

аспірантів і молодих учених (27-28 березня 2025, м. Глухів). За заг. ред. Луценка Г.В. Глухів. 2025. Ч.2. С. 339-341.

3. Дешевий Р.В., Бутенко Г.О. Військово-прикладне багатоборство як засіб фізичної підготовки старшокласників. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. 27 листопада 2025 року. Глухів. 2025. С. 112-115.*

Структура й обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Роботу викладено на 74 сторінках загального тексту, із них 66 сторінок основного тексту. Ілюстрована 9 таблицями. У списку використаної літератури 69 джерел.

РОЗДІЛ 1

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Значення військово-фізичної підготовки в сучасній системі освіти учнів

На сьогодні особливої важливості набувають питання, пов'язані зі здоров'ям молоді допризовного віку та її здатністю до проходження військової служби. В останні роки простежується виразна тенденція до погіршення фізичного стану юнаків, що безпосередньо впливає на обороноздатність держави.

Дослідження українських науковців свідчать, що кожен четвертий юнак через стан здоров'я не може бути зарахований до лав Збройних сил України. До того ж, майже 70% призовників не відповідають мінімальним вимогам фізичної підготовки, що створює серйозні труднощі для комплектування боєздатної армії [16; 49; 58].

Забезпечення високої якості підготовки молоді до виконання обов'язку із захисту держави та виховання в неї моральної й фізичної готовності до військової служби є одним із ключових напрямів державної політики. Відповідно до Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» (Глава II, стаття 8), система підготовки громадян до служби в армії включає кілька основних етапів. До них належать патріотичне виховання, допризовна підготовка, спеціалізоване військово-технічне навчання, здобуття освіти у військових ліцеях та закладах із посиленою військово-фізичною підготовкою, а також підготовка до вступу у військові навчальні заклади. Окрім цього, велика увага приділяється військовій підготовці офіцерів запасу, фізичному розвитку молоді, оздоровчим та реабілітаційним заходам, а також підвищенню освітнього рівня та володінню державною мовою [31].

Як зазначає О. С. Гончаренко [21], одним із головних завдань військово-патріотичного виховання є формування позитивного ставлення молоді до служби в армії. Популяризація Збройних сил України серед юнаків допоможе не лише розв'язати внутрішні проблеми, а й покращити імідж армії на міжнародному рівні. Зокрема, це сприятиме психологічному захисту, підвищенню впевненості у власних силах, мотивації до військової служби та зменшенню випадків ухилення від призову. Вивчення рівня патріотичного виховання, фізичної підготовленості молоді та аналіз соціально-психологічних аспектів дозволять розробити ефективні заходи для підвищення інтересу юнаків до військової служби через позакласну фізкультурну діяльність.

Підготовка юнаків до військової служби є багатограним процесом, що охоплює три основні складові: соціально-психологічну, військово-професійну та емоційно-вольову готовність. Соціально-психологічний аспект полягає у формуванні мотивації, прагнень та цінностей, які спонукають молодь до служби. Військово-професійна підготовка передбачає оволодіння необхідними знаннями, розвиток психічних процесів та практичних навичок, важливих для виконання завдань у бойових умовах. Водночас емоційно-вольова готовність забезпечує витримку, стресостійкість та здатність приймати виважені рішення у складних ситуаціях.

Таким чином, удосконалення системи підготовки молоді до військової служби та формування в неї позитивного ставлення до армії є ключовими складовими національної безпеки. Ефективне поєднання фізичного, патріотичного та освітнього напрямів сприятиме вихованню мотивованих, підготовлених і фізично загартованих громадян, здатних виконувати свої обов'язки перед державою.

Емоційно-вольова стійкість юнаків до військової служби визначається їхньою здатністю до психологічної саморегуляції поведінки та діяльності в реальних умовах служби у Збройних силах України [16]. Кожен із компонентів готовності до армійської служби має власні особливості

становлення. У старшому шкільному віці активно розвивається соціально-психологічна (мотиваційна) готовність до армії, що значною мірою пов'язано з наближенням призовного віку та необхідністю виконання конституційного обов'язку [11; 15; 68].

Важливу роль у фізичній підготовці юнаків до армії відіграють уроки фізичної культури у школі, де розвиваються такі необхідні якості, як висока працездатність, витривалість, точність і координація рухів. Фізична підготовка є центральним елементом у системі виховання молоді. Розвиток основних фізичних компонентів – сили, швидкості, витривалості та гнучкості – позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я школярів, а й на їхню психологічну стійкість. Враховуючи сучасні суспільно-політичні та економічні виклики в Україні, необхідно дослідити комплекс педагогічних методів і підходів, які сприятимуть підвищенню працездатності та покращенню загального стану здоров'я молодого покоління [15; 27; 59; 69].

Система фізичної підготовки юнаків до служби в армії включає: загальну фізичну підготовку, яка реалізується в межах шкільної програми з фізичної культури для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти протягом усього періоду навчання; спеціальну фізичну підготовку відповідно до шкільної програми з фізичної культури для старшокласників та курсу «Захист Вітчизни» (розділ «Прикладна фізична підготовка»).

Комплекс навчально-виховних завдань у межах фізичної підготовки передбачає засвоєння юнаками широкого спектра фізичних вправ, розвиток уміння долати перешкоди, використання різноманітних рухових навичок, а також формування необхідних морально-вольових якостей (сміливість, витримка, наполегливість, кмітливість) та фізичних характеристик (сила, витривалість, швидкість, здатність переносити високі навантаження), що є ключовими для військової діяльності та повсякденного життя [2; 9; 10; 19].

Фізична підготовка юнаків у закладах загальної середньої освіти повинна відбуватися комплексно, з урахуванням сучасних стандартів фізичного розвитку молоді. Вона охоплює такі основні напрями: заняття з

фізичного виховання, що відповідають державним навчальним програмам, які передбачають регулярне виконання фізичних вправ, участь у змаганнях, а також активне залучення учнів до масових спортивних подій; спеціалізовану фізичну підготовку в межах предмету «Захист Вітчизни». Ця складова відіграє ключову роль у формуванні необхідних фізичних і психологічних якостей юнаків, що є важливими для їхньої майбутньої військової служби.

Під час практичних занять із спеціальної фізичної підготовки беруть до уваги початковий рівень фізичних здібностей учнів, який визначається за допомогою тестування на стартовому етапі навчання. Програма предмета «Захист Вітчизни» містить такі фізичні елементи, як подолання перешкод, метання гранати, рукопашний бій, гімнастика, спортивні ігри та плавання. Крім того, ці заняття не лише сприяють набуттю нових рухових навичок, а й удосконаленню тих, що вже були сформовані на уроках фізичної культури [11; 35; 41; 53; 56].

Окрім фізичної підготовки, важливим аспектом залишається військово-патріотичне виховання старшокласників. Сучасні Збройні сили України та інші військові формування висувають високі вимоги не лише до фізичних можливостей військовослужбовців, а й до їхньої морально-психологічної стійкості [7; 25; 33; 54; 56].

Залучення молоді до військово-прикладного багатоборства відіграє важливу роль у процесі виховання майбутніх захисників держави. Регулярні фізичні тренування, участь у військово-прикладних змаганнях, а також спеціальні навчально-тренувальні збори сприяють не лише покращенню фізичної витривалості, а й формуванню таких важливих рис характеру, як відповідальність, дисциплінованість, уміння працювати в команді та патріотична свідомість. У зв'язку з цим особливого значення набуває активізація роботи з молоддю у сфері їхньої фізичної, психологічної та моральної підготовки до можливого проходження військової служби [8; 37; 40; 42; 58].

З огляду на сучасні виклики, фізична підготовка юнаків має бути спрямована не лише на розвиток їхньої фізичної сили та витривалості, а й на формування міцних морально-вольових якостей, що допоможуть витримувати значні навантаження та ефективно виконувати завдання як у військових умовах, так і в повсякденному житті. Комплексний підхід до фізичного виховання та військово-патріотичної підготовки забезпечить гармонійний розвиток юнаків і сприятиме їхній готовності до проходження військової служби у Збройних силах України [5; 35].

Методологічним фундаментом для оцінки рівня військово-патріотичного виховання є діяльнісний підхід. Він дозволяє виділити п'ять ключових компонентів готовності старшокласників до військової служби та оборони країни: освітній, фізичний, психологічний, соціальний і морально-духовний [25].

Освітня складова передбачає наявність ґрунтовних знань про героїчні сторінки історії українського народу, становлення та розвиток Збройних Сил України. Важливими також є навички з допризовної підготовки, основ фізичного виховання, гігієни та військово-побутових аспектів. Однак головним критерієм залишається не лише рівень теоретичних знань, а й здатність учнів застосовувати їх на практиці. Це проявляється через активну навчально-пізнавальну діяльність, зацікавленість історією держави, військовою справою, а також участь у відповідних навчальних і позакласних заходах [10; 15; 41].

Фізична підготовка охоплює розвиток основних фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, швидкості реакції та координації. Окрім цього, важливим елементом є формування рухових навичок і вмінь, необхідних для виконання військових завдань. Цьому сприяють регулярні заняття, участь у військово-прикладних іграх, змаганнях, а також впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих методик у навчальний процес. Такі заходи зміцнюють здоров'я молоді та підвищують її фізичну готовність до виконання службових обов'язків [55; 64].

Таким чином, військово-патріотичне виховання та фізична підготовка відіграють ключову роль у формуванні молоді, здатної захищати свою країну. Комплексний підхід до цього процесу має включати не лише навчальні дисципліни, а й активне залучення школярів до військово-прикладних заходів, патріотичних ініціатив та позакласної діяльності. Створення сприятливого середовища для всебічного розвитку особистості є необхідною умовою для підготовки майбутніх військовослужбовців до ефективного виконання їхніх обов'язків перед державою [2; 34; 42].

Психологічна готовність передбачає наявність у старшокласників внутрішньої мотивації до участі у військово-патріотичних заходах. Дослідження свідчать, що для цього необхідний певний рівень розвитку таких якостей, як емоційна стійкість, розсудливість, мужність, рішучість і цілеспрямованість. Виховання цих характеристик сприяє не лише зміцненню особистісної витривалості, а й підвищенню здатності юнаків адаптуватися до складних умов та приймати відповідальні рішення [49; 50].

Соціальна готовність передбачає усвідомлення молоддю значущості бойових і національно-історичних традицій, виконання військового обов'язку, присяги та дотримання військових статутів. Вона базується на високому рівні дисциплінованості, розвинених соціально-комунікативних навичках, а також активній участі в суспільно-корисній та громадянсько-патріотичній діяльності [35; 67].

Ключовою характеристикою усіх цих аспектів є військово-патріотична активність, що формується поступово та відображає внутрішню позицію молодої людини щодо служби в армії. Її розвиток відбувається через трансформацію базових особистісних якостей протягом юнацького віку. Водночас ця активність є необхідною умовою формування готовності до проходження військової служби в Збройних Силах України [11; 29].

Освітній процес у закладах загальної середньої освіти відіграє центральну роль у становленні патріотично налаштованої молоді. Саме у шкільні роки закладається фундамент знань, формується світогляд і

національна свідомість. Для ефективної реалізації військово-патріотичного виховання педагоги мають ґрунтовно володіти теоретико-методологічними основами цього процесу, враховуючи сучасні соціально-політичні та економічні умови, а також вікові психофізіологічні особливості старшокласників.

Юнацький вік є критичним періодом у формуванні особистості, визначенні ідеалів і професійного вибору. Саме тому ефективна організація навчально-виховного процесу має охоплювати не лише освітню складову, а й фізичну, психологічну та соціальну підготовку, спрямовану на розвиток особистісних якостей, необхідних для військової служби [44; 56].

Основними напрямками реформування системи військово-фізичної підготовки молоді є: акцент на військово-прикладних і психологічних аспектах; підвищення інтенсивності фізичної підготовки; розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, спритність, швидкість; формування рухових навичок, необхідних для військової діяльності.

1.2. Особливості впровадження засобів військово-прикладного багатоборства у процес фізичного виховання старшокласників

Військово-прикладне багатоборство є ефективним інструментом фізичного виховання старшокласників, що сприяє їхній загальній фізичній підготовці, формуванню морально-вольових якостей та готовності до служби в Збройних силах України [1; 20; 43].

Для ефективного впровадження військово-прикладного багатоборства у систему фізичного виховання необхідно дотримуватися таких методичних принципів: комплексний підхід – варто поєднувати фізичну підготовку з психологічною та морально-вольовою підготовкою; систематичність та поступовість – навчально-тренувальний процес має бути послідовним та відповідати рівню фізичної підготовленості учнів; індивідуалізація – програма підготовки повинна враховувати фізичні особливості кожного учня та рівень його підготовленості; практична спрямованість – підготовка має

бути наближеною до реальних умов, що можуть виникнути під час виконання службових обов'язків; змагальність та мотивація – участь у змаганнях сприяє підвищенню мотивації та формуванню прагнення до самовдосконалення [24; 31; 41].

Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку має не лише сприяти покращенню загального рівня здоров'я, а й підготувати молодь до виконання військових і оборонних завдань. Комплексна система військово-фізичної підготовки також відіграє значну роль у вихованні дисциплінованості, відповідальності та вміння працювати в команді [66].

Завданнями військово-фізичної підготовки старшокласників є: опанування військово-прикладних навичок (стрільба, метання, подолання перешкод, орієнтування на місцевості); формування фізичних характеристик (витривалість, сила, гнучкість, координація, швидкість реакцій); розвиток психологічної стійкості (здатність діяти в стресових ситуаціях, витримка, рішучість); зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності (активізація рухової активності, профілактика гіподинамії); виховання морально-вольових рис характеру (відповідальність, самоконтроль, впевненість у власних силах) [21; 39].

Військово-фізична підготовка включає комплекс заходів, спрямованих на всебічний розвиток школярів: обов'язкові заняття в рамках навчальної програми; фізкультурні уроки з елементами військово-прикладної підготовки; вивчення основ тактики, правил поведінки в екстремальних умовах; використання нормативних вимог для оцінки фізичної підготовленості учнів старших класів; гуртки та секції з військово-прикладних видів (легкоатлетичне багатоборство, рукопашний бій, стрільба тощо); військово-прикладні ігри («Сокіл» («Джура»), «Захисник Вітчизни» та інші); навчальні походи, орієнтування на місцевості, польові збори тощо.

Серед змагальних форм з військово-прикладного багатоборства можна виділити: турніри та конкурси з військово-прикладних дисциплін; змагання з

фізичної підготовки (біг, підтягування, подолання смуги перешкод тощо); співпраця з військовими частинами, участь у навчальних маневрах [6; 52].

Військово-фізична підготовка є важливою складовою фізичного виховання старшокласників, що сприяє формуванню високого рівня фізичної та психологічної готовності молоді до військової служби. Інтеграція військово-прикладних дисциплін у шкільну програму дозволяє не лише покращити рівень фізичної підготовленості, а й сприяти розвитку морально-вольових якостей, які є необхідними для виконання службових обов'язків.

Подальший розвиток системи військово-фізичної підготовки потребує комплексного підходу, що включає вдосконалення навчальних методик, підвищення мотивації учнів і створення умов для їхнього фізичного та морального розвитку [24; 45; 49; 53].

У сучасній науці триває активний пошук інноваційних та ефективних методів організації освітнього процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Це обумовлено необхідністю підтримки належного рівня рухової активності учнів, що, своєю чергою, сприяє зміцненню здоров'я та покращенню фізичної підготовки молодого покоління. Різні дослідження доводять, що раціональне поєднання навчальних та позакласних занять дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання та зацікавленість учнів у веденні активного способу життя [16; 30].

Особливо важливою складовою системи фізичного виховання старшокласників є позакласна діяльність, яка відіграє ключову роль у формуванні сталих рухових навичок, мотивації до занять фізичною культурою та збереженні здоров'я. Як організаційна форма фізичного виховання, позакласна робота передбачає згуртування учнів у спеціалізовані групи відповідно до їхніх фізкультурних уподобань та інтересів. Учені, зокрема І. В. Городинська (2004), С. О. Моїсеєв (2009), Б. М. Мицкан, І. В. Потапшук (2011), Н. В. Ковальова (2013) та інші, наголошують на необхідності активного залучення старшокласників до різноманітних форм

позакласної фізкультурної діяльності, що сприяє комплексному фізичному розвитку та соціалізації.

Військово-прикладне багатоборство є одним із найпривабливіших напрямів фізичної активності для молоді, оскільки воно не лише забезпечує загальний фізичний розвиток, а й готує юнаків та дівчат до потенційної служби в Збройних силах чи інших силових структурах. Доказом його важливості є те, що цей вид активно використовується у підготовці військових та бійців Національної гвардії України, а також є важливим елементом тренування військовослужбовців [54; 61].

Зміст військово-прикладного багатоборства охоплює широкий спектр фізичних і технічних вправ. Зокрема, воно включає подолання спеціальних смуг перешкод, виконання марш-кидків, плавання у спеціальному спорядженні, кроси з орієнтуванням на місцевості, лижні гонки зі стрільбою, фігурне водіння транспортних засобів (автомобілів, мотоциклів) та багато інших дисциплін. Цей вид також містить пожежно-прикладні, військово-прикладні та службово-прикладні елементи, які передбачають використання спеціалізованого інвентарю та технічних засобів [13; 54; 67].

Військово-прикладне багатоборство забезпечує набуття прикладних рухових навичок, необхідних у бойовій підготовці. До них належать вміння швидко та ефективно долати перешкоди, метати гранати, вести прицільну стрільбу з особистої зброї та виконувати інші ключові завдання, які входять до програми фізичної підготовки військових [27; 45; 50].

Науковці у своїх дослідженнях вивчали, як заняття військово-прикладним багатоборством впливають на фізичний розвиток учнів молодшого віку (6–7 років). Вони дійшли висновку, що основною складовою багатоборства є рукопашний бій, який включає елементи ударної техніки руками та ногами, прийоми боротьби, а також виконання больових і задушливих прийомів [25].

Ю. Коваленко, аналізуючи ефективні шляхи оптимізації фізичного виховання учнів засобами рукопашного бою, зазначає, що одним із головних

завдань прикладної фізичної підготовки у військових ліцеях є системний розвиток ключових фізичних характеристик. Зокрема, мова йде про вдосконалення витривалості, сили, швидкісних показників та координаційних здібностей. Крім того, значна увага приділяється освоєнню навичок пересування по пересіченій місцевості, подоланню природних та штучних перешкод, ефективному веденню рукопашного бою, військово-прикладному плаванню тощо. Важливим завданням є також зміцнення фізичного здоров'я, підвищення загальної витривалості організму та посилення його опору до негативних факторів, пов'язаних із майбутньою військово-професійною діяльністю [38].

Значну роль у забезпеченні ефективності фізичного виховання старшокласників відіграє позакласна діяльність, яка є однією з ключових організаційних форм фізичної підготовки. Вона передбачає об'єднання школярів у групи відповідно до їхніх інтересів і вподобань щодо різних видів фізичної активності. Учені, зокрема І. В. Городинська (2004), С. О. Моїсєєв (2009), Б. М. Мицкан та І. В. Поташнюк (2011), а також Н. В. Ковальова (2013) наголошують на важливості залучення старшокласників до різноманітних позакласних заходів у сфері фізичного виховання.

Комплекс військово-прикладного багатоборства включає в себе різноманітні змагальні випробування, що вимагають від учасників як фізичної підготовленості, так і навичок використання спеціалізованого обладнання [37; 41].

Види багатоборства значно відрізняються між собою за завданнями, рівнем фізичної підготовленості та категоріями військовослужбовців, які ними займаються. Водночас вони мають спільну специфіку, яка полягає у спрямованості на розвиток широкого спектра фізичних та психічних якостей військовослужбовців. Під час тренувань удосконалюються витривалість, швидкість, координація рухів, точність дій, спритність, концентрація уваги, а також вольові риси, такі як рішучість, наполегливість, впевненість у власних силах та здатність до швидкого прийняття рішень. Крім того, формуються

військово-прикладні навички, такі як подолання перешкод, метання гранат і стрільба з особистої зброї [41; 56].

Науковці підтверджують, що військово-прикладні дисципліни мають значний вплив на фізичний стан військовослужбовців і сприяють покращенню їхньої функціональної підготовки. Зокрема, О. Ролук [60] наголошує, що ефективність спеціальної фізичної підготовки досягається завдяки використанню фізичних вправ, які максимально наближені до реальних умов бойової діяльності. Науковець виділяє військове п'ятиборство як одну з найбільш поширених дисциплін у вищих військових навчальних закладах та військових підрозділах. Важливим напрямком є вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки правоохоронців через інтеграцію професійно-прикладних видів, таких як офіцерське триборство, прикладна стрільба, рукопашний бій і легка атлетика.

Таким чином, військово-прикладне багатоборство є не лише ефективним засобом фізичної підготовки, а й потужним інструментом формування морально-вольових якостей, зміцнення фізичного здоров'я та розвитку військово-прикладних навичок, що є надзвичайно важливими для майбутніх військовослужбовців та правоохоронців.

1.3. Засоби військово-прикладного багатоборства у фізичному вихованні учнів старших класів

Військово-прикладне багатоборство є комплексним видом, яке поєднує різні елементи фізичної підготовки, спрямовані на розвиток ключових фізичних якостей, необхідних для виконання військових завдань. Основною метою цього виду багатоборства є гармонійний розвиток сили, витривалості, спритності, швидкості та координації рухів, що є важливими складовими загальної фізичної підготовленості молоді [18; 21; 47; 59].

Фізична культура учнів старшого шкільного віку має бути спрямована не лише на зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності, а й на формування вмінь та навичок, що можуть бути використані в умовах

військово-прикладної діяльності. Військово-прикладне багатоборство дозволяє реалізувати цей підхід завдяки комплексному впливу на різні аспекти фізичної підготовки [11; 35; 41; 53; 56].

Військово-прикладне багатоборство включає сім основних дисциплін, кожна з яких сприяє розвитку певних фізичних та психомоторних якостей: біг на короткі дистанції – сприяє розвитку швидкісних якостей, витривалості та реакції; кросовий біг – підвищує загальну витривалість та адаптацію організму до фізичних навантажень у складних умовах; плавання – зміцнює дихальну та серцево-судинну систему, покращує загальну фізичну підготовленість; метання гранати – розвиває координацію, точність та вибухову силу м'язів рук; стрільба з пневматичної гвинтівки – формує навички зосередженості, самоконтролю та координації рухів; підтягування на перекладині – сприяє розвитку сили верхнього плечового пояса; смуга перешкод – удосконалює швидкість реакції, спритність та вміння діяти в нестандартних ситуаціях [25; 42].

Поєднання цих дисциплін забезпечує комплексний підхід до фізичної підготовки, формуючи не лише фізичні, а й психологічні якості, важливі для юнаків та дівчат у старшому шкільному віці.

Отже, військово-прикладне багатоборство для юнаків допризовного віку включає комплекс вправ, спрямованих на всебічний фізичний розвиток та оцінку рівня загальної та спеціальної підготовленості. До його програми входять такі дисципліни: підтягування на перекладині; подолання спеціалізованої смуги перешкод; біг на дистанції 100 м і 3000 м; плавання на 50 м; метання гранати Ф-1 на дальність; стрільба з малокаліберної гвинтівки (МГ–50 м) або пневматичної гвинтівки (ПГ–10 м) [28].

Ці фізичні вправи дають можливість оцінити рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, координації та стрілецьких навичок у молоді, що готується до служби у Збройних Силах [21; 57; 61].

Однією з ключових вправ є підтягування на перекладині, що дозволяє оцінити рівень розвитку силової витривалості м'язів рук і плечового пояса.

Змагання з підтягування зазвичай проводяться в спеціально обладнаних спортивних залах або на відкритих майданчиках.

Для виконання цієї вправи використовують стандартну гімнастичну перекладину. Вимоги до снаряда: – діаметр перекладини: 28 ± 1 мм; – висота розташування: 2750 ± 250 мм. Контрольний час, відведений для виконання вправи, становить 4 хвилини [16].

Техніка виконання вправи: Підтягування здійснюється з вихідного положення – вису на прямих руках хватом зверху. Під час виконання руху учасник повинен підборіддям піднятися вище рівня перекладини, а потім повернутися у вихідне положення, фіксуючи його на 1 секунду, перш ніж продовжити вправу. Заборонено: торкатися підлоги чи землі ногами; виконувати підтягування за допомогою ривків, розмаху чи розхитування тіла; наносити клейові речовини на руки чи перекладину; змінювати положення рук уздовж грифа під час виконання вправи; відривати руки від грифа або розкривати долоню; торкатися перекладини підборіддям замість повного підйому. Допускається незначне відхилення прямих ніг уперед під кутом до 30° , якщо це не впливає на правильність виконання руху.

Регламент виконання: Після виклику до снаряда учасник має 1 хвилину для підготовки. Після команди «До снаряда» він розпочинає вправу. Судді фіксують кожне правильно виконане підтягування голосовим підрахунком, що слугує сигналом для продовження виконання вправи. У разі порушення правил суддя подає команду «Не рахувати», пояснюючи причину, і після повернення учасника у вихідне положення оголошує попередній рахунок. Якщо команда «Не рахувати» лунає тричі поспіль, учасник змушений припинити виконання вправи. Суддя-хронометрист оголошує проміжки часу: за 1 хвилину до закінчення вправи, за 10 секунд до завершення, а потім команду «Час», після чого зупиняє секундомір. Якщо учасник не зафіксував останнє правильне повторення до завершення контрольного часу, цей підхід не зараховується [28].

Таким чином, підтягування на перекладині є важливою складовою військово-прикладного багатоборства, адже ця вправа не лише розвиває силову витривалість та координацію, а й формує характер, наполегливість і витримку, що є важливими для майбутніх військовослужбовців.

Подолання смуги перешкод є однією з найбільш дієвих форм фізичної підготовки учнів, що сприяє всебічному розвитку рухових навичок і фізичних якостей. Виконання подібних вправ дозволяє вдосконалювати природні рухові механізми, покращувати координацію, розвивати витривалість, силу, швидкість і спритність. Крім того, такі заняття формують та зміцнюють волевільні якості, зокрема рішучість, наполегливість, витримку та самостійність. Складність і варіативність рухових завдань, які необхідно виконати в обмежений час, дають можливість юнакам оперативно адаптуватися до змінних умов, застосовувати набуті навички у нових ситуаціях, швидко перемикаючись між різними видами рухової активності та ефективно реагувати на виклики, що виникають під час виконання завдання.

Заняття з подолання смуги перешкод мають значний позитивний вплив на дітей, сприяючи розвитку їхньої фізичної форми та вдосконаленню уваги, координації рухів і рухової пам'яті. Вони не лише закріплюють отримані навички, але й роблять навчальний процес більш емоційно насиченим, мотивуючи учасників до активної участі у фізичній підготовці. Крім того, цей вид фізичних вправ сприяє формуванню прикладних якостей, необхідних для майбутньої військової служби та загального фізичного розвитку допризовної молоді [55].

Змагання можуть проходити як на одній, так і на декількох смугах перешкод, за умови їхньої ідентичності. Загальна довжина смуги становить 400 метрів і включає такі елементи: лінія старту; відрізок швидкісного бігу довжиною 20 м; рів, ширина якого змінюється (2, 2,5, 3 м), глибина – 1 м; лабіринт довжиною 6 м, шириною 2 м, висотою 1,1 м (10 проходів, ширина кожного – 0,5 м); паркан висотою 2 м, товщиною 0,25 м з похилою дошкою (3,2 м завдовжки, 0,25–0,3 м завширшки); зруйнований міст висотою 2 м, що

складається з трьох відрізків балок (0,2x0,2 м), перший – 2 м, другий – 3,8 м (зі згином 135°, перша частина – 1 м), третій – 3,8 м (зі згином 135°, перша частина – 2,8 м), розриви між балками – 1 м, у кінці – вертикальні драбини з трьома східцями; зруйнована драбина шириною 2 м (висота східців – 0,8 м, 1,2 м, 1,5 м, 1,8 м, відстань між ними – 1,2 м); нахилена драбина довжиною 2,3 м з чотирма східцями; стінка висотою 1,1 м, шириною 2,6 м, товщиною 0,4 м з двома проломами (нижній – 1x0,4 м, розташований на рівні землі; верхній – 0,5x0,6 м, на висоті 0,35 м від землі), до якої прилягає площа 1x2,6 м; колодязь і хід сполучення (глибина – 1,5 м, перетин – 1x1 м, щілина в задній стінці – 1x0,5 м, довжина 8 м зі згином); траншея глибиною 1,5 м; бігова доріжка шириною 2 м.

Старт здійснюється за командою судді-стартера «На старт», після якої учасники займають вихідні позиції. На команду «Увага» учні повинні припинити всі рухи, очікуючи подальшого сигналу. Команда «Руш» подається голосом або пострілом зі стартового пістолета та супроводжується опусканням прапорця. Якщо учасник починає виконувати вправу до офіційного сигналу, він вважається таким, що зробив фальстарт. У цьому випадку забіг повторюється, а винуватець отримує попередження. Якщо юнак повторно порушує правила старту, незалежно від того, чи порушував він їх у попередніх забігах, його знімають зі змагань.

Таким чином, подолання смуги перешкод є невід'ємною частиною підготовки молоді, яка сприяє розвитку фізичних та психологічних якостей, необхідних для військової та професійної діяльності. Регулярне тренування на таких смугах допомагає не тільки покращити загальну фізичну підготовленість, а й підвищує рівень стресостійкості, самоконтролю та адаптивності в екстремальних умовах [21; 55].

Учасникам змагань дозволяється бігти лише по своїй доріжці. Порушення цього правила призводить до дискваліфікації учасника. Якщо учасник забіг на чужу доріжку і завадив іншому, він також знімається зі змагань, але може отримати дозвіл на повторний старт в той самий день, за

умови, що головний суддя надасть дозвіл. В такому випадку враховується найкращий з двох результатів. Кожному учаснику дається не більше трьох спроб для подолання кожної перешкоди.

Порядок подолання смуги перешкод: початкове положення - стоячи у траншеї; виконання вправи: вискочити з траншеї й пробігти 100 м до лінії початку смуги; обігнути прапорець і стрибнути через рів шириною 2,5 м; пройти лабіринт; подолати паркан; піднятися вертикальною драбиною на другий відрізок зруйнованого моста; пройти по балках, стрибнути через розрив і зіскочити з останнього відрізка балки; пройти через три щаблі зруйнованої драбини, торкнутись обома ногами землі між щаблями, і пробігти під четвертим щаблем; пролізти через пролом стіни; зіскочити в траншею; пройти по сполученням; вискочити з колодязя; подолати стрибком цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і спуститись по зруйнованих щаблях; залізти на вертикальну драбину до балки зруйнованого моста; пройти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; стрибнути через рів шириною 2 м, пробігти 20 м, обігнути прапорець і повернутись 100 м назад по доріжці.

Фініш фіксується, коли учасник торкається уявної площини фінішу. Результати реєструються з точністю до 0,1 с. Особисте місце визначається за результатами кожного учасника з урахуванням штрафного часу. Якщо два учасники мають однакові результати, місце присуджується тому, хто стартував раніше. У разі однакових результатів у забігу, обидва учасники отримують спільне місце, а інші не зміщуються.

Якщо учасник втратив частину обмундирування або спорядження, йому необхідно повернутися і підняти втрачене, після чого продовжити вправу.

Змагання з бігу на 100 м проводяться на біговій доріжці стадіону або рівній місцевості з будь-яким покриттям. Доріжки для кожного учасника мають ширину 1,25 м, включаючи лінії праворуч від напрямку бігу. Останні 5 м перед фінішем відмічаються лініями через кожен метр доріжки. Вся

розмітка виконана білими лініями шириною 5 см. Стартова лінія входить у загальну довжину дистанції.

Доріжки для учасників визначаються через жеребкування, яке проводиться перед змаганнями або безпосередньо перед стартом. Старт проходить з високої стійки. Після команди «На старт» учасники займають вихідне положення для бігу. Після команди «Увага» і до «Руш» учасники повинні залишатися нерухомими. Старт може бути поданий через команду «Руш» або постріл зі стартового пістолета.

Фальстарт відбувається, коли учасник починає біг до сигналу стартера «Руш». У разі фальстарту учасник повертається на старт за командою «Стій – назад» або пострілом зі стартового пістолета. Учасник, що порушив правило, отримує попередження і має підняти руку. Якщо цей учасник порушить правила вдруге, він буде знятий зі змагань, навіть якщо це стосується інших порушень, а не старту. Якщо учасник змінює доріжку і перешкоджає іншому, він також буде дискваліфікований.

Фініш вважається завершеним, коли учасник торкається тулубом уявної фінішної площини. Результат кожного учасника, що фінішував, фіксується за допомогою секундоміра з точністю до 0,01 с. Результат першого учасника фіксується трьома секундомірами. Якщо показання секундомірів різняться, приймаються два однакові або середнє значення показань.

Біг на 3000 м відноситься до категорії субмаксимальної потужності, що забезпечує швидкісну витривалість. Важливими аспектами є розвиток анаеробних і аеробних процесів, а також високі вимоги до вольової підготовки. Під час змагань споживання кисню може досягати 100% від максимального МПК [11; 35; 41; 53; 56].

Змагання з бігу на 3000 м проводяться на біговій доріжці або рівній місцевості зі стартом в напрямку проти годинникової стрілки. Кількість учасників у забігу не перевищує 20 осіб. Учасники повинні поважати один одного і не заважати тим, хто обганяє. Якщо учасник не дотримується цього

правила, його знімають зі змагань. Лідирування під час бігу забороняється. Фініш визначається моментом торкання тулубом уявної площини фінішу. Час першого учасника визначається трьома секундомірами, а час інших - з точністю до 1 с без зупинки секундоміра.

Для бігу на витривалість учасникам дозволяється носити туфлі з шипами (тапочки, кеди), труси, майку або тренувальний костюм, відповідно до Положення.

Плавання на 50 м є циклічною вправою максимальної потужності. М'язові скорочення під час плавання відносяться до динамічних і здійснюються за рахунок змішаного енергозабезпечення, тобто в аеробних та анаеробних умовах. Тренування сприяє розвитку вестибулярного апарату через часті повороти голови при вдиху та видиху. Також у плавців формується специфічне «почуття води», що є результатом постійних тренувань. Дистанція плавання виконується переважно завдяки силі м'язів, зокрема верхніх кінцівок і плечового пояса, що сприяє їхньому розвитку.

Змагання з плавання проводяться в басейнах довжиною 25-50 м (закритих чи відкритих). Учень може плисти вільним стилем. Фініш можливий, якщо плавець торкнеться фінішної стінки будь-якою частиною тіла, не обов'язково рукою. Окуляри та шапочки дозволяються.

Проходження дистанції: плавець повинен проплисти всю дистанцію по поверхні води. Під час стартового стрибка і повороту допускається коротке занурення. Під час поворотів і фінішу плавець має торкнутися щита рукою або іншою частиною тіла; якщо учасник вийшов на чужу доріжку та завадив іншому плавцю, він може бути дискваліфікований. Головний суддя може дати тому, кому завадили, нову спробу цього дня, зараховуючи кращий час з двох запливів; учасникам забороняється підтягуватися, хапатися за борти або інші предмети, а також відштовхуватися від них. Випадкове торкання предметів не вважається порушенням.

На кожній доріжці час вимірюється трьома секундомірами або електронним обладнанням, що дублюється секундомірами. Результат

фіксується з точністю до 0,1 с. Якщо два з трьох секундомірів показують однаковий час, він зараховується. Якщо показання різняться, береться середнє значення. Час 31,5 с за таблицею дорівнює 1000 очкам. Кожні 0,1 с вище чи нижче цього часу додають або віднімають 2,4 очка.

Метання гранати Ф-1 на дальність - це вправа, що вимагає високої координації рухів і включає кілька аналізаторів: руховий, зоровий та вестибулярний. Основне навантаження припадає на руховий аналізатор, а енергозабезпечення здійснюється за рахунок анаеробного механізму. Кидок гранати виконується за допомогою м'язів верхнього плечового пояса, а також м'язів живота й спини. Робота м'язів характеризується динамічним типом скорочення «вибухового» характеру.

Змагання проводяться на рівному майданчику довжиною 100-110 м і шириною 30-40 м. Учасники можуть метати гранати Ф-1 з розбігу або з місця. Маса гранати для жінок - 500 г, для чоловіків - 600 г. Кожен учасник має три спроби. Черговість виступу визначається жеребкуванням. Метання здійснюється з планки довжиною 4 м і шириною 7 см в секторі шириною 10 м.

Правила метання: доріжка для розбігу має ширину не менше 1,25 м і довжину 25–30 м, з розширенням на останніх 6–8 м до 4 м; справа зараховується, якщо граната потрапляє в межі сектору і учасник не порушує правила, фіксуючи стійке положення тулуба; порушеннями є: торкання поверхні за планкою, наступ на планку, випуск гранати до планки, вихід за межі сектору після спроби, або якщо граната падає поза сектором.

Результат вимірюється з точністю до 1 см від точки падіння гранати до прапорця. Вимірювання проводяться після всіх спроб, і зараховується кращий результат. Якщо два учасники мають однаковий результат, переможець визначається за кращим другим результатом.

Кульова стрільба є одноразовою ациклічною вправою, де успіх залежить від стійкості пози і психологічної стійкості юнака. Важливою є стабільність пози для уникнення коливань тіла під час прицілювання.

Психологічна стійкість важлива для точності пострілу і для загальної надійності виступу учня. Стрільба відноситься до статичних вправ з нетривалими м'язовими скороченнями, тому фізичне стомлення зазвичай не наступає.

Змагання з кульової стрільби проводяться на відкритих стрільбищах або в підготовлених тирах, де виконується стрільба з пневматичної або малокаліберної гвинтівки. Умови виконання вправи з пневматичної гвинтівки передбачають стрільбу з упору лежачи на відстані 10 м по мішені № 8, з трьома пробними пострілами і 10 заліковими. Для малокаліберної гвинтівки використовується натяг спускового курка довільного типу, будь-який приціл, за винятком оптичного, а також дозволено переміщення затильника в межах 30 мм від нейтрального положення.

Порядок виконання вправи: пристрілювання (3 постріли за 3 хвилини перед основною стрільбою); залікова стрільба: 10 пострілів за 10 хвилин.

Організація стрільби: стрільці виходять на вогневий рубіж під керівництвом старшого судді, займають позицію для стрільби лежачи, мають 2 хвилини на підготовку. Після цього даються команди «Заряджай», «Вогонь», і через 10 хвилин після завершення подаються команди «Відбій», «Розряджай». Суддя подає команди за допомогою свистка або голосом для початку і завершення стрільби.

Стрільці не можуть виконувати постріли до команди або після неї. Якщо постріл зроблений до початку або після завершення, він анулюється. У разі технічних проблем із зброєю або боєприпасами, старший суддя може надати додатковий час на виконання пострілів. Заліковий постріл, здійснений по мішені іншого стрільця, вважається промахом. За кожний постріл, який потрапив в мішень з понад 10 пробоїнами, зараховуються тільки кращі результати. Після серії пострілів мішені передаються до комісії, яка підраховує результати. Якщо спірне попадання, використовується шаблон діаметром 5,6 мм для МГ або 4,5 мм для ПГ для перевірки попадань.

Протести після перевірки шаблоном не приймаються, оскільки цей метод є остаточним.

Щодо розвитку фізичної підготовки школярів у контексті військово-прикладного багатоборства, зазначається, що відсутність достатньо обґрунтованої методики тренувального процесу може призвести до травм і не дозволяє ефективно виокремити обдарованих учнів. Зокрема, в умовах погіршення навчально-матеріальної бази та недостатньої рухової активності старшокласників, вкрай важливим є впровадження факультативних занять із військово-прикладного багатоборства. Це дозволить не тільки покращити фізичну підготовленість молоді, але й підвищити готовність до служби в Збройних силах України.

Цей підхід підвищує рівень фізичної активності учнів та допомагає в розвитку їх морально-вольових якостей, що є необхідним для подальшої служби в армії.

Висновки до першого розділу

У сучасних умовах інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається стабільна тенденція до погіршення стану здоров'я юнаків допризовного віку. Безперервне збільшення обсягу навчального матеріалу, який необхідно засвоїти старшокласникам, значно обмежує їхні можливості для підтримання належного рівня фізичної активності, що негативно позначається на їхньому фізичному розвитку та самовдосконаленні.

Аналіз процесів фізичного формування та розвитку особистості школярів свідчить про необхідність переосмислення й модернізації організаційно-методичних підходів до фізичного виховання в закладах середньої освіти. Зростає актуальність пошуку й упровадження нових, ефективніших методів фізичного виховання, які відповідали б сучасним вимогам та потребам суспільства.

На необхідність удосконалення системи фізичної підготовки вказують існуючі суперечності між потребою суспільства у вихованні фізично розвиненої, витривалої молоді, здатної до виконання військового обов'язку, і низьким рівнем її фізичної готовності. Окрім цього, спостерігається розрив між значущістю військово-патріотичного виховання в освітньому процесі та його низькою ефективністю в реальній практиці. Це також підтверджується формальним підходом до організації позакласної фізкультурно-спортивної роботи, що не забезпечує необхідного рівня підготовки юнаків до служби у Збройних силах України. Попри позитивне ставлення молоді до української армії, фактичне бажання служити в лавах ЗСУ залишається досить низьким.

Результати аналізу теоретичних та емпіричних досліджень підтверджують необхідність застосування таких методів фізичної підготовки, які забезпечували б комплексний розвиток не лише фізичних здібностей молоді, а й сприяли формуванню їхніх прикладних і патріотичних якостей. Одним із найбільш ефективних засобів у цьому контексті є військово-прикладне багатоборство. Ця дисципліна входить до Єдиної спортивної класифікації з неолімпійських видів спорту й поєднує в собі комплекс різнопланових вправ, спрямованих на всебічний розвиток юнаків допризовного віку.

Військово-прикладне багатоборство передбачає оволодіння низкою специфічних навичок, що є важливими як для військової служби, так і для повсякденного життя. Ця дисципліна вимагає від юнаків уміння виконувати фізичні вправи різного ступеня складності на спортивних снарядах, долати перешкоди, застосовувати широкий спектр рухових навичок. Крім того, вона сприяє розвитку високих морально-бойових і фізичних якостей, які є невід'ємною складовою підготовки молоді до служби у Збройних силах України. Завдяки різноманітності вправ і комплексному впливу на організм, військово-прикладне багатоборство є ефективним засобом для підвищення рівня фізичної підготовленості й формування стійкої мотивації до здорового способу життя серед молоді.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

2.1. Методи дослідження і організація дослідження

Для досягнення поставлених цілей у дослідженні були застосовані такі методи:

- Теоретичні – аналіз психолого-педагогічних джерел, систематизація наукових матеріалів (з метою обґрунтування основних положень дослідження, узагальнення наявної інформації, визначення понятійно-термінологічного апарату).
- Емпіричні – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування (для оцінки фізичного стану учнів); педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), педагогічне спостереження (для розроблення методики навчання військово-прикладного багатоборства серед старшокласників у позаурочній діяльності).
- Статистичні методи – для оброблення отриманих емпіричних даних та перевірки достовірності отриманих результатів.

Дослідницька робота проводилася у кілька етапів.

На аналітико-констатувальному етапі здійснено аналіз літературних джерел, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також його програму; відбувалося накопичення та систематизація емпіричних матеріалів.

Протягом пошукового етапу було встановлено рівень фізичного стану та рухової активності учнів 10-11 класів, розроблено модельні характеристики військово-прикладного багатоборства для допризовної молоді, а також обґрунтовано методику навчання цього виду багатоборства у позаурочній діяльності старшокласників.

Формувальний етап включав проведення педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності розробленої методики навчання військово-прикладного багатоборства серед учнів старших класів.

На узагальнювальному етапі були проаналізовані й систематизовані результати експерименту, сформульовані висновки, оформлена магістерська робота.

2.2. Характеристика фізичного розвитку учнів старших класів

Оцінювання фізичного стану та рівня рухової активності школярів є ключовим аспектом ефективного формування системи фізичного виховання. Це обумовлено тим, що вибір методик та інтенсивності фізичних навантажень має враховувати індивідуальні фізіологічні можливості та функціональний стан організму учнів. Поняття фізичного стану охоплює комплексні показники, які включають рівень здоров'я, особливості фізичного розвитку, рівень фізичної підготовки, а також функціональні характеристики серцево-судинної та дихальної систем школярів.

Актуальні наукові дослідження підтверджують, що здоров'я людини є багатограним і має глобальне значення. Воно розглядається крізь призму філософських, соціальних, економічних і біологічних чинників, виступає як суспільна й індивідуальна цінність, що динамічно взаємодіє з навколишнім середовищем, яке постійно змінюється. Сучасний рівень розвитку суспільства загострює питання збереження здоров'я та фізичного розвитку молодого покоління.

На сьогодні особливу увагу в педагогіці приділяють здоров'ю старшокласників, оскільки від нього залежить не лише особисте благополуччя випускників, а й загальний потенціал суспільства, зокрема його економічна та оборонна спроможність. Результати наукових досліджень демонструють тенденцію до погіршення рівня здоров'я серед молоді в Україні. Фіксується зростання кількості функціональних розладів, хронічних та гострих соматичних захворювань, проявів дезадаптації, вроджених

аномалій розвитку, що зменшує відсоток здорових старшокласників. Згідно з даними Інституту гігієни та медичної екології імені Марзеєва НАМН України, за останнє десятиліття рівень захворюваності серед учнів зріс на 26,8 %. Лише 6–8 % випускників шкіл мають відмінний стан здоров'я, тоді як майже половина страждає на морфо-функціональні патології, а понад 40 % мають хронічні захворювання, що викликає серйозне занепокоєння.

Попри значну кількість досліджень у цій сфері, проблема залишається актуальною. У зв'язку з цим у нашому дослідженні було проведено оцінку стану здоров'я старшокласників, які навчалися в 10–11 класах закладу загальної середньої освіти. Загалом у педагогічному експерименті взяли участь 16 юнаків віком 16–17 років.

На сучасному етапі, в умовах інтенсифікації навчального процесу в закладах загальної середньої освіти, спостерігається значний дефіцит щоденної рухової активності школярів. Це негативно позначається на їхньому фізичному стані, що робить питання формування, підтримки та зміцнення здоров'я учнів особливо актуальними. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура.

Одним із ключових чинників, що впливають на рівень рухової активності учнів, є їхній фізичний розвиток. Його визначення є складовою системи моніторингу стану здоров'я, оскільки цей показник легко піддається вимірюванню, оцінці та аналізу. Фізичний розвиток відображає сукупність морфологічних і функціональних характеристик організму, що визначають процеси росту та дозрівання [5; 19].

Темпи та рівень фізичного розвитку людини залежать не лише від її генетичних особливостей, а й від численних зовнішніх факторів. Серед них – соціально-економічні умови, екологічні та гігієнічні аспекти, якість харчування, рівень фізичних і психологічних навантажень, адаптаційні можливості організму в навчальному процесі, особливості геохімічного складу навколишнього середовища та кліматичні фактори [5].

Оскільки фізичний розвиток є одним із ключових показників у моніторингу стану здоров'я, його дослідження є важливим етапом у підвищенні ефективності фізичного виховання школярів. Відповідно до впливу різних чинників, розвиток може бути гармонійним і всебічним або ж, навпаки, недостатнім і дисгармонійним [33].

Гармонійний фізичний розвиток сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню фізичних можливостей людини. Водночас диспропорції у фізичному розвитку часто асоціюються з низьким рівнем рухової активності, надмірною масою тіла та різними захворюваннями.

Для оцінки морфологічного статусу старшокласників у процесі дослідження проводилися вимірювання основних антропометричних параметрів: довжини та маси тіла, обхвату грудної клітки (ОГК). Крім того, для більш точної оцінки рівня фізичного розвитку використовувалися спеціальні антропометричні індекси, що відображають взаємозв'язок між морфологічними параметрами та функціональним станом серцево-судинної і дихальної систем. До таких показників належать: індекс пропорційності розвитку (ІПР), індекс Кетле, індекс Скібінського, індекс Робінсона та індекс Руф'є.

Аналіз показників фізичного розвитку учнів дає змогу оцінити їхню відповідність віковим нормам (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Стан фізичного розвитку старшокласників

Показник	Клас	
	10 клас	11 клас
Маса тіла, кг	64,54±2,44	65,28±2,65
Довжина тіла, см	172,74±1,76	174,17±1,58
Обхват грудної клітки, см	84,83±1,26	85,23±1,58
Індекс пропорційності розвитку, %	47,14±1,89	48,88 ±2,18
Індекс Кетле	373,59±1,99	374,78±2,29

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що середня довжина тіла юнаків 10 класу становить $172,74 \pm 1,76$ см, а 11 класу – $174,17 \pm 1,58$ см (табл. 2.1). Ці показники відповідають віковим стандартам та знаходяться в межах норми. Водночас маса тіла юнаків дещо перевищує нормативні значення для відповідного віку: у юнаків 10 класу вона складає $64,54 \pm 2,44$ кг, а у 11 класу – $65,28 \pm 2,65$ кг.

Слід відзначити, що в даному віковому періоді спостерігається вплив акселераційних процесів: приріст довжини тіла випереджає збільшення маси, а темпи зростання маси тіла, у свою чергу, перевищують темпи розвитку внутрішніх органів. Крім того, показники обхвату грудної клітки учнів 10 класу також відповідають віковим стандартам.

У процесі дослідження для оцінки фізичного розвитку застосовували індекс Кетле та індекс пропорційності розвитку грудної клітки (ІПР), які дозволяють розподілити школярів на групи за рівнем фізичного розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий.

Аналіз показників індексу Кетле свідчить про те, що значна частина обстежених юнаків належать до групи з рівнем, вищим за середній. Зокрема, у 10 класі цей показник становить 40,5%, а в 11 класі – 44,9%.

Дані дослідження свідчать, що значна частина юнаків мають середній рівень фізичного розвитку. Зокрема, серед юнаків 10 класу цей показник становить 37,7%, а серед 11 класу – 40,7%. Рівень, нижчий за середній, зафіксовано у 14,1% юнаків 10 класу і 6,6% – серед 11 класу. Водночас низький рівень фізичного розвитку спостерігається у 2,4% хлопців 10 класу.

Високий рівень фізичного розвитку виявлено у 5,5% юнаків 10 класу та 8,2% - 11 класу.

Аналіз значень індексу пропорційності розвитку грудної клітки (ІПР) показав, що більшість хлопців-старшокласників мають середній рівень цього показника. Зокрема, серед юнаків 10 класу до цієї категорії належить 38,6% осіб, а серед 11 класу – 44,6%.

Серед юнаків 10 класу 32,2% мають рівень фізичного розвитку нижче за середній, а серед 11 класу цей показник становить 32,3%. До категорії вище за середній рівень належить 21,2% юнаків 10 класу та 15,8% юнаків 11 класу.

Високий рівень фізичного розвитку зафіксовано у 3,8% хлопців 10 класу і 4,3% серед 11 класу. Водночас низький рівень мають 4,6% юнаків 10 класу та 3,5% 11 класу.

2.3. Характеристика фізичної підготовленості учнів старших класів

Сучасний спосіб життя старшокласників характеризується суворою регламентацією навчального процесу, що поєднується з великим обсягом інформації за шкільною програмою. До цього додається значне поширення шкідливих звичок серед учнівської молоді та недостатній рівень фізичної активності. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим показником, що прогнозує рівень фізичного здоров'я сучасного покоління молоді [39; 44].

Фізична підготовка є невід'ємною складовою здоров'я, що забезпечує високу працездатність і слугує базою для будь-якої рухової активності школярів. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню фізичних якостей і загального стану здоров'я старшокласників. Саме тому підвищення фізичної підготовленості та ефективність занять фізичною культурою є одним із пріоритетних завдань педагогів, які навчають фізичної культури [10].

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів застосовувалися спеціальні тести та нормативи, які відповідають вимогам шкільної програми з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Фізична підготовленість розглядається як сукупність фізичних якостей, якими володіють учні на певний момент. Оцінювання включало випробування на витривалість, силу, швидкість, спритність і гнучкість.

Рівень фізичної підготовленості визначався за чотирма градаціями: високий, достатній, середній та низький [15].

Порівняння результатів тестування із чинними нормативами з фізичної культури [17] та відповідними таблицями оцінки свідчить про те, що загалом рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку є середнім (табл. 2.2).

Щоб визначити рівень фізичної підготовленості старшокласників, їх розподілили за орієнтовними нормативами [15], що дозволяють оцінювати фізичні якості у відсотковому співвідношенні.

Аналізуючи розподіл учнів за рівнями навчальних досягнень у фізичній підготовці (табл. 2.2), можна зробити висновок, що найбільш розвиненою фізичною якістю в юнаків є сила. Це підтверджують результати тестування: у підтягуванні у висі 65,8% юнаків 10 класу та 77,5% 11 класу показали середній рівень компетенції, у підніманні тулуба в сід за 60 секунд аналогічний рівень продемонстрували 45,4% і 50,3% відповідно. У стрибку в довжину з місця, що характеризує вибухову силу, середній рівень продемонстрували 62,4% юнаків 10 класу і 65,6% юнаків 11 класу.

Таблиця 2.2

Показники фізичної підготовленості старшокласників

Фізичні якості та рухові тести, що їх оцінюють	Клас	
	10 клас	11 клас
Стрибок у довжину з місця, см	203,13±20,17	213,49±18,83
Рівномірний біг 1500 м, с	8,45±1,24	7,39±0,89
Біг 100 м, с	15,46±1,83	14,66±2,13
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,98±2,83	8,59±3,23
Човниковий біг 4x9м, с	9,89±0,94	9,64±0,85
Підтягування у висі, кількість разів	8,48±4,13	9,55±4,25
Піднімання в сід за 60 с, кількість разів	36,46±1,48	37,06±1,57

Результати тестування на спритність у вправі «човниковий біг 4×9 м» показали, що 47,8% юнаків 10 класу і 45,7% юнаків 11 класу мають середній

рівень підготовленості. Аналогічні показники були отримані і в тесті на швидкість – «біг на 100 м», де середній рівень продемонстрували 62,4% школярів 10 класу і 68,7% учнів 11 класу. Це може свідчити про недостатню увагу до вправ, спрямованих на розвиток цих фізичних якостей, що і вплинуло на підсумкові результати.

Таблиця 2.3

**Рівні навчальних досягнень фізичної підготовленості учнів
старших класів, %**

Тести	Рівні	Клас	
		10	11
Стрибок у довжину з місця, см	високий	0	0
	достатній	10,7	16,6
	середній	62,3	65,4
	низький	27,0	18,0
Рівномірний біг 1500 м, с	високий	0	0
	достатній	13,3	14,5
	середній	21,1	26,2
	низький	65,6	59,3
Біг 100 м, с	високий	0	0
	достатній	8,4	15,8
	середній	62,2	68,6
	низький	29,4	15,6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	високий	12,6	4,7
	достатній	12,7	20,6
	середній	29,5	32,3
	низький	45,2	42,4
Човниковий біг 4x9м, с	високий	18,8	15,8
	достатній	33,3	32,2
	середній	47,9	45,5
	низький	0	6,5
Підтягування у висі, кількість разів	високий	0	0
	достатній	12,6	15,8
	середній	65,6	77,4
	низький	21,8	6,8
Піднімання в сід за 60 с, кількість разів	високий	10,7	13,5
	достатній	12,6	16,4
	середній	45,4	50,3
	низький	31,5	19,8

У тесті на гнучкість – «нахил тулуба вперед із положення сидячи» – низький рівень показали 45,4% юнаків 10 класу та 42,6% хлопців 11 класу. Ще більш тривожні показники були зафіксовані у випробуванні на витривалість – «рівномірний біг на 1500 м», де 65,8% юнаків 10 класу і 59,5% 11 класу учасників отримали низькі результати. Це вказує на недостатню аеробну витривалість, низький рівень розвитку кардіореспіраторної системи, а також слабку фізичну підготовку м'язів рук, спини та черевного преса.

Загалом рівень розвитку основних фізичних якостей старшокласників можна оцінити як незадовільний. Це підтверджує необхідність удосконалення підходів до фізичного виховання, адже лише систематична, правильно організована і цілеспрямована рухова активність сприяє покращенню функціонального стану організму старшокласників, що, у свою чергу, підвищує їхню фізичну підготовленість.

2.4. Рівень мотивації юнаків до занять фізичною культурою

Старша школа є особливим етапом освітнього процесу, де завершується формування соціально адаптованої особистості, а також відбувається професійне, громадянське та соціальне самовизначення молоді. У зв'язку з цим особливого значення набуває мотиваційна сфера старшокласників щодо збереження здоров'я та усвідомлення важливості фізичного розвитку. Адже лише відповідальне ставлення до власного здоров'я та розуміння необхідності підтримки фізичної активності сприяють досягненню високого рівня суспільного визнання, що є актуальним для випускників у період вибору майбутньої професії.

Мотивація до занять фізичною культурою в школі відіграє ключову роль у відвідуванні уроків фізкультури, а також у формуванні звички до рухової активності у позаурочний час. Формування інтересу до фізичної культури - це поступовий процес, що охоплює різні етапи: від елементарних гігієнічних знань і навичок до систематичних занять фізичною активністю. Мотиваційними чинниками, які стимулюють школярів до занять, є їхні

потреби, інтереси, переконання, ідеали та ціннісні орієнтації, що формують загальну мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Науковці підкреслюють, що формування інтересу до фізичної культури потребує як впливу на окремі мотиваційні аспекти, так і комплексного підходу, що передбачає усвідомлене навчання та розвиток фізичних якостей. Крім того, як зазначає Кравчук Я., ефективне формування мотивації до фізичного виховання можливе лише за умови цілеспрямованої та системної діяльності вчителя. Така діяльність включає розвиток спеціальних знань, активну практичну участь учнів та створення сприятливого емоційного середовища, що сприяє позитивному ставленню до фізичної активності.

З метою визначення мотиваційних чинників, що впливають на залученість старшокласників до занять фізичною культурою, було проведене анкетування. Його результати свідчать, що рівень зацікавленості у фізичній активності серед юнаків є невисоким (табл. 2.4). Лише 33,8% шістнадцятирічних і 39,6% одинадцятикласників продемонстрували високий або вище середнього рівень інтересу до занять. Водночас 11,5–11,8% опитаних заявили про повну відсутність зацікавленості або навіть негативне ставлення до фізичних вправ.

Таблиця 2.4

Рівень інтересу старшокласників до фізичної культури та спорту, %

Рівень інтересу	Клас	
	10 клас	11 клас
Високий	12,7	13,4
Вище за середній	21,2	26,2
Середній	24,1	27,5
Нижче за середній	19,7	16,6
Низький	10,5	4,9
Інтерес відсутній	10,3	8,4
Ставлення негативне	1,5	3,0

На думку дослідників, причини низької мотивації школярів до занять фізичною культурою можуть полягати в недостатньому матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу, невідповідності навантажень

фізичним можливостям учнів, низькому рівні обізнаності щодо переваг фізичної активності, а також у відсутності належної уваги до цього питання з боку викладачів [21; 36; 47].

У ході дослідження розглянуто не лише кількісні показники, а й якісні аспекти. Вивчалися такі питання: «Наскільки цікаво проходять уроки фізичної культури?» та «Чи варто збільшити кількість занять упродовж навчального тижня?». Окрім цього, респонденти вказували найцікавіші для себе види фізичної культури або спорту, якими вони хотіли б займатися у позаурочний час, а також ті, що вже входять до їхнього повсякденного життя. Досліджено основні мотиви, які спонукають учнів до фізичної активності.

Оцінка якості уроків фізичної культури серед старшокласників виявилася неоднозначною: 41,6% юнаків 10 класу і 45,7% юнаків 11 класу зазначили, що їм загалом подобається формат проведення занять. Водночас така кількість респондентів вказує на те, що емоційна насиченість і методичний рівень уроків не завжди відповідають очікуванням учнів, що може негативно впливати на рівень їхньої зацікавленості та відвідуваності занять.

Мотиваційна сфера учнів є визначальним компонентом у навчальному процесі, адже вона безпосередньо впливає на їхнє ставлення до фізичної культури, рівень активності та відповідальності за власне здоров'я. Важливо формувати стійкі мотиви, які сприятимуть раціоналізації навчального процесу, підвищенню ефективності педагогічних методів і зацікавленості школярів у фізичній активності.

За результатами досліджень, основними мотивами старшокласників до занять фізичною культурою є прагнення покращити фізичну форму, зміцнити здоров'я, підтримувати активний спосіб життя та досягати результатів [21; 34; 36; 67].

Аналіз анкетування показав, що найпоширенішими причинами відвідування уроків фізичної культури є бажання підвищити рівень фізичної підготовки та покращити здоров'я. Також понад 10% респондентів

вказали, що їхньою основною мотивацією є природна потреба у руховій активності.

На нашу думку, це можна пояснити тим, що старшокласники мають значне навчальне навантаження, що змушує їх витратити більшу частину позашкільного часу на підготовку домашніх завдань. Крім того, більшість секцій потребують фінансових витрат, що може стати додатковим обмежувальним фактором. У такій ситуації оптимальним рішенням є регулярне відвідування уроків фізичної культури та активна участь у позакласних фізкультурних заходах.

При цьому такі фактори, як зацікавленість особою вчителя або тренера, прагнення отримати високий бал чи уникнути проблем через пропуски занять, не мали значного впливу на мотивацію юнаків (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Мотиви відвідування уроків фізичної культури учнями старшої школи

Мотив	Клас	
	10 клас	11 клас
Покращити стан здоров'я	32,2	32,2
Підвищити фізичну підготовленість	38,1	42,4
Потреба рухової активності	9,6	12,4
Оволодіти технікою фізичних вправ	5,9	3,0
Досягти високих спортивних результатів	6,1	4,3
Інтерес до особи вчителя	3,7	1,8
Прагнення отримати високі оцінки	2,4	2,0
Уникнути неприємностей	1,4	1,9

Таким чином, серед старшокласників простежується спільна закономірність у значущості мотивів до занять фізичною активністю, хоча окремі аспекти мотивації відрізняються несуттєво.

Важливу роль у формуванні позитивного ставлення юнаків до систематичних занять фізичною культурою відіграє взаємодія родини, школи

та позашкільних установ (дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних гуртків, клубів тощо). Однією з характерних особливостей позаурочних занять є їхня добровільність, яка базується на позитивній мотивації та особистій зацікавленості учнів.

За підсумками анкетування, 21,2% десятикласників і 22,3% одинадцятикласників відвідують позашкільні спортивні установи, мають спортивний розряд. Водночас 22,8% та 24,6% відповідно займаються у спортивних секціях і гуртках, що функціонують на базі навчальних закладів. Лише 9,7% учнів 10 класу і 4,5% учнів 11 класу практикують фізичні вправи самостійно або разом із батьками.

Однак, значна частина старшокласників (46,5% серед юнаків 10 класу і 48,8% серед 11 класу) не відвідують спортивних секцій і гуртків взагалі. Це свідчить про недостатній рівень їхньої мотивації до регулярної фізичної активності.

Разом з тим старшокласники, які не відвідують спортивні секції, назвали основні причини, що заважають їм займатися в таких секціях. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 38,6% юнаків 10 класу і 48,8% юнаків 11 класу зазначили, що причиною є «недостатня кількість вільного часу», 14,4% і 7,8% відповідно вказали на «відсутність цікавих для мене видів спорту», а 10,7% та 7,8% відповідно – на «стан здоров'я».

На запитання анкети: «Якщо Ви займаєтеся на сьогодні фізичною культурою й спортом, то як систематично?» 9,9% юнаків 10 класу та 12,4% юнаків 11 класу відповіли, що займаються щодня.

36,3% десятикласників та 27,7% учнів 11 класу зазначили, що займаються фізичними вправами 3–4 рази на тиждень. Близько половини старшокласників обмежують свою фізичну активність лише обов'язковими уроками фізкультури.

Згідно з результатами анкетування, юнаки віддавали перевагу багатоборствам, які посіли перше місце у списку пріоритетів. Зокрема,

військово-прикладне багатоборство було обрано 72,3–74,9% респондентів. Ігрові види спорту, такі як футбол і волейбол, а також єдиноборства (боротьба, бокс), також отримали велику увагу серед учасників дослідження. У той же час гімнастика, силові вправи та циклічні види спорту мали менше значення в мотиваційних уподобаннях юнаків.

Для кожної категорії були визначені мотиви вибору виду спорту, які найчастіше згадувались у відповідях на запитання: «Чому Ви обрали саме цей вид спорту?». Виявилося, що серед юнаків 10 класу виділялись три основні мотиви: «люблю, подобається» – 47,3%, «цікаво» – 15,2%, «для самооборони» – 12,9%. Їх загальна частка складала 75,2%. У юнаків 11 класу найбільш вагомими стали мотиви: «люблю, подобається» – 38,8%, «стати сильним, спритним» – 22,3%, «для самооборони» – 15,8%, що в сумі складає 76,7%.

Таким чином, результати дослідження показали, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури є низьким. Лише 33,8–39,6% респондентів мають високий або вище середнього рівень інтересу до фізкультури. Водночас, у 11,5–11,8% хлопців відсутній інтерес до фізичних вправ або сформувався негативне ставлення до цього. Проте було виявлено значну мотивацію до військово-прикладного багатоборства (72,3–74,9% респондентів), що може стати основою для ефективної фізичної підготовки старшокласників та дозволить краще планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка відповідатиме інтересам і потребам школярів як у межах шкільної програми, так і поза її межами.

Висновки до другого розділу

Морфологічні параметри фізичного розвитку юнаків показали, що середній зріст учнів 10 класу становив $172,74 \pm 1,76$ см, у 11 класі – $174,17 \pm 1,58$ см, що відповідає віковим нормам. Маса тіла юнаків зафіксовано

дещо вище за середнє значення: $64,54 \pm 2,44$ кг у юнаків 10 класу і $65,28 \pm 2,65$ кг в учнів 11 класу. Показники обхвату грудної клітки відповідали нормам.

Оцінка фізичного розвитку за індексами Кетле та ППР показала, що значна частина учнів належала до групи з вище середнім рівнем розвитку: 40,5% учнів 10 класу і 44,9% учнів 11 класу за індексом Кетле, а за індексом ППР більшість учнів мали середній рівень розвитку: 38,6% юнаків 10 класу і 44,6% - 11 класу.

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів використовувалися стандартні тести та нормативи. Результати тестування свідчать про середній рівень фізичної підготовленості серед юнаків. Найкраще розвинені силові якості: 65,8% юнаків 10 класу і 77,5% - 11 класу досягли середнього рівня в тесті «підтягування у висі», 45,4% та 50,3% відповідно в тесті «піднімання тулуба в сід за 60 с», а також 62,4% юнаків 10 класу і 65,6% - 11 класу у тесті «стрибок у довжину з місця». Результати тестів на спритність (човниковий біг 4×9 м) і швидкість (біг 100 м) також відповідають середньому рівню. Низький рівень результатів спостерігався в тестах на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) та аеробні можливості (рівномірний біг 1500 м). Відповідно, значна частина старшокласників мала низькі показники за цими тестами, що вказує на потребу в покращенні фізичних якостей, зокрема аеробної витривалості та гнучкості. Загальний рівень фізичних якостей учнів можна оцінити як середній або низький, що вимагає спеціальної фізичної підготовки.

Результати анкетування показують, що рівень інтересу до фізичної культури серед старшокласників не є високим. Тільки 33,8–39,6% респондентів висловили високий або вищий за середній інтерес до фізичної культури. Серед пріоритетних видів спорту юнаки віддають перевагу багатоборствам, зокрема військово-прикладному багатоборству, яке займає провідне місце в їх мотиваційних вподобаннях.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИМ БАГАТОБОРСТВОМ

3.1. Структура навчання військово-прикладному багатоборству учнів старших класів

До ключових факторів, що визначають якість підготовки у військово-прикладному багатоборстві, належать індивідуальні особливості юнаків, ефективність системи навчання, матеріально-технічні умови тренувань та змагань, а також умови їх проведення.

Результати аналізу свідчать, що на загальний результат у багатоборстві найбільший вплив мають біг на 3000 м, метання гранати, підтягування у висі на перекладині та плавання. До загальної суми балів у військово-прикладному багатоборстві значно менший внесок мають результати в бігу на 100 метрів, подоланні смуги перешкод і стрільбі.

На основі аналізу наукових досліджень провідних учених [2; 6; 20; 40; 58; 59; 68] та результатів власного експериментального дослідження була розроблена поетапна методика навчання військово-прикладного багатоборства для учнів старших класів. Визначено закономірності формування техніки виконання кожного з видів багатоборства, а також особливості техніко-тактичної побудови їх вивчення та вдосконалення відповідно до рівня функціональної та моторної підготовленості учнів. Враховано індивідуальні психомотиваційні особливості щодо виконання фізичних вправ, що сприяють розвитку певних фізичних якостей, зокрема швидкісних, швидкісно-силових, силових або витривалості.

Особливістю спеціалізованої підготовленості старшокласників у військово-прикладному багатоборстві є виконання фізичних вправ різної спрямованості в умовах фізичної втоми, що виникає під час тренувальних і

змагальних дій, коли відбувається дефіцит кисню. Це впливає на збереження як фізичної, так і когнітивної працездатності. У зв'язку з цим було відібрано спеціальні вправи, які комплексно або вибірково впливають на функціональні системи організму або окремі групи м'язів учнів.

Рухова активність регламентувалася інтенсивністю занять, тривалістю вправ, періодами відпочинку, частотою тренувань протягом тижня та поступовим збільшенням навантаження. Також враховано закономірності етапів засвоєння спеціальних умінь і навичок у кожному з видів багатоборства для оптимізації результатів із урахуванням сенситивних періодів розвитку та етапів становлення фізичних можливостей учнів старшого шкільного віку.

Структура навчально-тренувального процесу поділялася на заняття, мікроцикли, мезоцикли та макроцикл, що охоплював 35 навчальних тижнів і складався з трьох етапів: початкового (4 тижні), основного (23 тижні) та вдосконалення (8 тижнів).

При плануванні навчального процесу враховувалися ключові принципи: цілеспрямованість та наукова обґрунтованість – відповідність завданням навчання, зв'язок із загальними принципами спортивної підготовки; різнобічність – забезпечення балансу між різними видами підготовки для досягнення високих спортивних результатів; перспективність – поступове підвищення навантаження з урахуванням періодизації та циклічності тренувань; конкретність – чітке розкриття змісту навчального процесу, методів та засобів підготовки.

Навчально-тренувальні заняття були основною формою тренувального процесу і включали підготовчу, основну та заключну частини. Така структура відповідала біологічним особливостям організму при виконанні фізичних вправ: період адаптації, стабільна робота, втома. Підготовчий етап забезпечував належну організацію та поступову адаптацію організму до майбутніх навантажень. Застосовувалися педагогічні установки для

формування розуміння цілей заняття, вибору відповідних фізичних вправ та регулювання інтервалів відпочинку між їх повтореннями.

Наукові дослідження [24; 60; 64] показують, що позитивний ефект досягається, якщо в тренувальному занятті комплексного характеру спочатку виконуються швидкісно-силові вправи (анаеробні, без кисню), потім вправи для швидкісної витривалості (анаеробні з використанням гліколізу), або для загальної витривалості (аеробні). Виходячи з цих закономірностей, основні завдання заняття виконуються в такій послідовності: на початку - формування знань, умінь і навичок, розвиток швидкості і спритності, потім розвиток сили і гнучкості; в кінці заняття - розвиток витривалості.

Методика підготовки у військово-прикладному багатоборстві, яку ми розробляли, базувалася на основних принципах структурування тренувального процесу [38; 39; 64]. Тренувальний мікроцикл є серією занять, що дозволяють вирішити завдання, поставлені на певному етапі підготовки. Мікроцикли мають тривалість від 3-4 до 10-14 днів, але найпоширеніший варіант - тижневий мікроцикл. Виокремлення мікроциклів як окремих елементів тренувального процесу пояснюється тим, що не можна в одному занятті реалізувати всі вправи для різних типів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Мікроцикл включає оптимальну послідовність занять відповідно до етапу тренування, змісту вправ і навантаження. У тренувальному процесі фахівці використовують від 4 до 10 різних типів мікроциклів (втягувальні, ударні, змагальні, відновлювальні). Для нашого дослідження ми застосовували 3-4-денні мікроцикли, що відповідали загальному режиму життя старшокласників.

Згідно з рекомендаціями було розроблено зміст фізичних навантажень різної спрямованості для тренувальних занять. Так, навантаження технічного, швидкісного та швидкісно-силового характеру включались у кожне тренувальне заняття. Силові навантаження на початкових етапах тренувального циклу проводились 3-4 рази на тиждень, а з часом їх кількість зменшувалась до 2-3 разів.

Методика втілювалась протягом трьох етапів. Перший етап (втягувальний, тривалість - 4 тижні) передбачав ознайомлення юнаків з основами військово-прикладного багатоборства та технікою відповідних видів підготовки. Обсяг занять становив 4 рази на тиждень. Зміст занять був спрямований на поступовий розвиток фізичних якостей старшокласників до оптимального рівня, наближеного до модельних характеристик. Розподіл засобів військово-прикладного багатоборства для старшокласників протягом мікроциклу на втягувальному етапі тренування наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл засобів військово-прикладного багатоборства учнів старших класів на втягувальному етапі

День тижня	Метод	Спрямованість вправ
Понеділок	Рівномірний, повторний, ігровий	Сила, швидкість, гнучкість
Вівторок	Повторний, ігровий, рівномірний, перемінний, змагальний	Швидкісно-силові якості, спритність, витривалість
Четвер	Повторний, ігровий	Сила, швидкість, гнучкість
П'ятниця	Повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, ігровий, змагальний	Швидкісно-силові якості, спритність, швидкісна витривалість, витривалість

Залежно від індивідуальних можливостей юнаків та плану навчально-тренувального процесу набір фізичних вправ може варіюватися. Водночас спрямованість і черговість виконуваних вправ залишаються постійними. Виконання фізичних вправ спрямовувалося на підвищення зацікавленості учнів у фізичній активності, створення оптимістичного настрою та мотивації для регулярних занять.

Особливістю підготовки старшокласників у військово-прикладному багатоборстві є виконання фізичних навантажень різної спрямованості під час тренувальних і змагальних дій у стані фізичної втоми, коли виникає дефіцит кисню, необхідного для забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності. Враховуючи це, змінюючи характер і величину

тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на адаптаційні процеси, зміцнюючи функціональні системи організму та покращуючи рівень розвитку фізичних якостей.

Оптимальне поєднання засобів і методів виконання фізичних вправ різної структури і спрямованості, варіативності режимів, обсягів та інтенсивності, використовувалося в кожному тренувальному занятті з військово-прикладного багатоборства. Це дозволило пришвидшити фізіологічні адаптаційні процеси організму до нових навантажень і умов діяльності, враховуючи ключову біологічну закономірність – «робота будує орган».

Втягувальний період починався з кількох мікроциклів, що мали на меті підготовку учнів до більш інтенсивної тренувальної діяльності. Сумарний обсяг навантажень у цих мікроциклах був невеликий, але поступово збільшувався від одного мікроциклу до іншого. Основним завданням цього етапу було забезпечення загальної та різнобічної підготовки учнів, причому спрямованість засобів і методів навчання залежала від спеціалізації та рівня підготовленості учнів.

Після серії втягувальних мікроциклів переходили до ударних, яких у тренуванні було значно більше. Вони були спрямовані на адаптаційні перебудови в організмі, і більшість тижневих циклів ударного типу планувалися на підготовчий період. Застосування ударних мікроциклів призводило до значного стомлення та зниження працездатності організму, після чого наступали відновлювальні мікроцикли. Головне завдання таких мікроциклів – створення умов для відновлення фізичних функцій. Відновлення відбувалося за допомогою активного відпочинку та відновлювальних процедур.

На основному етапі тренувань (23 тижні) проводилось 5 занять на тиждень. У цей період переважали фізичні навантаження для вдосконалення техніки метання гранати, плавання, бігу на 3000 м і підтягування на перекладині. Ці види змагань відігравали найважливішу роль у загальному

спортивному результаті. Також додавалися нові види, такі як подолання смуги перешкод та стрільба, враховуючи їх складність. Акцент ставився на розвитку фізичних якостей, а також на вдосконаленні захисних сил організму і підвищенні опірності до несприятливих факторів навколишнього середовища.

В таблиці 3.2 наведено приблизний план співвідношення видів підготовки в навчально-тренувальному процесі військово-прикладного багатоборства на основному етапі тренування.

Таблиця 3.2

Розподіл засобів військово-прикладного багатоборства учнів старших класів на основному етапі

День тижня	Метод	Вправи
Понеділок	Рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, ігровий	Біг 100 м, метання гранати, біг 3000 м
Вівторок	Повторний, рівномірний, ігровий, змагальний	Підтягування, плавання
Четвер	Повторний	Стрільба
П'ятниця	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий, змагальний	Біг 100 м, метання гранати, подолання смуги перешкод

Навчально-тренувальний процес на третьому етапі підготовки (удосконалення, 8 тижнів) передбачав збільшення обсягу фізичних навантажень, які варіювалися за структурою відповідно до функціонального стану та рівня тренуваності організму, залежно від його адаптаційних можливостей, при 5 заняттях на тиждень. Основна увага була приділена збереженню систематичних тренувань, таких як метання гранати, плавання, біг на 3000 м, підтягування на перекладині у висі, подолання смуги перешкод, стрільба, біг на 100 м. Інтенсивність навантажень поступово збільшувалася. Важливою частиною підготовки було самостійне вдосконалення рівня підготовленості у військово-прикладному багатоборстві через індивідуальні тренування.

У тренувальному процесі використовувалися додаткові засоби, спрямовані на підвищення концентрації вольових зусиль. Удосконалення техніки виконання вправ здійснювалося через поетапне об'єднання окремих елементів техніки у цілісну рухову дію. Інтенсивність навантаження збільшувалася значно більше, ніж на попередніх етапах. Підвищення інтенсивності здійснювалося при виконанні всіх вправ.

Третій етап полягає в удосконаленні техніки виконання вправи з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

3.2. Методика навчання окремим видам військово-прикладного багатоборства учнів 10-11 класів

Військово-прикладне багатоборство є видом змагань, який об'єднує вправи з кількох спортивних дисциплін. Це багатоборство, що дає змогу оцінити рівень розвитку різноманітних психофізичних якостей і рухових навичок учнів старшого шкільного віку.

Підтягування на перекладині - це ефективна фізична вправа, яка сприяє розвитку м'язів верхньої частини тіла, зокрема спини, біцепсів, плечей, грудних м'язів, верхньої частини спини та передпліч. Для розвитку сили потрібне значне напруження м'язів, що дає можливість швидко досягти її приросту. Однак такі вправи, як підняття штанги або гир, створюють велике навантаження на організм. Тому максимальні або майже максимальні обтяження (90–95% від максимуму) застосовуються рідко, здебільшого для оцінки силових можливостей.

Для розвитку сили використовуються різноманітні засоби, такі як штанги, гирі, колоди. Заняття на гімнастичних снарядах зміцнюють м'язи тулуба та верхніх кінцівок. Для розвитку силової витривалості використовуються вправи, що вимагають помірного напруження (30–50% від максимальної сили) з багаторазовим повторенням.

Повторний метод є найбільш універсальним способом розвитку силової витривалості та підвищення абсолютної сили. У цьому методі

застосовуються навантаження, при яких людина може виконати вправу не більше 10-12 разів підряд. Цей метод рекомендується чергувати з методом динамічних зусиль, коли використовуються легші навантаження, але рухи виконуються з максимальною швидкістю і повною амплітудою.

Методика навчання техніці бігу на 100 м включає три основні фази: старт і стартове прискорення, біг по дистанції та фінішування.

Низький старт - це техніка, яка застосовується для досягнення максимальної швидкості на коротких дистанціях. Для навчання техніці низького старту використовуються такі елементи: прискорення з «падінням» (стоячи на носках, робиться нахил вперед без згинання в кульшових суглобах); прискорення з опорою на одну руку, друга нога відведена назад; прискорення, коли партнер утримує нахил тулуба, спираючись руками на плечі стартувальника; виконання команд «На старт!» і «Увага!» самостійно або за командою; самостійний вихід зі старту за командою; біг з низького старту на відстань 10–30 м; повторний біг з низького старту групами за командою.

Для вдосконалення техніки бігу на прямій дистанції використовуються такі вправи: біг з високим підніманням стегна на місці та в русі; біг із закиданням гомілки при опущеному стегні на місці та в русі; імітація бігових рухів руками на середньому та швидкому темпі; поєднання дріботливого бігу й бігу з високим підніманням стегна; поєднання бігу з прискоренням і дріботливого бігу; поєднання бігу на прямих ногах і бігу із прискоренням; поєднання стрибків у кроці й бігу з прискоренням; біг із прискоренням на 40–60 м з різною швидкістю; біг з різнобічним темпом рухів і різною довжиною кроку.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості старшокласників: стрибки з ноги на ногу через різні перешкоди (м'ячі, лавочки, бар'єри); стрибки з ноги на ногу через сходинок; стрибки з ноги на ногу для подолання певної дистанції; стрибки з обертанням на 180° під час просування вперед; стрибки на одній нозі й обох ногах через перешкоди висотою 15–25 см, з відстанню

між ними 20–30 см; присідання на одній або двох ногах з обтяженням або без нього; вистрибування на підвищення з висотою від 40 до 100 см; стрибки в глибину з наступним підскоком; старти на визначену відстань з акцентом на темп кроків; біг з прискоренням до зустрічі з партнером, який біжить в протилежному напрямку; старти на похилій доріжці (не великий кут схилу); біг зі старту й з різними темпами суперників; ривки після дріботливого бігу; парні змагання на дистанціях 30 і 60 м; біг з високим підніманням стегна та закиданням гомілки назад; біг стрибками; біг на 40–50 м з великою швидкістю; біг на 50–60 м за лідером; повторний біг (5×20 м) після кожного прискорення з перервами для відновлення дихання; перекид уперед із переходом у біг на дистанції; біг із прискоренням за орієнтирами: 10–15 м з нарощуванням швидкості, 10–15 м з підтримкою швидкості, 10–15 м за інерцією.

Методика навчання плаванню кролем на 50 м. Згідно з рекомендаціями науковців, навчання плаванню кролем на грудях розпочинається з відпрацювання рухів ногами, які спочатку виконуються на лавці або на бортику басейну. Початкове положення – ноги витягнуті, ступні відтягнуті. Потім, згинаючи ноги в колінах, учень по черзі рухає ногами вниз і вгору, не створюючи зайвої напруги в м'язах, а ступні розходяться на 30-45 см. У воді ці рухи розучуються, спираючись руками на борт басейну. Після цього тренується ковзання: учень працює ногами кролем, пропливаючи 5-7 м з витягнутими вперед руками.

Наступним етапом є плавання з дошкою в руках, де ноги працюють кролем. У цьому положенні важливо навчитися плавати невелику дистанцію, контролюючи рухи і підтримуючи стегна на рівні води, при цьому ноги працюють без зайвої напруги.

Вдосконалення техніки плавання кролем починається з постановки правильного гребка руками. Спочатку учні плавають, виконуючи лише гребки руками, що дозволяє швидше виявити та усунути недоліки. При вдосконаленні гребка звертається увага на правильне згинання ліктя і

активний початок гребка з швидким захопленням води долонею та передпліччям. Крім того, важливо, щоб рука входила у воду з високим положенням ліктя.

Виправлення технічних недоліків повинно базуватися на індивідуальних особливостях кожного учня та спрямовуватися на досягнення високих результатів, орієнтуючись на швидкість.

Метання гранати Ф-1 на дальність передбачає вивчення і засвоєння різних фаз метання, починаючи з тримання гранати та розбігу, і до виконання фінального зусилля при кидку. Методика навчання складається з кількох етапів та спеціальних вправ, що допомагають учневі правильно освоїти всі технічні моменти.

Основні етапи навчання: тримання гранати, розбіг (з поступовим прискоренням, з поворотом плечей на 45-60 градусів праворуч), кидкові кроки (у п'ятому кидковому кроці здійснюється енергійний поворот і розгинальний рух правої ноги, що ініціює кінцеве зусилля для метання), фінальне зусилля (перенос ваги на праву зігнуту ногу, з подальшим розгинанням і випрямленням тіла вперед-угору, хльосткий рух всією рукою, а в останній момент – кистю).

Вправи для тренування. Вправи на тримання та рухи руками: відведення гранати назад, метання лише за допомогою кисті, метання вперед-угору через орієнтири (наприклад, сітка або мотузка). Імітація рухів: виконання кроків по відмітках, швидкі кроки та кидкові рухи при бігу, а також метання гранати через різні орієнтири на точність і дальність. Технічні тренування: виконання розбігу з метанням на точність, метання гранати в різних напрямках, метання з різною масою гранати, та участь у змаганнях. Метання на точність та дальність і виконання спеціальних завдань.

Подолання смуги перешкод є важливим елементом фізичної підготовки, зокрема для допризовників. Для ефективного освоєння цього завдання, методика включає різноманітні фізичні вправи, що розвивають не лише силу, але й швидкість, координацію та витривалість.

Методика навчання подоланню смуги перешкод:

Початкові вправи: вискакування з траншеї і біг на 100 м: це перший етап, що розвиває швидкість і витривалість. Оббігання прапорця і перестрибування рів шириною 2,5 м: застосовується стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», що допомагає учням удосконалити техніку стрибків.

Стрибкові вправи: Для вдосконалення техніки стрибків і полегшення подолання перешкод використовуються різноманітні вправи: розбіг з 3-8 бігових кроків з визначенням місця відштовхування, біг на дистанції з перешкодами, що допомагає розвинути відчуття ритму і техніку відштовхування, імітація розбігу без відштовхування для розвитку швидкості, вистрибування на опору з маховою ногою та поштовховою, багаторазові відштовхування через один або три кроки під час бігу з приземленням на махову ногу. Стрибки на перешкодах: стрибки в довжину з короткого розбігу, стрибки через перешкоди на різній висоті (80-90 см), стрибки з підтягуванням ніг до тулуба та стрибки на гімнастичні мати, стрибки з розбігу через планку висотою 50-70 см.

Силові вправи для розвитку стрибкових якостей: спеціальні вправи для розвитку сили в стрибках у довжину включають: стрибки через скакалку в максимальному темпі, стрибки з рухом уперед із ноги на ногу, вистрибування з глибокого присіду, зістрибування з тумби та стрибки в довжину після приземлення, стрибки через гумовий шнур висотою 40-50 см.

Удосконалення навичок подолання лабіриту є важливою частиною фізичної підготовки, зокрема для розвитку координації, швидкості та витривалості. Різні методи руху в лабіринті дозволяють адаптувати тренування до індивідуальних можливостей учнів і забезпечують ефективне освоєння техніки подолання перешкод. Поєднання різних методів руху по лабіринту та вправ із обтяженнями дозволяє тренувати учнів на різних рівнях фізичної підготовки і забезпечує комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

Стрільба з малокаліберної та пневматичної гвинтівки. Стрільба вимагає зібраності та спокою. Техніка безпеки є критично важливою: забороняється заряджати зброю поза лінією вогню та вести розмови під час стрільби. Ознайомлення з технікою безпеки, матеріальною частиною зброї, а також методами прицілювання та спуску курка є першочерговим. Влучний постріл потребує нерухомості зброї, правильного прицілювання, плавного натискання на спусковий гачок та затримки дихання під час пострілу. Тренування включають стрільбу на щільність, змагання за час, зміни положень та стійкості під час прицілювання.

Біг на дистанції 3000 м. Для бігу на рівних ділянках важливо підтримувати постійну швидкість та техніку махового кроку з нахилом тулуба вперед, що дозволяє зберігати енергію. При бігу по м'якому ґрунту, піску чи болотистій місцевості рекомендується використовувати більш часті кроки, що дозволяє зменшити в'язкість і ефективніше долати перешкоди. Для жорсткого або кам'янистого ґрунту важливо збільшити крок, ставлячи ступню з носка, що покращує еластичність бігу. При підйомі на крутій місцевості необхідно нахилити тулуб вперед і зменшувати довжину кроків, збільшуючи їх частоту, що дозволяє зберігати енергію і підвищити ефективність руху. Ритмічне дихання є ключовим для підтримання стабільності і витривалості під час бігу. Вдих має бути глибоким, а видих повним. Вдих здійснюється через ніс і рот, а видих - через ніс з напівзакритим ротом.

Самоконтроль є важливою частиною тренування, оскільки він дозволяє юнакам оцінити свій фізичний стан і відповідно регулювати інтенсивність вправ.

Правильне дозування фізичних навантажень є ключовим для досягнення максимальних результатів і збереження здоров'я учнів. Якщо навантаження перевищує можливості організму, виникає стомлення, що в результаті може призвести до порушень фізичного та психологічного стану.

Про це свідчать такі симптоми, як безсоння, головний біль, втрата апетиту, дратівливість і погіршення координації рухів.

3.3. Результати педагогічного експерименту з навчання військово-прикладного багатоборства учнів 10-11 класу

Результативність експериментальної методики навчання військово-прикладного багатоборства учнів 10-11 класу, що реалізовувалася у позаурочний час було оцінено шляхом проведення педагогічного експерименту.

Була сформована експериментальна група з 16 учнів 10 та 11 класу. Ці учні навчалися за програмою військово-прикладного багатоборства. Фізична культура учнів експериментальної групи проводилась у формі спортивної секції, в рамках якої застосовувалась розроблена методика навчання військово-прикладного багатоборства. Це включало спеціальні вправи та тренування, орієнтовані на розвиток фізичної підготовленості, витривалості та військово-прикладних навичок.

Ефективність розробленої методики оцінювалась шляхом порівняння початкових та кінцевих показників фізичного стану і фізичної підготовленості учнів. Порівнювалися результати тестувань, проведених до початку та після завершення навчання за цією методикою.

Підвищення рівня фізичної активності вказує на те, що учні набули кращих фізичних кондицій, що відображається на їх здатності виконувати складніші фізичні навантаження та вправи в рамках військово-прикладного багатоборства.

Загалом, результати педагогічного експерименту показали ефективність розробленої методики навчання військово-прикладного багатоборства старшокласників у позаурочній діяльності. Зростання фізичної підготовленості учнів свідчить про успішність впровадження методики, яка забезпечує не тільки покращення фізичного стану, але й розвиток важливих рухових навичок для виконання військово-прикладних завдань.

Всі учасники дослідження продемонстрували значні покращення за основними фізичними показниками: витривалістю, силою, швидкістю, гнучкістю та спритністю. Ці результати підтверджують ефективність розробленої методики навчання, яка сприяла загальному розвитку фізичних якостей учнів. Використання цієї програми допомогло значно підвищити фізичну підготовленість учнів до навантажень, що підтверджує її позитивний вплив на їх фізичний розвиток (Табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Фізична підготовленість учнів у процесі педагогічного експерименту

Руховий тест	До експерименту	Після експерименту	Достовірність різниці, <i>p</i>
Біг 100 м, <i>с</i>	14,28 ± 0,05	13,22 ± 0,04	<0,01
Біг 3000 м, <i>хв, с</i>	14,44 ± 0,32	13,13 ± 0,28	<0,01
Човниковий біг 4x9 м, <i>с</i>	9,58 ± 0,06	9,04 ± 0,05	<0,01
Підтягування на перекладині у висі, <i>разів</i>	7,33±0,07	14,24±0,06	<0,01
Нахил уперед з положення сидячи, <i>см</i>	7,86 ± 0,45	14,09 ± 0,38	<0,01
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	14,49±0,64	26,03±0,56	<0,01
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	205,07±2,76	241,3±2,08	<0,01

Найбільше покращення спостерігалось в таких фізичних якостях, як витривалість, сила та швидкість. Це можна пояснити специфікою навчально-тренувальних занять, які проводилися в експериментальній групі.

Окрім цього, в учнів були помітні значні позитивні зміни в рівні мотивації до фізичної активності, що вказує на покращення їхнього інтересу до регулярних фізичних навантажень та самовдосконалення.

Після завершення педагогічного експерименту більшість юнаків проявили високий (88,88 %) або вище середнього (11,12 %) рівень інтересу до фізичної культури, у той час як на початку експерименту цей інтерес був середнім (37,05 %) або нижчим за середній (29,64 %). Результати анкетування свідчать про те, що залучення старшокласників до спортивної

діяльності, зокрема до військово-прикладного багатоборства, значно підвищує їхній інтерес до фізичної культури (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Рівень зацікавленості фізичною культурою в учнів 10-11 класів у процесі педагогічного експерименту, %

Рівень зацікавленості	До експерименту	Після експерименту
Високий	7,42	88,88
Вищий за середній	22,21	11,12
Середній	37,05	–
Нижчий за середній	29,64	–
Низький	3,67	–

Отже, можна зробити висновок, що в результаті експерименту відбулося не лише покращення фізичних показників, фізичної підготовленості учнів, що сприяло загальному зміцненню здоров'я, але й зростання спортивних результатів. Відзначено покращення результатів у видах військово-прикладного багатоборства серед старшокласників, що наблизило їх до модельних стандартів. Таким чином, результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність запропонованої методики навчання військово-прикладного багатоборства, що є підставою для її впровадження у процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Висновки до третього розділу

Методика навчання старшокласників військово-прикладного багатоборства розроблена з урахуванням особливостей техніки виконання вправ та функціональних можливостей учнів. Це включає поетапне навчання та вдосконалення рухових якостей, таких як швидкість, сила, витривалість, з урахуванням рівня підготовленості та психомотиваційних особливостей учнів.

Методика була реалізована у три етапи: втягувальний (4 тижні), основний (23 тижні) та етап удосконалення (8 тижнів). Під час втягувального етапу здійснювалось ознайомлення учнів із технікою багатоборства та поступове покращення фізичних якостей. На основному етапі акцент був зроблений на вдосконалення техніки вправ, зокрема бігу на 3000 м, метання гранати, плавання та підтягування на перекладині. На етапі вдосконалення підвищувалась інтенсивність навантажень та акцентувалася увага на самостійних заняттях.

Педагогічний експеримент показав значне покращення рівня фізичної підготовленості учнів. Кількість учнів із високим рівнем фізичної активності зросла до 92,59 %, тоді як на початку дослідження низький рівень фізичної активності мали 59,26 % учнів. Також спостерігалось покращення результатів за основними фізичними якостями, зокрема витривалістю, силою та швидкістю.

Результати педагогічного експерименту також вказують на зростання мотивації до фізичної активності. Після експерименту більшість учнів (88,88 %) мали високий рівень інтересу до фізичної культури, тоді як на початку дослідження цей інтерес був середнім (37,05 %) або нижчим за середній (29,64 %).

ВИСНОВКИ

1. У сучасних умовах активно проводяться дослідження, що стосуються підготовки молоді до служби в Збройних силах України. Зокрема, вивчаються питання прикладної військово-фізичної підготовки старшокласників, їх різнобічного морфо-функціонального розвитку, формування основ здорового способу життя, вдосконалення викладання предмету «Захист Вітчизни», а також критеріїв готовності учнів до служби в армії. Педагоги та науковці досліджують важливість формування у старшокласників позитивного ставлення до військової служби через позакласну роботу з фізичної культури, виховання патріотичних якостей та ефективність військово-патріотичного виховання серед молоді.

Виявлено, що для успішного формування у майбутніх військовослужбовців необхідних якостей та навичок значну роль відіграють військово-прикладні багатоборства, зокрема військово-прикладне багатоборство. Це багатоборство для допризовної молоді включає підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод, біг на 100 та 3000 метрів, плавання на 50 м, метання гранати на дальність та стрільбу.

Ефективність тренувального процесу у спортивних багатоборствах не залежить лише від обсягу фізичних навантажень, але й від структури та побудови тренувальних занять. Існуючі дослідження торкнулися лише частково питань розвитку різних видів підготовки в багатоборстві та їх раціонального поєднання в річному циклі тренувань. Водночас залишаються недостатньо дослідженими питання модельних характеристик та методики підготовки у військово-прикладному багатоборстві.

2. Реалізація занять військово-прикладним багатоборством базується на аналізі фізичного стану та мотивації старшокласників до спортивної діяльності. Виявлено низку проблем, таких як:

– зниження рівня фізичної підготовленості старшокласників, оскільки більшість учнів не відповідає вимогам шкільної програми за рівнем фізичної підготовленості, що оцінюється як середній чи низький;

– низький рівень інтересу до фізичної культури серед старшокласників. Лише 33,9 % юнаків 10 класу та 39,5 % 11 класу юнаків мають високий або вищий за середній рівень інтересу до фізичної культури, тоді як у 11,4–11,7 % респондентів спостерігається відсутність інтересу до фізичних вправ або негативне ставлення до них.

Водночас було виявлено високу мотивацію до військово-прикладного багатоборства серед старшокласників, що є передумовою для ефективного розвитку фізичної підготовки та стимулює до покращення їхніх фізичних результатів.

3. Результати дослідження дозволили розробити поетапну методику навчання військово-прикладного багатоборства для учнів старших класів. Залежно від завдань, для кожного етапу були підібрані спеціальні фізичні вправи, які сприяють розвитку різних систем організму або окремих частин тіла учнів.

Методику було розподілено на три етапи. Перший етап (втягувальний, тривалістю 4 тижні) мав на меті ознайомлення юнаків із технікою виконання кожного виду багатоборства. Заняття проводилися 4 рази на тиждень, з орієнтацією на поступове наближення фізичних якостей учнів до оптимального рівня, схожого на модельні характеристики. Цей етап був спрямований на зацікавлення учнів фізичною активністю, створення мотивації для регулярних занять та формування позитивного ставлення до фізичної культури.

На другому етапі (основний, 23 тижні) навчання військово-прикладного багатоборства учнів старших класів включало систематичні заняття з фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки метання гранати, плавання, бігу на 3000 м і підтягування на перекладині. Обсяг тренувань складав 5 занять на тиждень, і основний акцент робився на видах

змагань, які вносили найбільший внесок у загальний результат. Крім того, на цьому етапі вивчалася техніка подолання смуги перешкод та стрільби. Заняття на цьому етапі були спрямовані на розвиток фізичних якостей, підтримку і зміцнення захисних сил організму, а також підвищення опірності до несприятливих зовнішніх чинників.

На третьому етапі (удосконалення, 8 тижнів) тренувальний процес включав розширення обсягу фізичних навантажень з метання гранати, плавання, бігу на 3000 м, підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод, стрільби та бігу на 100 м. Заняття проходили 5 разів на тиждень, поступово збільшуючи інтенсивність тренувань. Акцент було зроблено на самостійних заняттях, що дозволяло учням удосконалювати свої досягнення та підтримувати отриманий рівень підготовленості.

Додатково, методика навчання військово-прикладного багатоборства забезпечувалася різноманітними педагогічними умовами: ефективним управлінням, правильним вибором інтересів учнів до фізичних вправ та формуванням у них потреби в особистісній гармонії й досконалості.

4. Педагогічний експеримент на положеннях методики навчання показала її ефективність, що було підтверджено підвищенням інтересу до фізичної культури та спорту. Більшість учнів експериментальної групи проявляла високий рівень інтересу до фізичних вправ, зросла кількість осіб, які займались фізичними вправами самостійно (до 88,88%). Більш того, учні демонстрували значне покращення в фізичній підготовленості за різними показниками: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність.

5. Результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність запропонованої методики навчання військово-прикладного багатоборства, що є підставою для її впровадження у процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. Вип. 9. Львів : НВФ Українські технології, 2005. Т.1. С. 226–230.
2. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. – Л., 2006. 20 с.
3. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф: 24.00.01. Київ, 2016. 22 с.
4. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. К. : Книга пам'яті України, 2004. 464 с.
5. Бала Т.М., Петрова А.С., Кузьменко Ю. Рівень фізичної підготовленості школярів 10–11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2017. №6(88)17. С.10–14.
6. Балущка Л., Окопний А. Рівень розвитку фізичних якостей учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. *British Journal of Education and Science*, London, 2014, № 1. P. 147–151.
7. Березовський В. А. Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів старших класів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук. практ. конф.* Львів : ЛДУФК, 2016. С. 106–110.
8. Бесарабчук Г. В. Методологічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2010. С. 187–196.

9. Бесарабчук Г.В. Педагогічні умови підвищення ефективності виховного впливу на формування у ліцеїстів готовності до служби в армії через інформатизацію спортивно-масової роботи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський.* 2012. С. 33–38.
10. Бех І.Д., Чорна К.І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. К., 2014. 29 с.
11. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 2 (43). 2014. С. 4–6.
12. Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.* 2016. №6. С.9-18.
13. Бородай Е. М. Структурні компоненти військово-прикладних навичок старшокласників. *Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць.* Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 25. С. 29–33.
14. Боярчук О.Д., Самчук В.А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2014. 374 с.
15. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., В Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України. Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>
16. Ванденко В. В. Фізична підготовка в умовах антитерористичної операції. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р.* Київ : МОУ, 2014. С. 52–55.
17. Васкан І. Г., Дикий О. Ю. Розтока А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного*

- педагогічного університету. : зб. наук. пр. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 46–51.*
18. Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: навчально-методичний посібник / Остапенко О.І., (ред.), Тимчик М.В., Зубалій М.Д., Журба К.О., Бінецький Д.О., Касіч Н.П., Кузора І.В. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 165 с.
 19. Войтович І., Гнітецька Т. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вип. 12. Вінниця, 2011. Т. 2. С. 116–121.
 20. Ганчева В. І. Проблеми та перспективи профілізації учнів за спортивним напрямом. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2014. №8. С. 106–114.
 21. Гончаренко О. С. Формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Луганськ., 2011. 20 с.
 22. Гурман Л.Д., Вергуш О.М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2014. №9. С.29-33.
 23. Деделюк Н.А., Ващук Л.М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України.* 2016. №3. С.61-67.
 24. Деміна Ж.Г., Тимошенко О.В. Профільне навчання старшокласників за спортивним напрямом: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського ДПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія №15 : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 112. Т.2. Чернігів. 2013. С. 98–100.
 25. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк,* 2016. № 2 (34). С. 32–37.

26. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 65–68.
27. Дикий О. Ю., Цьось А. В. Теоретичні та методичні основи навчання старшокласників семиборства в позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1(45). С. 45–54.
28. Дикий О.Ю. Здоров'язбережувальні компетентності учнів класів спортивного напрямку. *Педагогічний пошук*. 2013. № 4 (77). С. 3–6.
29. Дрожжин В. Ю. Критерії комплексного психофізіологічного контролю в системі багаторічної підготовки юних п'ятиборців : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. К., 2011. 20 с.
30. Єдинак Г.А. Мисів В.М., Скавронський О.П. Фізична підготовка учнів військових ліцеїв : монографія. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 303 с.
31. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
32. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник. К.: Паливода А.В., 2014. 1064 с.
33. Захожий В., Дикий О. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 3 (35). С. 53–59.
34. Захожий В., Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 4 (36). С. 60–64.
35. Зубалій М.Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді. К., 2010. 272 с.
36. Івашковський В. В. Військово-патріотичне учнівської молоді як засіб формування суб'єкта громадянського суспільства. *Проблеми освіти* :

- науковий збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України. К., 2012. Вип. 72. С. 124–132.*
37. Кириченко О.В. Використання ігрових технологій навчання у допризовній підготовці старшокласників. *Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. Донецьк, 2003. № 3. С. 82.*
38. Коваленко Ю. О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. *Вісник Запорізького національного університету. Серія : фізичне виховання та спорт. 2014. № 1. С. 28–35.*
39. Козлова І., Дмитренко С., Асаулюк І. Модульна технологія стимуляції розвитку швидко-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т.2. С. 149–150.*
40. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
41. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми. *Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 1 (7). С. 48–53.*
42. Кравчук Т.М., Карпунець Т.В., Степаненко І.В. Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: зб. ст. XII Міжнар. наук. конф., 2019 Лист. 7–8. Харків. 2019. С.132–136.*
43. Красота В.М. Військово-прикладна фізична підготовка курсантів. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №2 (40). С. 85–89.*
44. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 11 (81). С. 56–59.*
45. Лелека В. М. Методика навчання фізичної культури майбутніх учителів з початкової військової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2011. 20 с.

- 46.Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка*. 2016. Вип. 30. С. 81–87.
- 47.Леоненко А. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Суми, 2015. 20 с.
- 48.Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2018. №1(63). С.42–46.
- 49.Масляк І.П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2017. №1(82). С.35–38.
- 50.Михайлов В. В. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Л., 2007. 20 с.
- 51.Москаленко Н.В., Алфьоров О.А. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С.196-200.
- 52.Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників, *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2016. №3К1(70). С.109–113.
- 53.Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С.197-202.
- 54.Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні: Нац. акад. пед. наук України / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2016. 194 с.
- 55.Овчарук І.С. Удосконалення фізичної підготовки з врахуванням досвіду антитерористичної операції. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід,*

- сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ : МОУ, 2014. С. 46–49.*
56. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Л., 2014. 23 с.
57. Приступа Є. Н. Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини.* Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.
58. Проць Р. О. «Захист вітчизни» у системі військово-патріотичного виховання учнівської молоді. *Психолого-педагогічні науки.* 2014. № 2. С. 173–178.
59. Рибак О. Ю. Моделювання у навчально-тренувальному процесі фахівців для галузі фізичної культури. *Physical Education Theory and Methodology.* 2009. №6. С. 45–50.
60. Ролюк О.В. Військово-спортивний комплекс як засіб формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДУФК, 2015. Вип. 19. Том 2. С. 231-237.
61. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монограф. Л. : АСВ, 2012. 408 с.
62. Теорія й методика фізичного виховання : у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.1 : Загальні основи теорії й методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
63. Теорія й методика фізичного виховання : у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.2 : Методика фізичного виховання різних груп населення виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 368 с.
64. Тимчик М. В., Линник А., Гуляев А. Методика військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи.

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2022. Серія 15, №7(152). С. 115-118.

65. Томенко О., Матросов С. Відмінності в показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2018. №9(83). С.113–123.
66. Федак С. С. Кореляційний аналіз показників фізичного стану, здоров'я та фізичної підготовленості військовослужбовців, які брали участь у миротворчих операціях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 80–85.
67. Фізична культура 10-11 класи. Профільний рівень. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Гриф «Рекомендовано МОН України», наказ від 03.08.2022 № 698. 202 с.
68. Фізична культура 10–11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Гриф «Рекомендовано МОН України», наказ від 03.08.2022 № 698. 221 с.
69. Фіногенов Ю. С. Наукова діяльність в сфері фізичної підготовки збройних сил України за роки незалежності : сучасність, підсумки, перспективи. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО: матеріали міжнар. наук.-методич. конференції*. Київ : НУОУ, 2016. С. 12–17.