

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Білоус Радислав Русланович**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА  
ОСНОВІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «ДЖУРА»**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ А. В. Леоненко  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри ТМФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

Виконавець

\_\_\_\_\_ Р. Р. Білоус

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	8
1.1. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку .....	8
1.2. Національно-патріотичне виховання в системі фізичного виховання сучасної молоді.....	18
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.	28
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	29
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	29
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	30
2.1.5. Методи математичної статистики.....	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ОСНОВІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «ДЖУРА».....	32
3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура».....	32
3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.....	47

Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	53

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

**ЕГ** – експериментальна група;

**КГ** – контрольна група;

**ПМ** – повторний максимум;

**ЧСС** – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства однією з важливих проблем є національно-патріотичне виховання молодого покоління.

«Сучасний етап розвитку України особливо потребує від органів державної влади та суспільних інституцій здійснення системних заходів, спрямованих на національно-патріотичне виховання молоді, зокрема з огляду на потребу підготовки потенційних кандидатів для прийняття на державну, військову службу» (Г. Андрійченко та С. Кучиріна, 2017 [2]).

Тому надзвичайно важливо говорити про розвиток фізичних якостей учнів та студентів призовного віку.

Проблему національно-патріотичного виховання учнів у сучасній науці розглядають А. Леоненко, 2015, 2016 [24; 25], О. Порохнавець, 2015 [36], О. Горбонос-Андрінова та О. Хвостенко, 2016 [12], О. Ковнір, 2016 [18], Г. Андрійченко та С. Кучиріна, 2017 [2], Н. Кропачева, 2018 [21], О. Отравенко та Д. Пелипась, 2018 [33], Т. Тарасова, 2018 [44], В. Сандул та В. Сікорський, 2019 [40] та інші науковці.

Аналіз відповідної наукової літератури показує, що проблема патріотичного виховання учнів старшого шкільного віку є предметом дослідження багатьох вчених.

Проте, недостатньо вивченими є аспекти, пов'язані з розвитком їх фізичних якостей засобами національно-патріотичних ігор, зокрема гри «Джура».

**Мета дослідження** – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати проблему розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку засобами національно-патріотичного виховання.

2. Розробити програму розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

3. Здійснити експериментальну перевірку ефективності програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

**Об'єкт дослідження** – розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку засобами національно-патріотичного виховання.

**Предмет дослідження** – фізичні якості учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура».

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку.

**Практична цінність.** Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

**Апробація роботи.** За результатами магістерської роботи опубліковано наукову статтю:

Білоус Р. Р. Національно-патріотична гра «Джура» як важливий засіб розвитку фізичних якостей старшокласників. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Суми, 2020.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку

Науковці [11; 29; 39] визначають, що старший підлітковий період визначається завершенням стадії статевого дозрівання, а також переглядом соціальних відносин і поглядів, взаємовідносин з батьками і вирішення питання майбутньої професії. Заняття спортом сприяють становленню соціального статусу і позитивних емоцій на основі життєвого досвіду і об'єктивної самооцінки поведінки, що дозволяє займати незалежну позицію під час визначення свого майбутнього.

Старшокласники – це особлива категорія школярів, яка вже набула певних умінь і звичок адаптування до соціального середовища, має хоч і не стійкі, але певні життєві переконання, достатньо розвинену рефлексію претензійності, оскільки стоять на порозі активного вступу до суспільного життя. У будь-якому разі проведення моніторингу їх теоретичних знань із предмета фізичної культури було можливим завдяки розвиткові самооцінки та ієрархії системи цінностей [39].

У роботах О. Сергеєнкової [41] та О. Собженко [42] зазначено, що у деяких старших підлітків початок статевого дозрівання відбувається раніше чи пізніше, ніж у більшості однолітків. У таких випадках прийнято говорити про відповідність біологічного і паспортного віку, загальної затримки чи прискорення статевого чи фізичного розвитку. У роботі по фізичному вихованню старших підлітків важливо враховувати статеві відмінності.



Біологічні особливості старшого підліткового віку у значній мірі залежать від функцій ендокринної системи. Основною особливістю ендокринної перебудови у старшому підлітковому періоді є активація системи гіпоталамус – гіпофіз. Це веде до зміни гормонального статусу.

Основними гормонами гіпофізу, які забезпечують ріст і розвиток у старшому підлітковому періоді, є гормони його передньої долі. Гормон росту відповідає за розвиток і зростання тканин тіла. Він стимулює жировідкладення, активізує біосинтез білка, підсилює процес обміну. Саме з цим пов'язаний максимальний стрибок зросту у старших підлітків. З іншим гормоном гіпофізу – стимулятором вироблення гормонів кори наднирників – пов'язані важливі фізіологічні функції інтенсивно зростаючого організму.

Вироблені під його дією речовини впливають на зростання кісткової і м'язової тканин, на пристосувальні реакції організму до стресового впливу. У старшому підлітковому віці це, у значній мірі, забезпечує біологічні основи засвоєння знань, життєвих навиків [1].

Статеве дозрівання має важливе значення під час розвитку старшокласника. Рівень статевого дозрівання відображає стан нейроендокринних механізмів регулювання організму в цілому і є одним із головних показників зрілості репродуктивної системи [23].

Як зазначають Г. Безверхня, М. Воробйов, Т. Круцевич [22], А. Красілова та П. Рибалко [38], старший шкільний вік відноситься до початку юнацького (у дівчат – з 16, а у юнаків – з 17 років) і збігається із закінченням періоду статевого дозрівання. Ріст і розвиток організму тривають, але вже в більш уповільненому темпі порівняно з попередніми періодами. Будова і пропорції тіла юнаків і дівчат практично не відрізняються від дорослих. У цей період закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Потовщується і зміцнюється кістяк скелета. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

У дівчат та юнаків велика різниця в розвитку мускулатури, у юнаків вона наростає рівномірно, у дівчат центр ваги кілька опущений за рахунок

непропорційного розвитку мускулатури, меншою мірою розвинена маса м'язів рук і плечового пояса, більшою – м'язів тазу. У дівчат маса м'язів на 13% менше, вони поступаються в силі юнакам.

Маса серця у дівчат на 10–15% менше, ніж у хлопців. Частота серцевих скорочень вище, ніж у юнаків, дихання частіше, а життєва ємність легенів на 1 л менше.

Науковці І. Лепгеймер [23] вказує на те, що у старшокласників спостерігається інтенсивне збільшення довжини тіла на 9–10 см, а до 16 років – на 7–8 см. Темп збільшення довжини тіла уповільнюється до 17–18 років. Особливо інтенсивно ростуть кістки нижніх і верхніх кінцівок, випереджаючи ріст кісток тулуба. Ріст кісток грудної клітки відстає від загального росту тіла, тому старший підліток виглядає таким «непропорційним» – з довгими руками і ногами. У період статевого дозрівання спостерігаються високі темпи збільшення м'язової маси. Співвідношення маси м'язів і маси тіла складає 30 %. До 18 років маса м'язів збільшується до 40 % і більше. У зв'язку із збільшенням м'язової маси, збільшується і м'язова сила. Ріст і сила окремих м'язів йдуть з різною швидкістю. На їх розвиток впливають функції, які вони виконують, наприклад, швидше ростуть м'язи, функціонально більш завантажені. М'язи, які працюють з невеликим навантаженням, але з великою амплітудою скорочення, краще ростуть у довжину. М'язи, які виконують роботу силового характеру, краще збільшуються у поперечному розмірі.

Як зазначає В. Шинкарюк, завершується розвиток центральної нервової системи. Процеси збудження і гальмування врівноважуються. Збільшується здатність мозку до аналітичної і синтезує діяльності. Учні здатні виконувати вправи на основі тільки словесних вказівок вчителя [45].

У юнаків швидко збільшується м'язова маса; еластичність м'язів і їхня нервова регуляція знаходяться на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат здатний витримати значні навантаження.

Продовжують збільшуватися маса серця, швидкість скорочень серцевого м'яза, хвилиний об'єм крові, поліпшується нервова і гормональна регуляція серцево-судинної системи.

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, порівнюють свої фізичні дані з даними одноліток.

О. Попович наголошує, що юнаки переоцінюють свої сили, часто беруть високий темп при бігу. Дівчата недооцінюють свої сили, не впевнені в собі, особливо у вправах, які вимагають сміливості і рішучості, більш емоційні і чутливі. При організації фізичного виховання в старшому шкільному віці методика проведення уроку наближається до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування [35].

При заняттях з дівчатками щадити м'язи і органи малого тазу, уникати вправ, що викликають підвищений внутрішньочеревний тиск. Це стосується вправ із затримкою дихання, підніманням тягарів, стрибків у глибину.

Зміст уроків, дозування навантажень і оцінка фізичної підготовленості диференціюються залежно від статі.

У цьому віці необхідно розвивати здатність до самостійного аналізу занять фізичними вправами, спираючись на знання учнів, отримані на уроках фізики, хімії, біології. Використовуються високі навантаження та вправи, що вимагають статичних зусиль. Характерні вправи з обтяженнями, які виконуються з прискоренням. Добре розвиваються швидкісно-силові здібності.

Створюються умови для розвитку загальної та швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових якостей. Необхідно формувати інтерес і мотивацію до фізичного вдосконалення і занять різними видами спорту. Також важливо навчати школярів методам самоконтролю на заняттях. При тривалих вправах інтенсивність навантаження не повинна перевищувати 80–85% максимальної.



- формувати стійку звичку до самостійних занять фізичними вправами, вміння складати індивідуальну програму занять фізичними вправами і систематично використовувати її в процесі самовдосконалення.

Фізичне виховання в старших класах проводиться за двома різними програмами: для юнаків і для дівчат. Урок фізкультури проводять два викладачі. У старшому шкільному віці використовуються груповий та індивідуальний методи організації займаються, а при розвитку рухових якостей – позмінний і самостійний. Уроки носять, характер спортивного тренування. Учитель фізкультури виконує функції тренера-методиста.

Відмінність у відношенні до навчання у школярів старшого шкільного віку визначається характером мотивів.

Як зазначає Г. Безверхня, на перше місце висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами учнів, їх намірами в майбутньому, світоглядом і самовизначенням. По своїй будові мотиви старших школярів характеризуються наявністю ведучих, цінних для особи цілей [3].

Старшокласники, як наголошує Г. Безверхня, указують на такі мотиви, як близькість закінчення школи і вибір життєвого шляху, подальше продовження освіти або робота по вибраній професії, потреба проявити свої здібності у зв'язку з розвитком інтелектуальних сил. Все частіше старший школяр починає керуватися свідомо поставленою метою, з'являється прагнення поглибити знання в певній області, виникає прагнення до самоосвіти. Учні починають систематично працювати з додатковою літературою, відвідувати лекції, працювати в школах юних математиків, юних хіміків і т.п.

Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості [6; 8]. Для старшокласника типова готовність до фізичних і розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навиків і умінь в праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії. Разом з цим фізичний розвиток надає вплив на розвиток деяких якостей особи.

Наприклад, усвідомлення своєї фізичної сили, здоров'я і привабливості впливає на формування у хлопців і дівчат високої самооцінки, упевненості в собі, життєрадісності і т. д., навпаки, усвідомлення своєї фізичної слабкості викликає деколи у них замкнутість, невіра в свої сили, песимізм.

Як відомо, старший школяр стоїть на порозі вступу до самостійного життя. Це створює нову соціальну ситуацію розвитку. Завдання самовизначення, вибору свого життєвого шляху встає перед старшим школярем як завдання першорядної ваги. Школярі старших класів обернені в майбутнє. Це нова соціальна позиція змінює для них і значущість навчання, його завдань і змісту.

Тому, на думку Ю. Васькова, старші школярі оцінюють навчальний процес з погляду того, що він дає для їх майбутнього. Вони починають інакше, ніж підлітки, дивитися на школу. Якщо підлітки дивляться в майбутнє з позиції сьогодення, то старші школярі на сьогодення дивляться з позиції майбутнього [8].

Як наголошують О. Віндюк [9], Л. Волков [10] та І. Глазирін [11], у старшому шкільному віці встановлюється досить міцний зв'язок між професійними і навчальними інтересами. У підлітка навчальні інтереси визначають вибір професії, у старших же школярів спостерігається зворотне: вибір професії сприяє формуванню навчальних інтересів, зміні відношення до навчальної діяльності. У зв'язку з необхідністю самовизначення у школярів виникає потреба розібратися в тому, що оточує і в самому собі, знайти сенс того, що відбувається. У старших класах учні переходять до засвоєння теоретичних, методологічних основ, різних навчальних дисциплін.

Характерною для навчального процесу є систематизація знань по різних предметах, встановлення предметних зв'язків. Все це створює підґрунтя для оволодіння загальними законами природи і суспільного життя, що приводить до формування наукового світогляду.

Як зазначає М. Горбунко, старший школяр в своїй навчальній роботі упевнено користується різними розумовими операціями, міркує логічно,

запам'ятовує осмислено. В той же час пізнавальна діяльність старшокласників має свої особливості. Якщо підліток хоче знати, що є те або інше явище, то старший школяр прагне розібратися в різних точках зору на це питання, скласти думку, встановити істину. Старшим школярам стає нудно, якщо немає завдань для розуму. Вони люблять досліджувати і експериментувати, творити і створювати нове, оригінальне [13].

Старших школярів цікавлять не тільки питання теорії, але самий хід аналізу, способи доказу. Їм подобається, коли викладач примушує вибирати рішення між різними точками зору, вимагає обґрунтування тих або інших тверджень; вони з готовністю, навіть з радістю вступають в суперечку і наполегливо захищають свою позицію.

За даними Н. Гури, у старшому шкільному віці відбуваються зміни у відчуттях дружби, товариства і любові. Характерною особливістю дружби старшокласників є не тільки спільність інтересів, але і єдність поглядів, переконань. Дружба носить інтимний характер: хороший друг стає незамінною людиною, друзі діляться найпотаємнішими думками. Ще більш, ніж в підлітковому віці, пред'являються високі вимоги до друга: друг повинен бути щирим, вірним, відданим, завжди приходити на допомогу [14].

У цьому віці виникає дружба між хлопцями і дівчатами, яка деколи переростає в любов [14]. Хлопці і дівчата прагнуть знайти відповідь на питання: що таке справжня дружба і справжня любов. Вони багато сперечаються, доводять правильність тих або інших положень, беруть активну участь у вечорах питань і відповідей, в диспутах.

Як зазначає Т. Круцевич, у старшому шкільному віці помітно змінюються естетичні відчуття, здатність емоційно сприймати і любити прекрасне в навколишній дійсності: у природі, в мистецтві, суспільному житті. Естетичні відчуття, що розвиваються, пом'якшують різкі прояви особи хлопців і дівчат, допомагають звільнитися від непривабливих манер, вульгарних звичок, сприяють розвитку чуйності, чуйності, м'якості, стриманості [22].

Посилюється суспільна спрямованість школяра, бажання принести користь суспільству, іншим людям [26]. Про це свідчить зміна потреб старших школярів. У 80 відсотків молодших школярів переважають особисті потреби, і лише в 20 відсотках випадків учні висловлюють бажання зробити щось корисне для інших, але близьких людей (для членів сім'ї, товаришів). Підлітки в 52 відсотках випадків хотіли б щось зробити для інших, але знову-таки людям найближчого оточення. У старшому шкільному віці картина істотно міняється. Більшість старшокласників указують на прагнення надати допомогу школі, місту, селу, державі, суспільству.

Старші школярі пред'являють дуже високі вимоги до моральної зовнішності людини [26]. Науковці це пов'язують із тим, що в старшому шкільному віці створюється більш цілісне уявлення про себе і про особу інших, розширюється круг усвідомлюваних соціально-психологічних якостей людей, і перш за все однокласників.

Водночас І. Мінський зазначає, що вимогливість до навколишніх людей і строга самооцінка свідчать про високий рівень самосвідомості старшого школяра, а це, у свою чергу, приводить старшого школяра до самовиховання. На відміну від підлітків у старшокласників виразно виявляється нова особливість – самокритичність, яка допомагає їм строгіше і об'єктивно контролювати свою поведінку. Хлопці і дівчата прагнуть глибоко розібратися в своєму характері, у відчуттях, діях і вчинках, правильно оцінити свої особливості і виробити в собі кращі якості особи, найбільш важливий і цінний з суспільної точки зору [27].

Не дивлячись на те, що старшокласники відповідальніше і планомірно займаються самовихованням волі і характеру, вони все ж таки потребують допомоги з боку дорослих, і в першу чергу вчителів, класних керівників.

Враховуючи індивідуальні особливості, класний керівник повинен вчасно підказати школяру, на що йому слід звернути увагу при самовихованні, як організувати справи по самовихованню волі і характеру,



познайомити з прийомами стимуляції вольових зусиль (самонавіяння, самозобов'язання, самоконтроль і ін.).

Як визначає Р. Тайсон [43], цей вік характеризується емоційною нестійкістю і різкими коливаннями настрою (від екзальтації до депресії). Найбільш бурхливі реакції виникають при спробі ущемити самолюбство. Для старшокласників характерна полярність психіки:

- цілеспрямованість, наполегливість, імпульсивність і нестійкість;
- підвищена самовпевненість і вразливість;
- потреба в спілкуванні і бажання усамітнитися;
- розбещеність в поведінці і сором'язливість;
- романтизм є сусідом з цинізмом і обачністю;
- ніжність і ласкавість може уживатися з жорстокістю.

Психологічні особливості старшого підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу», який включає:

- чутливість до оцінки сторонніми своєї зовнішності у поєднанні з крайньою самовпевненістю і думками відносно тих, хто їх оточує;
- уважність, яка деколи уживається з вражаючою черствістю;
- хворобливу сором'язливість у поєднанні з розбещеністю, бажанням бути визнаним і оціненим іншими;
- показну незалежність;
- боротьбу з авторитетами, загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами – з обожнюванням випадкових кумирів, а фантазування з сухим мудруванням [29; 35].

Т. Дуткевич [15] визначає, що провідною діяльністю в цьому віці є комунікативність. Спілкуючись в першу чергу зі своїми однолітками старший підліток отримує необхідні знання про життя. Дуже важливою для старшого підлітка є думка про нього групи, до якої він належить. Сам факт приналежності до певної групи додає йому додаткову упевненість в собі. Положення старшого підлітка в групі, ті якості, яких він набуває в колективі істотним чином впливають на його поведінкові мотиви. Ізольованість

старшого підлітка від групи, може викликати фрустрацію і бути чинником підвищеної тривожності.

Таким чином, узагальнивши матеріал, представлений у даному підрозділі магістерської роботи, варто зазначити, що старший шкільний вік характеризується закінченням статевого дозрівання і відносно спокійним та рівномірним протіканням процесів росту та розвитку.

## **1.2. Національно-патріотичне виховання в системі фізичного виховання сучасної молоді**

Здійснивши аналіз джерел із мережі Інтернет ми визначили, що державний підхід до проблеми патріотичного виховання визначається Концепцією національно-патріотичного виховання молоді, Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, Концепцією патріотичного виховання учнівської молоді; Концепцією допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, Указом Президента України № 604/2012 від 19.10.2012 року «Про заходи у зв'язку з відзначенням 70-ї річниці визволення України від фашистських загарбників та 70-ї річниці Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 років, Постановою Кабінету Міністрів України № 1718-р від 27 серпня 2010 року «Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура та Захист Вітчизни», Програмою патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, наказом МОН України № 886 від 21.09.2010 року затвердженням «Питання підготовки та проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», наказом Міністерства освіти та науки України № 687 від 13 червня 2012 року «Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» «Джура», наказом МОН України № 640 від 4.09.2006 року щодо затвердження «Положення про музеї при

навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України» та інших документах.

У результаті аналізу названих документів ми визначили, що на їх основі можна:

- правильно сформулювати сутність і зміст поняття «військово-патріотичне виховання в процесі позакласної роботи»;
- визначити мотивацію учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до позакласної роботи з військово-патріотичного виховання;
- підвищити рухову активність, фізичну підготовленість та фізичний розвиток старшокласників у процесі проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять із національної боротьби хортинг;
- уміло застосовувати засоби військово-патріотичного виховання в процесі проведення здорового способу життя; сформувати в учнів уміння й навички регулярно займатися в шкільних оборонно-спортивних гуртках,
- секціях із національного єдиноборства хортинг та інших військово-патріотичних об'єднаннях за місцем проживання;
- визначити та впровадити в позакласну роботу загальноосвітніх навчальних закладів організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання;
- підвищити рівні військово-патріотичної вихованості учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи.

Розглянемо основні підходи до визначення сутності та змісту понять «патріотизм» та «національно-патріотичне виховання» в сучасній науці.

А. Леоненко пропонує поняття «патріотизм» розглядати у вузькому значенні як національну гордість і любов до Вітчизни, готовність захищати її, у широкому – як духовно-моральну якість, світоглядну характеристику особистості, духовно-моральний принцип її життєдіяльності [24]. Водночас О. Пашкова [34] акцентує увагу на тому, що потенціал патріотичного

виховання нині використовується для формування мотивації до військової служби.

А. Леоненко відмічає, що, ураховуючи важливість та актуальність патріотичного виховання молодого покоління та процеси реформування освітньої системи в означеному напрямі, на державному рівні прийняті нормативно-правові документи, що підтверджують необхідність патріотичного виховання молоді. Це такі документи:

- Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності»;
- Указ Міністерства освіти і науки України «Про національно-патріотичне виховання в системі освіти»;
- Листи «Про відзначення у 2015 році Дня захисника України», «Про методичні рекомендації з організації патріотичного виховання дітей та учнівської молоді»;
- Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та Методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах»;
- Методичні рекомендації до відзначення у загальноосвітніх навчальних закладах 25-ї річниці Революції на граніті та ін. [25].

У Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді «національно-патріотичне виховання» визначається як комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння

становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [20].

Ми визначаємо національно-патріотичне виховання як організовану спільну діяльність державних органів управління, суспільства та кожного громадянина щодо формування патріотичних почуттів та обов'язку шляхом збереження, дотримання та передачі національних традицій.

Зміст військово-патріотичного виховання учнівської молоді закладів середньої освіти, на думку О. Остапенка [31], має спрямовуватися на формування в неї ключових компетентностей:

- соціальних (здатність до співпраці в процесі військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу з іншими учнями, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння та взаємодопомоги, соціальної активності, формування фізичних якостей, основ здорового способу життя);
- мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність військово-патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах, активності під час проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять хортингом тощо);
- функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності військово-патріотичного виховання, знаннями з історії козацьких єдиноборств, фізичного виховання та туризму, розвиток морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь і відповідно до вікових особливостей учнів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які віддзеркалюють ієрархію вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи, що поступово розширюється і вдосконалюється.

За словами В. Нагорної [28], головна тенденція національно-патріотичного виховання ґрунтується на:

- визнанні й забезпеченні в реальному житті прав людини, гідності та свободи як правових і соціальних цінностей (підхід, що ґрунтується на правах людини);
- утвердженні гуманістичної моралі та формуванні поваги до таких цінностей, як свобода, рівність, справедливість, чесність, відповідальність тощо;
- утвердженні поваги до Конституції України, законодавства, державної символіки, державної мови;
- формуванні соціальної активності особистості – готовності до участі в процесах державотворення, до виконання громадянського й конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів і незалежності держави, здатності до спільного життя та співпраці в громадянському суспільстві, здатності до самостійного життєвого вибору та готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до правових і демократичних принципів [28].

Тобто, ми вважаємо, що тенденція національно-патріотичного виховання охоплює особистісний та державний рівні.

В. Будаєв зазначає, що особливість національно-патріотичного виховання в сучасних умовах полягає в необхідності виховувати молоду людину як носія гуманістичних принципів, як активного громадянина, яка глибоко усвідомлює, з одного боку, свій обов'язок щодо захисту Вітчизни, а з іншого – своєю діяльністю максимально сприяє виключенню загрози війни. Справжнім змістом необхідно наповнити ідею про те, що ставлення людей до війни виражається через такі категорії моралі, як добро і зло, справедливість і несправедливість, обов'язок, честь, совість. Саме тому в основу виховання особистості громадянина-патріота повинно стати виховання моральне, оскільки тільки особистість, вихована на загальнолюдських і національних

духовних цінностях, здатна знайти правильні моральні орієнтири при найскладніших обставинах [7].

Одним із засобів формування фізичних якостей особистості дослідники називають національно-патріотичну гру «Джура».

Завдання гри «Джура» полягають у вихованні дітей та молоді у дусі відданості Батьківщині та українському народу на основі:

- відродження національних і загальнолюдських духовних та моральних цінностей;
- набуття учнями знань, умінь і навичок, необхідних захиснику Вітчизни;
- формування у молоді високих морально-психологічних якостей: добротності, мужності, сміливості, рішучості, відваги, стійкості, наполегливості, дисциплінованості та ініціативності на основі відновлених народних традицій;
- оволодіння учнями основами народної культурної спадщини (пісні, думи, розпис та опорядження житла і сакральних споруд, звичаї, традиції, ритуали і свята);
- упровадження військово-прикладних видів спорту, єдиноборств, верхової їзди на конях, бойових танців, видів спортивної боротьби, народних ігор та забав з метою гартування духу й тіла;
- вивчення народного способу господарювання на землі;
- оволодіння навичками приготування страв народної кухні;
- пропагування та популяризація здорового способу життя;
- зміцнення міжрегіональних зв'язків і дружби дітей та юнацтва;
- організація змістовного дозвілля;
- формування та закріплення основ самоврядування в учнівських колективах [16].

О. Остапенко, М. Зубалій та Б. Шаповалов виокремлюють такі завдання військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в закладах середньої освіти:

- підвищення статусу військово-патріотичного виховання в системі освіти;
- ефективне використання національних традицій з урахуванням сучасного світового та вітчизняного педагогічного досвіду й досліджень психолого-педагогічної науки з військово-патріотичного виховання;
- забезпечення взаємодії системи освіти з усіма соціальними інститутами щодо інтенсифікації процесу військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді;
- забезпечення формування в дітей та учнівської молоді освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності до військової служби та спонукання до активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму й фашизму;
- забезпечення військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в процесі військово-спортивних ігор типу Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг – Патріот» та Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»);
- відродження на нових теоретико-технологічних засадах системи позакласного й позашкільного військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді [32].

Програмою гри «Джура» передбачено проведення таких видів змагань (конкурсів, вікторин), а саме;

- конкурс «Візитка рою»;
- брейн-ринг;
- вікторини з історії України;
- конкурси на кращу пісню, рукописну газету, кінофільм чи відеофільм про гру «Джура»;
- змагання на туристській смузї перешкод, спортивного та туристського орієнтування;
- конкурс технічної творчості;



- огляд якості (рівня) початкової військової підготовки;
- стройовий впоряд – особиста підготовка та дії в складі рою;
- військово-тактична підготовка у формі теренової гри на місцевості з використанням елементів страйкболу;
- фізична підготовка – крос, плавання, метання гранати, лазіння по канату або жердині, згинання і розгинання рук в упорі, опорний стрибок через «коня» тощо;
- медична підготовка – надання долікарської допомоги;
- цивільна оборона – виконання нормативів щодо роботи зі спеціальними приладами та користування індивідуальними засобами захисту, гасіння умовної пожежі та рятувальні роботи;
- комбіновані військово-спортивні та туристські естафети [19].

Крім того, науковець [19] відмічає, що найбільш результативним методом перевірки сформованості патріотичних почуттів та розвитку фізичних якостей у старших підлітків є опитування, в його формах: анкетування, бесіда, інтерв'ю та участь у змаганнях. Ми погоджуємося з такими висновками вченого та вважаємо за необхідне врахувати зазначене в подальших наукових дослідженнях з означеної проблеми.

Важливо говорити в даному контексті про питання розвитку фізичних якостей старшокласників у процесі Всеукраїнської гри «Джура».

Як зазначає Г. Коломоєць, в даному контексті формування фізичних якостей полягає в тому, щоб розвивати в старших підлітків швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності дитини [19].

Ми вважаємо, що важливо розвивати фізичні якості, адже від рівня їх розвитку багато в чому залежить і рівень сформованості природних рухів.

Г. Коломоєць називає такі:

- біг;
- стрибки;

- плавання;
- метання гранати;
- підтягування;
- лазіння по канату або жердині;
- згинання і розгинання рук в упорі;
- опорний стрибок через «коня» тощо.

Отже, враховуючи матеріал, представлений вище, можна сказати, що національно-патріотичне виховання старшокласників передбачає не лише розвиток їх фізичних якостей, але й сприяє ознайомленню з історією, звичаями та традиціями рідного народу.

## Висновки до розділу 1

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначено особливості фізичного розвитку та фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку. Здійснено характеристику засобів фізичного виховання, що застосовуються на уроках фізичної культури в старшій школі. Зокрема для дівчат це різні види аеробіки, художня гімнастика; для юнаків – елементи боротьби, стройові прийоми військової підготовки і подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм.

Встановлено, що важливою особливістю старшого підліткового віку є можливість повноцінної свідомої і активної участі у суспільному житті.

На основі наукових досліджень визначено, що вагоме місце в інтересах і житті старших підлітків відводиться фізичній культурі та спорту.

Старший підлітковий етап розвитку є важливим періодом підготовки школярів до майбутнього, значне місце в якому має відігравати фізичне виховання.

2. Національно-патріотична гра «Джура» є одним із засобів патріотичного виховання старшокласників, формування активної громадянської свідомості й позиції, виховання здорової нації. Це також цілісна комплексна система тіловиховання та розвитку фізичних якостей.

Визначено, що національно-патріотична гра «Джура» є одним із засобів формування фізичних якостей особистості, зокрема, науковці називають такі: швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість.

Встановлено, що метою гри «Джура» є виховання юних патріотів України на засадах національної гідності, високої самосвідомості та активної громадянської позиції, здорового способу життя духовно багатой та фізично розвиненої особистості.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення завдань дослідження нами застосовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
6. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури**

Теоретичний аналіз літературних джерел ми проводили з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваної проблеми. Проаналізовано підручники, науково-методичні посібники, автореферати дисертацій та інші матеріали, у яких розкрито проблему розвитку фізичних якостей старшокласників засобами національно-патріотичного виховання.

Узагальнивши наукової літератури дозволили визначити основні аспекти розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку та особливості їх фізичного розвитку, підходи до сутності та змісту поняття «національно-патріотичне виховання» та засоби його застосування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей старшокласників.

Усього в процесі написання магістерської роботи використано 47 джерел науково-методичної літератури.

### **2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості**

У процесі експериментального дослідження ми визначали рівень розвитку таких фізичних якостей учнів старшого шкільного віку:

- загальна витривалість;
- швидкісно-силові здібності;
- вибухова сила;
- силова витривалість;
- спритність.

Оцінка загальної витривалості визначалася на основі результатів бігу 3000 м по біговій доріжці стадіону.

Оцінка швидкісно-силових здібностей визначалася за результатами бігу 100 метрів з високого старту.

Для оцінки вибухової сили застосовували тест «Стрибок у довжину з місця».

Оцінка силової витривалості здійснювалася на основі тесту «Підтягування на перекладині».

Для оцінки спритності використали результати тесту «Човниковий біг 4x9 м».

### **2.1.3. Педагогічний експеримент**

Педагогічний експеримент полягав у розробленні й науковому обґрунтуванні програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

Експеримент проводився у 2019–2020 рр. на базі Липоводолинської спеціалізованої ЗОШ I–III ступенів.

В експерименті задіяно учнів, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Експериментальну групу склали 20 учнів 10–11 класів. Заняття проводилися за розробленою програмою розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

Контрольну групу склали 21 учень 10–11 класів. З учнями КГ планується проводити традиційні заняття із предмету «Захист Вітчизни».

Педагогічний експеримент складається із двох етапів: констатувального та формувального.

#### **2.1.4. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилися із метою визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку в результаті запровадження програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура».

Також вивчалось психологічне навантаження юнаків на тренуваннях та змаганнях, що характеризується реакцією людини на дію внутрішніх та зовнішніх подразнень, які мають яскраво виражене суб'єктивне враження й охоплюють всі види чутливості та переживань – у діапазоні від поразки до перемоги, від тривоги і страху до почуття радості.

#### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Отримані в результаті експерименту результати були піддані статистичній обробці.

У кожному конкретному випадку визначалися: середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ).

## 2.2. Організація дослідження

У дослідженнях взяли участь учні 10–11 класів у кількості 41 юнак. Заняття за програмою розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура» проводилися 2 рази в тиждень по 45 хвилин.

Дослідження проводилося поетапно впродовж 2019–2020 навчального року.

На першому етапі (вересень – листопад 2019 р.) аналізувалася і узагальнювалася науково-методична і спеціальна література за напрямками досліджень.

На другому етапі (листопад – грудень 2019 р.) проводилося тестування фізичних якостей учнів на констатувальному етапі експерименту.

На третьому етапі (грудень 2019 – жовтень 2020 р.) проводилася експериментальна робота (розроблення програми розвитку фізичних якостей старшокласників на основі національно-патріотичної гри «Джура» та перевірка її ефективності).

На четвертому етапі (вересень – жовтень 2020 р.) відбувалася розробка методичних рекомендацій щодо проблеми удосконалення фізичних якостей учнів старшого шкільного віку засобами національно-патріотичного виховання.

На п'ятому етапі (листопад – грудень 2020 р.) був систематизований і узагальнений дослідницький матеріал, були зроблені висновки та відбувалася підготовка магістерської роботи до офіційного захисту.

### РОЗДІЛ 3

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ОСНОВІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «ДЖУРА»

### 3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура»

Як ми зазначали в попередньому розділі магістерської роботи учні КГ займалися за традиційною програмою з предмету «Захист Вітчизни».

До навчального процесу учнів ЕГ ми ввели навчальну програму гуртка козацько-лицарського виховання «Джура», розроблену О. Бондарчуком для учнів 10 класу [47]. Таком частково було використано деякі аспекти спецкурсу, запропонованого Р. Процем [37].

Програма розрахована на 72 години.

Метою програми є військово, патріотичне виховання молоді; створення мотивації для фізичного і духовного самовдосконалення старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів, прийняття ними отриманих знань і умінь як особистих цінностей.

У цілому, засвоєння матеріалу програми сприяє також формуванню у старшокласників психофізичної готовності до захисту Вітчизни.

Основними завданнями програми є:

- формування індивідуальної психологічної та фізичної готовності учнів до захисту Батьківщини;
- національно-патріотичне виховання молоді.

Реалізація програми також має на меті:

- спрямованість на зміцнення особистої фізичної загартованості на основі традицій українського козацтва;



- розвивальний характер і прикладну спрямованість національно-патріотичного навчання і виховання;
- відродження духовних, культурних, організаційних та історичних традицій українського народу в процесі підготовки до захисту Вітчизни.

В результаті засвоєння програми учень повинен знати:

- основні якості, притаманні захисникові Вітчизни;
- особливості українських традицій;
- шляхи утвердження національно-патріотичних цінностей українського народу.

Учень повинен уміти:

- формувати та розвивати власну психологічну та практичну готовність впроваджувати національні традиції до особистого життя;
- підвищувати власну фізичну підготовленість до захисту Вітчизни;
- захищати інтереси України та постійно забезпечувати її національну безпеку на всіх рівнях.

Зміст навчального матеріалу, відповідно до програми О. Бондарчука [47] з деякими нашими корективами, розподілявся таким чином:

1. Вступне заняття. Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в спортзалі, спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій. Правила дорожнього руху.

2. «Мій рідний край». Збір історико-етнографічного матеріалу за довільними темами, що стосуються національно-патріотичного виховання сучасної молоді, відомих патріотів, історії рідного краю тощо.

Практичне заняття. Проведення екскурсії до місцевого музею.

3. Лекційне заняття на тему: «Гей ви хлопці славні запорожці». Домашнє завдання: підготовка доповідей. Орієнтовна тематика: «Українське козацтво в сучасних умовах», «Державна політика України у питанні

розвитку патріотичного виховання молодого покоління», «Сучасне козацтво і Збройні Сили України», «Місце козацьких осередків у підготовці юних захисників Вітчизни», «Сучасні літературні твори, кінофільми про історію козацтва».

Практичне заняття. Відвідання військової частини.

4. Духовні цінності запорізьких козаків. Заповідь українського козака: «Земля не дана нам від Бога навечно – ми позичили її у майбутніх поколінь» (екологічні аспекти козацько-лицарського виховання). Вирости сина, збудуй дім, посади дерево. Турбота про розвиток національних традицій, звичаїв, обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі, примноження її багатств.

Практичне заняття. Святкування Покрови Пресвятої Богородиці. 14 жовтня – День українського козацтва.

5. Учнівське самоврядування. Створення Єдиної Козацької республіки, Козацької Ради.

Практичне заняття. Виготовлення козацьких клейнодів (ройових відзначок). Підбір одностроїв. Вишиті сорочка та рушник – духовні символи України. Свято Козацької Ради (урочисте свято із залученням батьків, учнів, педагогів, громадськості та місцевої влади, козацьких представників за окремим сценарієм).

6. «Козацькому роду нема переводу». Виступи учнів за однією з обраних тем: «Збройні Сили України на сучасному етапі», «Структура військової організації держави», «Державна та військова символіка України», «Товариство сприяння обороні України – оборонно-патріотична організація українського народу», «Народні ігри та забави. Теренова гра («Захопи штаб», «Захопи прапор», «Десантура» тощо)».

Практичне заняття. Тактичні ігри на місцевості («Теренова гра», «Десантура» тощо).

Способи пересування на полі бою під час дій у пішому порядку. Тренування у пересуванні на полі бою під час дій у пішому порядку.

Основи стрільби з автоматичної зброї. Виконання стрільби з автоматичної зброї. Створення захисного редути із підручних засобів.

7. «Козацькими стежками». Туристсько-краєзнавча робота. Поняття «Крос-похід». Рейд-змагання за козацькою легендою. Особливості орієнтування в різних природних умовах. Дії при втраті орієнтування. Способи подолання перешкод із застосуванням спеціального спорядження.

Практичне заняття. Набуття навичок подолання перешкод на заздалегіть обладнаних трасах (полігонах):

- переправа по мотузці з поручнями;
- в'язання вузлів, грудної обв'язки, бесідки тощо (вузли – провідник, подвійний провідник,
- швейцарський провідник («вісімка»), булінь, брамшкотовий, прямий, академічний,
- зустрічний, схоплюючі (прусик, австрійський, Брахмана, стремено).

8. Від козацьких забав до олімпійських вершин. Загальна фізична підготовка.

У процесі реалізації програми ми запропонували вправи для розвитку в учнів старшого шкільного віку таких фізичних якостей – силової витривалості, вибухової сили, швидкості, координації, гнучкості.

Засоби вдосконалення сили. При розвитку сили ми використали фізичні вправи, виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими.

Вправи з обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає у тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у самоопорі. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів; синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна – у поступливому режимах. Ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційний фон занять.

Ізометричні вправи набули широкої популярності у 60-ті роки. Пізніше інтерес до них дещо знизився. В ізометричних напруженнях можна досягти тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах

енергії. Це дозволяє використати невичерпану енергію на вирішення інших педагогічних завдань, або виконати більшу кількість силових вправ.

Ці вправи, особливо з субмаксимальним і максимальним напруженням, недоцільно застосовувати в заняттях з дітьми, підлітками, літніми людьми та особами, які мають порушення у роботі серцево-судинної системи, оскільки вимагають тривалої затримки дихання і натужування.

При використанні ізометричних вправ найбільший приріст сили м'язів спостерігається лише у тих положеннях ланок тіла, у яких виконувались ізометричні напруження.

Засобом розвитку силової витривалості є різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Найпоширенішими методами її удосконалення є методи повторної вправи та колового тренування.

При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо дотримуються таких параметрів тренувальних навантажень:

- величина опору в межах 20–70%;
- кількість повторень вправи в одному підході від 15–20 до 150 разів і навіть більше. Оптимальний тренувальний ефект спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100% повторного максимуму (ПМ);
- тривалість вправи в одному підході за часом становить 15–120 с. Якщо досягти необхідної кількості повторень в одному підході відразу не вдається, що часто буває в роботі з школярами, то необхідно полегшити умови виконання вправи або виконувати серії вправ з 3–4 підходів по 4–6 повторень у кожному з них. При цьому між підходами відпочинок жорсткий, а між серіями – повний;
- кількість підходів у серії при глобальній роботі коливається в межах від 4–6 до 10–12. Ця кількість підходів може бути використана в одній або у 2-3 серіях.

При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів:

– загальна кількість підходів в одному занятті може складати 40–50. Вони групуються у серії з 4–6 підходів для окремих груп м'язів;

– оптимальний темп виконання вправи – середній, але з метою розширення адаптаційних можливостей організму доцільно періодично варіювати темп від повільного до швидкого і навпаки. При розвитку спеціальної силової витривалості стосовно певного виду змагальної діяльності, темп рухів повинен бути близьким до змагального;

– оптимальна тривалість відпочинку між підходами – 20–90 с. При цьому, якщо тренувальний ефект досягається через кумулятивний вплив серії вправ з кількох короткочасних (15–20 с), підходів то черговий підхід варто здійснювати у стані неповного відновлення (ЧСС=120–110 уд/хв). Якщо ж тривалість вправи в окремому підході значна (понад 2 хв.), і тренувальний ефект досягається у кожному підході, то відпочинок – відносно повний (ЧСС=100–110 уд/хв). Аналогічно визначається і тривалість відпочинку між серіями вправ;

– характер відпочинку між вправами – активний; між серіями та тривалими вправами – комбінований.

При застосуванні ізометричних вправ параметри навантажень будуть такими:

– оптимальна величина напруження становить 50–70% без затримки дихання;

– тривалість напружень від 10–12 до 20–30 с. Ефективні також короткочасні (5 с) напруження з мікроінтервалами (2–3 с) відпочинку. Критерієм достатності є неможливість у черговому напруженні досягти запланованої величини;

– кількість підходів на одну групу м'язів – 4–10;

– інтервал активного відпочинку між підходами – жорсткий (ЧСС=130–120 уд/хв), а між серіями – відносно повний, або екстремальний (ЧСС=120–100 уд/хв).

При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ використовують стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо. При цьому необхідно дотримуватись таких вимог:

- стрибки необхідно виконувати пружно; (при приземленні дещо напружити м'язи ніг;
- не виконувати стрибки на жорсткій поверхні; (перед їх застосуванням добре укріпити опорно-руховий апарат;
- не форсувати тренувальні навантаження.

При визначенні тренувальних навантажень варто орієнтуватись на такі їх параметри:

- оптимальна тривалість вправи від 10–15 до 100–120 с;
- інтенсивність вправи 70–90% (відсоток від максимальної довжини стрибка) або стрибок із зусиллями 3/4, 4/5 тощо від максимального);
- інтервал відпочинку між вправами - жорсткий або відносно повний, а між серіями екстремальний або повний;
- характер відпочинку між вправами – активний, між серіями – комбінований;
- кількість повторень вправи в одній серії від 2–3 до 4–6, кількість серій від 1–2 до 4–5.

Розвитку силової витривалості сприяє виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, біг вгору з крутизною 5°–15°, плавання, веслування з гідрогальмом тощо. При цьому величина ускладнення не повинна порушувати структуру вправи.

Розвивати силову витривалість можна 2–4 рази на тиждень, на окремих заняттях або їх частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті силову витривалість розвивають в кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості учнів.

Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках. Для удосконалення витривалості в іграх та поєдинках використовуються різноманітні рухові дії, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою.

Під час особливого напруження у поєдинку діяльність здійснюється за рахунок анаеробних джерел енергії, а коли настає «затишшя», то відновлення визначається потужністю аеробних механізмів. Тому для успішного ведення ігор і поєдинків суттєве значення мають як аеробні, так і анаеробні можливості організму. Належний рівень їх розвитку досягається застосуванням безперервних циклічних вправ (пересування на лижах, кроси, велоспорт тощо) та методу інтервальної вправи, суть якої в даному випадку зводиться до наступного. Загальна тривалість гри (або єдиноборства) поділяється на декілька періодів (наприклад, у футболі 6 періодів по 15 хв.). Учасники гри отримують завдання діяти інтенсивно у високому темпі. Цьому може сприяти зменшення меж майданчика, зміна кількості гравців тощо. Поступово – з ростом тренуваності гравців – тривалість періодів зростає, а перерв – зменшується. Коли досягнуто належного рівня витривалості, то тривалість гри (єдиноборства) може бути більшою, ніж це передбачено відповідними правилами.

Корисним у плані удосконалення витривалості є прийоми, коли команда що готується до відповідальних зустрічей, або окремі учасники єдиноборств виступають проти декількох суперників, які приходять на зміну тим, що втомилися.

У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту.

Швидкісна витривалість хлопців має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи припадають на вікові періоди від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років.



Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня.

Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації учнів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

- тривалість бігу з швидкістю 50–60% від максимальної;
- пробігання певної дистанції (1000, 2000 і т. д.) за найменший час;
- пробігання якомога більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К. Купера).

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100 м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають та ін.) дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90 с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищим є рівень розвитку швидкісної витривалості.

Силу витривалість в ациклічних вправах визначають двома шляхами:

- за допомогою тесту на максимально можливу кількість подолання значного (50–70% від максимального) зовнішнього опору в одному підході;
- тестом на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору за дозований час (20–60 с).

У циклічних вправах силу витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції.

Комплекси для розвитку швидкісних здібностей.

Комплекс 1.

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.

2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

#### Комплекс 2.

1. Біг із закиданням гомілки назад.
2. Стрибки через скакалку.

#### Комплекс 3.

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловля падаючого предмета за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).

#### Комплекс 4.

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо).
2. Біг під скакалкою, що обертається.

#### Комплекс 5.

1. Біг на прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

#### Комплекс 6.

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад).

#### Комплекс 7.

1. Біг із прискоренням за сигналом.
2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (педалювання) і прискоренням.

#### Комплекс 8.

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.
2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій – на повну силу. -

#### Комплекс 9.

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 10.

1. Біг на місці біля опори.
2. Біг із зупинкою за сигналом.

Комплекси для розвитку спритності.

Комплекс 1.

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3, 4, 5 метрів).

2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2.

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу на відстань 3, 4, 5 метрів.

2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 3.

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.

2. Метання м'яча в цілі, після колового обертання тулуба вправо-вліво. На рахунок: 1–2–3 – обертання, 4 – кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4.

1. Метання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 метри).

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10–15 метрів (4–5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5.

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві – зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.

2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

## Комплекс 6.

1. Кидки м'ячів в ціль (3, 4, 5 шт.) після «човникового» бігу (9x4).
2. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, положення лежачи, встати, зловити м'яч.

## Комплекс 7.

1. З вихідного положення – основна сішка, м'яч біля ніг, на підлозі. За сигналом – кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.
2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

## Комплекс 8.

1. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, піймати м'яч.
2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на, плечі партнера, права – ліва нога вперед.

## Комплекс 9.

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі (відстань 10–12 метрів), тримаючи в руках м'яч.
2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, , пройти по гімнастичній стінці і т.д.).

## Комплекс для виховання сили.

## Комплекс 1.

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки на пояс. (При виконанні в колоні – руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).
2. З вихідного положення – набивний м'яч у руках над головою – кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3–4 метри).

## Комплекс 2.

1. Сидячи на лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.
2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

## Комплекс 3.

1. Перетягування в парах сидячи.
2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

#### Комплекс 4.

1. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів. поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.
2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

#### Комплекс 5.

1. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5–10сек.

#### Комплекс 6,

1. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнутих руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).
2. Імітація греблі.

#### Комплекс 7.

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед при допомозі партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

#### Комплекс 8.

1. Лазіння по канату довільним способом.
2. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних перекладин.

#### Комплекс 9.

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення лицем один до-другого, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

#### Комплекс 10.

1. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються ролями).

2. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви піднятих ніг партнера. Лежачий випрямляє ноги, а стоячий — руки (час від часу міняються ролями).

Комплекси для виховання витривалості.

Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60–80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстані, до 40–60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3–4 перешкоди на відстані до метрів).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках. ,
2. З вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною ні черзі ніг.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).

2. Утримання лаги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 8.

1. Утримання ваги на розведених у сторони руках (300, 400, 500 грамів).

2. Просування стрибками вперед із скакалкою.

Комплекс 9.

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.

2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

Комплекс 10.

1. З вихідного положення – гімнастична палиця за спиною, біг прискоренням на відстані, до 60–80 метрів.

2. Ходіння на руках за допомогою партнера.

Практичне заняття.

Участь у спортивних змаганнях («Кільцевий маршрут» тощо).

9. «Слава козацька не вмре, не загине...». Відродження народних мистецьких традицій. Написання сценарію свята. Написання художнього твору за зразком. Драматургія літературно-музично-танцювальної композиції. «Козацька ватра» – мистецьке свято свого краю.

Практичне заняття.

10. Підсумкове військово-спортивне свято. Учні ЕГ організували та провели свято «Слава козацька не вмре, не загине...». Планувалася присутність батьків та адміністрації школи, проте в умовах карантину вони присутніми не були.

### **3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми**

Результати проведеного нами експериментального дослідження представлено в табл. 3.1.

За результатами тесту «Підтягування» на початку дослідження у хлопців ЕГ показник був  $12,1 \pm 1,13$  разів, а у КГ –  $12,4 \pm 1,13$  разів. У кінці експерименту представники ЕГ покращили свій результат і він склав  $16,4 \pm 1,11$  разів, а в КГ –  $13,5 \pm 1,03$  разів.

Таблиця 3.1

**Динаміка зміни показників фізичної підготовленості учнів  
старшого шкільного віку, n=41**

Назва тесту	КГ (n=21)		ЕГ (n=20)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Підтягування (кількість разів)	$12,4 \pm 1,12$	$13,5 \pm 1,03$	$12,1 \pm 1,13$	$16,4 \pm 1,11$
Біг 100 м (с)	$14,3 \pm 0,13$	$14,1 \pm 0,11$	$14,2 \pm 0,13$	$13,7 \pm 0,12$
Стрибок у довжину з місця (см)	$181 \pm 3,1$	$187 \pm 5,2$	$180 \pm 5,4$	$191 \pm 5,03$
Човниковий біг 4x9 м, (с)	$9,5 \pm 1,4$	$9,3 \pm 1,3$	$9,5 \pm 1,2$	$8,5 \pm 1,3$
Біг 3000 м (хв)	$12,3 \pm 1,2$	$12,0 \pm 1,11$	$12,2 \pm 1,1$	$11,5 \pm 1,62$

За результатами тесту «Біг 100 м» у представників ЕГ на початку показник склав  $14,2 \pm 0,11$  с, а в кінці –  $13,7 \pm 0,12$  с. У хлопців КГ на початку експериментального дослідження показник склав  $14,3 \pm 0,13$  с, а в кінці –  $14,1 \pm 0,11$  с.

У тесті «Стрибок у довжину з місця» на початку дослідження у ЕГ показник був  $180 \pm 5,4$  см, а в кінці –  $191 \pm 5,03$  см. У КГ на початку експерименту показник був  $181 \pm 5,1$  см, а в кінці –  $187 \pm 5,2$  см.



За результатами тесту «Човниковий біг 4x9 м» на початку дослідження у хлопців ЕГ результат складав  $9,5 \pm 1,2$  с, а в кінці –  $8,5 \pm 1,3$  с. У КГ на початку експерименту результат був  $9,5 \pm 1,4$  с, а в кінці –  $9,3 \pm 1,3$  с.

У тесті «Біг 3000 м» на початку експерименту у хлопців ЕГ показник складав  $12,2 \pm 1,5$  хв, а в КГ –  $12,3 \pm 1,2$  хв. У кінці дослідження ЕГ мала результат  $11,5 \pm 1,62$  хв, а КГ –  $12,0 \pm 1,11$  хв.

Таким чином, як бачимо у представників ЕГ в усіх тестах показник був кращим за результати КГ, що і підтверджує ефективність нашої програми.

### Висновки до розділу 3

1. Розроблено програму розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура». Зміст програми передбачає постійний акцент на світоглядно-ментальних настановах українців, що лежать в основі сучасного національно-патріотичного виховання молодого покоління.

Основний навчальний зміст програми розкривається під час лекційного викладу матеріалу, уроків-дискусій, інтегрованих занять в поєднанні теоретичного і практичного матеріалу.

Вибір методів навчання здійснювався з урахуванням спрямованості програми на розвиток фізичних якостей старшокласників.

2. Програма базувалася на застосуванні засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей учнів – силової витривалості, вибухової сили, швидкості, координації.

3. Експериментально перевірено ефективність програму розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура». В результаті визначено, що у всіх тестах для перевірки рівня фізичної підготовленості виявлено наприкінці експерименту значне їх покращення у хлопців ЕГ у порівнянні з представниками КГ.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-практичне дослідження дало можливість зробити такі висновки:

1. Старший шкільний вік є періодом початкової соціалізації особистості. Також у цьому віці тривають ріст і розвиток організму, але вже в більш уповільненому темпі порівняно з попередніми періодами. За рекомендаціями науковців важливу увагу потрібно спрямовувати на розвиток самостійності старшокласників до занять фізичною культурою та спортом, враховуючи їх інтереси та мотивацію. Варто особливо навчити учнів старшого шкільного віку самоконтролю під час занять.

2. Визначено сутність та зміст національно-патріотичного виховання в системі фізичного виховання сучасної молоді. Схарактеризовано нормативно-правову базу, на основі якої здійснюється названих процес.

Національно-патріотичне виховання у магістерському дослідженні визначаємо як організовану спільну діяльність державних органів управління, суспільства та кожного громадянина щодо формування патріотичних почуттів та обов'язку шляхом збереження, дотримання та передачі національних традицій.

Визначено зміст, завдання, засоби, особливості та тенденції розвитку національно-патріотичного виховання молоді в сучасних умовах (п.п. 1.2 магістерської роботи).

3. Розроблено програму розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура». Програма передбачає поглиблення знань учнів, розширення їх кругозору, виховання загальнолюдських християнських цінностей, формування світогляду громадян незалежної демократичної держави, сповнених національної гідності та поваги до інших народів.

Також програма орієнтована на ознайомлення учнів з визначними подіями з історії рідного краю, вивчення історії запорізького козацтва, туристсько-красознавчу роботу, розвиток провідних фізичних якостей.

4. Експериментально перевірено ефективність програми розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на основі національно-патріотичної гри «Джура». Зокрема, виявлено покращення у представників ЕГ у порівнянні з КГ у таких тестах: «Підтягування на перекладині» (приріст 26,6%), «Біг 100 м» (приріст 2,2%), «Стрибок у довжину з місця» (приріст 2,8%), «Біг 3000 м» (приріст 3,5%), «Човниковий біг 4х9м» (приріст 9,5%).

Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено вивчення проблеми національно-патріотичного виховання студентів педагогічних спеціальностей I–II курсів навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агриев Ю. И., Дмитриева М. А., Колесникова Д. К. Психофизиология детей и подростков. СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. ун-та «Питер», 2014. 249 с.
2. Андрійченко Г. І., Кучирин С. М. Військово-патріотичне виховання учнів та студентської молоді, формування української національної ідеї – основа нової концепції освітньої політики України. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 4. С. 13–17.
3. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань : Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. 52 с.
4. Бідюк Н. Педагогічні засади організації дозвіллевої діяльності учнівської молоді в системі позашкільної освіти Польщі. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2014. № 2. С. 82–90.
5. Біла В. Р., Єрмоменко Е. А., Чмелюк В. В. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 242–254.
6. Бріжаний О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2001. № 5. С. 13–18.
7. Будає В. Військово-патріотичне виховання як складова національно-патріотичного виховання молоді. *Науковий вісник*

*Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2016. № 4. С. 212–215.*

8. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Теорія і методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 31–33.

9. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков : Основа, 2003. 156 с.

10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 294 с.

11. Глазирін І. Д. Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді жіночої статі, визначеного за темпами статевого розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 4. С. 57–61.

12. Горбонос-Андропова О. Р., Хвостенко О. В. Розвиток туристсько-краєзнавчої та національно-патріотичної роботи в освітній галузі Дніпропетровщини. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 72–78.

13. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 41–44.

14. Гура Н. О. Науково-методичні основи розвитку антропомоторних здібностей у дітей та підлітків в процесі системних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 4. С. 22–25.

15. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

16. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України. URL : <http://www.mon.gov.ua>

17. Илларионов О. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2015. 487 с.

18. Ковнір О. І. Формування патріотизму та національної свідомості дітей та молоді як складових національної безпеки української держави. *Наукові праці. Педагогіка*. 2016. Т. 269. № 257. С. 33–37.
19. Коломоєць Г. А. Розвиток фізичних якостей та формування патріотичної вихованості старших підлітків засобами Всеукраїнської гри Джура. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3. С. 187–190.
20. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. URL : <http://bdpu.org/upbringing-work/national-patriotic-education/>
21. Кропачева Н. М. Інформаційний супровід національно-патріотичного виховання: законодавчо-нормативний аспект. *Педагогічні науки*. 2018. Т. 81. № 3. С. 93–99.
22. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
23. Лепгеймер Й., Матейсик З. *Возрастная физиология*. Прага, 2014. 311 с.
24. Леоненко А. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Глухів, 2015. 20 с.
25. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання молоді в сучасних умовах. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер.: Педагогічні науки*. 2016. № 30. С. 81–87.
26. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя, 2006. 246 с.

27. Мінський І. Я. Практикум з валеології : методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Частина І. Черкаси, 1998. 118 с.

28. Нагорна В. Національно-патріотичне виховання як складова правового статусу громадянина України (теоретико-правові аспекти). *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Юридичні науки*. 2018. Вип. 1.

29. Обухова Л. Ф. Детская психология, тайны психики ребенка: теории, факты, проблемы. Ростов на Дону, 2013. 281 с.

30. Особистісно орієнтовані технології національно-патріотичного виховання учнівської молоді в громадських об'єднаннях : метод. посіб. / Т. К. Окушко, Ж. В. Петрочко, В. І. Кириченко, О. В. Пащенко, Л. М. Сокол, Н. В. Харченко ; наук. ред. Т. К. Окушко. Київ-Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 198 с.

31. Остапенко О. І. Військово-патріотичного виховання в системі пріоритетів державної політики. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. Вип. 5. С. 40–43.

32. Остапенко О. І., Зубалій М. Д., Шаповалов Б. Б. Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 6. С. 33–35.

33. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4. С. 85–94.

34. Пашкова О. О. Військово-патріотичне виховання молоді: зарубіжний досвід. *Військова освіта*. 2015. № 2. С. 180–186.

35. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2011. 22 с.



36. Порохнавець О. М. Наукова інтерпретація сутності поняття національно-патріотична компетентність в психолого-педагогічній літературі. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2015. № 67. С. 395–399.

37. Проць Р. «Захист Вітчизни» у системі військово-патріотичного виховання учнівської молоді. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені М. Гоголя*. 2014. № 2. С. 173–178.

38. Рибалко П. Ф., Красілов А. Д. Організаційно-методичні основи секційних занять з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю, 19–20 квітня 2012 року, Суми : у 2-х т. : тези доповіді. Суми, 2012. Т. 1. С. 196–201.

39. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 227–232.

40. Сандул В. С., Сікорський В. А. Військово-патріотичне виховання при викладанні навчального предмета «Захист Вітчизни» в середніх загальноосвітніх закладах. *Інформація і право*. 2019. № 3. С. 126–131.

41. Сергеєнкова О. П. Педагогічна психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 168 с.

42. Собженко О. А. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Самара, 2012. 512 с.

43. Тайсон Р., Тайсон Ф. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. Пер. с англ. Екатеринбург, 2015. 269 с.

44. Тарасова Т. В. Військово-спортивна гра у формуванні просоціальної поведінки підлітків. *«Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»* : матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу. Київ, 2018. С. 92–96.

45. Шинкарюк В. А. Психологічні особливості формування моторно-силових навичок старшокласників у процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 19.00.07. Хмельницький, 2011. 22 с.

46. Яцій О. М. Національно-патріотичне виховання учнів : методичні рекомендації. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. 31с.

47. <https://sites.google.com/site/osnovyzdorovamar/nacionalno-patrioticna-gra-dzura>