

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

КРАВЕЦЬ ДЕНИС МИКОЛАЙОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
Групи ФКСм-22
Кравець Д. М

Науковий керівник:
к.фіз.вих, доцент, С. Т. Сапрун

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« _ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ	6
1.1. Сутність і значення фізичного виховання та допризовної підготовки у старшому шкільному віці, їх нормативно-правове забезпечення	6
1.2. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання і військово-патріотичної підготовки молоді	14
1.3. Психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку як основа побудови навчально-тренувального процесу	18
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ	22
2.1. Форми та методи організації занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти	22
2.2. Оцінка комплексного використання засобів фізичної культури для формування готовності та мотивації до служби в Збройних силах	25
2.3. Розробка та експериментальний аналіз авторської моделі організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку	36
РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ	46
3.1. Використання інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні необхідних для військової служби	46
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку	53
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми. Безпекові виклики, технологічна динаміка сучасної війни та зростання ролі фізичної готовності населення зумовлюють потребу в оновленні підходів до фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку. Саме в цьому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, формується мотивація до здорового способу життя, самодисципліна та громадянська відповідальність. Освітня реформа, компетентнісний підхід та потреба у інтеграції шкільного, позашкільного і секційного тренування вимагають сучасних, науково обґрунтованих моделей організації процесу, що поєднують розвиток фізичних якостей, стресостійкість, базову військово-прикладну компетентність і культурні цінності безпеки та взаємодопомоги. Додаткову актуальність надає необхідність стандартизованого моніторингу результатів, індивідуалізації навантажень і впровадження цифрових рішень у контроль і планування тренувального процесу.

Теоретико-методичні засади фізичного виховання, підготовки спортсменів та дітей шкільного віку ґрунтовно висвітлено у працях В. М. Платонова, Т. Ю. Круцевич, Є. Н. Приступи, В. О. Кашуби, Н. В. Москаленко, О. М. Ареф'єва, Л. П. Сергієнко, М. М. Булатової, С. О. Єрмакова, О. С. Онищенко та ін. Питання військово-прикладної спрямованості фізичного виховання та національно-патріотичного виховання розглядали О. В. Цьось, О. М. Худолій, О. С. Бондаренко та інші автори в контексті шкільної та допрофесійної підготовки. На періодизацію, розвиток силової та витривалої підготовленості вплинули праці Т. Vompa, V. Zatsiorsky, W. J. Kraemer, M. Stone. Віково-антропометричні та психофізіологічні аспекти підлітків ґрунтовно описані R. Malina, T. Rowland, D. S. Sallis, R. Bailey. Питання військово-прикладного тренування та профілактики травматизму у молоді, що готується до служби, відображені в роботах J. Кнарік та колег, а також у сучасних керівних документах провідних армій світу та рекомендаціях профільних асоціацій.

Мета та завдання дослідження. Метою праці є наукове обґрунтування та розробка організаційно-методичної моделі процесу фізичного виховання і допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку, що забезпечує зростання фізичної працездатності, базових військово-прикладних компетентностей і стійкої мотивації до самовдосконалення. Зважаючи на це визначено наступні завдання дослідження:

- узагальнити теоретичні підходи та міжнародний досвід організації фізичного виховання і допризовної підготовки старшокласників;
- проаналізувати забезпечення процесу підготовки в Україні, ідентифікувати прогалини й можливості оновлення;
- визначити психофізіологічні особливості юнаків 15-17 років як підґрунтя індивідуалізації навантажень і добору засобів;
- провести педагогічний експеримент із впровадженням моделі та оцінити її ефективність за комплексом показників;
- сформулювати практичні рекомендації для закладів освіти, тренерів і партнерських інституцій.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єкт – процес фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку. Предмет – організаційно-методичні умови, технології, змістові модулі та інструменти моніторингу, що забезпечують результативність зазначеного процесу.

Методи дослідження. У праці застосовувались теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових джерел і нормативних документів; контент-аналіз програм і стандартів); педагогічні (спостереження; констатувальний і формувальний експерименти); діагностичні та тестові (стандартизовані тести фізичної підготовленості (швидкість, сила, витривалість, координація, спритність), функціональні проби, оцінка психоемоційної стійкості та мотивації) методи. Серед інструментів моніторингу використано хронометраж навантажень, цифрові щоденники тренувань, опитувальники самопочуття та мотивації. Також використані статистичні, методи та підходи моделювання структури навчально-тренувального циклу.

Інформаційну базу дослідження сформували наукові публікації з теорії і методики фізичного виховання, юнацького спорту та військово-прикладної підготовки (українські й зарубіжні). Нормативно-правові акти України у сфері освіти, фізичної культури, національно-патріотичного виховання та базових засад безпеки; державні стандарти фізичного виховання. Освітні програми закладів загальної середньої освіти, навчально-методичні матеріали спортивних секцій і військово-спортивних ліцеїв. Практичні дані педагогічного експерименту: протоколи тестувань, журнали занять, цифрові записи моніторингу навантаження та відновлення.

Сформовано цілісну авторську модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки для юнаків 15-17 років, що інтегрує компетентнісний, віково-адаптивний і військово-прикладний підходи. Запропоновано цифрово-аналітичний контур моніторингу, що забезпечує індивідуалізацію та своєчасний зворотний зв'язок. Уточнено вікові нормативи та профілі готовності з урахуванням поєднання шкільних занять, секційного тренування і військово-прикладних модулів.

Практичне значення. Підготовлено практичні протоколи планування та проведення занять, зразки індивідуальних карт фізичного розвитку. Розроблено модульну програму інтеграції шкільного курсу, секційної підготовки та базових військово-прикладних компонентів. Запропоновано алгоритм міжінституційної взаємодії (школа - ДЮСШ/клуб - військовий ліцей - громадські організації) та формат партнерства для ресурсної підтримки й спільних заходів. Матеріали можуть бути використані в роботі закладів освіти, спортивних шкіл, центрів військово-патріотичного виховання, а також у підготовці вчителів фізичної культури та тренерів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ

1.1. Сутність і значення фізичного виховання та допризовної підготовки у старшому шкільному віці, їх нормативно-правове забезпечення

Фізичне виховання у старшому шкільному віці є важливою складовою системи загальної освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості, підготовленої до активної життєдіяльності, професійної реалізації та виконання громадянського обов'язку із захисту Вітчизни. Саме в цьому віковому періоді відбувається «завершення інтенсивного фізичного росту, удосконалення функцій серцево-судинної, дихальної, нервової систем, формується стійкий тип статури, розвиваються індивідуальні моторні здібності та психофізіологічна рівновага» [18]. У зв'язку з цим фізичне виховання в старшому шкільному віці виконує не лише оздоровчу, але й виховну, соціальну, патріотичну та професійно-прикладну функції.

У сучасних наукових концепціях фізичне виховання розглядається як «цілісний педагогічний процес, який забезпечує розвиток рухових якостей, формування знань і вмінь раціонального використання фізичних вправ, засвоєння цінностей здорового способу життя» [26]. За визначенням українських учених В. М. Платонова, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнко, фізичне виховання є «провідним чинником формування фізичної культури особистості, що охоплює мотиваційно-ціннісну, когнітивну та діяльнісну компоненти» [11]. Воно спрямоване не лише на досягнення певного рівня рухової підготовленості, а й на формування самосвідомості, дисципліни, організованості, здатності до саморегуляції та цілеспрямованої діяльності.

Для старшокласників «фізичне виховання набуває особливої значущості через необхідність підготовки до самостійного життя, майбутньої професійної

діяльності та виконання обов'язків, пов'язаних із захистом держави» [7]. У цей період закладаються «передумови для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для військової та екстремальної діяльності: сили, витривалості, координації, швидкості, спритності, стресостійкості. Фізичні вправи виступають ефективним засобом профілактики втоми, корекції постави, розвитку опорно-рухового апарату, покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, формування позитивного емоційного стану» [6]. Фізичне виховання це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Вагомим є виховний аспект фізичного виховання, який полягає у розвитку морально-вольових якостей: відповідальності, наполегливості, цілеспрямованості, взаємодопомоги. Через колективні види діяльності, командні ігри та спортивні змагання старшокласники набувають досвіду соціальної взаємодії, що сприяє розвитку комунікативної компетентності та лідерських здібностей. У цьому контексті фізичне виховання є ефективним засобом формування громадянської позиції та патріотичної свідомості молоді.

Зарубіжні дослідження R. Bailey, D. Sallis, T. Rowland, C. Corbin доводять, що «систематичне фізичне виховання сприяє покращенню академічної успішності, концентрації уваги та стійкості до стресу» [21; 28]. У країнах Європейського Союзу, США, Канади та Японії фізичне виховання «інтегрується в комплексну модель шкільного виховання, яка поєднує уроки рухової активності, спортивно-масові заходи, рекреаційні програми та інформаційно-цифрові засоби контролю здоров'я» [24].

В умовах української школи важливим напрямом є гуманізація процесу фізичного виховання, орієнтація на особистісно-діяльнісний підхід, індивідуалізацію навантажень та формування внутрішньої мотивації до занять. «Сучасна практика передбачає впровадження компетентнісного підходу, коли фізичне виховання стає інструментом формування ключових компетентностей – здоров'язбережувальної, соціальної, громадянської, а також умінь

самоорганізації та самоконтролю» [14]. Таким чином, фізичне виховання у старшому шкільному віці є важливим чинником гармонійного розвитку особистості, який поєднує педагогічні, біологічні, соціальні та патріотичні аспекти. Воно формує не лише фізичну готовність, а й систему цінностей, що визначають майбутню активну громадянську позицію, професійну самореалізацію та здатність до служіння суспільству.

Система допризовної підготовки в Україні має глибокі історичні корені, що сягають періоду формування українського козацтва, коли фізичне виховання молоді поєднувалося з військовим навчанням, морально-патріотичним вихованням та підготовкою до захисту рідної землі. Козацькі традиції – вправи з шаблею, верхова їзда, стрільба з лука, подолання природних перешкод, стали основою для подальшого розвитку національних форм фізичного виховання з військово-прикладною спрямованістю.

«У XIX на початку XX століття, в умовах входження українських земель до складу Російської та Австро-Угорської імперій, формування систематизованої військово-фізичної підготовки молоді здійснювалося під впливом європейських моделей гімнастичних товариств «Сокіл», «Січ», «Пласт». Їхня діяльність була спрямована на поєднання патріотичного, морального та фізичного виховання, що стало фундаментом для становлення національної концепції допризовної підготовки» [6, с. 41].

В 1920-1930-ті роки в Україні було створено централізовану систему підготовки молоді до служби у війську. У 1931 році запроваджено «Всесоюзний комплекс ГПО, який поєднував фізичні нормативи з початковими військовими навичками» [15]. У навчальних закладах діяли предмети «Військова підготовка» та «Фізична культура з елементами оборонних дисциплін» [1]. Така модель мала масовий характер і забезпечувала базову військово-фізичну готовність випускників. Період після Другої світової війни (1945-1980-ті рр.) характеризувався інституціоналізацією предмета «Допризовна підготовка» у середніх школах та технікумах. У 1960-х роках у шкільну програму введено окремий курс «Військово-спортивна підготовка юнаків» [19], а «при навчальних

зкладах функціонували стрілецькі тири, гуртки з тактичної підготовки, цивільної оборони, топографії. Цей період відзначався чіткою централізацією та нормативним регулюванням через Міністерство оборони СРСР» [40].

Після відновлення незалежності України (1991 р.) система допризовної підготовки зазнала суттєвої трансформації. У 1992 р. прийнято Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» [2], який заклав правові основи підготовки громадян до служби у Збройних силах України. У 1994 р. наказом Міністерства освіти України запроваджено навчальний предмет «Допризовна підготовка юнаків», а згодом інтегрований курс «Захист Вітчизни» [5].

Подальша еволюція системи відбувалася у контексті реформування освіти та оборонного сектору. «З прийняттям Концепції національно-патріотичного виховання молоді (2015) та Закону України «Про національну безпеку України» (2018) підготовка юнаків набуває нового змісту від механічного засвоєння військових знань до формування комплексної готовності: фізичної, психологічної, соціальної та морально-етичної» [4]. Зміни посилили компетентнісний підхід, орієнтований на розвиток критичного мислення, командної взаємодії, рішучості та емоційної стійкості. Важливим кроком стало оновлення змісту навчального предмета «Захист України» (2020 р.), який став обов'язковим у старших класах. Його структура передбачає вивчення модулів «Основи національного спротиву», «Медична підготовка», «Тактична підготовка» та «Фізична готовність» [6]. Такий підхід наблизив шкільну підготовку до сучасних вимог територіальної оборони, а фізичне виховання стало ключовим елементом безпекової компетентності учнів. Для зручності простеження етапів становлення системи подано узагальнену таблицю 1.1.

Процес становлення системи допризовної підготовки в Україні демонструє послідовний перехід від традиційних форм військово-фізичного виховання до сучасної, багаторівневої та компетентнісно орієнтованої моделі. Сьогоднішня система ґрунтується на синтезі козацьких традицій, педагогічних принципів здоров'язбереження та світового досвіду безпекової освіти, що забезпечує

комплексну підготовку юнаків старшого шкільного віку до служби, самозахисту та громадянської активності.

Таблиця 1.1

Етапи еволюції системи допризовної підготовки в Україні

Історичний період	Характерні риси системи	Організаційні форми	Нормативно-правова база
Козацька доба (XVI-XVIII ст.)	Поєднання фізичного, морального і військового виховання; культивування витривалості, мужності, бойових умінь	Військово-спортивні ігри, вправи, змагання	Традиційне право, звичаєве військово виховання
Доба національних рухів (XIX - поч. XX ст.)	Патріотичне та громадянське виховання через спортивні товариства «Січ», «Сокіл», «Пласт»	Гімнастичні осередки, табори, масові змагання	Статути товариств, освітні програми
Радянський період (1920-1991 рр.)	Масова централізована система підготовки; комплекс ГПО; курс «Військова підготовка»	Уроки, стрілецькі тири, військово-спортивні свята	Комплекс ГПО, накази МО СРСР, державні програми фізкультури
Період незалежності (1991-2014 рр.)	Формування національної моделі; предмет «Захист Вітчизни»; акцент на патріотичному вихованні	Шкільні заняття, гуртки, військово-спортивні ігри	Закон «Про військовий обов'язок і військову службу», програми МОН
Сучасний етап (2015 р. - дотепер)	Компетентнісний, інтегрований, практико-орієнтований підхід; акцент на фізичній і психологічній готовності	Предмет «Захист України», військово-патріотичні клуби, козацько-спортивні центри	Концепція національно-патріотичного виховання (2015), Закон «Про нац. безпеку України» (2018), програми МОН (2020)

Джерело: систематизовано автором за [2; 3;19; 30]

Зазначимо, що нормативно-правова база фізичного виховання і допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку в Україні формується як цілісна система законодавчих, підзаконних та освітніх актів, що регламентують організацію, зміст і результати освітнього процесу у сфері фізичної культури, спорту, національно-патріотичного виховання та оборонної підготовки. Ця система має на меті забезпечення єдності державної політики, освітніх стандартів та практичного впровадження форм і методів фізичного

вдосконалення молоді, орієнтованих на розвиток громадянина-патріота та майбутнього захисника України.

Базовим документом, який визначає «державну політику у сфері фізичної культури, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, із змінами 2023 р.), що встановлює правові, організаційні та соціальні засади розвитку фізичної культури, спорту й фізичного виховання у навчальних закладах» [1]. Закон закріплює «право кожного громадянина на заняття фізичною культурою, визначає вимоги до фізичної підготовленості учнівської молоді, систему моніторингу здоров'я, а також відповідальність закладів освіти за організацію занять фізичною культурою» [1]. Інтеграційною ланкою між освітньою та оборонною сферами виступає Закон України «Про освіту» (2017), який у «статтях 12 та 33 визначає формування компетентностей здоров'язбереження і національно-патріотичного виховання як один із ключових результатів навчання» [2]. Ці положення конкретизуються у Законі України «Про повну загальну середню освіту (2020), який регламентує освітню галузь “Фізична культура” та навчальний предмет “Захист України” як обов’язкові складники освітньої програми для старшої школи» [4] (табл. 2.1).

Важливою правовою основою є також «Закон України «Про національну безпеку України» (2018), що визначає людський потенціал і готовність громадян до національного спротиву як невід’ємні елементи сектору безпеки й оборони» [5]. У цьому контексті фізичне виховання та допризовна підготовка розглядаються не лише як елементи освітнього процесу, а як складові загальнодержавної системи національної стійкості. Визначальним документом у сфері патріотичного виховання є «Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді (схвалена МОН і МКМС, 2015, оновлена 2021 р.), що підкреслює єдність фізичного, духовного та морального виховання. У ній фізичне виховання розглядається як основа готовності молоді до активної громадянської позиції, самозахисту та військової служби» [3].

Фізичне виховання та допризовна підготовка здійснюються відповідно до державних стандартів освіти, які визначають зміст, результати навчання і

критерії оцінювання. Сучасні стандарти передбачають компетентнісний підхід, спрямований на формування фізичної, безпекової та громадянської компетентностей. Важливими документами є (табл. 1.2):

- Державний стандарт базової середньої освіти (Постанова КМУ №898 від 30.09.2020 р.) «визначає очікувані результати навчання у галузі “Фізична культура”, зокрема розвиток рухових умінь, навичок безпечної поведінки, знань про здоров’я і фізичний розвиток» [4].

Таблиця 1.2

Нормативно-правові акти, що регламентують фізичне виховання та допризовну підготовку юнаків в Україні

№	Рівень документа	Назва нормативного акту	Основні положення	Рік
1	Законодавчий	Закон України «Про фізичну культуру і спорт»	Правові засади організації фізичного виховання, розвиток фізичної активності молоді	1993 (зі змінами 2023)
2	Законодавчий	Закон України «Про освіту»	Компетентнісний підхід, формування здоров’язбережувальної компетентності	2017
3	Законодавчий	Закон України «Про національну безпеку України»	Підготовка громадян до національного спротиву, фізична готовність як елемент безпеки	2018
4	Концептуальний	Концепція національно-патріотичного виховання молоді	Єдність духовного, морального і фізичного виховання	2015, 2021
5	Стандарти освіти	Державні стандарти базової та профільної середньої освіти	Визначення результатів навчання у галузях «Фізична культура» та «Захист України»	2020–2022
6	Освітня програма	Програма предмета «Захист України»	Тактична, медична, психологічна, фізична підготовка	2019
7	Міжнародний документ	Європейська хартія спорту	Принципи доступності, інклюзивності, розвитку здоров’я через спорт	2021

Джерело: систематизовано автором за [1-10]

- Державний стандарт профільної середньої освіти (Постанова КМУ №1392 від 23.11.2022 р.) уточнює вимоги до навчального предмета “Захист України”, який інтегрує теоретичні й практичні знання з цивільного захисту, основ оборони, медичної та фізичної підготовки.

- «Типові освітні програми закладів загальної середньої освіти (наказ МОН №406 від 20.04.2018 р., оновлення 2022 р.) містять модульні програми з фізичної культури, орієнтовані на різні види активностей (легка атлетика, гімнастика, ігрові види спорту, туризм, військово-прикладні справи)» [9].

- Програма предмета «Захист України (наказ МОН №406 від 30.04.2019 р.) передбачає три змістові лінії: основи національного спротиву, тактична і вогнева підготовка, домедична допомога та психологічна стійкість» [7].

- «Концепція розвитку фізичного виховання учнівської молоді (МОН, 2016 р.) визначає стратегічні напрями підвищення ефективності фізичного виховання, включаючи цифровий моніторинг фізичної активності, оновлення інфраструктури, підготовку кадрів» [8].

Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання і допризовної підготовки реалізується у взаємодії з провідними міністерствами та відомствами країни. Україна гармонізує свої стандарти з міжнародними документами, зокрема з Європейською хартією спорту (Рада Європи, 1992, перегляд 2021 р.) та Рекомендаціями ЮНЕСКО щодо якості фізичного виховання (2021 р.), де наголошується на важливості інклюзивності, безпеки, мотивації та цифрових технологій моніторингу активності учнів.

Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків в Україні має системний характер і відповідає європейським тенденціям розвитку освітніх та оборонно-виховних практик. Вона інтегрує освітню, спортивну і військово-патріотичну складові, забезпечуючи спадкоємність і взаємодію між рівнями освіти та інституціями. Подальший розвиток системи потребує поглиблення цифровізації моніторингу, підготовки педагогічних кадрів нового типу і створення єдиного державного стандарту фізичної готовності молоді до служби у Збройних силах України. Адже, Завдяки їй юнаки привчаються свідомо впливати на стан свого здоров'я, а досягнувши успіхів у цьому, набувають ще більшої впевненості в своїх силах, стають більш активними й життєрадісними з усвідомленням власної гідності

1.2. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання і військово-патріотичної підготовки молоді

Міжнародний досвід засвідчує, що фізичне виховання та військово-патріотична підготовка молоді є важливою складовою національних систем освіти та безпеки більшості країн світу. Різні держави формують власні моделі з урахуванням культурних традицій, рівня військової загрози, соціально-економічних умов і державної політики у сфері національної безпеки. Незважаючи на різноманіття форм, усі моделі поєднує спільна мета – виховання фізично, морально й психологічно підготовленого громадянина, здатного до служіння суспільству і захисту держави.

У більшості країн Європи та Північної Америки фізичне виховання є обов'язковим елементом базової шкільної освіти. Так, у країнах ЄС реалізується «підхід «Physical Literacy» (фізична грамотність), що охоплює не лише розвиток рухових якостей, але й формування розуміння значення фізичної активності для здоров'я та безпеки. Програми фізичного виховання мають міждисциплінарний характер, вони інтегруються з біологією, безпекою життєдіяльності, громадянською освітою» [34] (табл. 1.3).

Великобританія, Франція та Німеччина приділяють значну увагу військово-патріотичному компоненту фізичного виховання, який реалізується через кадетські корпуси, молодіжні клуби, участь у національних оборонних ініціативах. Наприклад, у Німеччині функціонує програма «Bundeswehr Jugendprogramm, у межах якої старшокласники проходять навчання з основ цивільної оборони, орієнтування, тактичної витривалості, медичної допомоги» [45].

У США та Канаді провідну роль відіграють програми типу «Junior Reserve Officers' Training Corps (JROTC) та Canadian Cadet Program, що інтегрують фізичну підготовку, військову етику, патріотичне виховання і волонтерську діяльність» [48]. Учасники таких програм мають змогу поєднувати навчання в школі з військово-прикладними видами спорту (стрільба, орієнтування, марш-кідки, виживання) (табл. 1.3).

Країни Східної Азії (Японія, Південна Корея, Китай) (табл. 1.3) характеризуються високою дисциплінованістю та державним контролем у сфері виховання молоді. Японія базує фізичне виховання на концепції «тайіку, що означає виховання через тіло» [49]. Шкільні програми спрямовані на розвиток фізичної, етичної та духовної гармонії. Обов'язковими є навчальні курси з рятувальних дій, самооборони (дзюдо, кендо), правил поведінки під час надзвичайних ситуацій.

Таблиця 1.3

Порівняльна характеристика систем фізичного виховання та військово-патріотичної підготовки молоді у зарубіжних країнах

Країна	Організаційна модель	Основні компоненти підготовки	Вікові категорії	Особливості
США	Програма JROTC (кадетські підрозділи)	Фізична підготовка, лідерство, стройова та тактична підготовка, громадянські цінності	14-18 років	Добровільна участь, мотиваційні кредити при вступі до ВНЗ
Канада	Canadian Cadet Program	Фізична підготовка, орієнтування, виживання, рятувальні дії	12-18 років	Державне фінансування, партнерство з Міністерством оборони
Німеччина	Jugendprogramm Bundeswehr	Тактична витривалість, цивільна оборона, медицина катастроф	15-18 років	Добровільна участь, орієнтація на громадянську відповідальність
Польща	Klasy mundurowe (військові класи)	Фізична та стрілецька підготовка, топографія, історія оборони	16-19 років	Державна підтримка, пріоритет при вступі до військових ВНЗ
Ізраїль	Державна інтегрована модель освіти і служби	Психофізична підготовка, походи, орієнтування, командна взаємодія	13-18 років	Обов'язкові польові збори, рання професійна орієнтація
Японія	Концепція тайіку	Гармонійний розвиток тіла і духу, бойові мистецтва, дисципліна	12-18 років	Акцент на морально-етичному вихованні, духовній рівновазі
Китай	Військово-польові збори у старших класах	Стройова, вогнева, медична, тактична підготовка	15-17 років	Участь збройних сил, національна програма єдності молоді

Джерело : систематизовано за даними [43-46]

Китайська Народна Республіка реалізує масштабну «державну програму військово-патріотичного виховання під керівництвом Народно-визвольної армії Китаю» [50]. Усі старшокласники проходять щорічні військово-польові збори (від 7 до 14 днів), які включають стройову, вогневу, медичну та тактичну підготовку. Південна Корея поєднує фізичне виховання з курсами національної безпеки та цивільного захисту. Значну роль відіграють шкільні клуби бойових мистецтв, у яких формується дисципліна, лідерство та колективізм (табл. 1.3).

Однією з найефективніших у світі є модель Ізраїлю, де фізичне виховання тісно пов'язане з обов'язковою військовою службою (табл. 1.3). Досвід Ізраїлю це інтеграція освіти, служби і громадянської відповідальності. З дитячого віку молодь залучається до рухової активності, гірських походів, занять з орієнтування, плавання, спортивного туризму. «У старших класах проводяться обов'язкові військово-патріотичні табори, а учні проходять психофізіологічне тестування за програмою “Giyus readiness”, що визначає рівень готовності до армійської служби. Ця модель характеризується системністю, безперервністю та інтеграцією фізичного, морального і громадянського виховання» [49].

Структурно-функціональну модель організації фізичного виховання і військово-патріотичної підготовки у зарубіжних країнах (рис. 1.1) визначають:

- «державна політика, де стратегічна мета: виховання громадянина-захисника; нормативне забезпечення; фінансування» [22];
- освітня система, інтеграція предметів фізичної культури, безпеки, громадянської освіти;
- військові та громадські структури (кадетські корпуси, клуби, програми добровільної підготовки);
- «педагогічні технології, модульність, компетентнісний підхід, цифровий моніторинг фізичного стану» [15];
- результати, тобто фізична готовність, психологічна стійкість, національна ідентичність, мотивація до служби.

Порівняльний аналіз зарубіжних моделей свідчить, що успішність системи військово-патріотичної підготовки молоді визначається трьома чинниками: 1)

безперервність, як формування фізичної та ціннісної готовності від початкової школи до повноліття; 2) інтегрованість, як взаємодія між освітою, військовими структурами, громадськими об'єднаннями; 3) практична спрямованість, як перевага польових, прикладних, командних форм роботи над теоретичними.



Рис. 1.1. Узагальнена модель зарубіжних систем фізичного виховання і військово-патріотичної підготовки молоді

Водночас досвід таких країн, як Ізраїль, Польща та Канада, демонструє важливість балансу між військово-технічною та гуманістичною складовою виховання: фізичне виховання виступає не лише засобом підготовки до служби, а й формою розвитку особистісної відповідальності, соціальної зрілості та громадянської активності.

Отже, зарубіжний досвід свідчить, що сучасна система фізичного виховання та військово-патріотичної підготовки молоді є багаторівневою, гнучкою й адаптивною. Її головні риси це інтеграція у загальну освіту, використання цифрових технологій контролю фізичної підготовленості, опора на моральні та патріотичні цінності, а також партнерство між державою, освітніми установами й громадянським суспільством. Саме ці підходи можуть бути ефективно адаптовані в українській практиці з урахуванням національних традицій та безпекових потреб держави.

1.3. Психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку як основа побудови навчально-тренувального процесу

Період старшого шкільного віку (15-17 років) характеризується «складними морфофункціональними та психофізіологічними змінами, які визначають індивідуальні можливості юнаків у сфері фізичного виховання, спортивного тренування та допризовної підготовки» [12]. У цей віковий період завершується статеве дозрівання, інтенсивно розвиваються м'язова маса, нервово-м'язова координація, системи кровообігу та дихання, а також формується стійкий тип психічної саморегуляції. Саме ці процеси мають бути основою для побудови раціонального навчально-тренувального процесу, який узгоджується з анатомо-фізіологічними і психологічними закономірностями розвитку організму.

У старшому шкільному віці відбувається завершення соматичного росту, проте окремі фізіологічні системи продовжують удосконалюватися. «М'язова

система зростає швидше, ніж опорно-руховий апарат, що потребує оптимального співвідношення навантажень і відновлення, аби уникнути перевтоми чи деформацій хребта. Підвищується маса серця, зростає ударний об'єм крові, покращується економічність серцевої діяльності. Показники легеневої вентиляції та життєвої ємності легень наближаються до рівня дорослої людини, що створює передумови для розвитку витривалості» [16].

Водночас ендокринна система зазнає активних змін, підвищується секреція статевих гормонів, гормону росту та катехоламінів, що сприяє формуванню сили, енергійності, але й обумовлює схильність до емоційної нестійкості. Унаслідок цього важливо поєднувати інтенсивні фізичні вправи з психорегуляційними та релаксаційними методами. У таблиці 1.4 узагальнено основні фізіологічні характеристики юнаків 15-17 років, які мають практичне значення для планування навчально-тренувального процесу.

Таблиця 1.4

Основні фізіологічні характеристики юнаків старшого шкільного віку

№	Показник	Вікові особливості	Практичне значення для тренувань
1	М'язова система	Інтенсивний приріст м'язової маси (до 40-45 % маси тіла); підвищення сили згинальних і розгинальних груп	Можливість розвитку силових якостей через вправи з обтяженнями, власною вагою, статико-динамічні режими
2	Серцево-судинна система	Збільшення ударного об'єму серця, підвищення ЧСС у стані навантаження; нестійкість регуляції судинного тону	Поступове збільшення тривалості й інтенсивності вправ; акцент на циклічні види навантаження
3	Дихальна система	Зростання життєвої ємності легень (4,0-5,0 л), підвищення ефективності вентиляції	Розвиток витривалості, тренування дихальної мускулатури
4	Нервова система	Переважає процесів збудження, підвищена реактивність, нестійкість уваги	Варіювання методів, чергування навантажень, включення ігор та змагань
5	Ендокринна система	Активізація секреції тестостерону, гормону росту, адреналіну	Підвищена мотивація до змагання, проте схильність до стресів
6	Опорно-руховий апарат	Активне окостеніння скелета, формування постави	Вправи на гнучкість і координацію, профілактика порушень постави

Джерело : систематизовано за даними [16; 19; 37]

Психічний розвиток юнаків старшого шкільного віку характеризується прагненням до самостійності, самоутвердження, лідерства та пошуку соціального визнання. Цей період визначається зростанням самосвідомості, формуванням «Я-концепції», підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків і дорослих. «Психоемоційна сфера стає більш стабільною, але все ще чутливо реагує на перевантаження, невдачі, стреси» [33]. Педагогічна практика повинна враховувати ці особливості, формуючи позитивну мотивацію до занять через успіх, командну співпрацю, здорову конкуренцію. Згідно з дослідженнями українських психологів Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, О. В. Скрипченка і фізіологів В. М. Мухіна, Є. Н. Приступи, «саме в цей період закладаються механізми саморегуляції поведінки, здатності до цілепокладання і вольового контролю» [11].

У процесі фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків важливо враховувати такі методичні принципи: принцип вікової адекватності (відповідність обсягів і інтенсивності навантаження рівню біологічного дозрівання); «принцип диференціації (врахування індивідуальних морфофункціональних показників, рівня підготовленості, типу нервової системи); принцип поступовості (послідовне підвищення навантаження, чергування напруги і відпочинку)» [17]; принцип інтеграції (поєднання фізичних, психологічних і соціальних методів виховання, командна взаємодія, змагання, рольові вправи); принцип безперервного контролю (використання пульсомоніторингу, щоденників самоспостереження, оцінки стану втоми, сну, мотивації).

«Оптимальна структура заняття з юнаками старшого шкільного віку повинна поєднувати високоінтенсивні блоки тренування (20-25 хвилин) з елементами координаційних ігрових вправ, тактичних дій та вправ на відновлення дихання і релаксацію» [23]. Таке поєднання сприяє одночасному розвитку фізичної витривалості, емоційної стабільності та навичок командної роботи.

Для узагальнення тенденцій розвитку представлено рисунок 1.2, який відображає основні напрями становлення фізіологічних і психологічних характеристик у цьому віці.



Рис. 1.2. Основні напрями психофізіологічного розвитку юнаків старшого шкільного віку

Психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку є визначальним чинником побудови ефективного навчально-тренувального процесу. Цей вік створює сприятливі умови для розвитку основних фізичних якостей, формування мотивації до самовдосконалення і готовності до військової служби. Врахування вікових морфофункціональних і психологічних особливостей дає змогу забезпечити безпечно, раціональне та результативне фізичне виховання, спрямоване на зміцнення здоров'я, виховання вольових якостей і становлення громадянської зрілості юнаків.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ

2.1. Форми та методи організації занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти є цілісним педагогічним процесом, спрямованим на розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування навичок саморегуляції фізичної активності та підготовку учнів до активного життя і майбутньої професійної діяльності. Його ефективність безпосередньо залежить від раціонального поєднання форм і методів організації занять, що забезпечують реалізацію державних стандартів фізичної культури та освітньої галузі «Захист України». Сучасна педагогічна практика вимагає переходу від традиційних фронтальних форм роботи до особистісно орієнтованої, компетентнісної та інтерактивної моделі організації фізичного виховання, яка враховує вікові, індивідуальні й мотиваційні особливості учнів. Форми організації фізичного виховання поділяються на основні, додаткові та позакласні (розширені). Їх структура відображена у таблиці 2.1.

«Сучасна система фізичного виховання в школі має поліваріантну структуру, що дозволяє поєднувати обов'язкові навчальні заняття з індивідуалізованими програмами розвитку та рекреаційними формами діяльності» [31]. Методи організації фізичного виховання визначають педагогічні засоби, прийоми і способи впливу на фізичний та особистісний розвиток учнів. Відповідно до сучасної методології Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов, О. М. Худолій, виділяють основні групи методів: 1. «Методи цілісного виконання вправ, спрямовані на засвоєння рухових дій у повному обсязі. Застосовуються при вивченні техніки легкої атлетики, гімнастичних елементів, ігрових комбінацій» [41].

Таблиця 2.1

Форми організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

№	Група форм	Характеристика	Приклади реалізації
1	Основні форми	Проводяться у межах навчального процесу, є обов'язковими для всіх учнів	Уроки фізичної культури, практичні модулі з легкої атлетики, гімнастики, ігрових видів спорту
2	Додаткові (факультативні)	Поглиблене вивчення або розвиток певних видів спорту, участь у спортивних гуртках	Секції волейболу, футболу, туризму, єдиноборств; тренування зі спеціальною підготовкою
3	Позакласні форми	Добровільна участь, формування стійкої мотивації до фізичної активності, соціалізація	Спортивні свята, козацькі ігри, військово-спортивні змагання, дні здоров'я, естафети
4	Інноваційні форми	Поєднання фізичного виховання з цифровими технологіями, самоконтролем і моніторингом	Використання фітнес-трекерів, онлайн-тренувань, електронних щоденників активності
5	Оздоровчо-рекреаційні форми	Відновлення фізичного і психоемоційного стану	Релаксаційні вправи, дихальна гімнастика, йога, аутотренінг, заняття на свіжому повітрі

Джерело : систематизовано за даними [45; 46]

2. Методи розчленованого навчання, використовуються для складних рухів, які поділяються на елементи (наприклад, акробатичні зв'язки, прийоми у боротьбі, метання).

3. Ігрові методи, забезпечують високу мотивацію та емоційність занять, поєднують фізичне навантаження з розвитком комунікативних навичок і лідерства.

4. Змагальні методи «передбачають використання спортивних змагань, тестів, командних турнірів, що формують волюві якості, самоконтроль, прагнення до перемоги» [34].

5. Інтервальні та колові методи тренування сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості; використовуються при побудові модульних занять.

6. «Методи самоконтролю і саморегуляції формують у школярів навички аналізу власного фізичного стану через пульсометрію, ведення щоденників, контроль активності за допомогою фітнес-додатків» [42].

Сучасна практика фізичного виховання базується на використанні інноваційних педагогічних технологій, які поєднують традиційні вправи з елементами цифровізації, психологічної підтримки і проєктної діяльності. Основні тенденції включають модульно-компетентнісний підхід, за якого кожен навчальний модуль (легка атлетика, ігри, туризм, силова підготовка, військово-прикладні елементи) має визначені компетентності, індикатори досягнень і самостійні практичні завдання. Також сучасною тенденцією є цифрове супроводження занять через «моніторинг частоти серцевих скорочень, кроків, витрат енергії, рівня відновлення за допомогою смартпристроїв і мобільних додатків (Google Fit, Strava, Polar Flow)» [45] та гейміфікація фізичного виховання на основі використання ігрових механізмів у навчальному процесі (рівні, бали, змагання між командами, рейтинги активності). Заслужують уваги STEM-інтеграція, як поєднання фізичного виховання з елементами біології, фізики, анатомії та інформаційних технологій, що формує міждисциплінарне розуміння фізичних процесів у тілі людини та психофізична гармонізація, тобто включення в уроки дихальних, коригувальних і релаксаційних вправ для профілактики стресів та емоційного вигорання школярів.

Урок фізичної культури в сучасній школі має чітку структуру, що поєднує освітню, виховну і діагностичну функції (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Структура сучасного уроку фізичної культури

№	Етап уроку	Зміст діяльності	Методи і засоби
1	Підготовчий (5-10 хв)	Організація учнів, перевірка самопочуття, розминка	Фронтальні та групові вправи, дихальна гімнастика, мобільні додатки для пульсоконтролю
2	Основний (20-25 хв)	Розвиток рухових якостей, відпрацювання техніки, ігрові та змагальні вправи	Коловий метод, ігровий і змагальний підхід, тренування за станом ЧСС
3	Заклучний (5-10 хв)	Відновлення дихання, підбиття підсумків, самооцінка результатів	Релаксаційні вправи, дихальні техніки, опитування, фідбек через Google Forms або ClassDojo

Джерело : систематизовано за даними [42; 47]

Контроль ефективності занять здійснюється через систему поточних, тематичних і підсумкових оцінювань, що враховують не лише рухові показники, а й динаміку здоров'я, активність, ставлення до занять. Основними інструментами є: стандартизовані тести фізичної підготовленості (біг 30 м, стрибок у довжину, підтягування, нахил уперед, човниковий біг); індивідуальні карти розвитку; цифрові платформи контролю (електронні журнали, мобільні додатки для моніторингу активності). Такі засоби сприяють підвищенню мотивації учнів, формуванню усвідомленого ставлення до власного фізичного стану і розвитку компетентностей здоров'язбереження.

Система форм і методів організації занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти має бути динамічною, варіативною і спрямованою на особистісний розвиток учня. Вона повинна поєднувати класичні педагогічні принципи (свідомості, доступності, систематичності) із сучасними цифровими технологіями, гейміфікацією та психофізичною підтримкою. Впровадження компетентнісного підходу, використання інноваційних форм контролю і мотивації забезпечують підвищення якості фізичного виховання та створюють передумови для ефективної допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку.

2.2. Оцінка комплексного використання засобів фізичної культури для формування готовності та мотивації до служби в Збройних силах

Сучасна система фізичного виховання старшокласників має на меті не лише забезпечення загальної фізичної підготовленості, а й формування цілісної психофізичної, морально-вольової та функціональної готовності до служби у Збройних силах України. Комплексне використання засобів фізичної культури у процесі навчання, виховання та позакласної діяльності створює основу для формування такої готовності, поєднуючи освітній, оздоровчий і військово-прикладний напрями.

Готовність юнаків до військової служби розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає:

- фізичну готовність – «розвиток основних рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, спритності)» [19];
- функціональну готовність – «здатність організму до стійкого виконання фізичних і психоемоційних навантажень» [42];
- психологічну готовність – сформованість самоконтролю, стресостійкості, впевненості в собі;
- морально-вольову готовність – розвиток дисципліни, відповідальності, патріотизму, здатності діяти в колективі.

Саме засоби фізичної культури є універсальним інструментом формування всіх цих складових, оскільки вони інтегрують рухову активність, виховний вплив і психологічне загартування. Засоби фізичної культури умовно поділяються на загальні, спеціальні та військово-прикладні, що відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Класифікація засобів фізичної культури для формування готовності до служби у Збройних силах України

№	Категорія засобів	Основний зміст	Очікувані результати
1	Загальні засоби	Гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, туризм	Розвиток основних рухових якостей, формування базової витривалості, координації, сили
2	Спеціальні засоби	Біг з навантаженням, кроси, вправи на витривалість, тренування у змінних умовах	Розвиток фізичної працездатності, адаптація до стомлення, підвищення толерантності до гіпоксії
3	Військово-прикладні засоби	Подолання смуги перешкод, метання гранати, стрільба з пневматичної зброї, марш-кидки, орієнтування	Розвиток силової витривалості, спритності, точності, стресостійкості, готовності до бойових дій
4	Оздоровчо-рекреаційні засоби	Дихальні вправи, аутотренінг, йога, релаксаційні комплекси	Відновлення психофізіологічного стану, профілактика стресів, стабілізація емоційного фону
5	Інтелектуально-психологічні засоби	Психофізичні тренінги, рольові ігри, ситуаційні моделювання, змагання з самоконтролю	Формування рішучості, ініціативи, командної взаємодії, емоційної регуляції

Джерело: сформовано автором

Комплексне поєднання зазначених засобів забезпечує розвиток не лише фізичної підготовленості, а й когнітивних і морально-психологічних якостей, необхідних для сучасного військовослужбовця.

Ефективна реалізація допризовної підготовки юнаків ґрунтується на ряді принципів. Перш за все, це «системність і послідовність, тобто поступове ускладнення фізичних вправ, перехід від базових до прикладних, з урахуванням вікових і функціональних можливостей учнів. Важливою є диференціація навантаження та індивідуальний підхід до дозування навантаження відповідно до стану здоров'я, рівня тренуваності й мотивації» [29]. Інтеграція фізичного та психологічного тренування сприяють поєднанню фізичних вправ з елементами емоційного й вольового виховання, формуванню стійкості до стресу. Модульність підготовки передбачає побудову занять у вигляді навчально-тренувальних блоків: «витривалість», «спритність», «сила і витримка», «командна взаємодія». І, безумовно, відновлювальний компонент, як обов'язкове включення вправ для релаксації, дихальних технік і самомасажу для попередження перевантаження.

Нами розроблено структурно-функціональну модель комплексного використання засобів фізичної культури (рис. 2.1) для формування готовності до військової служби, що складається з чотирьох основних блоків та має прикладне значення для організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку.

Перший блок поєднує фізичну підготовку з вправами загального розвитку, кроси, стрибки, плавання, спортивні ігри. Другий блок формує військово-прикладна підготовка, подолання смуги перешкод, метання гранати, тактичні ігри. Третій блок саме психофізична підготовка та стрес-тести, ігрові симуляції, рольові ситуації, психотренінги. І четвертий блок це морально-вольова підготовка через участь у змаганнях, волонтерських і патріотичних акціях, командна взаємодія. У результаті запровадження даної структурно-функціональної моделі комплексного використання засобів фізичної культури для формування готовності до служби в Збройних силах, можна досягти

високого рівня фізичної працездатності, психоемоційну стабільність; командної узгодженості та готовності до виконання службових обов'язків.



Рис. 2.1. Структурно-функціональна модель комплексного використання засобів фізичної культури

Для забезпечення системності підготовки нами розроблено приклад тижневого циклу занять, який представлено у таблиці 2.2. Зауважимо, що у контексті цифровізації освіти комплексна підготовка юнаків набуває нових форм, а саме електронні тренувальні щоденники для фіксації показників і зворотного зв'язку з тренером, пульсомоніторинг і фітнес-трекери як засоби контролю навантажень, віртуальні симулятори бойових ситуацій (VR-технології) для моделювання умов стресу, онлайн-змагання і челенджі, що

формують мотивацію до систематичних занять. Такі інноваційні інструменти дозволяють зробити процес підготовки інтерактивним, контрольованим і психологічно привабливим для молоді.

Таблиця 2.2

Приклад інтегрованого тижневого циклу підготовки юнаків старшого шкільного віку

№	День тижня	Основна спрямованість	Зміст занять	Очікуваний ефект
1	Понеділок	Загальна фізична підготовка	Біг, підтягування, вправи з власною вагою, гнучкість	Розвиток сили, витривалості, мобільності
2	Вівторок	Військово-прикладні вправи	Метання гранати, орієнтування, марш-кидок (3 км)	Тренування координації, спритності, точності
3	Середа	Психофізичні тренінги	Дихальні вправи, аутотренінг, вправи на концентрацію уваги	Зменшення емоційного напруження
4	Четвер	Командні ігри	Футбол, волейбол, регбі, естафети	Формування командного духу і лідерства
5	П'ятниця	Контрольна сесія	Тестування фізичних показників, аналіз пульсу, самооцінка	Самоконтроль, рефлексія, корекція навантаження

Джерело: розроблено автором

Комплексне використання засобів фізичної культури в системі підготовки юнаків до служби у Збройних силах України забезпечує формування всебічно розвиненої, стресостійкої, морально зрілої та функціонально готової особистості. Поєднання загальних, спеціальних, військово-прикладних, оздоровчих і психологічних засобів створює єдиний педагогічний простір, у якому фізичне виховання набуває стратегічного значення для безпеки держави. Інтеграція традиційних методів із цифровими технологіями, психофізичною підготовкою та патріотичним вихованням дозволяє підвищити ефективність допризовної підготовки відповідно до сучасних стандартів обороноздатності України.

Значна кількість досліджень доводить, що «ефективне формування фізичної готовності юнаків старшого шкільного віку можливе лише за умови

комплексної взаємодії освітніх, спортивних, військових і громадських інституцій, що забезпечують цілісність виховного, навчального і соціалізаційного процесів» [40; 46]. Така взаємодія виступає вагомим фактором реалізації державної політики у сфері фізичного виховання, патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді, відповідно до положень «Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді (2015, оновлена 2021 р.), Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту (2020-2025 рр.), а також освітніх стандартів предмета «Захист України» [3; 5].

Взаємодія між школою, спортивними секціями, військовими ліцеями та громадськими організаціями базується на партнерських засадах і має три основні рівні:

1. Освітній, а саме шкільні уроки фізичної культури та предмет «Захист України».
2. Позаурочний, тобто спортивні секції, гуртки, факультативи, змагання.
3. Соціально-виховний передбачає участь у програмах патріотичного та волонтерського виховання, молодіжних клубах, всеукраїнських громадських рухах.

Кожен рівень сприяє розвитку окремих аспектів фізичної готовності, від рухових умінь до морально-вольової та командної підготовки. Так, школа є базовою ланкою системи, яка формує первинну фізичну, психічну і соціальну підготовленість. Основні напрями діяльності закладу освіти включають реалізацію державних стандартів у галузі «Фізична культура» і предмета «Захист України», упровадження модульної системи фізичного виховання, розвиток шкільного спорту через внутрішні змагання, дні здоров'я, військово-спортивні ігри («Сокіл», «Джура») та організацію психологічної та морально-вольової підготовки. «Успішна робота школи можлива за умови партнерства з позашкільними структурами, спортивними клубами, федераціями, ліцеями, центрами військово-патріотичного виховання» [30].

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) і секції відіграють важливу роль у підвищенні функціональної готовності юнаків. Участь у систематичних тренуваннях розвиває витривалість, силу, швидкість, стійкість до перевантажень і стресів. «У спортивних секціях формуються як спеціальні фізичні якості, так і соціально-командні навички, що особливо важливо для військової діяльності: здатність працювати у групі, брати відповідальність, діяти в екстремальних умовах» [25]. Спортивні федерації з видів спорту, наближених до військової діяльності (боротьба, бокс, легка атлетика, стрільба, спортивне орієнтування, туризм), мають велике значення у процесі військово-прикладного формування особистості.

Військові ліцеї України (Київський, Івано-Франківський, Львівський, Одеський, Черкаський тощо) є інституціями, що здійснюють поглиблену фізичну, морально-психологічну і військову підготовку юнаків, орієнтовану на подальше навчання у військових закладах освіти. Особливості їхньої діяльності це систематичне поєднання загальноосвітніх предметів з військово-прикладними дисциплінами, щоденна ранкова фізична підготовка, стройова, тактична, вогнева підготовка, участь у навчальних польових зборах, командних тренінгах та формування патріотичного світогляду та дисциплінованості. Ліцеї також виступають базовими центрами для проведення спільних заходів зі школами, наприклад семінарів, змагань, майстер-класів з військово-прикладних видів спорту.

Сучасні молодіжні об'єднання відіграють важливу роль у доповненні формального навчання через позашкільну патріотично-спортивну діяльність. Серед найвпливовіших організацій України:

- Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»), комплексна програма формування громадянської, військової та фізичної підготовки молоді;

- Молодіжний рух «Res_Publica», який поєднує фізичну, туристичну та волонтерську діяльність;

- Спортивно-патріотичні клуби «Патріот», «Юний десантник», «Гвардієць»;

- Пластові осередки та скаутські організації, які виховують командну взаємодію, лідерство, відповідальність.

Діяльність таких організацій створює соціальне середовище підтримки фізично активного та патріотично свідомого способу життя, сприяє інтеграції формального і неформального навчання. Основні форми взаємодії між інституціями наведено у табл. 2.3, а система взаємодії суб'єктів формування фізичної готовності юнаків представлена на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

Форми взаємодії освітніх, спортивних і військово-громадських структур у підготовці юнаків

№	Напрямок співпраці	Учасники	Форми реалізації	Очікувані результати
1	Освітній	Школи, військові ліцеї	Спільні уроки, семінари, тренування, обмін досвідом	Підвищення рівня фізичної і тактичної підготовки
2	Позашкільний	Школи, спортивні секції, клуби	Змагання, турніри, спільні збори, челенджі	Формування командного духу і мотивації
3	Патріотично-виховний	Громадські організації, військові частини	Ігри «Сокіл» («Джура»), військово-патріотичні фестивалі	Підвищення рівня громадянської свідомості
4	Інформаційно-цифровий	МОН, Мінмолодьспорт, громадські ініціативи	Цифрові платформи обміну даними, відеоуроки, онлайн-марафони	Розширення доступу до якісного навчального контенту

Джерело: розроблено автором

Сучасна модель підготовки юнаків до військової служби повинна ґрунтуватися на єдності освітнього, спортивного, військового та соціального простору. Взаємодія школи, спортивних секцій, військових ліцеїв і громадських організацій створює комплексне середовище, у якому відбувається не лише розвиток фізичних якостей, але й формування патріотизму, колективізму, дисципліни та громадянської відповідальності.

Злагоджена робота всіх інституцій дозволяє забезпечити системність і безперервність підготовки юнаків до служби у Збройних силах України,

підвищуючи якість фізичної, психологічної та соціальної готовності молодого покоління до виконання оборонного обов'язку.



Рис. 2.2. Система взаємодії суб'єктів формування фізичної готовності юнаків

В свою чергу, мотивація до фізичного самовдосконалення також є провідним психологічним фактором ефективності фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку. Вона визначає ставлення молоді до занять фізичною культурою, рівень активності, наполегливість у досягненні результатів, готовність до подолання труднощів, а також внутрішню спрямованість на саморозвиток, зміцнення здоров'я й підготовку до виконання громадянського обов'язку – служби у Збройних силах України.

Формування мотивації до фізичного самовдосконалення є складним багаторівневим процесом, який охоплює когнітивний, емоційно-вольовий і

поведінковий компоненти. На когнітивному рівні формується усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, професійної діяльності та обороноздатності держави. Емоційно-вольовий рівень пов'язаний із позитивним ставленням до занять, задоволенням від рухової діяльності, бажанням досягати нових результатів. Поведінковий компонент відображає регулярність участі у тренуваннях, готовність до самоконтролю, дотримання режиму дня, харчування, гігієни та відпочинку. Психологи Л. Виготський, А. Маслоу, Г. Костюк, Р. Декі, Е. Раян наголошують, що «внутрішня мотивація найефективніший тип стимуляції діяльності, коли юнак займається фізичним самовдосконаленням не під тиском зовнішніх вимог, а з власного усвідомлення користі, відповідальності та задоволення від результату» [14;18; 33].

Формування мотивації до фізичного самовдосконалення передбачає створення в освітньому середовищі таких умов, які сприятимуть емоційній залученості, позитивному підкріпленню та самореалізації юнаків. Мотивація до фізичного самовдосконалення тісно пов'язана із військово-патріотичним вихованням, яке формує у молоді ціннісні орієнтації, громадянську позицію, відповідальність за долю держави. У сучасних умовах ефективним засобом формування мотивації є впровадження інноваційних педагогічних технологій мотиваційного типу, зокрема:

- гейміфікації (перетворення навчального процесу на змагально-ігрову діяльність, залікові бали, рейтинги, квести, віртуальні нагороди);
- «проектного навчання (розроблення власних фітнес- або військово-прикладних проєктів «Мій рівень фізичної готовності», «Фітнес-щоденник юнака»))» [26];
- соціально-медійної взаємодії та створення інформаційних сторінок шкільних команд, блогів про фізичну активність;
- цифрового моніторингу (відстеження прогресу за допомогою фітнес-додатків і датчиків активності);
- «коучингових технологій, тобто педагогічне наставництво, індивідуальні консультації, психологічна підтримка» [10].

Такі засоби (табл. 2.4) дозволяють зробити процес фізичного виховання емоційно насиченим, особистісно значущим і соціально престижним.

Таблиця 2.4

Засоби та педагогічні технології формування мотивації до фізичного
самовдосконалення

№	Напрямок	Засоби та технології	Очікувані результати
1	Індивідуальний	Самоспостереження, цифровий фітнес-щоденник, аналіз власних досягнень	Розвиток самоконтролю, внутрішньої мотивації
2	Груповий	Командні тренування, змагання, шкільні челенджі	Підвищення відповідальності, колективної взаємодії
3	Патріотичний	Участь у грі «Сокіл» («Джура»), військово-спортивні заходи	Формування громадянської ідентичності, дисципліни
4	Інформаційний	Використання соціальних мереж, освітніх платформ	Поширення культури здорового способу життя
5	Психологічний	Мотиваційні тренінги, позитивна рефлексія, підтримка викладача	Стійка позитивна установка до занять

Джерело: розроблено автором

Мотивація до фізичного самовдосконалення та військово-патріотичного виховання є провідним чинником формування особистості сучасного юнака, здатного до свідомого служіння державі. Вона ґрунтується на поєднанні особистісних потреб, педагогічних впливів і соціальних цінностей, що забезпечують внутрішню готовність до дії. Формування мотивації можливе лише за умов інтеграції освітнього, психологічного, військово-патріотичного та цифрового середовищ, де фізичне виховання виступає не як обов'язок, а як усвідомлений вибір, спрямований на розвиток сили, дисципліни, стійкості й патріотизму. Така система створює підґрунтя для виховання покоління фізично досконалих, духовно стійких і національно свідомих громадян, готових до виконання конституційного обов'язку, захисту незалежності та територіальної цілісності України.

2.3. Розробка та експериментальний аналіз авторської моделі організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку

Розвиток системи фізичного виховання і допризовної підготовки в Україні потребує модернізації педагогічних підходів, спрямованих на «інтеграцію освітніх, здоров'язберезувальних і патріотичних складових» [50]. У межах даного дослідження запропоновано авторську модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку, побудовану на принципах науковості, системності, інноваційності та компетентнісного підходу.

Авторська модель ґрунтується на ідеї гармонійного розвитку особистості юнака через інтеграцію фізичного, морально-вольового та патріотичного виховання, а також на взаємодії закладу освіти, спортивного середовища, військових структур і громади. Основу становлять три напрями:

1. Фізичний розвиток, як формування сили, витривалості, спритності, координації, швидкості.
2. Психофізіологічна підготовка, як розвиток стресостійкості, емоційної стабільності, концентрації уваги.
3. Військово-патріотична орієнтація та виховання готовності до захисту Вітчизни, дисципліни, командної взаємодії.

Модель побудована за принципами інтегративності, інноваційності, індивідуалізації та партнерства. Вона враховує психофізіологічні особливості старшокласників, сучасні вимоги до підготовки молоді до військової служби та концепцію національно-патріотичного виховання. У сучасних умовах оновлення системи освіти та зростання вимог до підготовки молоді до служби у Збройних силах України постає необхідність розроблення ефективних педагогічних моделей, здатних поєднувати фізичний, моральний і патріотичний розвиток учнів. Запропонована авторська модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку спрямована на

комплексне формування фізичної, психофізіологічної і морально-вольової готовності молоді до виконання громадянського обов'язку. Її побудова ґрунтується на «принципах системності, інтегративності, компетентнісного підходу та інноваційності освітнього процесу» [11].

Концептуально модель базується на ідеї гармонійного поєднання фізичного виховання з військово-патріотичною орієнтацією, де фізичні вправи виступають не лише засобом розвитку рухових якостей, а й інструментом формування дисципліни, витримки та почуття колективної відповідальності (табл. 2.5). Змістова структура моделі передбачає інтеграцію чотирьох взаємопов'язаних компонентів: фізичного розвитку, психофізіологічної підготовки, морально-вольового виховання та військово-прикладної діяльності. У центрі моделі перебуває особистість юнака, суб'єкт навчальної і виховної діяльності, який активно включається в процес самопізнання, самоконтролю і самовдосконалення.

Цільовий блок моделі полягає у формуванні всебічно розвиненої особистості, здатної до активної участі в суспільному житті та захисту держави (табл. 2.5). Змістовий компонент охоплює фізичну, військово-прикладну, психофізіологічну та ціннісно-мотиваційну складові, що взаємно підсилюють одна одну. Фізична складова передбачає розвиток базових рухових якостей, сили, швидкості, витривалості, спритності та координації. Військово-прикладна частина спрямована на опанування прикладних навичок, необхідних у бойових умовах: подолання смуги перешкод, метання гранати, орієнтування на місцевості, стройова підготовка, марш-кидки. Психофізіологічний напрямок зосереджений на розвитку стійкості до стресу, концентрації уваги, емоційного самоконтролю, тоді як мотиваційно-ціннісний аспект забезпечує усвідомлення соціальної та національної значущості занять, формування патріотичних установок і моральної зрілості.

Організаційно-технологічна складова моделі базується на поєднанні традиційних і сучасних педагогічних технологій (табл. 2.5). Вона передбачає використання цифрових засобів контролю, інтерактивних тренувальних

програм, гейміфікації, коучингових підходів, проєктної діяльності та міжінституційної співпраці. У цьому процесі важливу роль відіграє партнерство між закладами освіти, спортивними секціями, військовими ліцеями, місцевими органами влади та громадськими організаціями, що забезпечує практичну спрямованість підготовки. Заняття організуються у модульному форматі, який дозволяє варіювати зміст, інтенсивність і тривалість фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Таблиця 2.5

Характеристика блоків авторської моделі організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки

Блок	Зміст	Основні інструменти реалізації	Очікувані результати
Цільовий	Мета і завдання формування готовності до служби	Освітні програми, патріотичні ініціативи	Усвідомлення цілей, ціннісна орієнтація
Змістовий	Комплекс напрямів і видів підготовки	Програми фізичних і військово-прикладних занять	Фізична, психічна і моральна готовність
Організаційно-технологічний	Методи, форми і засоби реалізації	Інноваційні технології, цифрові засоби, партнерство	Варіативність і сучасність процесу
Контрольно-оцінювальний	Система моніторингу результатів	Цифрові платформи, тестування, аналітика	Об'єктивність оцінки, адаптація навчання
Результативний	Кінцеві ефекти впровадження моделі	Комплексна оцінка фізичної, моральної і патріотичної готовності	Високий рівень підготовленості юнаків

Джерело: розроблено автором

Контрольно-оцінювальний елемент моделі ґрунтується на цифровому моніторингу фізичної підготовленості та психоемоційного стану учнів. Використання мобільних додатків і фітнес-платформ дозволяє здійснювати об'єктивну фіксацію результатів, аналізувати динаміку розвитку, виявляти індивідуальні відхилення та оперативно коригувати навчальний процес. Поряд із цифровим контролем застосовуються традиційні методи педагогічного спостереження, анкетування, тестування та самооцінки, що забезпечують

комплексне уявлення про рівень готовності юнаків до служби у Збройних силах України.

Результативна частина розробленої моделі передбачає досягнення високого рівня фізичної підготовленості, підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення, формування стійких патріотичних переконань і готовності діяти в екстремальних умовах. Очікуваними результатами є розвиток гармонійної особистості, здатної зберігати фізичну працездатність, психоемоційну рівновагу, демонструвати відповідальність, командну згуртованість та активну громадянську позицію.

Розроблена модель (табл. 2.6 та рис. 2.3) має чітко виражений поетапний характер впровадження. На першому, діагностично-аналітичному етапі, здійснюється оцінювання рівня фізичної підготовленості, психофізіологічних характеристик і мотивації. На другому, практично-тренувальному етапі, реалізуються навчально-тренувальні модулі із застосуванням інноваційних технологій та активних методів навчання. На третьому, оцінювально-рефлексивному етапі, проводиться аналіз досягнутих результатів, самооцінка учнів, формулювання рекомендацій і планування подальшого вдосконалення.

Таким чином, запропонована модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку є інноваційною педагогічною системою, яка інтегрує науково обґрунтовані методи фізичного розвитку, психофізіологічної підготовки та патріотичного виховання. Вона забезпечує перехід від фрагментарних і переважно формальних підходів до цілісної, компетентісно орієнтованої системи формування готовності юнаків до військової служби, що відповідає сучасним стандартам освіти і вимогам обороноздатності держави. Реалізація цієї моделі сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання, зміцненню національно-патріотичного потенціалу молоді та розвитку нової генерації фізично і духовно загартованих громадян України.

Таблиця 2.6 відображає логічну структуру розробленої моделі, у якій центральним елементом є фізичний і військово-патріотичний розвиток юнака, а п'ять взаємопов'язаних блоків забезпечують цілісність, системність і циклічність процесу фізичного виховання.

Таблиця 2.6

Модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку

Структурний блок	Зміст блоку	Основні елементи організації процесу	Очікувані результати реалізації
Цільовий блок (<i>Мета і завдання</i>)	Формування всебічно розвинутої, фізично, психічно та морально готової до служби у Збройних силах України особистості.	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, швидкість, координація); Виховання морально-вольових якостей, відповідальності, дисципліни; Формування внутрішньої мотивації до самовдосконалення.	Усвідомлення мети фізичного виховання, розвиток громадянської відповідальності, формування готовності до військової служби.
Змістовий блок (Зміст і напрями підготовки)	Педагогічно структурований комплекс навчальних і виховних напрямів.	Фізична підготовка: вправи загального розвитку, легка атлетика, гімнастика, ігри; Військово-прикладна підготовка: стройові вправи, метання гранати, подолання перешкод; Психофізіологічна підготовка: тренінги самоконтролю, дихальні вправи; Ціннісно-мотиваційна підготовка: патріотичні заходи, командні змагання.	Забезпечення гармонійного розвитку юнаків, підготовка до реальних умов служби, підвищення інтересу до занять.
Організаційно-технологічний блок (<i>Технології і форми організації</i>)	Визначає методичні засади, технології та форми реалізації процесу.	Використання цифрових інструментів контролю (фітнес-трекери, онлайн-платформи); Гейміфікаційні технології (заліки, челенджі, рейтинги); Модульно-компетентнісний підхід до навчання; Інтеграція школи, спортивних секцій, військових ліцеїв і громадських організацій.	Сучасна, технологічно оновлена система фізичного виховання; посилення практичної та патріотичної спрямованості занять.
Контрольно-оцінювальний блок (<i>Контроль і оцінювання</i>)	Система моніторингу результатів фізичного, психофізіологічного та мотиваційного розвитку.	Тестування рівня фізичної підготовленості (біг, підтягування, гнучкість тощо); Психологічна діагностика (мотивація, стресостійкість); Цифровий моніторинг динаміки розвитку; Комплексна оцінка у формі заліків і практичних завдань.	Об'єктивне оцінювання результатів, формування культури самоконтролю, персоналізація навчального процесу.
Результативний блок (<i>Результати реалізації</i>)	Відображає підсумкові ефекти впровадження моделі.	Зростання рівня фізичної підготовленості та витривалості; Розвиток стійкості до стресу та вольових якостей; Формування патріотичної свідомості та громадянської позиції; Підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення.	Формування компетентного, фізично і морально загартованого юнака, готового до служби у Збройних силах України.

Джерело: розроблено автором

Розроблена модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку (рис. 2.3) є цілісною

педагогічною системою, що забезпечує комплексний розвиток фізичних, психічних і морально-вольових якостей.

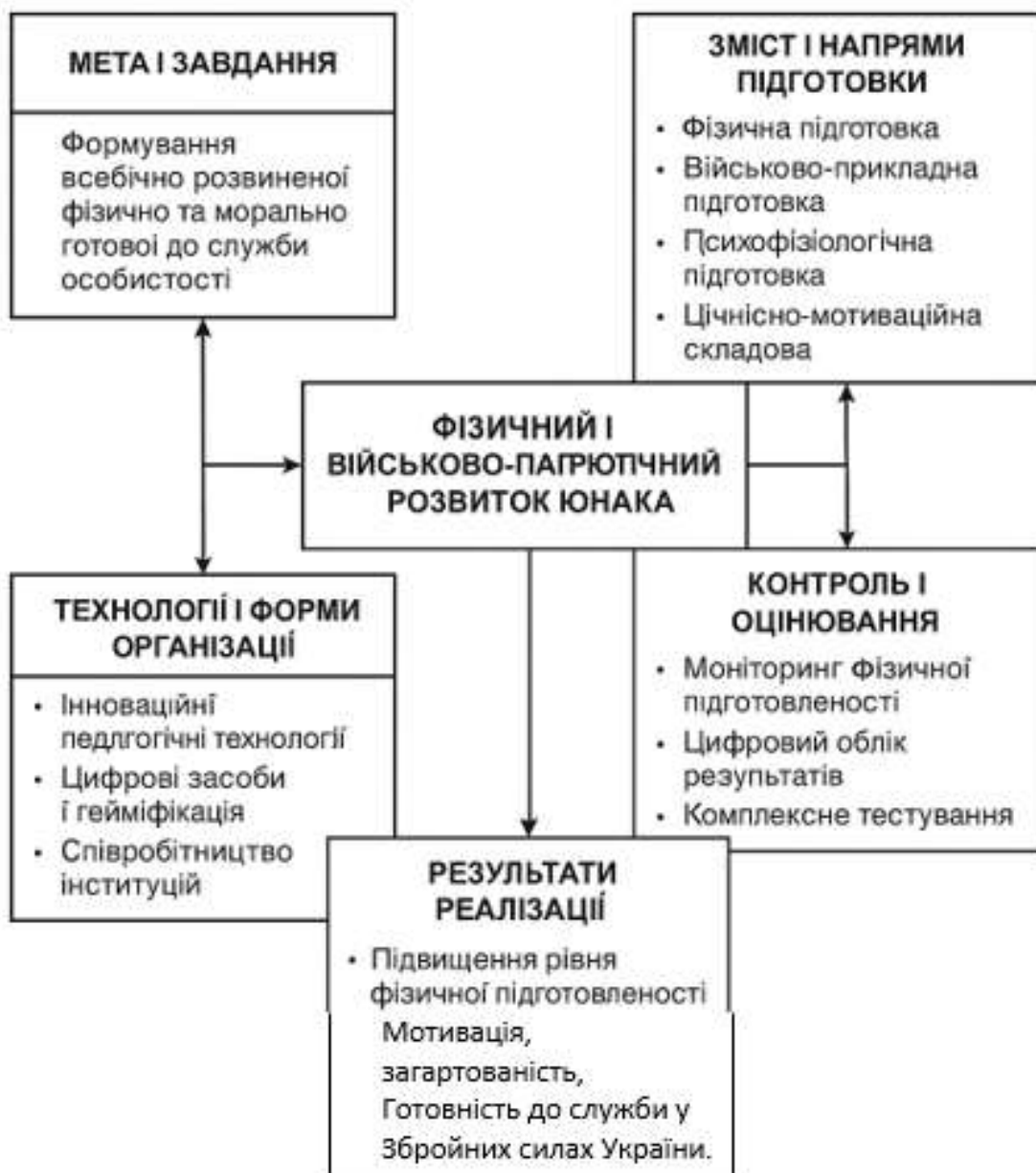


Рис. 2.3. Модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку

Її впровадження сприяє оптимізації процесу фізичного виховання відповідно до сучасних стандартів освіти і потреб оборонної сфери; посиленню інтеграції між школами, спортивними секціями, військовими закладами і громадськими організаціями; підвищенню рівня патріотичної свідомості та

громадянської відповідальності молоді; формуванню внутрішньої мотивації до фізичного самовдосконалення. Завдяки поєднанню традиційних методик і сучасних цифрових технологій модель забезпечує нову якість фізичного виховання, компетентнісну, системну, гнучку і результативну, яка відповідає потребам підготовки майбутніх захисників України.

Для перевірки ефективності запропонованої моделі організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки було проведено педагогічний експеримент, спрямований на оцінку її впливу на рівень фізичної, психофізіологічної та мотиваційної готовності юнаків старшого шкільного віку. Метою експерименту було встановити динаміку змін показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості, психоемоційної стійкості та мотивації до самовдосконалення у юнаків, які навчалися за авторською моделлю.

Експеримент проводився у три етапи:

1. Констатувальний етап, де здійснювалося первинне обстеження учасників з метою виявлення вихідного рівня фізичної підготовленості та психофізіологічного стану. Визначалися показники сили, витривалості, швидкості, координації, стресостійкості, мотивації.

2. Формувальний етап в якому упроваджувалася авторська модель організації фізичного виховання, що включала застосування інноваційних технологій, цифрового моніторингу, гейміфікаційних методів і модульно-компетентнісної побудови навчального процесу.

3. Контрольно-підсумковий етап впродовж якого проводилося повторне тестування для визначення змін і порівняння результатів між контрольними та експериментальними групами.

Експеримент тривав протягом навчального року на базі двох закладів загальної середньої освіти. До участі було залучено 60 юнаків віком 16-17 років, які навчалися у 10-11 класах. Для забезпечення наукової достовірності результатів дослідження було сформовано контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 30 осіб у кожній. У контрольній групі навчально-тренувальний процес здійснювався відповідно до чинної шкільної програми з фізичної

культури без використання інноваційних технологій. В експериментальній групі було впроваджено авторську модель фізичного виховання, яка передбачала:

- застосування цифрових засобів контролю (фітнес-трекери, мобільні додатки для обліку активності);
- модульно-компетентнісний підхід до планування занять;
- гейміфікацію (залікові рейтинги, квести, командні змагання);
- психофізичні тренінги з розвитку стресостійкості;
- інтеграцію військово-прикладних елементів (смуга перешкод, метання гранати, марш-кидки).

В обох групах кількість занять, тривалість і інтенсивність навантажень були однаковими (3 рази на тиждень по 45 хвилин). Порівняльний аналіз вихідних даних засвідчив, що на початку експерименту статистично достовірних відмінностей між КГ і ЕГ за основними показниками фізичної підготовленості не було ($p > 0,05$), що підтверджує рівнозначність вибірки.

Оцінювання ефективності експериментальної програми здійснювалося за системою кількісних і якісних критеріїв, що охоплюють фізіологічні, психофізичні та мотиваційні аспекти. До основних критеріїв оцінки було віднесено «рівень фізичної підготовленості (розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, координації); функціональний стан організму (показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після навантаження, індекс Руф'є); психофізіологічна стабільність (здатність до концентрації уваги, емоційна стійкість, контроль дихання); мотиваційна готовність (ставлення до занять, самодисципліна, прагнення до самовдосконалення, громадянська свідомість)» [49; 50]. Методика оцінювання передбачала використання стандартизованих тестів (табл. 2.7):

- біг на 100 м (швидкість),
- біг на 1000 м (витривалість),
- підтягування на перекладині (сила верхніх кінцівок),
- нахил тулуба вперед (гнучкість),
- човниковий біг 4×9 м (спритність),

- психологічний тест «Мотивація до досягнення (за Р. Шварцем)» [47],
- шкала стресостійкості (за Холмсом - Реєм).

Рівень фізичної готовності визначався за п'ятибальною шкалою (від низького до високого рівня), а підсумковий результат обчислювався як середнє арифметичне суми балів за всіма показниками. Після завершення формувального етапу експерименту було проведено повторне тестування учасників обох груп. Порівняльний аналіз показників засвідчив суттєве зростання рівня фізичної готовності юнаків експериментальної групи у порівнянні з контрольною (табл. 2.7).

Так, середні показники бігу на 1000 м покращилися в ЕГ на 12,4%, тоді як у КГ – лише на 4,7%. У тесті на підтягування приріст результатів склав 21,8% в ЕГ і 9,3% у КГ. Показники спритності (човниковий біг 4×9 м) покращилися на 10,2% проти 4,5% відповідно. Середній рівень стресостійкості за шкалою Холмса - Рея підвищився в експериментальній групі на 15 пунктів, а рівень мотивації до занять – на 18,6%. Результати узагальнено у таблиці 2.7. та на рис. 2.4.

Таблиця 2.7

Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної та контрольної груп

№	Показник	КГ (до)	КГ (після)	ЕГ (до)	ЕГ (після)	Приріст (%)
1	Біг 100 м (с)	15,8	15,4	15,9	14,3	10,1
2	Біг 1000 м (с)	275	262	277	243	12,4
3	Підтягування (разів)	7,1	7,8	7,0	8,5	21,8
4	Човниковий біг 4×9 м (с)	10,8	10,3	10,9	9,8	10,2
5	Гнучкість (нахил тулуба, см)	9,4	10,1	9,3	11,5	14,0
6	Мотиваційний рівень (балів)	3,2	3,4	3,1	3,8	18,6
7	Стресостійкість (балів)	56	58	55	70	27,3

Джерело: систематизовано автором

На основі отриманих результатів можна констатувати, що впровадження авторської моделі сприяло значному підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню психофізичної стабільності та формуванню внутрішньої мотивації до фізичного самовдосконалення.

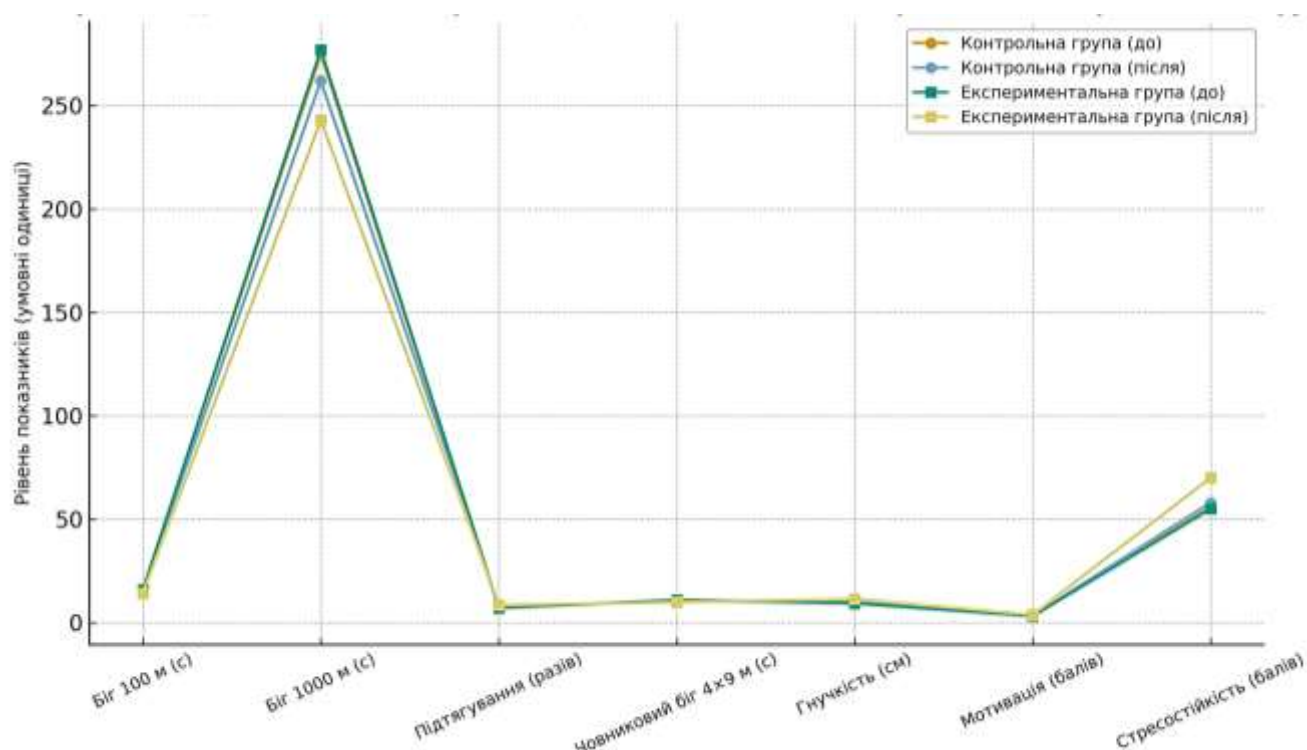


Рис. 2.4. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп

У той час як у контрольній групі позитивні зміни мали переважно локальний характер і відображали природний процес вікового розвитку, у експериментальній групі спостерігалася цілісна позитивна динаміка за всіма напрямками: фізичним, психологічним і ціннісно-мотиваційним.

Отримані результати доводять ефективність інтегрованого підходу до фізичного виховання, який поєднує інноваційні технології, цифровий моніторинг, патріотичне виховання та індивідуалізацію навчального процесу. Таким чином, авторська модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків забезпечує вищий рівень підготовленості майбутніх захисників України, сприяє розвитку вольових і моральних якостей, зміцнює психічну стійкість і готовність до служби у Збройних силах.

РОЗДІЛ 3

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Використання інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні необхідних для військової служби

Сучасна система фізичного виховання потребує докорінного оновлення форм, методів і технологій навчально-тренувальної роботи, що відповідає викликам цифровізації освіти, зміні освітніх пріоритетів та орієнтації на компетентнісний підхід. Інноваційні педагогічні технології у сфері фізичного виховання передбачають інтеграцію традиційних методів розвитку рухових якостей із сучасними цифровими, мотиваційними та особистісно-орієнтованими засобами, які забезпечують високу результативність, варіативність і доступність освітнього процесу. Під інноваційними педагогічними технологіями у фізичному вихованні розуміють «систему інтерактивних, цифрових, здоров'язберезувальних та компетентнісних методів навчання, спрямованих на активізацію пізнавальної, рухової, емоційно-вольової діяльності молоді» [17]. Вони передбачають застосування сучасних форм організації навчання – гейміфікації, проєктних методів, цифрового моніторингу, інтерактивних платформ, біомеханічного аналізу рухів тощо.

Інноваційність фізичного виховання полягає не лише у впровадженні нових технологічних засобів, а й у зміні педагогічної парадигми: від примусової фізичної активності до усвідомленої, мотивованої, персоналізованої участі в руховій діяльності. Класифікація сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні представлено у табл. 3.1.

Одним з найдинамічніших напрямів інновацій у фізичному вихованні є впровадження цифрових рішень. Використання смарт-пристроїв (годинників, фітнес-браслетів, пульсометрів) дозволяє здійснювати оперативний контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС), кількості кроків, калорій, рівня

навантаження, що підвищує об'єктивність оцінювання та персоналізує тренувальний процес.

Таблиця 3.1

Основні групи інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні

№	Назва технології	Сутність та особливості	Приклади використання
1	Інформаційно-цифрові технології	Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ для контролю активності, відеоаналізу рухів	Google Fit, Strava, Polar Flow, відеотренування, Zoom-тренінги
2	Гейміфікаційні технології	Використання елементів гри у процесі фізичного виховання для підвищення мотивації	«Змагання-квести», рухливі ігри з рейтингом, цифрові заліки
3	Компетентнісно-модульна технологія	Побудова навчального процесу у вигляді модулів, кожен з яких формує окрему компетентність	Модулі: «Витривалість», «Сила», «Командна взаємодія», «Самоконтроль»
4	Здоров'язбережувальні технології	Орієнтовані на формування культури здоров'я, самоконтролю, профілактику перевантажень	Дихальні вправи, релаксаційні методики, йога, пілатес
5	Психофізіологічні технології	Поєднання фізичних вправ із психорегуляційними засобами для підвищення стресостійкості	Аутотренінг, нейром'язова релаксація, вправи на концентрацію
6	Проектно-дослідницькі технології	Залучення учнів до розробки власних проєктів з фітнесу, спорту чи здоров'я	Шкільні фітнес-челенджі, дослідження "Мій рівень фізичної активності"
7	Інклюзивні технології	Адаптація занять для учнів з різними рівнями підготовленості та станом здоров'я	Використання диференційованих навантажень, індивідуальних програм

Джерело: сформовано автором

Інтерактивні платформи такі, як Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, ClassDojo забезпечують дистанційне або змішане проведення занять, що стало особливо актуальним у період воєнного стану. Використання відеоаналізу рухів (наприклад, через додатки Hudl Technique, Coach's Eye) сприяє розвитку аналітичного мислення, самоконтролю й усвідомленого підходу до виконання вправ.

Використання ігрових механізмів у фізичному вихованні дає змогу зробити навчання емоційно привабливим і динамічним. «Суть гейміфікації полягає у використанні елементів змагання, балів, рейтингів, досягнень, місій, квестів» [28]. Наприклад:

- шкільні фітнес-челенджі «10 000 кроків на день», «Сходи замість ліфта»;
- змагання-квести з елементами орієнтування та військово-прикладних дій;
- створення віртуальних таблиць лідерів у класах або на рівні школи.

Гейміфікаційні підходи сприяють підвищенню активності учнів, розвитку командної взаємодії, емоційної стабільності та прагнення до самовдосконалення.

Сучасна педагогіка орієнтується не лише на розвиток сили чи швидкості, а й на збереження та відновлення функціонального стану організму. Здоров'язбережувальні технології передбачають систематичне включення у навчальний процес дихальних вправ (методики Стрельникової, Бутейка, Папуші); елементів йоги, пілатесу, стрейчингу; вправ на релаксацію і саморегуляцію; коротких психологічних пауз і тренінгів стресостійкості. Такі засоби особливо важливі для підготовки юнаків до військової служби, де необхідні стабільність, концентрація, витривалість та самоконтроль.

Відповідно до «Державного стандарту базової і профільної середньої освіти (2020, 2022 рр.), фізичне виховання має формувати основні компетентності: здоров'язбережувальну, соціальну, громадянську, безпекову» [4]. «Модульно-компетентнісна технологія передбачає структурування навчального процесу за тематичними блоками (модулями), кожен з яких має власні цілі, результати і форми оцінювання» [4; 8]. Приклад модульної структури для старшокласників:

- Модуль 1. «Фізична витривалість і сила» – розвиток основних фізичних якостей, кроси, вправи з обтяженням;
- Модуль 2. «Командна взаємодія» – спортивні ігри, естафети, військово-тактичні квести;
- Модуль 3. «Самоконтроль і психостійкість» – вправи на увагу, концентрацію, аналіз власного стану;

- Модуль 4. «Цифровий моніторинг фізичної активності» – застосування додатків для обліку результатів.

Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні створюють нову освітню парадигму, орієнтовану на активну участь учня у власному фізичному розвитку. Їх впровадження забезпечує підвищення мотивації до занять фізичною культурою; формування відповідальності за стан власного здоров'я; інтеграцію цифрових технологій у навчально-тренувальний процес; поєднання фізичної, психічної і моральної підготовки з військово-патріотичним вихованням. Таким чином, «інноваційний підхід до організації фізичного виховання стає важливим чинником модернізації освітнього процесу і підготовки юнаків до життя, праці та служби у Збройних силах України» [16].

У сучасних умовах цифровізації освіти особливої актуальності набуває застосування інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій у процесі контролю фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Ці технології дозволяють не лише об'єктивно оцінювати рівень розвитку рухових якостей, а й формувати культуру самоконтролю, саморегуляції та усвідомленої фізичної активності. Цифровий контроль передбачає комплексне використання таких компонентів:

- смарт-пристроїв і мобільних додатків для обліку показників фізичної активності (пульс, кроки, відстань, калорії);
- «електронних журналів успішності у сфері фізичного виховання (Google Classroom, ClassDojo, Teams);
- онлайн-платформ моніторингу фізичного розвитку (Polar Flow, Strava, Garmin Connect)» [46];
- цифрових тестів та аналітичних систем для обробки результатів фізичних тестів.

Такі технології дають змогу здійснювати персоналізований підхід до контролю, враховуючи індивідуальні показники, темп розвитку та рівень навантажень. Цифрові інструменти контролю фізичної підготовленості юнаків наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Цифрові інструменти контролю фізичної підготовленості юнаків

№	Назва інструменту	Основне призначення	Переваги
1	Google Fit / Apple Health	Автоматичний облік активності, відстеження прогресу	Безкоштовність, доступність, інтеграція з іншими пристроями
2	Polar Flow / Garmin Connect	Аналіз пульсу, темпу, дистанції, навантаження	Висока точність, формування тренувальних звітів
3	Strava / Adidas Running	Соціальна взаємодія під час тренувань, змагання онлайн	Мотивація через рейтинги і змагання
4	FitRank / MyWellness Cloud	Оцінка функціонального стану і тренувального прогресу	Візуалізація даних, аналітичні панелі
5	Zoom / Google Meet	Проведення дистанційних тренувань і консультацій	Гнучкість, безпечна комунікація, дистанційна підтримка

Джерело: сформовано автором

Серед переваг цифрового контролю варто зазначити об'єктивність та наукову точність вимірів, оперативний зворотний зв'язок між тренером та юнаком, динамічне збереження історії результатів і побудова графіків прогресу, підвищення мотивації через ігрові елементи й візуалізацію результатів, віддалений контроль у дистанційній або змішаній формі навчання. Цифрові технології не лише підвищують точність оцінювання, а й формують нову педагогічну культуру моніторингу, орієнтовану на саморозвиток, аналітичне мислення і відповідальність за власний фізичний стан.

Розвиток спеціальних фізичних якостей є основною метою фізичного виховання юнаків старшого шкільного віку у контексті підготовки до військової служби. До таких якостей належать: сила, витривалість, спритність, швидкість, координація, стресостійкість та здатність діяти в екстремальних умовах (табл. 3.3). Ефективне формування цих якостей забезпечується використанням сучасних тренувальних технологій, адаптованих до умов освітнього процесу та військово-прикладних вимог. Напрями розвитку спеціальних фізичних якостей це перш за все силова підготовка, вправи з власною вагою (підтягування, віджимання, планка), робота з гантелями, гирями, тренажерами, еспандерами, а

також витривалість на основі кросового бігу на 2 - 3 км, марш-кидки, плавання, пересування з вантажем.

Таблиця 3.3

Технологічні підходи до розвитку спеціальних фізичних якостей

№	Фізична якість	Технологічні методи розвитку	Військово-прикладне значення
1	Сила	Кругові тренування, тренажерні комплекси, функціональний фітнес	Виконання бойових завдань у складних умовах
2	Витривалість	Інтервальні та циклічні навантаження, кросфіт, марш-кидки	Здатність тривалий час діяти без втоми
3	Спритність	Баланс-тренування, вправи на координацію, багаторівневі естафети	Орієнтування в просторі, швидка зміна дій
4	Швидкість	Спурти, прискорення, ігрові тренування	Реакція на сигнал, маневреність у бою
5	Психостійкість	Сенсорні тренінги, аутотренінг, VR-модельовання бойових ситуацій	Здатність контролювати емоції під стресом

Джерело: сформовано автором

Активно сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей юнаків напрям активізації спритності і координації через вправи на рівновагу, естафети, смуги перешкод, спортивне орієнтування. Швидкісна реакція тренується через біг на короткі дистанції (30 - 100 м), старту з різних положень, командні ігри, а психофізична стійкість формується вправами з контролем дихання, релаксаційними методиками, тренінгами саморегуляції.

Серед інноваційних засобів тренування виділимо кросфіт-технології (комплекс високої інтенсивності для одночасного розвитку сили, витривалості і спритності); функціональний фітнес (вправи, що імітують реальні дії військовослужбовця: перенесення вантажів, підтягування, кидки); TRX-тренування (підвісні системи, які дозволяють розвивати м'язову стабільність та координацію); VR- і AR-тренінги (віртуальні симуляції бойових умов для підвищення адаптаційної готовності); психофізичні комплекси (поєднання фізичних навантажень із техніками дихання, релаксації, ментального фокусування).

Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у систему фізичного виховання та застосування сучасних тренувальних технологій для розвитку

спеціальних фізичних якостей є необхідною умовою підвищення ефективності допризовної підготовки юнаків. Ці напрями відображають стратегічну тенденцію оновлення освітнього процесу відповідно до вимог сучасного суспільства, цифрової трансформації освіти та обороноздатності держави.

Використання цифрових інструментів у контролі фізичної підготовленості забезпечує перехід від традиційного оцінювання результатів до персоналізованого, об'єктивного та науково обґрунтованого моніторингу. Смарт-пристрої, мобільні додатки, аналітичні онлайн-платформи й електронні журнали дозволяють здійснювати безперервне відстеження фізичної активності, формувати індивідуальні траєкторії розвитку, контролювати динаміку результатів і забезпечувати оперативний зворотний зв'язок між учителем і учнем. Таким чином, цифрові технології виступають не лише як інструмент контролю, а як механізм формування у старшокласників цифрової культури здоров'я, що поєднує знання, навички, самодисципліну та відповідальне ставлення до власного фізичного стану.

Практичне значення зазначених підходів полягає в тому, що вони дають можливість підвищити якість оцінювання рівня фізичної підготовленості юнаків, зменшити ризик перевтоми і травматизму завдяки моніторингу функціонального стану. Також цифрові технології у фізичному вихованні необхідні для військової служби дозволяють ефективно планувати і диференціювати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей, створити умови для формування мотивації, самоконтролю й відповідального ставлення до фізичного розвитку та інтегрувати освітні й військово-прикладні практики у єдиний процес підготовки до служби в Збройних силах України.

Отже, упровадження інформаційно-комунікаційних технологій контролю та інноваційних технологій розвитку спеціальних фізичних якостей забезпечує новий рівень організації фізичного виховання, орієнтований на якісну підготовку фізично та психологічно стійкої молоді. Це дозволяє формувати компетентного, дисциплінованого, соціально відповідального юнака, здатного до ефективної діяльності у військових підрозділах, а також до збереження власного здоров'я та

працездатності в умовах сучасних викликів. Завдяки інтеграції цифрового моніторингу, інноваційних тренувальних технологій і педагогічної аналітики створюється інтелектуальна модель фізичного виховання нового покоління, що відповідає вимогам реформування освіти, національної безпеки та розвитку української державності у XXI столітті.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку

На основі результатів педагогічного експерименту, теоретичного узагальнення та аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду нами було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання та допризовної підготовки у закладах загальної середньої освіти. Ці рекомендації базуються на принципах цілісності, системності, безперервності, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів, що забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, а й формування готовності до виконання громадянського та військового обов'язку.

Технології розвитку спеціальних фізичних якостей становлять базовий компонент підготовки юнаків до військової служби, оскільки забезпечують розвиток основні фізіологічних і психологічних характеристик, необхідних у військовій діяльності. Використання інноваційних тренувальних технологій функціонального фітнесу, кросфіту, TRX-систем, психофізичних тренінгів, VR-моделювання бойових ситуацій, сприяє одночасному розвитку сили, витривалості, спритності, швидкості, координації, а також формуванню стійкості до стресу й уміння діяти в екстремальних умовах. Такі методики імітують реальні умови військової діяльності, що створює ефект практичної готовності до виконання службових завдань.

Поєднання інформаційно-комунікаційних технологій контролю фізичної підготовленості та технологій розвитку спеціальних фізичних якостей

забезпечує створення інтегрованої педагогічної системи, у межах якої контроль, тренування, мотивація та саморозвиток є взаємопов'язаними процесами. Її ефективність ґрунтується на принципах індивідуалізації, зворотного зв'язку, аналітичності, мотиваційності та безперервності. Завдяки цифровим засобам тренер може прогнозувати результати, оптимізувати навантаження, забезпечувати диференційований підхід і підвищувати залученість молоді до самостійної роботи. Водночас тренувальні технології сприяють формуванню необхідного рівня фізичної працездатності, витривалості, саморегуляції та морально-вольових якостей.

Важливою умовою ефективності є системна організація занять, що поєднує навчальний, виховний і тренувальний аспекти. Заняття з фізичної культури мають бути побудовані за модульним принципом, де окремі модулі спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації, швидкості, а також на оволодіння військово-прикладними навичками. Доцільним є чергування традиційних уроків фізичної культури з заняттями патріотичного спрямування — змаганнями, марш-кідками, тренінгами командної взаємодії. Така інтеграція забезпечує формування не лише рухових умінь, а й морально-вольових якостей, відповідальності, колективної згуртованості. Для підвищення мотивації варто впроваджувати індивідуалізовані навчальні траєкторії, що передбачають можливість вибору видів діяльності, відповідних до інтересів і фізичних можливостей учнів. Це сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та розвитку самоконтролю.

Одним із визначальних факторів підвищення ефективності процесу є впровадження інноваційних технологій навчання, які поєднують цифрові інструменти, інтерактивні методи та елементи гейміфікації. Доцільним є використання:

- фітнес-трекерів та мобільних додатків для контролю фізичної активності, ЧСС, індексу Руф'є, калорійності та динаміки розвитку;
- онлайн-платформ для моніторингу результатів, ведення електронних журналів досягнень, формування рейтингових таблиць;

- гейміфікаційних форм (спортивні челенджі, залікові квести, «тиждень фізичного патріотизму»), які посилюють змагальний і емоційний компонент навчання;

- технологій змішаного навчання, коли теоретичний матеріал з допризовної підготовки подається у форматі відеоуроків, а практичні заняття присвячені відпрацюванню рухових і військово-прикладних дій.

Цифровізація процесу фізичного виховання дозволяє підвищити об'єктивність оцінювання, забезпечує швидкий зворотний зв'язок, підтримує інтерес учнів до занять і створює умови для розвитку цифрової грамотності у сфері здоров'я.

Ефективність фізичного виховання та допризовної підготовки значною мірою залежить від узгодженості дій різних соціальних інституцій. Доцільно розвивати партнерство між закладами освіти, спортивними секціями, військовими ліцеями, молодіжними громадськими організаціями, територіальними центрами комплектування, волонтерськими рухами. Таке партнерство може бути реалізоване через спільні навчально-тренувальні збори, військово-спортивні ігри, заходи національно-патріотичного спрямування; інтегровані тренування за участю представників Збройних сил України та спортивних федерацій; систему наставництва, у межах якої старшокласники беруть участь у тренінгах з лідерства, командної роботи, дисципліни та самоменеджменту. Розширення соціального партнерства сприятиме підвищенню практичної спрямованості занять, посиленню морально-психологічної підготовки та формуванню громадянської відповідальності молоді.

Моніторинг ефективності фізичного виховання повинен бути багатокомпонентним, охоплювати не лише фізичні показники, а й психофізіологічний стан, мотивацію, емоційне благополуччя. Рекомендується запровадити електронну систему моніторингу, що забезпечує ведення індивідуальних карт розвитку кожного учня, автоматичний підрахунок показників і побудову динамічних графіків результатів. У системі оцінювання доцільно враховувати динаміку змін, а не лише абсолютні показники,

індивідуальні досягнення (з урахуванням вихідного рівня) та участь у колективних заходах і ініціативах як індикатор соціальної активності. Запровадження цифрового моніторингу дозволяє об'єктивно аналізувати прогрес, прогнозувати результати та вчасно виявляти фактори ризику перевтоми або низької мотивації.

Підвищення ефективності фізичного виховання неможливе без удосконалення професійної компетентності спортивних тренерів та вчителів фізичної культури. Необхідно формувати нову педагогічну парадигму, яка поєднує методичну, цифрову, комунікативну, психологічну та патріотичну компетентності. Учитель повинен виступати не лише як інструктор, а як коуч, мотиватор і наставник, здатний створювати навчально-виховне середовище партнерства, довіри та підтримки. Рекомендується систематичне підвищення кваліфікації педагогів через курси, вебінари, тренінги, участь у міжнародних програмах професійного обміну.

Важливим напрямом удосконалення процесу є створення умов для розвитку внутрішньої мотивації до фізичного саморозвитку. Для цього необхідно акцентувати увагу на індивідуальних досягненнях, емоційній підтримці, позитивному підкріпленні, а також на формуванні ціннісного розуміння фізичної культури як складової життєвого успіху. Рекомендується практикувати створення мотиваційних проєктів («Моя форма готовності», «Шлях до сили», «Я – захисник»), що сприяють самоідентифікації та розвитку патріотичного духу.

На основі результатів експерименту можемо рекомендувати поетапне впровадження авторської моделі організації фізичного виховання та допризовної підготовки у закладах середньої освіти. Її структура забезпечує ефективну інтеграцію традиційних методів і сучасних інновацій, підвищує якість фізичної підготовленості, мотивацію до занять, психофізичну стабільність та патріотичну свідомість молоді. Важливим аспектом впровадження є локальна адаптація моделі з урахуванням регіональних особливостей, матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу та рівня цифрової інфраструктури навчальних закладів.

Розроблені практичні рекомендації мають комплексний характер і орієнтовані на підвищення якості фізичного виховання та допризовної підготовки в умовах сучасної української школи. Їх реалізація дозволить створити інноваційно-орієнтовану систему формування фізично, морально й психологічно готових до служби юнаків, здатних до активного саморозвитку, стійких до стресу та свідомих у виконанні громадянського обов'язку. Рекомендації сприяють переходу від формального навчання до особистісно-діяльній моделі фізичного виховання, що інтегрує освітній, спортивний і патріотичний компоненти та відповідає вимогам національної безпеки і стратегії розвитку людського капіталу України.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного комплексного дослідження засвідчили, що ефективність фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку безпосередньо залежить від науково обґрунтованої організації навчально-виховного процесу, що поєднує традиційні засоби фізичного розвитку з інноваційними технологіями, психофізіологічними методами та військово-патріотичним вихованням.

1. У теоретичному розділі дослідження було доведено, що фізичне виховання є невід'ємною складовою цілісного формування особистості, адже воно сприяє розвитку основних рухових якостей, удосконаленню функціональних можливостей організму, вихованню дисципліни, відповідальності, волі та готовності до захисту держави. Визначено, що в сучасних умовах фізичне виховання набуває не лише оздоровчого, а й соціально-патріотичного значення, адже воно формує у молоді громадянську позицію, почуття національної ідентичності, моральну зрілість і готовність до виконання військового обов'язку.

Аналіз історичних передумов та еволюції системи допризовної підготовки в Україні показав, що вона пройшла складний шлях становлення: від елементів військового виховання у шкільних програмах радянського періоду до сучасної державної політики формування національно-патріотичної молоді. Сучасна концепція військово-патріотичного виховання в Україні ґрунтується на засадах гуманізму, державотворення та національної свідомості. Дослідження зарубіжного досвіду (США, Німеччини, Польщі, Ізраїлю) дало змогу виявити ефективні моделі поєднання шкільного фізичного виховання з військовою підготовкою, серед яких впровадження модульних програм, цифрових систем контролю та партнерства між освітніми й військовими структурами.

2. Установлено, що психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку це інтенсивний розвиток м'язової системи, збільшення функціональних резервів, становлення вольових якостей, нестійкість нервових

процесів – потребують диференційованого підходу в побудові навчально-тренувального процесу. Це визначає необхідність комплексного застосування фізичних, психологічних і педагогічних засобів, що забезпечують гармонійний розвиток організму та психіки учнів.

Розкрито організаційно-методичні засади фізичного виховання і допризовної підготовки, зокрема нормативно-правове забезпечення, структуру державних стандартів, форми та методи проведення занять, а також можливості інтеграції школи, спортивних секцій, військових ліцеїв і громадських організацій. Доведено, що міжінституційна взаємодія є важливою умовою ефективності підготовки майбутніх захисників України, адже вона дозволяє поєднувати педагогічний, спортивний, патріотичний та соціальний вплив на юнаків.

3. Дослідження присвячено і розробці та впровадженню сучасних технологій організації процесу фізичного виховання, серед яких особливе місце займають інноваційні педагогічні та цифрові рішення. Зокрема, було обґрунтовано доцільність використання інформаційно-комунікаційних технологій (фітнес-трекери, онлайн-платформи, цифрові журнали), які забезпечують точність контролю, зворотний зв'язок, підвищення мотивації та формування культури самоспостереження за станом здоров'я. Поряд із цим, використання технологій розвитку спеціальних фізичних якостей, а саме сили, витривалості, спритності, швидкості, координації, виявилось важливим фактором формування прикладних навичок, необхідних для військової служби. Ефективним є поєднання функціонального тренінгу, кросфіту, психофізичних тренінгів і елементів військово-прикладних дій.

4. Важливим компонентом інноваційного процесу є формування мотивації до фізичного самовдосконалення і військово-патріотичного виховання, що досягається завдяки інтерактивним формам навчання, гейміфікації, проєктній діяльності, коучинговим методам і соціальним ініціативам. Такий підхід сприяє внутрішній мотивації, розвитку самоконтролю, відповідальності, емоційної стабільності та патріотичної самосвідомості.

5. Розроблена авторська модель організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку стала логічним підсумком попередніх теоретичних і практичних розробок. Вона включає цільовий, змістовий, організаційно-технологічний, контрольний-оцінювальний і результативний блоки, які забезпечують цілісність і системність навчально-тренувального процесу. Модель відображає поетапну послідовність дій від визначення цілей і завдань до моніторингу результатів і передбачає застосування цифрових технологій, гейміфікації, міжінституційної взаємодії та модульного планування.

6. Експериментальне дослідження підтвердило високу ефективність запропонованої моделі. Результати тестування свідчать про суттєве покращення фізичних показників, психофізіологічної стійкості та мотивації юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною. Зокрема, спостерігалось зростання результатів бігу на 1000 м на 12,4 %, підтягування на 21,8 %, спритності на 10,2 %, гнучкості на 14 %, підвищення стресостійкості на 27,3 % і мотиваційних показників на 18,6 %. Це доводить, що поєднання інноваційних педагогічних технологій, психофізичних методів і цифрового моніторингу створює ефективне середовище розвитку особистості юнака. На основі експериментальних даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення організації фізичного виховання і допризовної підготовки: оптимізацію навчальних програм, упровадження інноваційних технологій, підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, удосконалення системи моніторингу результатів, формування міжінституційного партнерства.

7. Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що ефективна система фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку має ґрунтуватися на єдності трьох компонентів: фізичного (розвиток функціональних можливостей організму); психофізіологічного (формування стресостійкості, самоконтролю, витримки); патріотичного (виховання свідомої громадянської позиції і готовності до служби у Збройних силах України). Застосування запропонованої моделі дозволяє

досягти гармонійного поєднання цих компонентів, забезпечуючи перехід від формального до змістовно-інноваційного фізичного виховання, що формує особистість нового типу, фізично загартовану, морально стійку, соціально активну й національно свідому.

8. Проведене дослідження не лише підтвердило ефективність авторської моделі організації фізичного виховання, а й визначило практичні шляхи її впровадження у систему сучасної української освіти. Результати мають теоретичне та прикладне значення для вчителів фізичної культури, керівників закладів освіти, фахівців із військово-патріотичного виховання, а також можуть бути використані при розробці державних і регіональних програм підготовки молоді до служби у Збройних силах України. Таким чином, дослідження підтверджує, що оновлення системи фізичного виховання на засадах інноваційності, цифровізації та патріотизму є стратегічним напрямом підвищення рівня національної безпеки, здоров'я та громадянської зрілості української молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. 2021. Paris : UNESCO Publishing.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO Press. 2020. P.81.
3. Альчук Т.О. Організація занять та оптимальні умови для ефективного впровадження оздоровчої гімнастики. Педагогічні науки. 2023. № 108. С. 48–56.
4. Андреева О. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2019. 320 с.
5. Белікова, Н. В. Фізичне виховання і розвиток особистості школяра. Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 224 с.
6. Благій, О. Л. Методика фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Київ : Либідь, 2020. 288 с.
7. Бойченко Н. В. Методика впровадження оздоровчої гімнастики в освітній процес. Педагогічні науки. 2021. № 92. С. 45–52.
8. Васьков Ю. В. Педагогічні умови формування готовності старшокласників до військової служби. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2018. 240 с.
9. Волков, Л. В. Теорія та методика фізичного виховання школярів : навч. посібник. Київ : НУФВСУ, 2020. 356 с.
10. Гребенюк Л. П. Формування вольових якостей у процесі фізичного виховання старшокласників. Педагогіка формування творчої особистості. 2021. № 75. С. 43–50.
11. Державний стандарт базової середньої освіти (галузь «Фізична культура») : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898.
12. Долбиш А. В. Цифрові технології контролю фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Молодь і ринок. 2022. № 5. С. 47–52.
13. Єрмаков С. С. Система здоров'язбережувального виховання у закладах освіти : монографія. Харків : ХДАФК, 2021. 312 с.
14. Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII (із змінами).
15. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII (в ред. від 2023 р.).
16. Кіріленко Н. І. Психологічні аспекти формування мотивації до фізичної активності у школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2023. № 7. С. 38–45.
17. Кожедуб С. П. Система військово-патріотичного виховання учнів : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2019. 212 с.

18. Козак В. С. Розвиток спеціальних фізичних якостей у процесі допризовної підготовки юнаків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 4. С. 68–73.

19. Концепція національно-патріотичного виховання молоді. Наказ МОН України від 29.07.2019 № 1038. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/nacionalno-patriotichne-vihovannya-molodi>.

20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2022. 464 с.

21. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Засади фізичного виховання : практика. Підручник. Київ : Олімпійська література, 2019. 270 с.

22. Кузьменко О. М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у старшокласників. Педагогіка і психологія. 2020. № 1. С. 78–83.

23. Лист МОН України № 1/9-563 від 02.11.2021 р. «Про впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти».

24. Литвиненко А. І. Готовність педагогів до використання ІКТ у фізичному вихованні. Освітній простір України. 2023. № 28. С. 82–89.

25. Лях В. І. Цифровізація фізичного виховання у закладах освіти. Педагогічний альманах. 2022. № 45. С. 77–84.

26. Марчук І. І. Психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2020. Вип. 10(124). С. 99–104.

27. Міністерство освіти і науки України. Офіційний сайт. URL: <https://mon.gov.ua>

28. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: затв. розпорядженням КМУ від 9.12.2015 № 1320-р.

29. Орлик, О. П. Використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 6. С. 28–33.

30. Павленко Р. О. Військово-патріотичне виховання в умовах сучасної школи. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. № 3. С. 55–61.

31. Пангелов І. В. Організація фізичного виховання у старшій школі : навч.-метод. посіб. Львів : Сполом, 2020. 198 с.

32. Пангелова К. В. Психофізичний розвиток підлітків у процесі фізичного виховання : монографія. Київ : Логос, 2023. 284 с.

33. Петренко О. С. Валеологічні основи здоров'я школярів: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2019. 288 с.

34. Савченко Л. О. Модернізація системи фізичного виховання в умовах нової української школи. Педагогічні науки. 2021. № 90. С. 22–30.

35. Тищенко Ю. М. Вплив занять військово-прикладними видами спорту на розвиток витривалості юнаків. Наукові перспективи. 2023. № 2. С. 120–125.

36. Ткаченко В. І. Спортивна допризовна підготовка як засіб формування громадянської відповідальності юнаків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 2. С. 35–41.
37. Ткаченко В. І. Фізична та спортивна підготовка юнаків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. № 2. С. 44–49.
38. Хоменко Л. В. Психологічні механізми формування самооцінки підлітків у процесі занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 4. С. 22–28.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика навчання фізичної культури : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2021. 300 с.
40. Shephard R. J., & Bouchard C. Physical Activity Health and Well-Being in Youth. New York : Springer, 2019. 412 p.
41. Hoffman J. (2020). Mindful Physical Education: Integrating Movement and Emotional Regulation in Adolescents. *Journal of Physical Education and Health*, 9(3), 45–56.
42. Ratey J. (2019). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York : Little, Brown and Company. 320 p.
43. Knapen J. Vancampfort D. & Probst M. (2021). *Exercise Therapy in Mental Health: Evidence and Practice*. Routledge, London. 274 p.
44. Szczepanowska E., & Knapik A. (2021). The role of corrective gymnastics in improving posture and psychophysical condition of adolescents. *Health Promotion and Physical Activity Journal*, 14(2), 18–26.
45. Hietanen M., & Lehtonen M. (2020). Active School Day: Finnish Experience of Physical Activation in Education. *European Physical Education Review*, 26(4), 765–781.
46. Deci E. L., & Ryan R. M. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press. 480 p.
47. WHO. (2022). *Global Standards on Physical Activity and Adolescent Health: Guidelines for Schools and Communities*. Geneva: World Health Organization. 72 p.
48. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva : WHO Press.
49. Bandura A. (2012). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : Freeman. 592 p.
50. Hills A. P., Dengel D. R., & Lubans D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374.
51. Council of Europe. *Charter on Physical Education and Sport*. Strasbourg : CoE, 2020. URL: <https://www.coe.int/en/web/sport/charter-on-sport>.

