

**Військово-історична реконструкція як засіб
фізичного та патріотичного виховання
старшокласників**

АНОТАЦІЯ

Робота складається з 3 розділів. Основний зміст викладено на 36 сторінках. Робота містить 6 таблиць. Список використаної літератури налічує 28 джерел. *Мета* дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму фізичного та патріотичного виховання дітей старшого шкільного віку на основі використання елементів військово-історичної реконструкції, спрямовану на покращення показників їх фізичного стану, патріотизму та лідерських якостей. *Об'єкт* дослідження – процес фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Предмет* дослідження – форми та засоби фізичного виховання старших школярів з використанням елементів військово-історичної реконструкції, показники фізичного стану, патріотизму та лідерських якостей. *Методи* дослідження: загальнонаукові методи теоретичного пізнання: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних даних; соціологічні методи: опитування (анкетування); педагогічні (тестування, експеримент); медико-біологічні методи дослідження; психодіагностичні; методи математичної статистики. *Наукова новизна* полягає у систематизації засобів військово-історичної реконструкції для розвитку окремих фізичних якостей для використання їх у різних формах фізичного виховання. *Практична значимість* результатів дослідження полягає у розробленні програми фізичного й патріотичного виховання старших школярів з використанням елементів військово-історичної реконструкції та у покращенні показників фізичного стану, рівня патріотизму за лідерських якостей старшокласників.

Результати: На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури встановили, що одним із ефективних засобів у покращенні фізичного стану, рівня патріотизму та лідерських якостей старшокласників в сучасних умовах може слугувати військово-історична реконструкція. Визначили показники фізичного розвитку, рівень патріотизму, мотивацію та лідерські якості учнів старшого шкільного віку. Розробити та експериментально перевірити програму фізичного виховання, основу якої складає використання елементів військово-історичної реконструкції. Підтвердили, що військово-історичне відтворення може слугувати ефективним засобом розвитку фізичних якостей старшокласників, особливо – спритності, когнітивних здібностей, формування у них лідерських якостей та патріотизму.

Ключові слова: фізичне виховання, військово-історична реконструкція, старший шкільний вік, фізичний стан, фізична підготовленість, патріотизм, лідерські якості

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Можливості військово-історичної реконструкції у покращенні фізичного стану, рівня патріотизму та лідерських якостей старшокласників.	6
1.1. Фізичний стан старшокласників	7
1.2. Патріотичне виховання	9
1.3. Військово-історична реконструкція як засіб фізичного та патріотичного виховання старшокласників.	10
Висновки до розділу	12
РОЗДІЛ 2. Методи й організація дослідження	12
2.1. Методи дослідження	12
2.2. Організація дослідження	17
РОЗДІЛ 3. Фізичне виховання старшокласників із застосуванням елементів військово-історичної реконструкції.	19
3.1. Показники старшокласників на початку дослідження.	19
3.2. Зміст програми військово-історичної реконструкції у процесі фізичного виховання старшокласників	24
3.3. Показники старшокласників після впровадження програми військово-історичної реконструкції у процес фізичного виховання. .	26
Висновки до розділу	27
ВИСНОВКИ	27
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	29
ПОСИЛАННЯ	30

ВСТУП

Актуальність теми. Наукові дослідження та розробки останніх років галузі фізичного виховання у школах, орієнтовані на проблему, що існує вже досить тривалий час, а саме погіршення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів, їх низьку рухову активність. Ця тема стосується кардинальних змін навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах, а саме – впровадження новітніх, інноваційних підходів у навчальні програми, враховуючи фізіологічні та психологічні особливості школярів. А також зміни у соціальному та економічному аспектах суспільства. Особливого значення має соціальний аспект, оскільки в умовах сьогодення Україна веде боротьбу з агресором – Росією, відбуваються бойові дії на території нашої держави, частина з них – окупована. Саме з цієї точки зору стають вкрай важливі зміни форм фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах на більш патріотичні, бо як говориться у відомому античному вислові: «Хочеш миру – готуйся до війни» (досл. *Si vis pacem, para bellum*).

Особливу увагу варто приділити питанню удосконалення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Пошуку нових форм удосконалення системи фізичного виховання в Україні, зокрема дітей старшого шкільного віку присвячені численні наукові дослідження, зокрема з використанням нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання [3]; програми «Шейпінг – юні» на уроках фізкультури для дівчат середнього шкільного віку [9]. Проведений аналіз наукової літератури засвідчив існування різноманітних підходів до вирішення даної проблеми. Так концепція проектування інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів обґрунтована в роботах Н. В. Москаленко [17]; використання засобів туризму в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку висвітлено в працях [1, 6]; упровадження в процес фізичного виховання учнів початкових класів занять в умовах водного середовища обґрунтовано в роботах [25].

Існують численні наукові дослідження та нові методики покращення рухової активності школярів. Вони доводять позитивний вплив різноманітних фітнес-методик на показники фізичного стану школярів. Під час опрацювання наукової літератури ми не виявили методики патріотичного спрямування, тому зважаючи на політичне та соціальне становище України, питання застосування військово-історичного підходу до уроків фізичної культури як ніколи актуальне. Підхід включає в себе виховання патріотичної, організованої та фізично активної молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму фізичного та патріотичного виховання дітей старшого шкільного віку на основі використання елементів військово-історичної реконструкції, спрямовану на покращення показників їх фізичного стану, патріотизму та лідерських якостей.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити питання покращення фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
2. Визначити показники фізичної підготовленості, фізичної працездатності, уваги, патріотизму та лідерських якостей старших школярів.
3. Розробити та експериментально перевірити програму фізичного виховання, основу якої складає використання елементів військово-історичної реконструкції.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – форми та засоби фізичного виховання старших школярів з використанням елементів військово-історичної реконструкції, показники фізичного стану, патріотизму та лідерських якостей.

Наукова новизна полягає у систематизації засобів військово-історичної реконструкції для розвитку окремих фізичних якостей для використання їх у різних формах фізичного виховання.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробленні програми фізичного й патріотичного виховання старших школярів з

використанням елементів військово-історичної реконструкції та покращенні показників фізичного стану, рівня патріотизму за лідерських якостей старшокласників.

Методи дослідження: загальнонаукові методи теоретичного пізнання: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних даних; соціологічні методи: опитування (анкетування); педагогічні (тестування, експеримент); медико-біологічні методи дослідження; психодіагностичні; методи математичної статистики.

Організація дослідження.

На **першому етапі** (вересень 2019 – грудень 2019) було здійснено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вивчення питання покращення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, відбувалося формування тексту першого та другого розділів роботи.

На **другому** (вересень 2019 – вересень 2020) – проводили констатувальну частину експерименту.

На **третьому етапі** (вересень – грудень 2020) – організація та проведення експерименту, аналіз та узагальнення експериментальних даних, математична обробка результатів експерименту. Формулювання висновків, оформлення тексту роботи.

Результати дослідження **впроваджені** в практику роботи ЗЗСО та ЗВО (Дод.А1, Дод.А2), висвітлені в публікаціях (Дод.Б).

РОЗДІЛ 1.

МОЖЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ІСТОРИЧНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ, РІВНЯ ПАТРІОТИЗМУ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Наукові дослідження та розробки останніх років галузі фізичного виховання у школах, орієнтовані на проблему, що існує вже досить тривалий час, а саме погіршення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів, їх низьку рухову активність. Ця тема стосується кардинальних змін навчально-виховного

процесу у загальноосвітніх навчальних закладах, а саме – впровадження новітніх, інноваційних підходів у навчальні програми, враховуючи фізіологічні та психологічні особливості школярів, а також зміни у соціальному та економічному аспектах суспільства. Особливого значення має соціальний аспект, оскільки в умовах сьогодення Україна веде боротьбу з агресором – Росією, відбуваються бойові дії на території нашої держави, частина з них – окупована. Саме з цієї точки зору стають вкрай важливі зміни форм фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах на більш патріотичні.

Особливу увагу приділено саме учням старшого шкільного віку, оскільки саме вони у юному віці вже більш свідомо сприймають інформацію і відбувається процес завершення формування світогляду. Також дана вікова група є найбільш наближеною до строкової служби в Збройних силах України і вже має поняття про військову службу з уроків захисту вітчизни. А завершення курсу історії в старших класах дає змогу цілісно розуміти процес творення української держави, шлях боротьби який вона пройшла та сучасну геополітичну ситуацію в світі та Україні.

1.1 Фізичний стан старшокласників

Опрацювання та систематизація наукової та спеціальної літератури доводить високу зацікавленість фахівців фізичним станом учнів старшого шкільного віку, методами його діагностики та аналізу, а також окремими фізичними якостями учнів.

Останнім часом спостерігається зниження рівня показників фізичного розвитку та, як результат, фізичного здоров'я підростаючого покоління. Найпоширенішими відхиленнями в стані здоров'я дітей були хвороби органів травлення, носоглотки, зору, порушення опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем, також відмічалися випадки зниження можливостей серцево-судинної системи [1, 12]. Фізичне здоров'я людини значною мірою пов'язане з функціональними можливостями організму, котрі необхідні для розвитку, ефективного навчання та майбутньої трудової діяльності. Це підтверджується показниками психічного стану учнів старших класів.

Різке зниження фізичних навантажень, недостатня рухлива активність учнів призводить до гіподинамії – «рухливого голоду», в той час коли оволодіння складною технікою, виконання бойових дій потребує різнобічної фізичної підготовки майбутнього воїна. Аналіз результатів показників фізичної підготовленості юнаків свідчать, що замість поступового розвитку у десятикласників рухових якостей від класу до класу, в 11-му класі у них спостерігається зниження більшості рухових якостей. Особливо низькими є показники силової підготовки старшокласників [1].

Розглядалося питання вдосконалення фізичних якостей хлопців 17 років, методологічними основами якої є врахування: їхнього соматотипу; особливостей прояву сенситивних періодів, взаємозв'язків між приростом фізичних якостей, переважного спрямування енергопотенціалу організму на їх розвиток у певний період 7–17 років; даних теорії адаптації про розвивальні навантаження, що забезпечують формування термінового і кумулятивного адаптаційних ефектів [4].

Варто зазначити, що однією з головних причин розширення в Україні мережі ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою є низький рівень фізичного стану та готовності старшокласників до служби в армії [5].

Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дають змогу школярам швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та фізичної працездатності [7].

Регресивні зміни у моториці характеризуються низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури. Також виявлено, що причиною негативного ставлення старшокласників до вправ на розвиток витривалості, швидкості та гнучкості є складність їх виконання [16].

Недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, у результаті чого вповільнюється моторний розвиток. Малорухомий старшокласник володіє меншим обсягом рухових навичок, йому

притаманний нижчий рівень розвитку рухових якостей. Учні з дефіцитом рухів мають меншу силу та витривалість, вони менш швидкі й спритні [17].

Існує недостатня рухова активність старшокласників, що обмежується двома уроками фізичної культури та низьким рівнем використання новітніх технологій рухової активності в навчальному процесі. Необхідне проведення для старшокласників у позаурочний час факультативних занять із військово-спортивного багатоборства, що дасть можливість сконсолідувати зусилля та залучити допризывну молодь до військово-патріотичної діяльності, значно покращити фізичну підготовленість [18].

1.2 Патріотичне виховання

На сучасному етапі становлення й розвитку Української держави дедалі більшої гостроти набуває проблема патріотичного виховання учнівської молоді. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється недостатньою увагою науковців до своєрідності патріотичного виховання старших підлітків, їхніх потреб у постійному збагаченні власного духовного світу національними та історичними цінностями свого народу. В останні роки потенціал фізкультурно-масової роботи щодо розв'язання проблем патріотичного виховання старших підлітків використовується не вповні [20].

Засади національно-патріотичного виховання учнів ґрунтуються на положеннях Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки, затвердженої Указом Президента України 13 жовтня 2015 року № 580/2015. Тому в середній загальноосвітній школі треба більше уваги приділяти підвищенню рівня мотивації до власних змін мислення підлітків щодо сутності фізичного й патріотичного виховання.

У зв'язку з останніми політичними подіями, що відбуваються в Україні в умовах нестабільності суспільного розвитку нашої держави взаємодія фізичного та патріотичного виховання потребує значного вдосконалення, щоб відповідати новим реаліям. Теперішній стан в Україні характеризується військовими конфліктами на Сході нашої держави; деформуванням ціннісних орієнтацій

молоді засобами Інтернету, телебачення, музики, радіо, ЗМІ; зниженням соціальної активності підлітків, втратою моральної основи патріотичних почуттів молоді в країні; зниженням ролі патріотичного виховання підлітків у сім'ї та навчальних закладах, що не відповідає потребам суспільства та інтересам його подальшого розвитку [16].

Існує об'єктивна необхідність оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді. Багато уваги науковцями приділялося розробці та впровадженню в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів [15].

Щоб активувати бажання молоді до рухової активності, варто не тільки надавати знання теоретичного та практичного значення, без яких, зрозуміло, не відбудеться урок фізичної культури, а й працювати над зацікавленням дітей, де вчитель окрім подачі матеріалу та контролю веде активну діяльність з пошуку нових видів та форм рухової активності, враховуючи мотиви та інтереси в даному навчальному закладі для ефективно організації процесу фізичного виховання [11].

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють уроки фізичної культури в школі, на яких формуються такі якості, як висока працездатність, витривалість, чітка координація й точність рухів. Необхідно здійснювати військово-патріотичне виховання дітей і бути добре ознайомлені з його теоретико-методологічним і технологічним підґрунтям. При цьому потрібно враховувати також об'єктивні соціально-політичні, економічні фактори, психофізіологічні особливості юнацького віку як вирішального періоду у формуванні світогляду учня, його ідеалів, вибору професії, подальшого життєвого шляху [18].

1.3. Військово-історична реконструкція як засіб фізичного та патріотичного виховання старшокласників

Пошуку нових форм удосконалення системи фізичного виховання в Україні, зокрема дітей старшого шкільного віку присвячені численні наукові

дослідження, зокрема з використанням нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку (Яворський Т.); атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання [3]; програми «Шейпінг – юні» на уроках фізкультури для дівчат середнього шкільного віку [9]. Проведений аналіз наукової літератури засвідчив існування різноманітних підходів до вирішення даної проблеми. Так концепція проектування інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів обґрунтована в роботах Н. В. Москаленко [17]; використання засобів туризму в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку висвітлено в працях [1, 6]; упровадження в процес фізичного виховання учнів початкових класів занять в умовах водного середовища обґрунтовано в роботах В. П. Семененка [25], теоретико-методичному обґрунтуванню тестування фізичної підготовленості присвячені праці В. В. Білецької [29].

Існують численні наукові дослідження та нові методики покращення рухової активності школярів. Вони доводять позитивний вплив різноманітних фітнес-методик на показники фізичного стану школярів. Під час опрацювання наукової літератури ми не виявили методики патріотичного спрямування, тому зважаючи на політичне та соціальне становище України, питання застосування військово-історичного підходу до уроків фізичної культури як ніколи актуальне. Підхід включає в себе виховання патріотичної, організованої та фізично активної молоді.

Відомо, що новітні політичні та психологічні технології дозволяють цілеспрямовано формувати громадську думку, маніпулювати суспільною свідомістю за допомогою історичного знання та історичної пам'яті, які в цьому випадку сконструйовані із заздалегідь заданою метою, за допомогою спеціально відібраної інформації, щоби впливати на емоції, мотиви, мислення і поведінку людей. Історична пам'ять може бути використана для підтримки стабільності у суспільстві або, навпаки, вона здатна спровокувати конфлікти. Історичне знання – потужний засіб соціального впливу. Воно володіє великим потенціалом, тому його вміле використання здатне впливати на ідентичність окремої людини або

групи, змінювати зміст свідомості, коригувати соціальну поведінку і т.д. [8, 11]. А даних про вплив на фізичний стан, особливо на учнів шкільного віку немає.

Перевагами військово-історичної реконструкції є такі: формування вміння протидіяти стресовим ситуаціям, працювати в команді, брати відповідальність і очолювати команди, вивчення історії на практиці, заняття руховою активністю на свіжому повітрі, покращення фізичних якостей, здобуття нових вмінь та навичок не лише з військової сфери, але й для активного відпочинку на природі.

Висновки до розділу

Сьогодні спостерігаємо низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я школярів, їх низьку рухову активність, низький рівень фізичного стану та готовності старшокласників до служби в армії.

Низька ефективність уроків фізичної культури призводить до необхідності розробляння та впровадження в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів. Серед інноваційних розробок науковців практично відсутні програми фізичного виховання для розв'язання проблем патріотичного виховання старших підлітків. Тому вкрай важливі зміни засобів і форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти на більш патріотичні, щоб відповідати новим реаліям.

Одним із ефективних засобів у покращенні фізичного стану, рівня патріотизму та лідерських якостей старшокласників може слугувати військово-історична реконструкція.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для проведення дослідження було застосовано наступні методи:

- загальнонаукові методи теоретичного пізнання: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних даних;
- соціологічні методи: опитування (анкетування);

- педагогічні (тестування, експеримент);
- медико-біологічні методи дослідження;
- психодіагностичні;
- методи математичної статистики.

Загальнонаукові методи теоретичного пізнання, у тому числі аналізу та узагальнення даних літературних джерел застосовували під час опрацювання наукової літератури та теоретичних положень, викладених у ній. Було проаналізовано та підсумовано матеріали вітчизняних і закордонних літературних джерел щодо теорії, методики і організації фізичного виховання, формування патріотизму та лідерства. Як наслідок використання цих методів було уточнено мету і завдання дослідження. Отримані емпіричні дані у ході експерименту були також нами проаналізовані.

Соціологічні методи, а саме – опитування, проводили для отримання оперативної інформації. З учнями у ході занять також обговорювали питання, безпосередньо пов'язані з проблемою, що досліджується, а саме в руслі патріотизму. З цією ж метою проводили й анкетування учнів старшого шкільного віку, що займалися за даною програмою. Опитування (анкетування) старшокласників, що займалися за авторською програмою, проводили для визначення рівня патріотизму, ставлення до держави, її історії та майбутнього, а також для визначення лідерських якостей учнів. Для цього використали розроблені нами анкети.

Рівень *патріотизму* є визначальним показником, адже він дає змогу побачити та оцінити ставлення учнів до власної держави, демонструє зацікавленість у історії своєї батьківщини та бажанні стати на її захист. Визначали цей показник використовуючи складені анкети. Учням старших класів необхідно було відповісти на 9 питань анкети (дод. В).

Оцінка рівня патріотизму визначалася за допомогою обчислення відповідей анкети у відсотковому відношенні.

По кожному результату досліджуваних зробили аналіз-порівняння, висновок та запропонували методи і засоби вдосконалення показників.

Лідерські якості відіграють важливу роль у вихованні, оскільки в кризових ситуаціях необхідно проявити впевненість, організаційні якості, вміння працювати з групою та нести відповідальність за свої дії. Від лідерських якостей також залежить ефективність групи. Щоб визначити даний показник було складено анкету, яку пройшли учні старших класів. Учням було необхідно відповісти на 10 запитань анкети (Дод. Д).

Оцінка лідерських якостей визначалася за допомогою обчислення відповідей анкети у відсотковому відношенні.

По кожному результату досліджуваних зробили аналіз-порівняння, висновок та запропонували методи і засоби вдосконалення показників.

Педагогічні. Метод тестування використовували для отримання інформації про ступінь розвитку окремих фізичних якостей. Провели тести для визначення ступеня розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості.

Силу, як фізичну якість визначали комплексно, вимірюючи силу кистей, ніг та рук. Силу кистей обох рук визначали *динамометрією*, використовуючи динамометр. Кожен учень мав пройти ці тести, кожен з яких виконував три рази і записували кращий результат.

Показники *швидкості* визначали комплексно, виходячи з результатів наступних тестувань. Швидкісну силу м'язів нижніх кінцівок визначали за допомогою *стрибків у довжину*, а силу м'язів верхніх кінцівок – *метання гранати на дальність*. Кожну вправу виконували три рази і записували кращий результат.

Спритність визначалася наступною групою тестів: стрибка вгору з поворотом, стрибка у довжину на задану відстань, метання гранати на точність (у вертикальну та горизонтальну цілі), тесту Копилова.

Стрибок з поворотом – кожен учень по черзі заходив у намальоване на землі коло та ставав у його центрі кінчиками пальців напрямлено прямо, після вказівки учень повинен був зорієнтуватися та підстрибнути та в польоті повернути на попередньо вказані йому градуси на колі. Величину повороту

(градуси) називали від 30° до 340° , у будь-якій варіації, проте лише десяткові числа. Кожен учень мав три спроби, зараховували найкращий результат. У протоколі фіксували розбіжності між заданим і реальним результатом у $^\circ$.

Стрибок на визначену відстань, подібно до попередньої – учень мав зорієнтуватися та у стрибку з місця попасти п'ятами на попередньо вказану йому відстань. Використовували дистанції від 30 сантиметрів до 2 метрів, 10 сантиметрів, у будь-якій варіації, проте лише з десятковими числами. Кожен учень мав три спроби, зараховували найкращий результат. Фіксували розбіжності між заданим і реальним результатом у см.

Метання гранати на точність - на горизонтальній площині довкола червоного прапорця зображували три кола з радіусом в 1, 2, 3 метри відповідно. Гранати метали з місця. Зараховували попадання – перше торкання гранати землі. Кожен учень мав три спроби, зараховували найкращий результат. Таке саме випробування проводили і в метанні у вертикальну ціль

Координаційні якості вимірювали за допомогою *тесту Копилова*. Кожен учень по черзі брав тенісний м'яч і здійснював 8 повних передач м'яча навколо обох ніг, описуючи тим самим число «8» навколо нижніх кінцівок. Тест проводився на час і миттєво фіксувався. Кожен учень мав три спроби, зараховували найкращий результат.

Гнучкість було виміряно *нахилами у сторони*. Кожен старшокласник по черзі підходив до стіни, ставав до неї спиною. Учень мав зробити нахил у кожен сторону по черзі. Кожне максимальне досягнення миттєво фіксувалося крейдою. А пізніше вимірювалося метровою лінійкою.

Витривалість було виміряно за допомогою *Бін тесту*. Його проводили групою, за стандартною методикою (на дистанції 20 м). Результат кожного учасника негайно фіксувався.

Педагогічний експеримент передбачав з'ясування розбіжностей у показниках фізичного розвитку і фізичної підготовленості старшокласників, що займаються за авторською програмою, встановлених на початку та після завершення дії авторської програми занять.

Медико-біологічні методи дослідження. Для вимірювання *рівня фізичної працездатності* учнів було використано пробу Руффє. Вона дає інформацію про функціональний стан серцево-судинної системи та реакцію цієї системи учня на фізичне навантаження.

Психодіагностичні дослідження. Визначали рівень розвитку уваги.

Вимірювання *уваги* є особливо важливим, оскільки ця властивість у великій мірі впливає на поведінку суб'єкта у різноманітних тривожних ситуаціях. Для визначення цього показника вирішено використати таблицю Шульте, адже вона оперативно і точно показує рівень розвитку уваги учня.

Оцінка розвитку уваги проводилася за допомогою електронної програми на смартфонах, яка одразу показувала час проходження таблиці. При інтерпретації показників використовували такі орієнтовні оцінки показників: 30 секунд – високий рівень уваги, 40 секунд – середній, 50 секунд – низький рівень розвитку уваги.

По кожному результату досліджуваних зробили аналіз-порівняння, висновок та запропонували методи і засоби вдосконалення показників.

Методи математичної статистики. У процесі статистичної обробки результатів дослідження обчислювали такі статистичні характеристики: середнє арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення ($\pm\sigma$), максимальне (max) та мінімальне (min) значення, моду (M_0).

З метою вивчення ефективності запропонованої експериментальної програми підраховували зміни показників (%).

Розрахунки виконували з використанням *PC IBM* за допомогою електронних таблиць *Excel for Windows*. Нормальність розподілу емпіричних рядів перевіряли за тестом Шапіро-Уїлкі. Результати обчислень дозволили встановити, що емпіричний розподіл практично усіх показників відповідає нормальному. Тому для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей, між показниками старшокласників (зв'язаними вибірками) користувалися t -критерієм Стьюдента.

2.2 Організація дослідження.

На **першому етапі** (вересень 2019 – грудень 2019) було здійснено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вивчення питання покращення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, відбувалося формування тексту першого та другого розділів роботи.

На **другому** (вересень 2019 – вересень 2020) – проводили констатувальну частину експерименту. У дослідженні брали участь старшого шкільного віку, загальною кількістю – 42 хлопця.

Перед початком проведення експерименту були обрані основні фізичні та інші якості, які би достовірно показали про позитивні чи негативні зрушення у наслідок використання використання військово-історичної реконструкції на уроках фізичної культури. На наступному етапі для вибраних якостей були обрані оптимальні тестові вправи, які зможуть оперативно показати результат.

Рівень фізичної працездатності учнів вимірювали за допомогою проби Руффє. За допомогою опитування визначали рівень патріотизму: зацікавленість історією, рівень знань про свою державу, ставлення до своєї батьківщини. Визначали лідерські якості, активність, ініціативність. З урахуванням отриманих нами результатів опитування, психодіагностики та тестування фізичної підготовленості уклали програму.

Використовуючи заняття Захист Вітчизни, було проведено тестування попередньо визначених якостей. Зазвичай для якісної оцінки результатів використовували весь урок фізичної культури, але у деяких випадках можна було охопити тестування зразу двох якостей. Таким чином у першу чергу було проведено тестування з фізичних якостей. Завдяки вдало підбраному періоду року, деякі з них проводили поза залом, що дозволяло учням повністю проявити фізичні якості, а нам – їх зафіксувати. Таким чином період тестування фізичних якостей тривав 5 академічних годин для кожного класу.

Пізніше, на завершення періоду тестування, була взята проба Руффє для визначення фізичної працездатності та проведено тестування таблицею Шульте для отримання даних про рівень розвитку уваги старшокласників. Ці тести

тривали по одній академічній годині на кожен тест відповідно для кожного класу. На заключному етапі тестування було проведено два анкетування на визначення рівня патріотизму учнів та їх лідерських якостей. Для оперативної оцінки використовувалися електронні таблиці «Google», що дозволили кожному учню зі свого смартфона перейти за поширеним посиланням та пройти два тести. Цей етап тривав одну академічну годину для кожного класу.

На **третьому етапі** (вересень – грудень 2020) – організація та проведення перетворювального експерименту, аналіз та узагальнення експериментальних даних, математична обробка результатів експерименту. Формулювання висновків, оформлення тексту роботи.

У процесі педагогічного експерименту вивчали показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності, уваги а також лідерських якостей та показників патріотизму учнів старшого шкільного віку, що займалися військово-історичною реконструкцією, на початку та після завершення дії авторської програми занять.

Заняття за авторською програмою проводилися два рази на тиждень на уроках захисту Вітчизни. Для застосування кожного запропонованого нами засобу програми фізичного виховання засобами військово-історичного відтворення було відведено по одній навчальній годині. Це забезпечило краще теоретичне засвоєння та створення стійкої навички. Для засобів, яким була необхідна додаткова підготовка до занять, було виділено два уроки з метою адаптації учнів до специфічних засобів.

Заняття із використанням засобів програми, які орієнтовані на позанавчальний час, було вирішено проводити у формі факультативу. Кількість учнів, при цьому, не зменшилась, оскільки дані засоби їх зацікавили. Заняття ж проводилися на різній відкритій місцевості, що максимально наближало до польових умов застосування засобів і лише сприяло їх різноманіттю використання.

РОЗДІЛ 3.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЙСЬКОВО-ІСТОРИЧНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ

Враховуючи показники, отримані на попередньому етапі, власний досвід автора та виклики, які стоять сьогодні перед українським суспільством, пов'язаних з війною на сході України і як наслідок загрози її суверенності, нами створено програму використання військово-історичної реконструкції. Зміст програми подано у цьому розділі. Тут також подаються результати її впровадження.

3.1. Показники старшокласників на початку дослідження

Перед початком занять за авторською програмою показники були на середньому, а в деяких випадках і нижче середнього рівня як для учнів старшої школи (табл.3.1 – 3.3).

На високому рівні були показники швидкісної сили і спритності (точності прояву зусиль та спритності рук). Середні показники старшокласники показали у силі (кисті), спритності (метанні на точність у горизонтальну та вертикальну цілі), гнучкості (нахилах у дві сторони). Суттєво низькими були результати бігу на витривалість.

У вправах на спритність (точність відтворення) великим був розкид результатів між максимальним і мінімальним, тому квадратичне відхилення результатів цих тестових вправ було суттєвим (навіть перевищувало середнє значення). Були 4 особи з несиметричним розвитком гнучкості (великі розбіжності між результатами нахилу вправо і вліво. Це може свідчити про сколіоз. Їм рекомендували звернутися до фахівців.

Таблиця 3.1

**Показники фізичної підготовленості старшокласників на початку
та після завершення педагогічного експерименту**

Показники	Рівень*	X	σ	Max	Min	Mo
сила						
Сила правої кисті, кг/сили	С	25,13	7,14	35,00	3,00	20,00
Сила лівої кисті, кг/сили	С	21,91	6,40	35,00	10,00	25,00
швидкісна сила						
Стрибок в довжину, м	ВС	2,25	0,15	2,42	2,05	2,25
Метання гранати на дальність, м	В	31,83	9,53	44,00	15,00	23,00
спритність						
Стрибок з поворотом, °	В	4,65	8,57	45,00	0,00	0,00
Стрибок на вказану довжину, см	В	2,50	3,57	13,00	0,00	0,00
Тест Копилова, с	В	8,84	1,16	11,10	6,62	8,85
Метання гранати у горизонтальну ціль, см	С	1,98	1,60	7,00	0,30	1,00
Метання гранати у вертикальну ціль, см	С	1,56	1,14	4,00	0,10	1,00
гнучкість						
Нахили вліво, см	С	16,94	4,19	26,00	9,00	14,00
Нахили вправо, см	С	17,74	5,17	30,00	9,00	15,00
витривалість						
Біп тест, кіл	НС	8,20	0,00	8,20	8,20	8,20

Примітка.* В – високий, ВС – вищий від середнього, середній, НС – нижчий від середнього рівень показників

Показники уважності старшокласників вже на початку експерименту були високими (табл.3.2).

Таблиця 3.2

**Показники уваги старшокласників на початку
педагогічного експерименту**

Показник	Рівень	X	σ	Max	Min	Mo
Уважність, с	Високий	21,88	4,85	33,00	14,00	18,00

Показники фізичної працездатності старшокласників на початку експерименту були середніми (табл.3.3).

З урахуванням отриманих на констатувальному етапі педагогічного експерименту даних ми розробили пропозиції по добору засобів військово-історичної реконструкції (табл.3.4).

Таблиця 3.3

Показники фізичної працездатності старшокласників на початку педагогічного експерименту

Показник	Рівень	X	σ	Max	Min	Mo
Тест Руффе, у.о	Середній	7,75	2,74	13,60	4,00	6,40

Таблиця 3.4

Авторські пропозиції для укладання змісту програми занять з урахуванням отриманих показників

Показники	Аналіз	Пропозиція застосування засобів військово-історичного відтворення для оптимізації встановлених показників
Проба Руффе	Норма 0-10 Середнє 7,75±2,74 Рівень фізичної працездатності у середньому відповідає середньому рівню	Для покращення рівня фізичної працездатності можна застосовувати комплексно запропоновані засоби або як окремий засіб – систему «Лазертаг».
Динамометрія	Норма П 10-35 – 25,13 Норма Л 5-30 – 21,91 Показники динамометрії обох рухів є на середньому рівні	Силу кисті можна збільшити завдяки вправам з і зброєю, фехтуванням мечами чи списом, а також перенесенням вантажів та облаштуванням укріплень.
Біп тест	Норма 5 років: від 5 до 13 кіл Середнє – 8,2±0,0 Показники аеробної працездатності є нижчі середнього рівня	Аеробну працездатність можна розвинути використовуючи походи місцями бойової слави українського війська (орієнтування на місцевості, диверсійні групи), а особливо системою «Лазертаг».
Стрибок в довжину	5 років: від 1,8 – 2,5 Середнє – 2,25±0,15см Розвиток швидкісної сили нижніх кінцівок є на достатньому рівні	Силу нижніх кінцівок можна збільшити використовуючи бронежилети, обладунки; смуги перешкод чи «укриття», під час підготовки укріплень, походів.
Стрибок на вказану довжину	Норми немає Середнє відхилення 2,5±3,57 см Розвиток координаційно-просторових показників є на високому рівні	Розвинути координаційно-просторові показники можна завдяки смузі «укриття», перешкод; перешикуваннями, бігу по різній місцевості.

Продовження таблиці 3.4

Показники	Аналіз	Пропозиція застосування засобів військово-історичного відтворення для оптимізації встановлених показників
Стрибок з поворотом	<p>Норми немає</p> <p>Середнє відхилення $4,65 \pm 8,57$ градуси</p> <p>Розвиток координаційно-просторових показників є на високому рівні</p>	Що і в попередньому
Метання гранати на дальність	<p>Норма 42 метри – 12 балів</p> <p>$31,83 \pm 9,53$ метри</p> <p>Розвиток сили верхніх кінцівок є на середньому рівні</p>	Силу верхніх кінцівок можна розвинути спеціальними вправами: метання з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття), зі зброєю
Метання гранати у горизонтальну ціль	<p>Норма - навколо центру на різній відстані є три кола - 9, 6, 3 очки кожне відповідно</p> <p>Середнє $1,98 \pm 1,60$ метри</p> <p>Розвиток спритності є на достатньому рівні</p>	Рівень розвитку спритності можна покращити метанням гранати на точність у горизонтальну ціль з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття); зі зброєю.
Метання гранати у вертикальну ціль	<p>Так само</p> <p>1,56 метри</p> <p>Розвиток спритності є на достатньому рівні</p>	Рівень розвитку спритності можна покращити метанням гранати на точність у вертикальну ціль з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття); зі зброєю.
Тест Копилова	<p>Норма від 9,3 до 12,0</p> <p>$8,84 \pm 1,16$ с</p> <p>Рівень розвитку координаційних здібностей є на дуже високому рівні.</p>	Координаційні здібності можна покращити підготовкою ношей з плащ-наметів і перенесення пораненого; смугою «укриття» чи перешкод; ознайомленням зі зброєю і її застосуванням; перенесенням кулемету та його частин, а також поранених; стрільбою з різної зброї.
Нахили	<p>Норма 10-20 см</p> <p>Результати вправо 16,97 вліво – 17,74</p> <p>Розвиток гнучкості є на достатньому рівні.</p>	Гнучкість можна покращити вправами зі зброєю, фехтуванням; смугою перешкод; плаванням.

Продовження таблиці 3.4

Показники	Аналіз	Пропозиція застосування засобів військово-історичного відтворення для оптимізації встановлених показників
Тест Шульте	Норма від 30 до 50 секунд Середнє 21,88 секунд Розвиток уваги є на дуже високому рівні	Вдосконалити спеціальну увагу можна завдяки перешикуванням, стрільбі з різної зброї; орієнтуванням на місцевості, а особливо системою «Лазертаг».

3.2. Зміст програми військово-історичної реконструкції у процесі фізичного виховання старшокласників

Засоби з військово-історичної реконструкції ми поділили на три групи, залежно від того, у яких формах фізичного виховання можна їх застосовувати (табл.3.5):

Таблиця 3.5

Зміст програми використання військово-історичної реконструкції у фізичному вихованні старшокласників

Зміст заходів історичного відтворення	Уроки ФК	Секція / факультатив	Поза - шкільні заходи
Різновиди пересування			
Ходьба, перешикування в русі (без та зі зброєю, в латах, бронежилетах)	+	+	+
Біг по різних поверхнях (сніг, мілка вода, м'який ґрунт, в гору, з гори)	+	+	+
Верхи на коні		+	+
Плавання			
Перенесення вантажів (ящики з боєприпасами, колоди, мішки, гармати)	+	+	+
Облаштування укріплення	+	+	
Долання смуги перешкод з гімнастичних лав, кілець і драбинок	+	+	
Смуга «укриття» з різними фігурами для укриття від умовного вогню (звуки пострілів, автоматних черг)	+	+	
Підготовка ношей з плащ-наметів і перенесення пораненого (10м, 20м, ...) (без урахування часу, на час)	+		

<i>Продовження таблиці 3.5</i>			
Зміст заходів історичного відтворення	Уроки ФК	Секція / факультатив	Поза- шкільні заходи
Метання гранати: - на дальність, на точність у горизонтальну /вертикальну ціль - з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття)) - зі зброєю	+	+	
<i>Прийоми зі зброєю</i>			
Ознайомлення зі зброєю (граната, гвинтівка, меч, ...) і прийомами їх застосування: - шикування та перешикування зі зброєю - зміна положень і способи переміщення зі зброєю - використання зброї кожною рукою окремо (умовне поранення) - додання смуги перешкод зі зброєю	+	+	
Фехтування мечами, списом (нудлами, щитом, ...із силуетом, противником,...)	+		
Стрільба з луку, лазертаг, страйкбол (в залі, на місцевості...)	+		+
<i>Комплексне застосування засобів історичного відтворення</i>			
Походи місцями бойової слави українського війська - вивчення історії, мап, озброєння, ... - підготовка таборів: вибір місця, організація обов'язків, вартових - організація окремої команди для диверсії в таборі - орієнтування на місцевості з доданням природніх перешкод (фізкультурними стежками) та завданнями на мислення, статичне навантаження на час - за кожну хвилину утримання - буде відкриватися буква кодового слова	+	+	+
Перенесення кулемета і спорядження до нього (група з 3-ох чоловік) транспортування побратима з різними пораненнями (в руку, ногу чи тулуб, втрата свідомості) поранення будуть раптові, в будь кого з групи, невідомо в яку частину тіла.	+	+	

3.3. Показники старшокласників після впровадження програми військово-історичної реконструкції у процес фізичного виховання

Після проходження програми фізичного виховання із застосування військово-історичної реконструкції у дітей старшого шкільного віку відбулися зміни у показниках відповідних якостей (табл.3.6).

У низці показників зміни не підтвердилися статистично ($p > 0,05$). Проте ми спостерігали тенденцію до покращення цих показників. Причиною незначних змін показників в умовах педагогічного експерименту може слугувати високий вихідний рівень, невелика тривалість дослідження.

Достовірні зміни ($p < 0,05$) в умовах експерименту спостерігали у показниках сили кисті, метання гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі, гнучкість. Найбільші достовірні зміни ($> 60\%$) спостерігали у метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та точності приземлення у стрибку на вказану відстань, – тобто у спритності.

Таблиця 3.6

Показники старшокласників до та після завершення педагогічного експерименту

Показники	X	σ	X	σ	Зміни, %	t
Фізична працездатність, у.о	7,75	2,74	8,73	2,53	-12,6	0,373
Сила правої кисті, кг/сили	25,13	7,14	28,19	6,10	-12,2	0,029
Сила лівої кисті, кг/сили	21,91	6,40	26,87	5,32	-22,6	0,007
Стрибок в довжину, м	2,25	0,15	2,36	0,10	-5,1	0,130
Тест Копилова, с	8,84	1,16	8,27	1,14	6,5	0,072
Стрибок на вказану довжину, см	2,50	3,57	0,97	1,64	61,2	0,029
Стрибок з поворотом, °	4,65	8,57	1,85	3,37	60,1	0,086
Метання гранати на дальність, м	31,83	9,53	35,33	9,37	-11,0	0,395
Метання гранати у горизонтальну ціль, см	1,98	1,60	0,74	0,73	62,9	0,005
Метання гранати у вертикальну ціль, см	1,56	1,14	0,56	0,73	64,3	0,005
Біп тест, кіл	8,20	0,00	9,70	0,00	-18,3	0,259
Нахил вліво, см	16,94	4,19	17,94	4,58	-5,9	0,050
Нахил вправо, см	17,74	5,17	19,31	4,74	-8,8	0,051
Уважність, с	21,88	4,85	17,21	3,88	21,3	0,001

Показники уваги, хоча й були високими на початку експерименту, ще покращилися ($p=0,001$) під впливом авторської програми.

Разом із тим суттєво зросли результати патріотизму і лідерства. За результатами повторного тестування на 12% збільшилося число учнів, які вважають, що патріотом стають, а кількість учнів, що соромилися своєю країною скоротилася на 50%. Степана Бандеру вважають героєм України на 70% більше учнів, ніж за результатами першого тестування. На 30% збільшилося число учнів, яких цікавить майбутнє країни і на 40% збільшилось число тих старшокласників, які почали підтримувати пропаганду української історії.

Результати тестування лідерських якостей також засвідчили позитивний зсув. На 15% збільшилось число учнів, що здатні витримати критику без суперечок, на 17% зросла кількість учнів, які здатні проявити ініціативу. Також на 17% збільшилось число учнів, які готові терміново і покірливо виконати доручене завдання.

Висновки до розділу

1. В учнів середнього шкільного віку суттєво низькими були результати бігу на витривалість, середні показники старшокласники показали у силі кисті, спритності та гнучкості, а також рівні фізичної працездатності.

2. Ми уклали авторську програму фізичного виховання старшокласників засобами військово-історичної реконструкції. Вона складалася з засобів пов'язаних з різними способами пересування, ознайомлення зі зброєю та її застосування, а також вправ на комплексне застосування засобів історичного відтворення.

3. Військово-історична реконструкція сприяла ефективному розвитку фізичних якостей старшокласників, а також когнітивних якостей. В умовах експерименту суттєво зросли показники патріотизму і лідерства учасників.

ВИСНОВКИ

1. Сьогодні спостерігаємо низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я школярів, їх низьку рухову активність, низький рівень фізичного стану та

готовності старшокласників до служби в армії. Низька ефективність уроків фізичної культури призводить до необхідності розроблення та впровадження в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів. Тому, щоб відповідати новим реаліям вкрай важливими є зміни засобів і форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти на більш патріотичні.

2. В учнів середнього шкільного віку на високому рівні були показники швидкісної сили і спритності (точності прояву зусиль та спритності рук), а також уваги; середні показники старшокласники показали у силі кисті, спритності (метанні на точність у горизонтальну та вертикальну цілі), та гнучкості (нахилах у дві сторони), а також рівні фізичної працездатності; суттєво низькими були результати бігу на витривалість.

3. Згідно результатів отриманих нами на попередньому етапі дослідження, ми уклали авторську програму фізичного виховання старшокласників засобами військово-історичної реконструкції. Вона складалася з засобів пов'язаних з різними способами пересування, ознайомлення зі зброєю та її застосування, а також вправ на комплексне застосування засобів історичного відтворення.

4. Військово-історична реконструкція сприяла ефективному розвитку спритності старшокласників, позаяк найбільші достовірні зміни (>60%) спостерігали у метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та точності приземлення у стрибку на вказану відстань. Достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігали у показниках сили кисті, в метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та гнучкості. Заняття військово-історичної реконструкції сприяли розвитку когнітивних якостей: показники уваги учнів покращилися ($p = 0,001$), хоча й були високими на початку експерименту. В умовах експерименту суттєво зросли показники патріотизму і лідерства. Так рівень патріотизму зріс з достатнього до високого рівня, лідерства – з середнього до високого. Щодо лідерських якостей, то у загальному зросло число учнів, які

більше вмотивовані та проявляють ініціативу у вирішенні різних завдань. Також покращилась субординація та злагодженість роботи у командах.

5. Військово-історичне відтворення – може слугувати ефективним засобом розвитку фізичних якостей старшокласників, особливо – спритності, когнітивних здібностей, формування у них лідерських якостей та патріотизму. Це дозволяє рекомендувати його застосування з метою усебічного виховання старшокласників.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На підставі проведених досліджень ми систематизували засоби історично-військової реконструкції щодо розвитку фізичних якостей та застосування у різних формах фізичного виховання.

Для покращення **силових якостей**, найкраще підходять вправами зі зброєю, фехтуванням мечами чи списом, а також перенесенням вантажів гармати чи кулемета та облаштуванням укріплень. Також силу верхніх кінцівок можна розвинути спеціальними вправами: метанням гранати з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття), зі зброєю. Силу нижніх кінцівок можна збільшити використовуючи бронежилети, обладунки; смуги перешкод чи «укриття», під час підготовки укріплень, походів.

Такими вправами як смугою «укриття» і перешкод; перешикуваннями; бігу по різному покриттю; підготовкою ношей з плащ-наметів і перенесення пораненого; ознайомленням зі зброєю і її застосуванням; перенесенням кулемету та його частин, а також поранених; стрільбою з різної зброї можна покращити **координаційні якості** учнів.

Витривалість покращити можна використовуючи походи місцями бойової слави українського війська (орієнтування на місцевості, диверсійні групи), а особливо системою «Лазертаг».

Позитивно на розвиток **спритності** вплинуть такі вправи як метанням гранати на точність у горизонтальну та вертикальну ціль, з різних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття) та зі зброєю.

Гнучкість можна покращити вправами зі зброєю, фехтуванням; смугою перешкод; плаванням та їздою верхи.

Щодо **швидкості**, то ця якість буде розвиватися безпосередньо під час використання засобів авторської програми.

Для покращення рівня **фізичної працездатності** можна застосовувати комплексно запропоновані засоби або як окремий засіб – систему «Лазертаг».

Вдосконалити **спеціальну увагу** можна завдяки перешикуванням, стрільбі з різної зброї; орієнтуванням на місцевості (з розташуванням табору з вартою), а особливо системою «Лазертаг».

Поділ засобів військово-історичної реконструкції залежно від того, у яких формах фізичного виховання можна їх застосовувати представлено в табл.3.5.

ПОСИЛАННЯ

1. Бутенко Г. О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Галина Олександрівна Бутенко ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2016. - 24 с.
2. Вплив фізичного виховання на формування громадянських якостей старшокласників [Текст] / В. В. Івашковський // Фізичне виховання в школі. - 2011. - № 5. - С. 27-30.
3. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Іван Гайдук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2006. - Вип. 10, т. 1. - С. 141-144.
4. Гей ви, хлопці, славні запорожці! (для учнів старших класів) [Текст] : сценарій змагань / О. М. Вельма, І. В. Кара // Фізичне виховання в школах України. - 2017. - № 4. - С. 32-33.
5. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Фащук ; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника". — Івано-Франків., 2011. — 20 с.
6. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

- виховання та спорту : 24.00.02 / Інна Іванівна Головач ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2016. - 24 с.
7. Горбунов Л. (2016). Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів.
 8. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2016, - (2(34), 32-37.
 9. Жданова, О. Доцільність запровадження програми "шейпінг-юні" на уроках фізкультури для дівчат середнього шкільного віку / Ольга Жданова, Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2012. - Вип. 16, т. 2. - С. 88 - 91.
 10. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.Я. Кібальник ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2008. — 20 с.
 11. Зміст патріотичного виховання учнів 7-9 класів у процесі фізкультурно-масової роботи [Текст] / Микола Валерійович Тимчик // Фізичне виховання в сучасній школі. - 2013. - № 6. - С. 35-38.
 12. Іванишин Юрій Ігорович. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / МОНУ. НУФВСУ. – Київ. 2018. – 24 с.
 13. Кліш І. (2016). Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників
 14. Козацькі розваги (для учнів старших класів) [Текст] / Н. М. Глібова // Фізичне виховання в школах України. - 2018. - № 3. - С. 34-35.
 15. Козацькому роду - нема переводу (для учнів середніх і старших класів) [Текст] : сценарій заходу / Я. М. Клинкович // Фізичне виховання в школах України. - 2016. - № 10. - С. 35-36.

- 16.Методика навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фіз. культура, основи здоров'я)” / Дикий Олег Юрійович ; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2018. – 20 с.
17. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. – №1. – с. 19-22.
- 18.Нумо, хлопці! (військово-спортивне свято для старшокласників) [Текст] / А. В. Орлов // Фізичне виховання в школах України. - 2014. - № 2. - С. 29-30.
- 19.Основні напрямки виховної роботи з формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України / О. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2005. - № 10. - С. 75-78.
- 20.Особливості використання атлетичної гімнастики в загальноосвітній школі / Андрій Мельник, Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 2. - С. 153 - 157.
- 21.Павленко, І. О. Застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників / І. О. Павленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. - Вип. 10 (92). - С. 75-78.
- 22.Перегінець, М. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу / М. Перегінєць, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 71-76.
- 23.Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.В. Зубаль ; Львів. держ. ун-т фізичної культури. — Л., 2009. — 19 с.

24. Розвиток спритності у старшокласників на уроках фізичної культури [Текст] : збірник / О. Хуртенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / ред. кол.: О. С. Куц (гол. ред.), Р. Ф. Ахметов, Г. С. Белканія. - Вінниця, 2012. - Вип. 14. - С. 299-305.
25. Семененко В. П. Закаливание в физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / В. П. Семененко. — К., 2005. — 197 с.
26. Семененко, В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В'ячеслав Семененко, В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85-90.
27. Стан фізичної підготовленості старшокласників допризовного віку / О. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2005. - № 22. - С. 140-142.
28. Стретчінг для учнів середніх і старших класів [Текст] / Ж. О. Шматова, І. О. Здорик // Фізичне виховання в школах України. - 2013. - № 1. - С. 17-18.
29. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. В. Білецька; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2008. - 20 с.

ДОДАТКИ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень у практику
ЗЗСО № 62

ЛАЗЕРТАГ

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Практичні рекомендації фізичного виховання учнів старших класів. Уроки фізичної культури зі школярами проводили з застосуванням засобів військово-історичної реконструкції.</p>	<p>Уперше впроваджено засобів військово-історичної реконструкції. Застосування сприяє суттєвому зростанню рівня фізичної підготовленості, уважності, патріотизму та лідерських якостей. Рекомендується до застосування у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти.</p>	<p>Підвищився рівень фізичної підготовленості на 12,2%, уважності на 21,3%. Позитивні зміни відбулися в патріотизмі та лідерських якостях.</p>

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень у навчальний процес

ЛАЗЕРТАГ

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Матеріал до лекційного курсу «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3 курсу факультету педагогічної освіти про застосування засобів військово-історичної реконструкції під час уроків фізичної культури зі старшокласниками.</p>	<p>Уперше запропоновано матеріал про методику застосування засобів військово-історичної реконструкції. Застосування сприяє суттєвому зростанню рівня фізичної підготовленості, уважності, патріотизму та лідерських якостей. Рекомендується до застосування у освітньому процесі закладів вищої освіти.</p>	<p>Підвищився рівень компетентності студентів факультету педагогічної освіти з теми «Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі».</p>

УДК 330

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВО-ІСТОРИЧНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЛАЗЕРТАГ

Анотація: Низька ефективність уроків фізичної культури, недостатня рухова активність, низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я школярів, нижчий належного рівень фізичного стану та неготовність старшокласників до служби в армії обґрунтовують необхідність розроблення та впровадження в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів. *Методи дослідження:* аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні, психодіагностичні, медико-біологічні методи, педагогічні методи, математичної статистики. *Результати.* Суттєво покращилися показники сили кисті, в метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та гнучкості. Суттєво зросли результати патріотизму і лідерства. Покращилася увага. *Висновки.* Військово-історична реконструкція слугує ефективним засобом тіловиховання старшокласників.

Ключові слова: старшокласники, військово-історична реконструкція, фізична підготовленість, патріотизм, лідерство, зброя.

Сьогодні спостерігаємо низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я школярів, їх низьку рухову активність, низький рівень фізичного стану та готовності старшокласників до служби в армії [1, 2].

Низька ефективність уроків фізичної культури призводить до необхідності розроблення та впровадження в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів. Серед інноваційних розробок науковців практично відсутні програми фізичного виховання для розв'язання проблем патріотичного виховання старших підлітків. Тому вкрай важливі зміни форм фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах на більш патріотичні, щоб відповідати новим реаліям [2, 3].

Ми уклали авторську програму застосування засобів військово-історичного відтворення у фізичному вихованні школярів. Вона складалася з засобів пов'язаних з різними способами пересування, ознайомлення зі зброєю та її застосування, вправ на комплексне застосування засобів історичного відтворення. Програма була впроваджена у навчальний процес.

Результати. Залучення старшокласників до занять військово-історичним відтворенням сприяє покращенню низки показників. Достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігали у показниках сили кисті, в метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та гнучкості. Вона сприяє ефективному ($p < 0,001-0,01$) розвитку спритності старшокласників, позаяк найбільші достовірні зміни ($>60\%$) спостерігали у метанні гранати на точність у вертикальну та горизонтальну цілі та точності приземлення у стрибку на вказану відстань. Засоби військово-історичної реконструкції сприяють розвитку когнітивних якостей: показники уваги учнів покращилися ($p = 0,001$), хоча й були високими на початку експерименту.

В умовах експерименту суттєво зросли результати патріотизму і лідерства (хоча спеціальних додаткових заходів не проводили). Так рівень патріотизму зріс з достатнього до високого рівня. Щодо лідерських якостей, то у загальному зросло число учнів, які більше вмотивовані та проявляють ініціативу у вирішенні різних завдань. Також покращилась субординація та злагодженість роботи у командах.

Висновок. Військово-історична реконструкція слугує ефективним засобом тіловиховання старшокласників.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Стан фізичної підготовленості старшокласників допризовного віку / О. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. • 2005. • № 22. • С. 140-142.
2. Фізичне загартування старшокласників • складова національної свідомості й патріотизму / П. О. Зінченко // Завучу. Усе для роботи. • 2019. • № 1. • С. 6-11
3. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.А. Деделюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. — Львів, 2004. — 20 с.

UDC 001.1

BBK 79

The 5th International scientific and practical conference "Perspectives of world science and education" (January 29-31, 2020) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2020. 884 p.

ISBN 978-4-9783419-8-3

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Perspectives of world science and education. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2020. Pp. 21-27. URL: <http://sci-conf.com.ua>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Editorial board

Ryu Abe (Kyoto University)

Yutaka Amano (Osaka City University)

Hideki Hashimoto (Kwansei Gakuin University)

Tomohisa Hasegawa (Kobe University)

Haruo Inoue (Tokyo Metropolitan University)

Osamu Ishihara (Tokyo Institute of Technology)

Nobuo Kamiya (Osaka City University)

Akihiko Kudo (Tokyo University of Science)

Takumi Noguchi (Nagoya University)

Masahiro Sadakane (Hiroshima University)

Vincent Artero, France

Dick Co, USA

Holger Dau, Germany

Kazunari Domen, Japan

Ben Hankamer, Australia

Osamu Ishihara, Japan

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: osaka@sci-conf.com.ua

homepage: <http://sci-conf.com.ua>

©2020 Scientific Publishing Center "Sci-conf.com.ua" ®

©2020 CPN Publishing Group ®

©2020 Authors of the articles

Анкета «Чи справжній ти патріот?»

1. Чи любиш ти свою країну?

а) так; б) ні; в) не знаю

2. Які почуття викликає в тебе слово «ПАТРІОТИЗМ»?

3. Чи має для тебе значення, де ти живеш?

А) так; б) ні; в) немає значення.

4. Хто на твою думку «ПАТРІОТ»?

5. Чи хотів би ти жити закордоном?

А) так; б) ні; в) не знаю.

6. Як ти вважаєш, патріотами стають чи ними народжуються?

а) стають патріотом; б) народжуються патріотом.

7. Чи знаєш ти символіку своєї країни?

А) так; б) ні; в) не цікавився цим питанням.

8. Чи соромишся ти власної держави?

А) так; б) ні; в) не знаю.

9. Якою мовою ти розмовляєш?

А) українською; б) російською; в) інша мова.

10. Чи має для тебе значення, якою мовою розмовляють твої друзі?

А) так; б) ні; в) це їхній вибір.

11. Якщо ти матимеш змогу, щось змінити у власній державі, як це буде?

12. У чому проявляються патріотичні почуття?

13. Чи цікавить тебе майбутнє твоєї країни?

А) так; б) ні; в) я житиму закордоном.

14. Яким ти уявляєш майбутнє власної країни?

15. Як ти вважаєш, чи потрібно виховувати у дітей патріотичні почуття?

А) так; б) ні; в) не знаю

Методика “Експрес-тест самооцінки лідерства”

Призначення. Даний експрес-тест дозволяє визначити актуальний рівень виявлення лідерства у сумісній діяльності.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне з десяти суджень і виберіть найбільш підходящу для вас відповідь в буквеній формі. Працюючи з опитувальником, пам'ятайте, що немає ні поганих, ні хороших відповідей. Важливим фактором є те, що в своїх відповідях потрібно прагнути до об'єктивності і записувати ту відповідь, яка першою приходить в голову.

Що для Вас є важливішим у грі?

А. Перемога. Б. Розвага.

Чому Ви надаєте перевагу в загальній розмові?

А. Виявляти ініціативу, пропонувати щось.

Б. Слухати і критикувати те, що пропонують інші.

Чи здатні Ви витримати критику, не входячи у дрібні суперечки, не виправдовуючись?

А. Так. Б. Ні.

Чи подобається Вам, коли Вас хвалять прилюдно?

А. Так. Б. Ні.

Чи відстоюєте Ви свою думку, якщо обставини (думка більшості) проти Вас?

А. Так. Б. Ні.

В компанії, у спільній справі Ви завжди заводило, щось придумуєте, що є цікавим для інших?

А. Так. Б. Ні.

Чи вмієте Ви приховувати свій настрій від оточуючих?

А. Так. Б. Ні.

Чи завжди Ви терміново і покірливо робите те, що Вам говорять старші?

А. Так. Б. Ні.

Чи вдається Вам у розмові, дискусії переконати, привабити на свій бік тих, хто раніше був з Вами не згоден?

А. Так. Б. Ні.

10. Чи подобається Вам вчити (повчати, виховувати, навчати, давати поради) інших?

А. Так. Б. Ні.

Обробка та інтерпретація даних

Підрахуйте загальну кількість „А” і „Б” відповідей. Високий рівень лідерства А = 7-10 балів. Середній рівень лідерства А = 4-6 балів. Низький рівень лідерства А = 1-3 балів.

Переважання відповідей „Б” свідчить про дуже низьке або деструктивне лідерство.