

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У
СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Коваль Владислав Миколайович

Керівник: **Єдинак Г. А.**,

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Галаманжук Л. Л.**,

доктор педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Загальні положення фізичної підготовки підлітків у системі професійної освіти.....	8
1.2. Психофізіологічний аспект навчальної і професійної діяльності здобувачів	18
1.3. Характеристика особливостей військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки на етапі передвищої освіти	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1. Методи дослідження	37
2.2. Методи дослідження	41
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІСТ ОРГАНІЗАЦІЇ Й МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКІВ.....	43
3.1. Стан фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 15-16 років під час навчання в освітньому закладі.....	43
3.2. Рівень фізичної активності підлітків-здобувачів вищої освіти.....	49
3.3. Характеристика допризовної підготовленості підлітків під час навчання у закладі вищої освіти	52
3.4. Обґрунтування організаційно-методичних умов фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості для підлітків-здобувачів вищої освіти.....	54
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична підготовка – процес розвитку рухових (фізичних) якостей індивіда [92, с. 12]. Згідно положень теорії фізичного виховання така підготовка здійснюється за двома напрямками, а саме загальним та спеціальним. Загальна фізична підготовка спрямовується на розвиток усіх основних рухових якостей, тоді як спеціальна фізична підготовка – на розвиток окремих рухових якостей, а саме які забезпечують успішне виконання визначеної діяльності індивіда.

Конкретизуючи зазначене відмічаємо, що спеціальна фізична підготовка у системі професійної освіти учнів підліткового віку передбачає розвиток рухових якостей, високий рівень яких забезпечує успіх у здійсненні ними майбутньої професійної діяльності [70; 88]. У зв'язку з цим необхідно враховувати, що оскільки спеціальності різні, різними будуть рухові якості, які є визначальними для успішної професійної діяльності [29; 71].

Що стосується іншого напрямку фізичної підготовки учнів підліткового віку представлена у системі професійної освіти, а саме військово-прикладної фізичної підготовки, то відповідні завдання також повинні вирішуватися під час занять з фізичного виховання [59; 61]. Ураховуючи, що така підготовка передбачає розвиток відповідних рухових якостей, то необхідність цього зумовлена комплексом причин. Одна з визначальних – високий рівень розвитку таких якостей слугує підґрунтям для поліпшення якостей, що належать до спеціальних. Крім цього, важливою залишається причина, пов'язана зі станом мотивації учнів до здійснення результативної фізичної активності, причому не тільки під час занять з фізичного виховання за розкладом, але також у позааудиторний час [3; 82]. У зв'язку з цим виникає питання вибору змісту такої активності, оскільки значна кількість його варіантів може передбачати саме рухові якості, які згідно з майбутньою професією відносять до загальної фізичної підготовки.

Необхідність урахування останньої причини відзначається комплексним характером. Зокрема тут ураховується, що, крім рухових якостей, фізичне виховання повинно сприяти вирішенню завдань поліпшення стану здоров'я, функціональних характеристик, розвитку психофізіологічних якостей і властивостей [22; 35; 54; 71; 92]. Вирішення таких завдань значною мірою залежить саме від здійснення систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

Результати досліджень засвідчують відмінний від необхідного інтерес підлітків, які є учнями закладів професійної освіти, до фізичної активності у вільний від навчання час [3; 30; 34]. У зв'язку з цим виникає проблема запровадження інноваційних технологій у фізичне виховання для підвищення такого інтересу [63; 74; 87; 88]. Так зазначається, що поява нового програмного забезпечення дає можливість удосконалити розвиток рухових якостей, інтегрувати наукові досягнення і знання. Крім цього, впровадження інноваційних технологій орієнтує учнів на самовдосконалення, зростання інтелектуальності та духовності, а це є неможливим без підвищення рівня загальної фізичної культури [67, с. 13].

Узагальнюючи результати спеціальних досліджень [37; 41; 82] відзначаємо, що переважна більшість сучасних учнів закладів професійної освіти відзначається незадовільною фізичною підготовленістю та зменшенням фізичної активності протягом навчання. Проте, вони виявляють позитивне ставлення до фізичного виховання, поліпшення фізичної підготовленості, хоча провідний стимул є неоднаковим. Перевагу рухливим іграм надає 31 % дівчат, ритмічній гімнастиці – 30 %, а також 5,4 % хлопчиків, спортивним іграм – відповідно 27 % та 50 %, легкоатлетичним вправам – 8,7 та 41,6 %. Крім цього, більшість відзначає достатність інформації викладача фізичного виховання про стан їхньої фізичної підготовленості, але причини необхідності цієї інформації мають різне підґрунтя.

Отже, проведеним дослідженням виявлено один із перспективних

напрямів інноваційної діяльності у модернізації фізичної підготовки підлітків, які є учнями закладів професійної освіти. Зокрема, мова ведеться про технології фізичного виховання, спрямовані на посилення мотивації учнів до розвитку рухових якостей у вільний від навчання час із урахуванням їх індивідуальних можливостей і особливостей.

Іншими словами, відмінний від необхідного стан розв'язання проблеми, що досліджується, а також важливість її для теорії фізичного виховання, – все це засвідчує актуальність порушеної проблеми. Але, крім цього, має місце існування протиріч, що потребують усунення, а саме між:

- потребою підвищити дієвість фізичного виховання у системі професійної освіти в підвищенні фізичної підготовки підлітків військово-прикладної спрямованості та незадовільними результатами вирішення цього завдання на сучасному етапі;

- необхідністю забезпечити систематичну фізичну активність підлітків під час набуття професійної освіченості та існуванням невирішеності проблеми ефективних шляхів, підходів і способів реалізації фізичної активності у різних формах організації.

Отже, має місце нагальна потреба в усуненні виявлених протиріч, що зумовлює необхідність проведення дослідження у цьому напрямі фізичного виховання. Ураховуючи зазначене, тема цього дослідження виглядала так: *«Організаційно-методичні умови фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості у системі професійної освіти підлітків».*

Виконана робота відповідала плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки, визначеного для науково-дослідної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Автор, який був співвиконавцем означеної теми, здійснив виконання певної частки загального дослідницького проєкту лабораторії. Стосувалися вони на теоретичному

рівні дослідження питань передумов організації і методичного сприяння реалізації фізичної активності підлітків, що має військово-прикладну спрямованість, та забезпечує досягнення високого позитивного результату. Дослідження на емпіричному рівні містило результати констатувального експерименту, які разом із теоретичною інформацією сприяли визначенню організаційно-методичних умов фізичної підготовки підлітків у системі професійної освіти.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка підлітків.

Предмет дослідження – умови організації і методичного забезпечення фізичної підготовки підлітків для досягнення високого результату у вирішенні завдань військово-прикладного змісту.

Мета дослідження – вдосконалити організацію і зміст фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості для підлітків, які є здобувачами професійної освіти.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан розв'язання досліджуваної проблеми за матеріалами наявних джерел інформації.

2. Визначити у підлітків стан фізичної підготовленості військово-прикладної спрямованості їхнього під час навчання у закладі передвищої освіти.

3. Сформувати організаційно-методичні умови фізичної підготовки підлітків військово-прикладної спрямованості під час навчання у закладі передвищої освіти.

Методи дослідження. Використовували методи, що узгоджувались із змістом завдань та адекватно дозволяли одержати емпіричні дані. Зокрема, такими були: *системний, аналіз та узагальнення* інформації літературних джерел (використовували їх при дослідженні на теоретичному рівні); *педагогічні – спостереження, тестування, експеримент* (використовували їх аби одержати необхідні первинні дані під час дослідження на емпіричному рівні), *фрємінгемська методика* (визначення рухової активності протягом

доби), *анкетне опитування, математичної статистики* (для опрацювання емпіричних даних).

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що матеріал дипломного проєкту може бути використаний: викладачами фізичного виховання у коледжах, інших закладах передвищої освіти для організації фізичної активності підлітків; науково-педагогічні працівники факультетів фізичного виховання під час читання лекцій і проведення семінарських занять зі здобувачами, передусім із «Теорії і методики фізичного виховання».

Апробація результатів дослідження. Одержані під час проведення дослідження дані було обговорено на наукових конференціях. Такими були: Всеукраїнська інтернет-конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022-2023); науково-практична конференція для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Результати, одержані під час проведення дослідження, передбаченого виконанням дипломним проєктом, були представлені у науковій публікації – В. Коваль, Г. Єдинак. Характер фізичної підготовки підлітків у системі професійної освіти. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 107-110.

Структура роботи. Робота виконана на 78 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел інформації та додатків. Основний текст роботи представлено на 62 сторінках друкованого тексту, що містять 9 таблиць та один рисунок. Список використаних джерел налічує 98 найменувань різних джерел інформації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Загальні положення фізичної підготовки підлітків у системі професійної освіти

Загальні характеристики професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Така підготовка являє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється згідно вимог та особливостей певної професії. Термін «прикладність» означає специфічну спрямованість фізичного виховання на потребу основної в житті індивіда та суспільства діяльності, а саме професійної [57; 70].

Основне призначення ППФП – розвиток і підтримка на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких професійна діяльність висуває підвищені вимоги, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, в першу чергу, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці [77; 93].

Багаточисельні наукові дані показують, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок, створення передумов для стійкої та високої працездатності, що збільшує надійність людської ланки у системі «людина–машина». ППФП також підвищує стійкість організму людини до несприятливої дії виробничого середовища і зменшує захворюваність, сприяє професійному довголіттю кадрового складу працівників [12, с. 8].

Все зазначене раніше свідчить, що у ППФП найбільш конкретно втілюється один із найважливіших принципів педагогічної системи –

принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

ППФП є одним з основних напрямів системи фізичного виховання, що покликана сформувати фізичні та спеціальні якості, уміння і навички, сприяючи досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

ППФП проводиться на основі різносторонньої фізичної підготовки, що досягається на учбових заняттях з фізичного виховання, на тренуваннях в спортивних секціях. ППФП забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної діяльності. Професійно важливі якості людини в процесі трудової діяльності певною мірою удосконалюються самі собою. Проте ефективність цього процесу істотно підвищуються, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засоби і методи фізичної підготовки в період, передуючий професійному навчанню (краще всього) або співпадаючий з ним за часом [57; 70].

Представлені вище приклади переконливо свідчать про можливість підвищення професійної працездатності людини засобами і методами фізичної культури і спорту, складовими основою ППФП. Досягнутий в процесі такої підготовки високий рівень професійно важливих якостей дозволяє під час роботи тривалий час підтримувати оптимальне узгодження людини і технічних пристроїв. Пояснюється це підвищенням резервних можливостей людини і тренуванням його компенсаторних механізмів.

Важливе місце в ППФП займає також виконання фізичних вправ перед початком, в процесі і після трудового дня. За рахунок цих вправ забезпечується плавне входження людини в робочий ритм і підтримку необхідної працездатності під час робочої зміни, а після її закінчення – зняття фізичної утомленості і емоційної напруги [84; 85].

Чинники, що визначають зміст ППФП. Такі чинники можна узагальнити у таких аспектах. Зміст і методика проведення такої підготовки визначаються на основі результатів інженерно-технологічного аналізу

професійної діяльності. В процесі цього аналізу трудова діяльність людини на робочому місці розчленовується на окремі елементи – дії, операції, а потім визначаються психофізіологічні критерії, що забезпечують якісне виконання кожного з елементів [77; 93].

Існує декілька видів інженерно-психологічного аналізу професійної діяльності. Найпростішими з них є хронометрія і хроноциклографія. В основу хронометрії встановлений аналіз робочих операцій за часом, хроноциклографія вивчає характер робочих рухів. Професіографія, тобто психологічний опис професії, є найскладнішим варіантом аналізу професійної діяльності. В процесі професіографування вивчаються: загальні дані досліджуваної спеціальності, схема розташування робочого місця, гігієнічні умови роботи, основні робочі операції, навантаження на аналізатори, співвідношення інтелектуальної та фізичної праці [55; 62].

Після отримання цих даних аналізуються найслабкіші ланки трудового процесу і виявляються що викликають їх появу причини: чи то це недоліки в організації праці, чи то цей слабкий розвиток тих або інших психофізіологічних якостей і прикладних навиків людини. Для усунення перших двох причин, як правило, йдуть по шляху вдосконалення технічних пристроїв. В решті випадків або проводиться професійний відбір, що дозволяє підібрати з числа претендентів найбільш відповідного для даної професії людину, або організовується ППФП з уже наявними фахівцями. У процесі ППФП професійно важливі якості і навички людини удосконалюються до необхідного рівня [70, с. 178].

Отже, фізичні вправи є важливим засобом підвищення ефективності виробничого процесу за рахунок вдосконалення шляхом спеціально направлених фізичних тренувань найбільш цінних для даної професії якостей людини.

У системі професійної освіти фізична підготовка здобувачів вирішує, передусім завдання вести підготовку фахівців на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації учбово-

виховного процесу. Повноцінне використання професійних знань і умінь можливо тільки при доброму стані здоров'я, високої працездатності молодих фахівців. Вони можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою і спортом. Якість підготовки, в тому числі фізичної, набуває не тільки особистого, але і соціально-економічного значення [67; 91].

Особливості фізичного виховання професійно-прикладної спрямованості. Таке фізичне виховання здобувачів вищої освіти має свої специфічні особливості. Зокрема відзначаємо, що конкретна спрямованість фізичного виховання як предмету учбового плану визначається не тільки загальними соціальними задачами, які покликаний вирішувати фізичне виховання, але і вимогами, що висувуються спеціальністю, до якої готують здобувача [55; 71].

Фізичне виховання здобувачів повинне здійснюватися з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності, а значить, містити в собі елементи ППФП, тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у здобувачів професійно необхідних фізичних якостей, навиків, знань, а також для підвищення стійкості організму до дії зовнішнього середовища [27; 61].

Реалізація ППФП в системі фізичного виховання студентів пов'язана з рядом труднощів, основна з яких – істотні відмінності в умовах і характері праці представників різних спеціальностей і спеціалізацій на виробництві. Якнайповнішим визначенням ППФП можна рахувати наступне: є одним із основних напрямів фізичного виховання, яке повинне формувати певні прикладні знання, виховувати фізичні, психічні і спеціальні якості, уміння і рухові навички, сприяючи досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності [70, с. 4].

Поява нових більш могутніх джерел енергії і розвиток техніки безперервно знижують роль мускульної сили людини, тоді як його психічна функція поступово зростає. Виникла система "наука-техніка-людина".

Людина в цю систему входить як особовий елемент виробництва, від кваліфікації якого, фізичного стану і працездатності залежить економічна продуктивність системи. Технічний прогрес приніс багато благ, але має на сучасному етапі свої тіньові сторони, котрі не кращим чином позначаються на стані здоров'я людини. У зв'язку з цим велику увагу зараз надається розробці активних заходів профілактики для подолання тих негативних наслідків, які пов'язані з виробництвом, освоєнням нових районів землі, морських глибин і космосу [46; 55].

Проблема ця комплексна, і складність її рішення вимагає сумісних зусиль медиків, фізіологів, психологів, фахівців фізичної культури, соціологів, економістів і ін. фахівців. При цьому повинні бути повністю використані можливості різноманітних засобів і форм фізичної культури в процесі фізичного виховання.

Значення ППФП. У формуванні фахівців ППФП відзначаються надважливим значенням. У багатьох закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації здійснюється підготовка фахівців різних спеціальностей для різних напрямів науки і техніки. Вища школа зобов'язана не тільки відображати, але і певною мірою випереджати досягнення практики. Вона повинна не тільки забезпечити отримання здобувачами певної кваліфікації за фахом, але і навчити оволодіти методикою "пергаментного придбання знань". Йдеться про привиті здобувачам навичок самостійного отримання знань (тобто з пасивного об'єкту виховання здобувач повинен перетворитися на активний об'єкт самовиховання). Це сприяє якісній підготовці фахівців. Це положення надзвичайно важливо і для обов'язкового предмету вищої школи "Фізичне виховання" [70; 77].

Поняття "якість підготовленого фахівця" включає сукупність найстійкіших властивостей, обумовлюючих придатність до професійної діяльності: знання і уміння в професійній сфері, психофізіологічна підготовленість. Проте встановлено, що успішність навчання і підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності певною мірою залежить від

рівня їх всебічної підготовленості, у тому числі і фізичної. Недостатня фізична підготовленість майбутніх фахівців приводить до їх недостатньої професійної "віддачі", що у свою чергу приводить до певних економічних і моральних витрат в підготовці фахівців [70; 88].

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів. У процесі ППФП студентів підвищується як загальна, так і специфічна працездатність, сприяюча оволодінню спеціальністю, що вивчається. Високий рівень загальної працездатності досягається перш за все тривалими кросами, спортивними іграми, лижною підготовкою, плаванням. Підвищення рівня фізичних якостей, функціональної підготовки, поліпшення основних показників фізичного розвитку (кров'яного тиску, частоти серцевих скорочень і т.д.) створюють базу для підтримки високоефективної учбової діяльності студентів протягом всього учбового року.

Специфічна працездатність студентів досягається тренуванням тих фізичних і психічних якостей, які визначають успішність учбової діяльності. Фізичні вправи з цією метою виконуються перш за все на учбових заняттях. Можливо також самостійне проведення спеціально направлених фізичних тренувань у позаучбовий час. Дуже корисні в цьому плані спортивні ігри, одноборства, біг на короткі дистанції, що тренують увагу, швидкість розумової діяльності, оперативну пам'ять і інші якості [5; 42].

Важливе місце в ППФП займає виконання фізичних вправ безпосередньо на робочому місці, тобто так звані фізкультпаузи. Фізкультпаузи сприяють, перш за все, відновленню і підтримці на необхідному рівні розумової працездатності. Крім того, фізкультпаузи зберігають оптимальний м'язовий тонус, покращують умови роботи кровоносної і лімфатичної систем, покращують кровопостачання головного мозку, усувають застійні явища. Виконувани вправи сприяють також зняттю нервово-емоційної напруги [6; 62]. Зокрема, вправи виконуються у вигляді комплексів з 6-7 вправ протягом 7-10 хв через кожну годину роботи (або у міру посилення утомленості), але не виходячи з аудиторії. Комплекси

складаються так, щоб їх можна було виконати поблизу робочого місця, а при необхідності навіть не встаючи із стільця.

У системі ППФП нерідко використовується виконання комплексів фізичних вправ безпосередньо перед початком робочого дня і відразу після його закінчення. Основна задача виконання цих комплексів – це полегшення процесу втягування організму в робочий ритм за рахунок попереднього підвищення фізичної і розумової працездатності людини і навпаки, зняття нервово-емоційного збудження і фізичної утомленості після закінчення робочого дня. З цією метою перед початком роботи доцільно виконати декілька гімнастичних вправ з включенням нахилів і поворотів тулуба, обертання голови і вправ для очей, а після її закінчення тривалий повільний біг, спортивні ігри, плавання [70; 85; 92].

Структура і методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки. ППФП будується в єдності із загальною фізичною підготовкою. Необхідність органічного поєднання того й іншого виду підготовки визначається об'єктивними закономірностями функціонування і вдосконалення організму вчаться.

Тут необхідно відзначити, що загальна фізична підготовка служить передумовою для спеціалізованого педагогічного процесу; разом з тим її необхідно здійснювати і паралельно зі спеціалізацією. В цьому випадку окремі професійно важливі якості розвиваються ефективно [12, с. 45].

Отже, обидва види фізичної підготовки повинні складати дієву систему заходів щодо фізичного виховання з певною професійною спрямованістю. Істотним моментом у визначенні такої системи є правильний підбір її засобів. Засоби як загальної, так і професійно-прикладної фізичної підготовки? слід підбирати виходячи з поставлених задач і з урахуванням закономірностей перенесення тренуваності. Врахувати ці закономірності — значить забезпечити можливо більший позитивний вплив вправ на розвиток професійних якостей і навиків, професійну працездатність [20; 26; 84].

Фізична підготовка, організована ззовні у зв'язку зі специфікою праці, не завжди сприяє оволодінню професійною майстерністю і навіть може утрудняти формування професійних якостей і навиків через так зване негативне перенесення тренуваності. Під перенесенням фізичної тренуваності розуміють позитивний або негативний вплив фізичних вправ на ті або інші види діяльності людини. Існує багато видів перенесення тренуваності, оскільки адаптаційні зміни, що відбуваються, якісно різні і відображають різноманіття взаємодії процесів в організмі і зовнішнього середовища [31; 45; 78].

У фізичному вихованні з професійною спрямованістю особливо важливо враховувати такі види перенесення тренуваності, як односпрямоване (однорідний) перенесення якостей; перенесення якостей, придбаних при роботі м'язів однієї сторони тіла, на працездатність симетричних м'язів протилежної сторони тіла; перенесення ефекту фізичного тренування на стійкість організму до дії ряду несприятливих чинників зовнішнього середовища; перенесення навиків при їх функціонуванні.

Односпрямоване перенесення якостей спостерігається в межах однотипних функціональних проявів. Так, у учнів, що займалися баскетболом, волейболом і настільним тенісом, була виявлена достатньо висока рухливість основних нервових процесів швидкість зорового розрізнення і тактильна чутливості що позитивно впливало на освоєння професії складальника годинникових механізмів [21; 34].

Інший вид перенесення якостей полягає в тому, що при тренуванні роботі м'язів однієї сторони тіла збільшується працездатність симетричних м'язів, що не вправлялися. Завдяки цьому перенесення;) досягається приріст сили, швидкості рухів, витривалості (в середньому 70-80 %) і, крім того, підвищення м'язового тонусу поліпшення координації рухів і ін. Використовування можливостей механізму такого перенесення, зокрема для розвитку координації робочих рухів, є одним з методичних шляхів у вдосконаленні професійних якостей і може знайти своє практичне

застосування в прикладній фізичній підготовці, наприклад, при навчанні професіям складальників точних приладів і апаратури.

Перенесення при функціонуванні сформованих навиків характеризується, здатністю застосувати їх в інших, умовах, що змінилися. Мова тут йде про прикладні навички, якими опановують що вчаться в процесі фізичного виховання з метою подальшого їх застосування як «фонових» у трудовій діяльності (наприклад, навиках лазіння у робітників-будівників). Встановлено, що із збільшенням міцності, стабілізації рухової навички зростає його позитивний і слабшає негативне перенесення. Позитивне перенесення при функціонуванні знаходиться також в прямій залежності від гнучкості, отже, перемикається виробленого рухового навичку. Через відзначений зв'язок варіативність умов навчання, здійснювана на етапі вдосконалення, сприяє подальшому перенесенню умінь і навиків [55; 84].

Отже, облік закономірностей перенесення тренуваності – необхідна умова обґрунтованого підбору засобів ППФП для спрямованого розвитку організму. Свідоме управління процесами перенесення дозволяє успішніше вирішувати поставлені завдання. При підборі засобів ППФП необхідно виходити з критерію односпрямованої дії на функціональні системи організму спеціальних вправ і конкретного процесу праці і його умов, а також критерію безпосередньої прикладності форм рухів, що вивчаються, для даної професійної діяльності. Останній критерій враховується при підборі вправ для формування допоміжно-прикладних рухових навиків [70; 93].

Підбір засобів на основі виділених критеріїв як би моделюватиме робочі навантаження, ситуації виконання дій, окремі допоміжно-прикладні форми рухів і умови діяльності, властиві конкретній професії. Проте такий підбір засобів і їх використання зовсім не означає імітацію трудових рухів в цілому або по елементах. Застосування критеріїв підбору спеціальних засобів вимагає точних знань психофізіологічних особливостей конкретної професійної діяльності та причин, що їх зумовлюють [38; 55; 71].

У процесі трудової діяльності всі системи організму людини приходять в стан активності. Проте кожний трудовий процес характеризується переважною напругою певних функціональних систем: кіркових і підкіркових механізмів центральної нервової системи, вегетативних функцій, певних груп м'язів і т.д. Унаслідок цього функціональні системи організму в неоднаковій мірі беруть участь в процесі праці, що і приводить до утворення специфічних структур психічних і фізичних якостей у представників різних професій. Всі специфічні якості, що входять в такі структури, прийнято називати професійними. Причому в кожній структурі якостей (здібностей) виділяють ведучі — центральні ланки, яким належить вирішальна роль в забезпеченні високої працездатності і досягненні професійної майстерності [45, с. 39].

Для розкриття закономірностей формування структури професійних якостей важливе значення має дослідження специфічного впливу об'єктивних чинників праці на організм людини. При цьому треба прийняти в увагу як позитивні чинники, що надають тренувальну дію, так і негативні, які в гігієні праці відносять до категорії «професійних шкідливостей». Початковим в такому аналізі є положення про єдність, нерозривного взаємозв'язку суб'єктивних і об'єктивних сторін праці.

Фізіологічні і інші зміни в організмі людини специфічні і залежать від характеру виконуваної роботи і впливу особливих зовнішніх умов. Облік даного факту має принципово важливе значення для правильного здійснення прикладної фізичної підготовки. Поняття «характер трудових рухових дій» є узагальнюючим. Воно відображає, перш за все, функціональний зміст праці і пов'язані з ним (через технологію виробництва і апаратурне оформлення) найістотніші специфічні особливості робочих прийомів (дій). Прийоми є конкретними об'єктивними чинниками, обумовлюючи різні дії на організм людини в процесі праці [38; 78].

До специфічних особливостей робочих прийомів (дій) відносяться: тип рухів (піднімання, опускання, натискання, обертання, удари тощо) і

робочі органи, що беруть при цьому участь (пальці рук, гона рук, рука, руки, права нога і ін.); просторові компоненти дій – амплітуда рухів (мала, середня, велика); тимчасові компоненти дій – швидкодія в звичайних умовах і при обмеженому часі, швидкість реагування на окремі сигнали; силові компоненти дій – силове навантаження на окремі групи м'язів (динамічна, статична); особливості координації рухів: відповідність рухів по силі, швидкості і просторовим параметрам (точність відтворення форми, величини кутів і т. п.), узгодженість одночасних і послідовних рухів рук і ніг в різних поєднаннях, узгодженість рухів з процесами сприйняття (сенсомоторна координація); пластичність і виразність рухів [70; 88; 92].

Характер якої-небудь конкретної трудової рухової дії визначається одним або декількома ознаками. Характер трудових рухових дій в різних видах професійної діяльності може бути схожим або, навпаки, різко відрізнятися один від одного.

1.2 Психофізіологічний аспект навчальної і професійної діяльності здобувачів

Зміст ППФП кожного закладу вищої освіти визначається, перш за все, що вивчаються в ньому спеціальностями. При вивченні загальних дисциплін на молодших курсах характер здобувачів приблизно однаковий. На старших курсах, де спостерігається переважання спеціальних дисциплін над загальними, що певним чином диференціює здобувачів по характеру учбової праці відповідно до спеціальності, що вивчається [33; 48].

У майбутніх математиків значно зростає частка інтелектуальної праці. У програмістів і проектувальників збільшується навантаження на зоровий аналізатор. У решти здобувачів підвищується частка дрібної ручної роботи. Проте, відмінності в характері учбової праці студентів різних факультетів мають тенденцію до згладжування, оскільки учбовим процесом передбачено

постійне підвищення об'єму програмування і безпосередньої роботи з комп'ютером для студентів всіх спеціальностей. Тому правильніше говорити не стільки про відмінності між спеціальностями, скільки про переважання тієї або іншої частки праці (інтелектуальної, ручної, сенсорної) в різні періоди оволодіння однією і тією ж спеціальністю.

Ефективність учбової роботи здобувачів значною мірою залежить від рівня загальної (у тому числі і розумової) працездатності, швидкості і гнучкості мислення, особливостей уваги (об'єму, концентрації і стійкості, перемикання і розподілу), довготривалої і оперативної пам'яті, працездатності зорового аналізатора [55; 70]. Зовнішні умови, що супроводжують освітній процес, змінюють рівень перерахованих вище якостей, як правило, в гіршу сторону і відповідно знижують ефективність навчання. Так, наприклад, вимушена одноманітна робоча поза студентів сприяє розвитку сутулуватості, викривленню хребта і порушенню його рухливості. Обмежена амплітуда робочих рухів приводить до погіршення рухливості в найкрупніших суглобах (плечовому, ліктьовому, тазостегновому, колінному, гомілковостопному). Обмеження рухливості грудної клітки погіршує глибину дихання, внаслідок чого знижується надходження кисню до працюючих органів, в першу чергу до головного мозку. Малорухлива робоча поза погіршує нормальний потік крові і лімфи в організмі, внаслідок чого розвиваються застійні явища в черевній порожнині і нижніх кінцівках, приводячи до варикозного розширення вен.

Постійне навантаження зорового аналізатора особливо за умови недостатньої тренуваності м'язів, регулюючих акомодацию ока, сприяє порушенню функції зору. Неодноразові нервово-емоційні навантаження, супроводжуючі учбову діяльність студентів, сприяють розвитку загального стомлення. Негативно впливають на якість навчання і недостатнє ергономічне забезпечення робочих місць здобувачів: тіснота, підвищена температура, погіршення газового складу повітря в учбових класах за рахунок зсуву у бік підвищення змісту вуглекислоти і т. д. Виходячи зі

сказаного, програма ППФП складається так, щоби згладити негативну дію несприятливих чинників учбової діяльності, а з іншого, розвинути професійно важливі якості здобувачів [15; 89].

Важливого значення у професійній підготовці дослідники надають емоційним переживанням, що мають місце під час реалізації рухової діяльності. Зокрема відзначаємо, що заняття фізичною культурою та спортом відрізняються значною емоційністю. Однак, як у будь-якій іншій діяльності, всі емоції можуть бути станичними і астенічними і здійснювати позитивний або негативний вплив людину. У процесі занять руховою діяльністю проявляється безліч емоцій, а саме: 1) емоції, що базуються на змінах в організмі в процесі занять фізичною культурою та спортом. Рухова активність супроводжується певним станом ейфорії, відчуттями бадьорості, радості. Однак стан перевтоми може призвести до стійкого протилежного стану, апатії, депресії, небажання займатися, незадоволення та ін; 2) емоції, які пов'язані з високим рівнем технічної майстерності, можливості виконувати складні рухові дії. Дані емоційні переживання відображають стан високої працездатності організму, успіх, відчуття сили, спритності, сміливості. Дані емоції пов'язані з проявами волі, спрямованої на подолання труднощів. Зазначимо, що травматичні пошкодження можуть навпаки викликати емоції бояні, загальмованості, невпевненості у власних силах та ін.; 3) емоції, що пов'язані зі змагальною та ігровою діяльністю, спортивною боротьбою. Ці емоційні переживання пов'язані з напруженістю, оптимізацією зусиль для досягнення перемоги або досягнення найкращого результату. Дані емоції є дуже інтенсивними та значно більші ніж емоційні стани в звичному житті [48].

Деякими іншими є такі емоції: 4) пов'язані з естетикою діяльності пов'язані із сприйняттям краси рухів, що відображають досконалість вправу. Найчастіше дані емоції виникають при заняттях гімнастикою, фігурним катанням та інше; 5) емоції пов'язані з етичними відчуттями, що обумовлені значимістю фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Цьому сприяє

почуття відповідальності перед собою, сім'єю, командою та ін. Людина, що володіє цим відчуттям завжди буде відповідально відноситись до рухової діяльності [90].

З огляду на вищезазначене, фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності характерні наступні риси: значні емоційні переживання, що впливають на особистість людини та відображається на її діяльності; насиченість та різнобічність емоційних переживань; динамічність емоцій під час рухової діяльності, швидкі переходи від одних емоцій до інших, навіть до тих, які не є характерними для характеру людини [1; 48].

У процесі визначення морально-вольових якостей та психічної підготовленості оцінюють: особистісні морально-вольові якості; концентрація уваги; стабільність занять руховою діяльністю; здатність контролювати емоції; здатність роботи аналізаторів. Дослідники зазначають, що до особистісних рис людини, що займається спортом, належать досить високий рівень агресивності, який знаходиться під контролем, мотивація, твердість характеру, вільність у спілкуванні, стійкість та самоконтроль [89].

Становлення особистості у процесі занять фізичною культурою та спортом неможливе без належної мотивації діяльності. Мотивація є основою цілеспрямованої поведінки, способів подолання негативних станів на шляху досягнення мети. На основі цього формується мотивація поведінки, що виявляється суб'єктивних критеріях задоволення досягнення мети в конкретних умовах, в даний момент часу [68; 94].

У дослідженнях особистісних якостей і мотивів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності виокремлюють два напрями: перший досліджує та визначає причини обрання саме цього виду діяльності чи виду спорту, другий пояснює причини самовіддачі та інтенсивності роботи [52]. Розрізняють зовнішні та внутрішні причини, що обумовлюють поведінку людини. До зовнішніх відносять різні форми заохочення, а також ознаки успіху такі як грошові винагороди, подарунки. Внутрішніми причинами є

особливості нервової системи, потреба в успіху, спілкуванні, особливості рухової діяльності та інше [44].

Прагнення до успіху та нових досягнень базується саме на внутрішніх чинниках, здібностях та стараннях людини, уникнення невдач та негативних ситуацій базується на зовнішніх чинниках, а саме складності рухової діяльності, поставлених завдань та інше. Людина, що має занадто великий мотив уникнення невдачі, схильна принижувати свої можливості, недооцінювати себе та свої здібності, швидко пригнічуються через невдачі, відбувається заниження самооцінки. Людина, що орієнтована на успіх, адекватно оцінює свої здібності та можливості, поводить протилежним чином, може мобілізуватися в необхідний момент, йдуть до мети [43]. Зазначимо, що на якість рухової діяльності та й, в цілому, на заняття фізичною культурою та спортом впливає стресовий стан, який сприяє формуванню дисоціації фізіологічних та психічних показників [36; 46; 55].

Психологічні особливості вольових якостей. Різні життєві ситуації обумовлюють прояв волі та силу вольових зусиль, що обумовлено властивостями особистості. Вольові якості – це особливості вольової регуляції, які проявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подоланої труднощі [8; 51]. Прояви волі та вольових актів є довільною функцією організму людини, тобто це, певним чином, автоматичні та рефлекторні акти. І, навпаки, рухові дії які людина вивчає є навмисними і складають певну мету, яка формує усвідомлення того, які вони мають бути. Виходячи з вище означеного, вольові дії є похідну, а не первинну функцію організму людини [36; 94]. Сама по собі воля є свідомою організацією та саморегуляцією діяльності, основною метою якої є подолання труднощів, самоконтроль, влада над собою та своїми почуттями й діями. У різних людей рівень прояву самоконтролю має різні ступені виразності. Людина з розвинутою силою волі вміє долати різноманітні труднощі, які виявляються на шляху до мети. Особливо цьому сприяють такі вольові якості як рішучість, сміливість, психічна витривалість, мужність та ін. Люди зі

слабкою волею важко долають труднощі, пасують перед ними, не можуть себе стримувати, іноді їм важко стримувати одномоментні спонукання задля більш високих моральних цілей [8; 54].

Воля – це здатність особистості досягати мету, долаючи перешкоди. Виходячи з визначення, вольова поведінка передбачає, перш за все, самоконтроль поведінки, цілеспрямованість, вміння стримуватись у разі необхідності від певних дій. Тобто, це володіння власною поведінкою. Мета вольової дії полягає у передбачуваному результаті, до якого призводить певна дія. З огляду на це, вольові дії можна розділити на дві групи [17; 48]: мимовільні – автоматичні, імпульсивні дії, дії за спонуканням під впливом стану афекту; навмисні – довільні, які контролюються людиною. В контексті занять фізичною культурою та спортом, в більшості випадків, вольові дії відносяться до групи довільних (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Вольові особливості особистості (за К. К. Платоновим)

Вольові властивості	Мета і прагнення до неї	Можливості і мотиви	Боротьба і вибір мотивів	Рішення	Здійснення рішення
Сильна воля	Чітке усвідомлення мети Інтенсивне прагнення	Достатні	Обґрунтовані і швидкі	Обґрунтоване, з інтенсивним прагненням	Стійке
Наполегливість	Віддалена, з інтенсивним прагненням	Нормальні			Дуже стійке
Упертість	Об'єктивно невиправдана	Визначаються не об'єктивним урахуванням всіх можливостей, а упередженим думкою		Необґрунтоване, з інтенсивним прагненням	Стійке
Податливість	Легко змінюється	Визначаються вселяє впливом інших осіб		Легко змінюється	Різна
Сугестивність	Відсутній			Дається ззовні Чітке і стійке	Те ж Стійке
Рішучість	Чітке усвідомлення мети Інтенсивне прагнення	Достатні, іноді надмірні	Швидкі, але не завжди обґрунтовані		
Нерішучість	Теж	Теж	Тривалі	Відсутній або часто мінюється	Відсутній
Слабовілля	Нечітке, зі слабким прагненням	Нечіткі	Незавершені	Без прагнення до його виконання	Нестійке

Основні складові волі такі: наполегливість, цілеспрямованість, сміливість, рішучість, критичність, самостійність, витримка, стійкість, самовладання, ініціативність, старанність і впевненість. У різних людей в різних видах діяльності вона змінюється, тому поєднання вольових якостей людини необхідно розглядати як динамічну систему, складові якої по різному співвідносяться одна з одною. Розглянемо підхід до груп вольових якостей, які поєднуються за певними ознаками: енергія-динамічна сила-інтенсивність (обумовлює складність досягнення поставлених завдань та шлях до мети); майстерність-контроль-дисципліна (якості, що зумовлюють контроль за допомогою волі різноманітних психічних функцій); концентрація-зосередженість-увага (відіграє важливе значення, коли завдання складні чи нецікаві); рішучість-швидкість-моторність (відіграють важливого значення у прийнятті рішення); наполегливість-стійкість-терпіння (відіграють важливого значення у досягненні поставленої мети); ініціатива-відвага-резолюція на вчинки (відображаються у схильності до ризику); організація-інтеграція-синтез (якості, що виступають як спільна організуюча ланка, поєднання всіх засобів, які необхідні для вирішення поставлених завдань) [1; 15; 93].

Існує інший підхід до класифікації вольових якостей, яка заснована на відповідності різних вольових якостей різним фазам вольових процесів. Початковій фазі вольової дії відповідає ініціативність, після цього проявляються самостійність та незалежність, фазі прийняття рішення відповідають рішучість, енергійність та наполегливість [Головченко]. А деякі дослідники [8; 48; 95] під час розробки класифікації вольових якостей базуються на проявах просторово-часових та інформаційноенергетичних параметрів. Просторові параметри засновані на спрямуванні вольової дії на саму людину; тимчасові параметри полягають в процесуальності; енергетичні параметри засновані на вольовому зусиллі, під час якого витрачається енергія; інформаційні параметри засновані на мотивах, меті та завданнях, засобах та методах досягнення результату.

З огляду на це, до просторових параметрів належать незалежність, цілеспрямованість, впевненість, тимчасових параметрів – завзятість, терпіння, впертість, стійкість, твердість, принциповість, послідовність, енергетичних параметрів – витримка, контроль, сміливість, мужність, інформаційних параметрів – принциповість. Інша класифікація розглядає вольові якості з точки зору значущості для певного виду рухової діяльності. В більшості випадків їх розподіляють на загальні та основні [46; 55].

Розподіляються вольові якості на три групи: провідні для певного виду спортивної діяльності (спеціалізації), близькі до провідних та підтримуючі. Вищим й найбільш складним проявом вольових якостей є організація психічних функцій, тобто здібність швидко створювати й підтримувати функціональні зв'язки, які відповідають меті та завданням діяльності. Ця якість пов'язана з тим наскільки людина знає себе та вміє контролювати функціонування своєї психіки [49; 89].

Складність вольової діяльності обумовлює різноманітність вольових якостей особистості. Однією з найважливіших з них є ініціативність, важливою складовою яких є яскравість спонукань та інтелектуальні дані [55; 58]. Пряму протилежність ініціативним людям складають інертні натури. Даним людям дуже складно довго продовжувати справи, їм постійно необхідна допомога та стимуляція ззовні, їм дуже складно щось зробити з власної ініціативи.

Отже на початковому етапі вольової дії основною є ініціативність, слід за нею проявляються самостійність та незалежність, як суттєва особливість волі. Але однією зі значимих вольових якостей є рішучість, котра проявляється у швидкості та впевненості у своїх діях, відсутністю коливань. Нерішучість, навпаки проявляється в тривалих коливаннях до прийняття рішення та у нестійкості самого рішення.

Рішучість обумовлена такими психічними процесами як імпульсивність та обдуманість. Співвідношення цих процесів має фундаментальне значення для вольових якостей особистості. Рішучість

напрямую пов'язана з темпераментом. Дані процеси обумовлюють типи особистості. Імпульсивний тип визначається переважанням емоцій над інтелектуальними моментами зважування. Розсудливий тип відрізняється переважанням над емоціями інтелектуального контролю [8; 62]. Однак, зазначимо, що загалом рішення не є завершенням вольового акту, так само як і рішучість не є основною якістю у прояві волі. У виконанні рухових дій суттєве значення також відіграють енергія, яка розглядається як концентрована сила, яка вноситься в дію, та наполегливість, яка відіграє важливу роль у виконанні прийнятого рішення, в боротьбі з перешкодами на шляху досягнення мети [7].

Враховуючи, що це є двома різними властивостями волі, це обумовлює два типи безвілля: нерішучість – невміння чи нездатність прийняти рішення; відсутність наполегливості – невміння наполягати та боротися за виконання прийнятого рішення [10, с. 11]. Зважаючи на те, що в процесі досягнення мети людина стикається не тільки з зовнішніми перешкодами, але й з внутрішніми, а також з протидіями, що виникають при ухваленні певного рішення. Саме тому значимими вольовими якостями особистості є самоконтроль, витримка та самовладання.

Отже, вольові якості особистості належать до найбільш важливих та обумовлюють більшість дій людини, у тому числі і героїчні.

Виховання морально-вольових якостей засобами фізичної культури. Заняття фізичною культурою є дуже важливі в розвитку та становленні особистості, особливо вони впливають на становлення особистості дитини та формування їх морально-вольових якостей [28; 61; 63].

Заняття фізичною культурою можуть розглядатися як модель певних соціальних відносин, саме тому їх вплив на моральний розвиток дітей та підлітків незаперечний, оскільки моральна культура особистості формується в умовах всебічної взаємодії між людьми. Основним завданням сучасної освіти є виховання особистості та створення належних умов для її повноцінної реалізації. Воля розуміється як один із психічних процесів, який

обумовлює здатність людини керувати власною поведінкою, думками, переживаннями, обумовлює здатність людини йти до мети, долати перешкоди та ін. Моральність – відображає внутрішній світ людини, характеризується усвідомленим виконанням моральних норм, готовність вдосконалюватися. Враховуючи наведене вище, до морально-вольових якостей, відносяться наступні: сміливість, рішучість, цілеспрямованість, толерантність, чесність, наполегливість, взаємоповага, відповідальність, вміння працювати в команді [89; 90].

Однак, якщо не звертати увагу на цілеспрямований розвиток моральних якостей, то заняття фізичною культурою та спортом можуть сприяти розвитку негативних рис таких як егоїзм, жорстокість, зарозумілість, неповажне відношення до інших. Саме тому з раннього дитинства необхідно розвивати відповідальність, чесність, створювати ситуації успіху, що сприятиме підвищенню мотивації та зацікавленості. З іншого боку необхідно пояснювати значення спортивних перемог, роль фізичної культури та спорту у житті людини, значення здорового способу життя [86; 95; 96].

Одним із впливових засобів фізичної культури є рухливі та спортивні ігри, однак поставлені завдання можуть бути реалізовані лише при правильній їх організації. Кожна гра потребує належного педагогічного супроводу, при недотриманні даної умови це може призвести до деструктивних наслідків. Це обумовлює визначальну роль педагога, який направляє та підтримує психоемоційну та моральну сфери дітей [17; 31].

Активна участь в ігровій діяльності, виконання завдань, причетність до успіхів команди сприяє формуванню рішучості, наполегливості та сміливості учнів. Дані якості особливо важливі для дітей, які в подальшому планують займатися спортом. З метою розвитку здатності до мобілізації сил рекомендовано використовувати різні естафети з подоланням перешкод, стрибками та завданнями на рівновагу. Кожне ускладнення завдань забезпечує подолання страху, формує віру в себе, свої сили та виявляє приховані можливості.

Як вже зазначається, якостями, на які здійснює вплив заняття фізичною культурою та спортом є цілеспрямованість та наполегливість. У фізкультурно-спортивній діяльності ці здібності проявляються у вмінні ставити мету та формулювати завдання, йти вперед до нових перемог незважаючи на перешкоди. Розвитку цих якостей буде сприяти проведення бесід з питань значення морально-вольових якостей у досягненні високих спортивних результатів, значення та особливості спортивного характеру, долі видатних спортсменів, приклади спортивної боротьби за медалі та історії перемог [14; 17; 64].

Формуючи у підлітків морально-вольові якості необхідно слідкувати, щоб під час ігрової діяльності ніхто не ховався за спинами інших, активно приймав участь у руховій діяльності. Однак, необхідно також пам'ятати про безпеку, та навчати дітей основам попередження травматизму. Наступною умовою формування морально-вольових якостей у ігровій діяльності є сприяння погодженому вирішенню усіх питань, запобігання конфліктам, підтримка взаємодопомоги, повага до програшу, зберігання дружніх стосунків. Ще однією з умов є підтримка ініціативи дітей до виступу у ролі помічників вчителя під час проведення гри, залучення їх до виконання відповідальних обов'язків та ін. Це буде сприяти організованості. Також дуже важливо виховувати у дітей спокійне відношення до перемог та поразок [8; 62; 71].

Зазначимо, що ігри та естафети формують самостійність і творчу ініціативу дітей. Це сприяє підвищенню активності дітей, їх відповідальності, формується позитивне відношення до занять фізичною культурою та спортом. Важливу роль у проведенні гри відіграє фактор дотримання правил. Це сприяє вихованню чесності, справедливості та дисциплінованості. Необхідною умовою проведення фізкультурної та спортивної діяльності є врахування індивідуальних особливостей підлітків та їхньої фізичної підготовленості [84; 85; 92].

1.3 Характеристика особливостей військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки на етапі передвищої освіти

Фізичне виховання є важливою частиною підготовки юнаків до почесного обов'язку кожного справжнього чоловіка – служби в Збройних Сил України. Фізична виховання є також особливим елементом навчання майбутніх воїнів-захисників нашої Батьківщини [21; 27]. Тут мета фізичного виховання полягає в тому, щоб допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психологічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності [23; 24; 28].

З іншого боку, фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцнення і збереження його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Система фізичного виховання дітей і молоді України базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм вдосконалення. Загальними завданнями фізичної підготовки та виховання є :

- 1) розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності;
- 2) зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях з фізичної культури;
- 3) оволодіння прийомами рукопашного бою, надання допомоги товаришеві, а також навичками прискореного руху, плавання та подолання різноманітних перешкод;
- 4) виховання у майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо [28; 39].

Чимало з цих завдань і цілей повинно вирішуватись безпосередньо на уроках фізичної культури з першого класу, а для юнаків 10-11-х класів починають діяти ще й вимоги «Програми допризовної підготовки молоді», у якій передбачено окремий розділ – «Прикладна фізична підготовка». Це ускладнює, але й доповнює шкільний курс загальної фізичної культури. У випускних класах більше уваги приділяється загально фізичній підготовці юнаків(допризовників) – одному із важливих чинників прикладної фізичної підготовки. Програма цієї підготовки передбачає подолання смуги перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, спортивна гімнастика, рухові ігри [28; 61].

Фізична підготовка є важливою складовою частиною допризовної підготовки молоді. Її роль ще більше посилюється з перспективою створення професійної армії, оскільки основним витокком комплектації війська буде українська молодь. Фізична підготовка спрямована на формування у юнаків міцного здоров'я, високого рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості і спритності), набуття прикладних умінь і якостей [13; 66; 81].

Сучасні форми і методи ведення бойових дій потребують всебічного розвитку особистості військовослужбовця, у тому числі і його фізичного розвитку.

Особливу гостроту питання фізичного виховання передбачає сьогодні, у вік науково-технічної революції, забезпечуючи максимум швидкості і зручності при мінімумі рухів. Різке зниження фізичних навантажень, недостатня рухова активність учнів призводить до гіподинамії – «рухового голоду», в той час коли оволодіння складною технікою, виконання бойових дій потребує різнобічної фізичної підготовки майбутнього воїна [65; 83].

Аналіз досвіду роботи шкіл, наукових досліджень, популярної педагогічної літератури показує, що молоді люди призвані на військову службу, слабо підготовлені фізично. Таке становище роз'яснюється тим, що до сих пір не налагоджені систематичні заняття з дітьми і підлітками, які

мають відхилення у стані здоров'я, не відпрацьована система оздоровчих заходів для юнаків, у яких медична комісія під час обстеження і приписки їх до призовних ділянок виявила різні захворювання [75; 76; 83].

Служба в Збройних Силах України є почесним обов'язком кожного громадянина нашої держави. Вона у порівнянні з іншими видами соціально-значущої практики, характеризується високою динамічністю, великою фізичною і психічною напруженістю, швидкою зміною видів діяльності. Особливість військової служби полягає в суворій регламентації, чіткій організації, високій дисципліні, що базується на вимогах статутів та наказів. З метою успішної підготовки допризовної молоді до служби в Збройних Силах України і, зокрема, швидкого їх входження в умови військової діяльності на початковому етапі, в школах, гімназіях, ліцеях, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах введений обов'язковий предмет – фізичне виховання [24; 28; 39].

У системі фізичного виховання допризовної молоді особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління. Фізична підготовка – один з найважливіших параметрів, який характеризує стан фізичних якостей і здоров'я людини. За останнє десятиліття в Україні склалась критична ситуація відносно функціонального стану допризовної молоді. Дані призовної комісії військових комісаріатів свідчать про те, що для служби в Збройних Силах України не придатний кожен п'ятий допризовник. Роль фізичного виховання та основних форм спрямованих на прищеплення фізичної культури є надзвичайно важливою. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й зростання кількості нової інформації, роблять навчальний процес молоді людини дедалі більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності юнаків протягом всього періоду підготовки до служби. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і

спеціальна фізична підготовка з урахуванням реальних умов служби майбутнього захисника України [21; 37; 40; 56].

Таким чином, для підвищення готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей вимагається фізична підготовка вже в умовах навчання юнаків в закладах освіти різних типів. Крім цього, потрібно завчасно відбирати молодь з певним розвитком фізичних якостей і фізичної підготовленості у визначенні військової спеціальності.

Фізична підготовка юнаків допризовного віку вимагає, насамперед розробок педагогічних умов, які дозволяють ефективно виховувати фізичні якості в процесі навчальних занять. Зміст цих умов складають три основні положення: 1) При вихованні фізичних якостей слід, перш за все, забезпечити комплексність і відповідну послідовність виконання вправ вибіркового спрямування; 2) Фізичні вправи вибіркового спрямування повинні виконуватися за визначений час із певною інтенсивністю; 3) Між виконанням фізичних вправ установлюються інтервали відпочинку, які сприяють відновленню організму після навантажень [21; 28; 69; 81].

Комплексність виконання фізичних вправ забезпечує, перш за все, належний рівень всебічної фізичної підготовки, сприяє підвищенню позитивних емоцій. Такий підхід передбачає проведення занять з фізичної підготовки з використанням програмного матеріалу в процесі навчання бігу, стрибкам, метанням і т. д. Час виконання вправ визначається, перш за все, тим, які фізичні здібності необхідно розвивати у відповідності до навчальної програми і завдань конкретного уроку. Так, при розвитку швидкості вправи виконуються з максимальною інтенсивністю протягом 12-15 с.

Такі здібності в юнаків допризовного віку ефективно можуть виховуватися тільки при виконанні короточасних навантажень з максимальною інтенсивністю. Силкові здібності вимагають дещо іншого часу при їх виконанні. Вправи виконуються у швидкому або середньому темпі з малими та середніми навантаженнями, які становлять 20-40 % від максимальних зусиль. При вдосконаленні спритності або навчанні техніки

рухів виконуються, як правило, першими в два етапи: перший характеризується просторовою точністю і координацією рухів, коли швидкість виконання не має значення; другий етап відрізняється просторовою точністю та координацією рухів, які виконуються з максимальною точністю за найкоротший час. При вихованні витривалості використовуються ігрові вправи, які виконуються човниковим способом з короткими інтервалами відпочинку. Крім цього, використовуються вправи у вигляді бігу від 500 до 800 метрів із середньою інтенсивністю. При вихованні рухливості в суглобах – тривалість виконання вправ залежить від того, на які суглоби буде спрямована педагогічна дія. У процесі виконання вправ фізичні навантаження диференціюються таким чином: плечові суглоби-20-30 разів, кульшовий суглоб-15-25 разів, поперековий суглоб-25-30 разів. Швидкісно-силові можливості удосконалюються проявом максимальної сили в короткий проміжок часу, що вимагає виконання таких вправ, як стрибок в довжину або метання гранати. Інтервали відпочинку і їх характер після виконання фізичних вправ, які вимагали прояви різних фізичних здібностей, визначається функціональними можливостями молодого організму [27; 28; 34; 52].

У процесі фізичної підготовки методом виховання вольових якостей молоді і послідовне формування їх компонентів досягається за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виконанні. При цьому необхідно відзначити, що такі компоненти волі, як рішучість, сміливість, витримка досить добре формуються у юнаків у тому випадку, коли вони знаходяться в колективі ровесників, що дозволяє ефективно застосовувати методи колективної дії на окремих учнів в процесі змагань між відділеннями. При формуванні цих якостей у хлопців 16-18 років конкретизується мета фізичної підготовки, застосовуються різні засоби, форми і методи проведення занять, що підвищує їх емоційну забарвленість, дотримання вимог принципу доступності [20; 22].

Важливою складовою частиною фізичної підготовки допризовної молоді є навички та вміння виконувати наступні вправи: підтягування на перекладині; біг на 100 м; крос на 3000 м; метання гранати; марш-кидок на 5000м; човниковий біг 10x10 м; комплексна силова вправа [27; 28; 61].

Вимоги до фізичної підготовки юнаків допризовного віку, а також врахування біологічних та психологічних особливостей цієї вікової групи визначають наступні особливості методики занять з фізичного виховання [31; 57; 63; 79; 95]:

1. Груповий та індивідуальний методи організації учнів випускних класів, під час розв'язання освітніх завдань і фронтальний, позмінний та індивідуальний методи – при роботі над спеціальним розвитком рухових якостей. Це дає можливість забезпечити високий рівень фізичної підготовки, поєднати навчання сучасної техніки рухів з цілеспрямованим тренуванням для розвитку рухових якостей, щоб успішно скласти учбові та навчальні нормативи;

2. Роздільне проведення занять для юнаків і дівчат. Така організація навчальної роботи визначається відмінністю в їх анатомо-фізіологічних та психологічних особливостях. Так в 17 років зріст юнаків більший, ніж у дівчат в середньому на 10 см, життєва ємність легень(ЖЄЛ) – на 1000 см, а сила – у 2-2,5 разів і т. д. Різними є їх схильності в руховій діяльності: в юнаків переважає інтерес до атлетизму і витривалості, у дівчат – до пластичних рухів;

3. Широке використання змагального методу, що визначається досить високим рівнем фізичного розвитку, який наближається до даних дорослої людини, прагнення до фізичної досконалості. Змагальний метод застосовується у вигляді ”прикидок” з окремих видів рухів на техніку і на результат контрольних перевірок, а також внутрішньо шкільних спортивних змагань. Змагання як частина навчального процесу є могутнім стимулом безперервного фізичного вдосконалення і дають можливість своєчасно викривати недоліки в технічній, тактичній, фізичній і вольовій

підготовленості. Якщо змагання організовані правильно, вони сприяють формуванню колективізму, почуття гордості за свій клас і свою школу та інші вольові якості;

4. Подальше поглиблення знань про значення фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання для систематичного використання їх в режимі дня. Таке поглиблення знань можливе завдяки загальному освітньому рівню старшокласників та нагромадженому досвіду.

Учитель у старших класах забезпечуючи загальну організацію педагогічного процесу та його методичну спрямованість, широко використовує актив груповодів, поділяє клас на декілька підгруп, деталі більше індивідуалізує і, в окремих випадках, спеціалізує навчання, враховуючи при цьому схильності, що себе виправдали, фізичні дані та загальний рівень знань учнів старших класів [31; 84; 85; 92].

У військовій справі, наприклад, успішно використовується цілеспрямована фізична підготовка для розвитку тонкої рухової координації операторів бойових машин піхоти. У водіїв автотранспорту після курсу фізичних тренувань значно знижується час сенсорної реакції, зменшується стомлюваність в дорозі, що сприяє підвищенню безпеки руху [24; 28; 83].

Підвищення рівня фізичної підготовленості льотчиків-винищувачів дозволяє їм порівняно легко переносити максимальні короткочасні навантаження, без втрати свідомості, що становлять: на груди і на спину – 18 одиниць, таз, голова – 4 одиниці; перевантаження при катапультиванні – короткочасне навантаження до 35 одиниць. Перевантаження при виконанні складного пілотажу, наприклад, "Петлі Нестерова" до 9 одиниць протягом 4-5 секунд. При віражі мінімального радіусу до 8 одиниць протягом 10-15 секунд, при подвійній напівпетлі – до 10 одиниць протягом 2-3 с. Втрата енергії за 1 годину складного пілотажу прирівнюється до однієї робочої зміни шахтаря, що працює з відбійним молотком [45; 55].

Попередній розвиток фізичних і професійно важливих якостей операторів систем керування військового призначення дозволяє ним швидше

опанувати навиками роботи за пультом оператора, на 20-30 % швидше виконувати свої робочі операції і при цьому допускати на 40-50 % менше помилок. У деяких професіях без попередньої фізичної підготовки взагалі обійтися неможливо. Космонавти, наприклад, для виховання уміння діяти в космічному польоті в умовах невагомості заздалегідь інтенсивно тренуються на спеціальних тренажерах з великою кількістю ступенів свободи, у басейнах в підводному положенні, в спеціальних кабінах літаків, що виконують протягом певного часу зниження по крутій дузі. В процесі цих тренувань для космонавтів створюється штучна невагомість.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в даній роботі, нами були застосовані наступні методи дослідження [11; 32; 50; 53]:

- теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури;
- метод системного аналізу;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування);
- методика оцінки фізичної (рухової) активності (Фремінгемська методика);
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення аспектів функціонування системи фізичного виховання учнівської молоді, основних аспектів фізичної підготовки підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти. Нами також було здійснено аналіз інформації, що знаходиться на веб-сайтах глобальної мережі Internet. Аналіз джерел спеціальної літератури дозволив виявити основні напрями наукового пошуку. Кількість вивчених джерел спеціальної літератури становить 98 джерел.

Метод системного аналізу дозволяє розглянути особливості розвитку системи освіти в Україні та її складової фізичної культури, забезпечити поглиблений аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти, ситуації з допризовною підготовкою молоді.

Цінність системного підходу полягає в тому, що розгляд категорій системного аналізу створює основу для логічного й послідовного підходу до сформованості патріотизму серед підлітків.

Ефективність вирішення проблем за допомогою системного аналізу визначається структурою вирішення проблем, зокрема реалізації ключових аспектів організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти..

Соціологічні методи. Метод соціологічного опитування, як метод збору первинної інформації, займав одне з найважливіших місць в дослідженні [11; 32].

Враховуючи специфічність та різноманітність форм позаурочної роботи з фізичного виховання підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти, з метою визначення основних напрямів у формуванні мотивації та позитивних або негативних факторів, які впливають на залучення до регулярних занять руховою активністю, були використані соціологічні методи дослідження, а саме анкетне опитування (анкетування).

Анкетування застосовувалося з метою збору первинної інформації засобом звернення до респондентів. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти. Використана анкета представляла собою структурно організований набір питань. Отримані відповіді дозволили отримати визначені відомості, необхідні для подальшої інтерпретації даних. Анкетування проводилось з метою діагностування підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти, щодо патріотичної вихованості, яку визначали через такий критерій як ціннісно-патріотична свідомість, використовуючи анкету «Патріот» [2; 10; 24].

Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи дослідження включали: педагогічний експеримент і педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Педагогічне спостереження. Комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях [11; 32; 47].

Педагогічне тестування фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою тестів для визначення рівня розвитку рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності.

У програму тестування входили тести з навчальної дисципліни «Фізичної культури» для закладів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації, крім того використовували тести для оцінки фізичної підготовленості населення України і контрольні фізичні вправи з дисципліни «Захист Вітчизни», що використовуються в спеціальній літературі [28; 61].

Методика оцінки фізичної (рухової) активності (Фремінгемська методика). Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності дітей протягом доби [31; 34; 47]. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначити добову рухову активність у підлітків, які є здобувачами передвищої професійної освіти, на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірювань представлена у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності.

Уся рухова активність розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності:

- до базового рівня відноситься сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого – їзда у транспорті, малювання, читання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі;
- до малого рівня – особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, уроки в школі (крім уроків з фізичної культури та праці), пересування пішки;
- до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі перерви у школі;

- до високого рівня – участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах і т.д.

Розрахувавши таким чином індекс фізичної активності кожного досліджуваного, можна співставити ці дані з середньовіковими показниками добових енерговитрат (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Коефіцієнти ваги індексу фізичної активності (ІФА)

Рівень фізичної активності	Поглинання кисню, л·хв ⁻¹	Ваговий коефіцієнт	Ккал·хв ⁻¹
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

Порівняльний аналіз кожного рівня дозволяє визначити кількісне значення рівня добової рухової активності за інтенсивністю затрачених зусиль.

Методи математичної статистики. Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою електронних таблиць "Excel 2015" (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин [11; 19; 31; 60].

Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням таких статистичних методів: метод середніх величин; вибірковий метод. Були отримані значення: середнє значення вибірки (\bar{x}); стандартне відхилення (S); помилка репрезентативності (m) [31, с. 152].

2.2 Організація дослідження

Дослідження за визначеним планом проводилося на базі закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський медичний фаховий коледж», м. Кам'янець-Подільський. У дослідженні приймали участь підлітки 15-16 років, які були здобувачами вищої освіти у зазначеному закладі передвищої освіти, кількість їх становила 27 осіб.

Науково-педагогічний пошук в рамках виконання кваліфікаційної роботи складався з чотирьох етапів дослідження:

На першому етапі, який відбувався у вересні 2022 року, детально вивчалися питання особливостей системи освіти в Україні та її складової фізичної культури у доступних нам джерелах спеціальної літератури. Перший етап включав процес визначення мети і завдань дослідження, підбору адекватних методів, вивчення стану питання за даними спеціальної літератури. Аналіз Інтернет ресурсів і джерел спеціальної літератури дозволив охарактеризувати фізичне виховання підлітків і, зокрема систему їхньої фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості у системі професійної освіти в закладі вищої освіти 1-2 рівнів акредитації. Загалом було опрацьовано понад 130 джерел інформації. Після повторного більш ретельного опрацювання таких джерел остаточно залишили для вивчення інформації 98 найменувань спеціальної літератури.

Водночас, здійснювали підготовку інструментарію, необхідного під час проведення експериментального дослідження. Це були тести, діагностичні методики, інвентар, обладнання.

На другому етапі, реалізація якого відбувалась у період «жовтень 2022 року – червень 2023 року» проводилося педагогічне тестування фізичної підготовленості підлітків, які є здобувачами передвищої освіти, а також визначення рухової активності та допризовної підготовленості. В останньому випадку мова велася також про тестові завдання і використання

методу педагогічного тестування. Після цього здійснювали оброблення отриманих емпіричних даних.

На третьому етапі дослідження, а саме у липні – серпні 2023 року, проводився аналіз отриманих результатів в рухових тестах з визначення рухових здібностей досліджуваного контингенту, підготовка роботи до захисту.

На четвертому етапі, що відбувався протягом вересня – листопада 2023 року, проводили узагальнення результатів наукового дослідження, формулювали висновки, завершували написання і оформлення дипломного проєкту магістра.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІСТ ОРГАНІЗАЦІЇ Й МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКІВ

3.1 Стан фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 15-16 років під час навчання в освітньому закладі

Фізична підготовленість є результатом реалізованої фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що при виконанні фізичних вправ, у взаємодії задіяні практично всі органи і переважна більшість системи організму. На сучасному етапі така підготовленість підлітків, які є здобувачами передвищої освіти, не відповідають необхідній [16; 22; 35; 97; 98]

Для визначення рівня фізичної підготовленості підлітків використовували ізольовані рухові тести, спрямовані до конкретної рухової якості, нормативи їх оцінки представленні в спеціальній літературі [28; 31; 47; 65; 66; 80].

Фізична підготовленість підлітків визначалась методом тестування основних фізичних здібностей: швидкісно-силових, швидкоти, загальної та швидкісної витривалості, сили та силової витривалості, а також гнучкості.

У таблиці 3.1 подано середні значення показників, отриманих за допомогою тестових завдань з фізичної підготовленості підлітків. Так, аналіз силових якостей хлопців 15–16 років свідчить про те, що існує статистично достовірна розбіжність у показниках силових якостей, зокрема тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині. Найвищий результат за тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (36,2 при

S=9,31 разів), і тестом «підтягування на перекладині» (9 при S=4,4 разів) спостерігається у групі підлітків 16 років.

Таблиця 3.1 – Середньостатистичні значення результатів оцінки силових і швидкісно-силових здібностей підлітків, n=27

Рухове завдання (тест)	15 років, n-12		16 років, n-15	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-сть разів	29,4	5,53	36,2	9,31
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6,1	2,41	9,0	4,4
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, к-сть разів	32,9	4,75	48,4	3,82
Стрибок у довжину з місця, см	221,9	9,21	204,4	9,81
Метання малого м'яча на дальність, м	47,9	7,12	49,8	5,95

Швидкісно-силові здібності підлітків оцінювали за стрибком в довжину з місця, найкращі результати демонструють підлітки 15 років, результат підлітків 16 років був нижчий на 8 %.

Схожа тенденція спостерігається в тесті «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв», у юнаків 15-16 років, відповідно 32,9 при S=4,75; 48,4 при S=3,82 раз. На швидкість, що проявляється в цілісних рухових діях людини, впливають зокрема: частота нервово-м'язової імпульсації, швидкість переходу м'язів від фази напруги до фази розслаблення, темп чергування цих фаз, ступінь включення в процес руху м'язових волокон і їх синхронна робота.

Ще один тест що дозволяє характеризувати швидкісно-силові здібності юнаків, – це «Метання малого м'яча на дальність», найвищий результат демонструють юнаки 16 років (49,8 при S=5,95 м), цей показник у юнаків 15 років на 4 % нижчий.

Середньостатистичні значення результатів в тестах, що характеризують швидкісні здібності і елементарні форми її прояву у юнаків 15–16 років представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Середньостатистичні значення результатів оцінки швидкісних здібностей підлітків, n=27

Вік	Статистичні показники	Руховий тест
		Біг на 100 м, с
15 років, n=12	\bar{x}	14,7
	S	0,52
16 років, n=15	\bar{x}	14,3
	S	0,96

Загально визнано за даними практичних досліджень, саме максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і навпаки, тобто вона залежить від лабільності нервових процесів.

Найкращий результат в подоланні дистанції демонструють юнаки 16 років, що цілком закономірно.

За даними спеціальної літератури [73; 79] зростання різних показників швидкісних здібностей триває з 11 до 14-17 років. До старшого шкільного віку фактично настає стабілізація результатів у показниках бистроти простої реакції і максимальної частоти рухів. Цілеспрямована раціональна діяльність або заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей: завдяки тренуванням дана категорія має перевагу на 5-20 % і більше, а зростання результатів в діяльності може тривати до 25 років.

Дані середньостатистичних значень результатів оцінки в юнаків координаційних здібностей, що виявляються у різних рухових тестах,

представлено у таблиці 3.3.

Тестування у різних складних і несподіваних ситуаціях, що вимагають швидкого реагування і формування раціональної структури рухів для

Таблиця 3.3 – Середньостатистичні значення результатів оцінки координаційних здібностей підлітків, n=27

Вікова група	Статистичні показники	Рухові тести	
		Човниковий біг 4×9 м, с	Тест Копилова, с
15 років, n=12	\bar{x}	9,5	11,9
	S	0,41	0,72
16 років, n=15	\bar{x}	9,6	10,8
	S	0,48	1,27

досягнення конкретної мети, в умовах дефіциту часу, простору дає змогу досить об'єктивно оцінити їх координованість.

За даними тесту, який характеризує рівень розвитку спритності як одної із форм координаційних здібностей, було визначено, що найкращий результат демонструють хлопці 15 років.

Повільніше всіх з завданням впоралися хлопці 15 років, що потребує особливої уваги при плануванні змісту їх підготовки, адже, на нашу думку, для них це є важливими здібностями.

Визначено, що для контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей тест Копилова, дає змогу визначити рівень розвитку рухової пам'яті підлітків 15-16 років. З даним завданням впоралися всі юнаки, результат коливався від 10,8 при S=1,27 с до 11,9 при S=0,72 с.

Результати оцінки гнучкості юнаків представлені у таблиці 3.4.

Виконання вправ на розвиток гнучкості сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилок, удосконаленню міжм'язової координації, ефективному та раціональному

оволодінню технікою фізичних вправ, зниження ризиків травм.

Таблиця 3.4 – Середньостатистичні значення результатів оцінки гнучкості підлітків

Вікова група	Статистичні показники	Руховий тест
		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см
15 років, n=12	\bar{x}	6,9
	S	5,22
16 років, n=15	\bar{x}	6,5
	S	1,88

У розвитку гнучкості підлітків 16 років простежується схожа картина, а саме зменшення показників в тесті нахил тулуба вперед з положення сидячи. Так, середньостатистичний результат коливається від 6,5 при $S=1,88$ см до 6,9 при $S=5,22$ см.

Недостатній розвиток такої рухової якості як гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших пов'язаних фізичних якостей, призводить до закономірного зниження сили і швидкості, зростання втоми, випадків травматизму.

Фізична роботоздатність з огляду фізіології рухової активності, спортивної медицини, дозволяє характеризувати потенційні можливості людини до виконання фізичних зусиль без зниження заданого рівня функціонування організму, зокрема ключових систем серцево-судинної та дихальної. На рисунку 3.1 представлено результати оцінки рівня фізичної роботоздатності підлітків 15-16 років.

Задовільний рівень роботоздатності мають 20 % хлопців 16 років і 33,3 % – хлопців 15 років. Середній рівень відмічається у 53,3 % хлопців 16 років та 41,7 % у хлопців 15 років, добрий рівень мали 26,7 % хлопців 16 років та 25 % – 15 років. Низького і високого рівнів роботоздатності у

хлопців не виявлено.

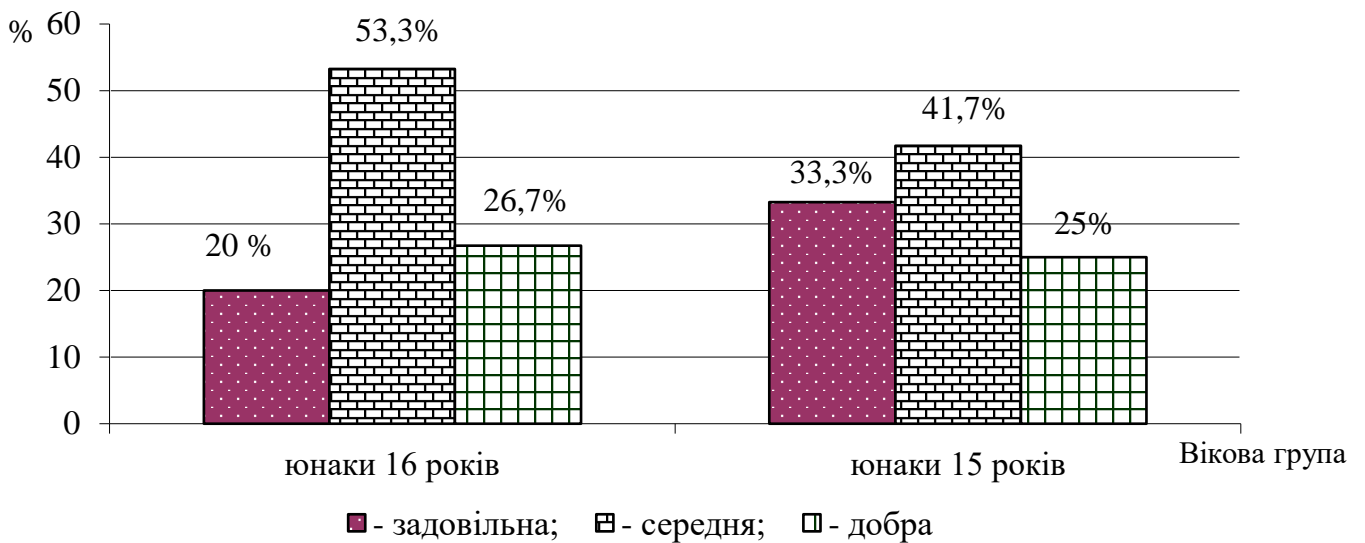


Рис. 3.1. Результати оцінки фізичної работоздатності підлітків (проба Руфф'є):

За даними літератури [45; 78] менш раціональні адаптивні реакції кровообігу, особливо на фізичні навантаження у хлопців 15-17 років, можуть бути пов'язані з підвищеною збудливістю і недостатньою врівноваженістю процесів збудження і гальмування, що обумовлює порушення взаємодії рухливих і вегетативних функцій.

Аналіз отриманих результатів рухових тестів був проведений згідно з нормативами, представленими в навчальній програмі «Фізична культура в школі» (табл. 3.5).

Аналіз тестування підлітків 15-16 років показав, що середній і достатній рівень компетентності в переважній більшості демонструють підлітки 15 років. Низький рівень в багатьох тестах відмічено у підлітків 16 років.

Дані характеристики фізичної підготовленості потрібно враховувати при оперативному плануванні для раціонального співвідношення засобів фізичного виховання для покращення фізичної та допризовної підготовленості підлітків.

Таблиця 3.5 – Показники розвитку фізичної підготовленості підлітків, %

Навчальні нормативи	Рівні компетентності							
	підлітки 15 років, n – 12				підлітки 16 років, n – 15			
	низький	середній	достатній	високий	низький	середній	достатній	високий
Згин. та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-сть разів	–	33,3	58,3	8,3	–	13,3	46,7	40
Підтягування на перекладині, к-сть	25	25	41,7	8,3	20	–	40	40
Піднімання тулуба в сід за 1хв, к-сть разів	–	58,3	41,7	–	–	33,3	46,7	20
Стрибки у довжину з місця, см	–	16,7	66,7	16,7	26,7	26,7	33,3	13,3
Біг на 100 м, с	–	50	33,3	16,7	20	26,7	40	13,3
Метання малого м'яча на дальність, м	–	41,7	33,3	25	–	26,7	53,3	20
Тест Копилова, с	33,3	25	33,3	8,3	26,7	33,3	33,3	6,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	25	25	33,3	16,4	–	53,3	26,7	20

3.2 Рівень фізичної активності підлітків-здобувачів вищої освіти

Фізична активність – невід’ємна компонента та предиктор якості життя та здорового способу життя і поведінки учнівської молоді. В Україні за останнє десятиріччя показники здоров’я та фізичної підготовленості старшокласників дуже знизилися, що пов’язано у першу чергу з низкою

демпінгових заходів у національній системі фізичного виховання, а також зі зниження фізичної (рухової) активності та малорухливим способом життя дитини, підлітка.

Дослідження рухової активності старшокласників проводилось за валідною розробкою фремінгемська методика.

Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від якості організації фізичного виховання в школі, морфофункціональних особливостей організму, нервової системи, мотивації до занять, серед яких ключовими та пріоритетними визначено участі дітей в спеціально-організованих заходах в режимі навчального дня та самостійних заняттях фізичними вправами в позанавчальний час.

Для визначення рівня рухової активності був проведений хронометраж протягом доби.

Спостерігається тенденція до зниження високого та середнього рівня рухової активності у 15 і 16 років. У підлітків 15 років високий рівень рухової активності займає в середньому 20,9 хв. (1,5 %), в той час як у підлітків 16 років задекларований час складає 24,6 хв. (1,2 %) добового часу; на середній рівень, який складається з роботи в дома по господарству, прогулянок на свіжому повітрі, ранкової гігієнічної гімнастики 76,9 хв (2,4 %) та 74,5 хв. (2,7 %) відповідно.

Базовий рівень рухової активності у підлітків 15 років складає 538,3 хв. (38,1%), у підлітків 16 років – 536,6 хв. (37,6 %).

Сидячий рівень рухової активності у підлітків 15 років займає 160,4 хв. (11,9 %), у підлітків 16 років – 158,9 хв. (11,5 %) від загального добового часу.

З аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що підлітки-здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, багато часу проводять за комп'ютером (соціальні мережі, інтернет), готуючись до іспитів і майже не приділяють належної уваги руховій активності.

Окрім часових значень, нами були розраховані добові енерговитрати досліджуваних старшокласників.

Для визначення показників енерговитрат старшокласників ми порівняли ці показники підлітків у 15 і 16 років. Результати розрахунків енерговитрат на кожному з рівнів рухової активності та добові енерговитрати представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Енерговитрати підлітків 15-16 років на кожному з рівнів рухової активності, ккал

Рівні рухової активності	Вікова група			
	15 років		16 років	
	<i>x</i>	<i>S</i>	<i>x</i>	<i>S</i>
Базовий	672,8	69,92	670,7	71,72
Сидячий	224,6	98,12	223,5	52,81
Малий	1319,4	159,92	1323,1	152,41
Середній	230,7	57,31	224,5	92,11
Високий	130,6	136,61	153,7	133,42
Сума	2578,1	91,22	2595,5	88,83

Дослідження показали, що найбільші енерговитрати у підлітків 15 і 16 років на малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, уроки в школі, пересування пішки (1319,4 ккал ($S=159,9$) і 1323,1 ккал ($S=152,41$)) та на базовому рівні рухової активності, до якого відносяться сон та відпочинок лежачи (672,8 при $S=69,92$ ккал; 670,7 при $S=71,72$ ккал).

Це зумовлено більшою кількістю академічних навчальних годин, передбачених програмою закладів загальної середньої освіти.

Енерговитрати на сидячому рівні, який включає їзду в транспорті, читання, малювання, перегляд телебачення, комп'ютерні та настільні ігри, інтернет-серфінг, прийом їжі як у підлітків 15 і 16 років, пояснюються

наявністю вільного часу для перегляду телебачення ігри на комп'ютерні, соціальні мережі.

Ранкова гігієнічна гімнастика, рухові перерви в школі, прогулянки на свіжому повітрі – види діяльності, на які йдуть енерговитрати на середньому рівні рухової активності. Низькі показники енерговитрат відмічаються як у підлітків 15 і 16 років, що можна спробувати пояснити їх режимом зайнятості, де значна частка бюджету часу відводиться на виконанням домашніх завдань.

Високий рівень енерговитрат тобто високий рівень рухової активності спостерігається під час виконання спеціально організованих та самостійних занять фізичними вправами, а саме: інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді, на роликових ковзанах, на санчатах, ковзанах, лижах та ін. Отримані дані енерговитрат у підлітків 15 років – 130,6 при $S=136,61$ ккал, підлітків 16 років – 153,7 при $S=133,42$ ккал, зумовлено низькими показниками рухової активності на даному рівні. При зіставленні з нормативними показниками рекомендованими для даної вікової категорії можна відмітити про дефіцит рухової активності у підлітків 15 і 16 років, на рівні 471,9-454,5 ккал від рекомендованих показників для збереження здоров'я.

Загалом старшокласники в цілому ведуть малорухомий спосіб життя, мають низький рівень рухової активності і тут виникає потреба формування у них індивідуальної фізичної культури та фізичної грамотності раціоналізувати власний режим дня з метою активізації рухової активності в різних формах самостійних занять з фізичного виховання.

3.3 Характеристика допризовної підготовленості підлітків під час навчання у закладі вищої освіти

Рівень допризовної підготовки підлітків 15-16 років визначали методом тестування за спеціальною програмою. З'ясували, що показники

тестування рівня фізичної підготовленості підлітків з бігу на 100 м, метання гранати та стрільби не мали статистично вірогідних відмінностей; в показниках у підтягуванні та смузі перешкод була відмічена тенденція до вірогідності результатів (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 – Показники фізичної підготовленості підлітків під час навчання у закладі вищої освіти

№ з/п	Показник	15 років		16 років	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
1.	Біг на 100 м, с	13,8	0,31	13,51	0,12
2.	Підтягування на перекладині, кількість разів	16,4	2,57	18,1	1,06
3.	Смуга перешкод, хв	1,76,4	0,08	1,59,9	0,11
4.	Метання гранати Ф-1, м	40,3	3,28	45,6	1,35
6.	Плавання 50 м, вільним стилем, с	42,6	1,78	32,18	1,11
7.	Біг на 3000 м, хв	10,8	0,12	11,04	0,52

Порівняння нами отриманих результатів допризовної підготовленості підлітків 15 років з аналогічними показниками підлітків 16 років свідчили про те, що останні за такими показниками, як біг на 100 м, метання гранати, плавання 50 м, перевищують результати юнаків 15 років. У показниках двох тестів (смуга перешкод та біг 3000 м) були наявні тенденції до вірогідності в показниках.

Визначаючи рівень відповідності показників фізичної підготовленості нормативним вимогам щодо допризовної підготовленості підлітків зазначили, що результати тестів на м'язову силу та аеробну витривалість були нижчими і відповідали початковому рівню шкільної програми.

Отже, аналіз показників підлітків 15–16 років засвідчив, що допризовна підготовленість не відповідає сучасним вимогам, а значить потребує суттєвого поліпшення.

3.4 Обґрунтування організаційно-методичних умов фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості для підлітків-здобувачів вищої освіти

ППФП здобувачів вищої освіти до продуктивної праці здійснюється у закладах вищої освіти, ґрунтуючись на педагогічних основах. Деякими з основних є такі, що пов'язані з наступним:

- оволодіння прикладними вміннями і навиками, елементами окремих видів спорту, що культивуються у закладі вищої освіти;
- виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, необхідних для певної професії;
- оволодіння прикладними знаннями (йдеться про знання і вміння застосування засобів фізичної культури в режимі праці, відпочинку).

Процес оволодіння будь-якими руховими діями у фізичному вихованні тісно пов'язаний із рішенням інших завдань, зокрема освітніх, виховних і оздоровчих.

Водночас урахували, що в процесі занять фізичною культурою розвивають комплекс якостей: особистісні та морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих результатів в різних видах рухової діяльності; стабільність виступу на змаганнях, вміння показувати стабільні високі результати; зосередженість уваги у різних ситуаціях; здатність управляти рівнем збудження, самоконтроль; можливості діяльності аналізаторів.

Основну увагу при заняттях фізичною культурою та спортом необхідно приділяти розвитку цілеспрямованості й наполегливості

здобувачів. Дані якості проявляються в здібностях людини ставити мету та завдання, визначати засоби та методи їх досягнення, у прагненні до нових перемог. Виховання цілеспрямованості забезпечується за рахунок формування у здобувачів уявлення про значимість активності та участі кожного у вирішенні поставленого завдання, врахування принципу свідомості та активності в освітньому процесі, розуміння важливості особистісних якостей будь-якій діяльності, так і в житті в цілому. Цьому сприяє проведення спеціально підготовлених заходів, активна участь у спортивній та фізкультурній діяльності, а також бесіди зі здобувачами. Усі заходи мають наголошувати на значимості морально-вольових якостей у житті.

Основу виокремлених організаційно-педагогічних умов фізичної підготовки військово-прикладної спрямованості у системі професійної освіти підлітків склали ідеї гуманізму, – системи світогляду, що визнає цінність людини як особистості. Гуманістичне світосприйняття передбачає повагу до особистості, сприяння самоактуалізації і самореалізації, самовдосконалення. Гуманістична сутність в центр професійно-прикладної фізичної підготовки як навчальної системи ставить особистість здобувача [4; 15; 18].

Гуманістичні підходи передбачають забезпечення комфортних, адекватних і оптимальних умов функціонування системи професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів. Гуманізація фізичної культури передбачає одночасне вирішення завдань як фізичного вдосконалення, так і духовного розвитку, професійного становлення здобувачів, а також відбір і класифікацію тих засобів фізичної культури, які більш ефективно сприяють цьому.

Деякі рекомендації практичного застосування фізичного виховання у вирішенні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації передбачають наступне. Фізична підготовленість є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, оскільки під час виконання фізичних вправ взаємодіють

практично всі органи і системи організму [9; 16]. Включаючи відповідні вправи до оздоровчих і тренувальних занять, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень їхнього функціонування, а отже і рівень здоров'я. Виділяють чотири рівня фізичної підготовленості: низький, середній, достатній та високий.

Низький рівень фізичної підготовленості характеризується оздоровчою спрямованістю. При низькому рівні фізичної підготовленості всі вправи диференціюються за об'ємом та інтенсивністю, показниками частоти серцевих скорочень. При низькому рівні фізичної підготовленості для розвитку м'язової сили доцільно використовувати два методи – повторних і динамічних зусиль. Найефективніше у юнаків силові здібності розвиваються при комплексному розвитку базових м'язових груп. Швидкісні здібності розвиваються вправами, які виконуються з максимальною інтенсивністю в часовому проміжку 4-6 с, доцільно використовувати вправи, спрямовані на підвищення частоти рухів. Інтервали відпочинку між застосовуваними вправами повинні, бути не менше 1 хв [9; 72].

Для розвитку витривалості на низькому рівні фізичної підготовленості доцільно використовувати (спортивну) ходьбу протягом 8-15 хв при цьому ЧСС складає 30-40 % від максимальної величини. При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності, рекомендуємо: використовувати незвичні вихідні положення та дзеркальне виконання вправ. Всі вправи виконуються в помірному темпі з частотою серцевих скорочень 40-50 % від максимальної. Перерви для відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення сил. Для розвитку гнучкості доцільно застосовувати вправи, які впливають на рухливість суглобів.

Під час розвитку гнучкості рекомендується використовувати вправи із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 10 до 15 рухів повторення. Поряд із динамічними вправами рекомендується застосовувати і статичні, при фіксуванні окремих частин тіла протягом 5-10 с. Якщо рівень фізичної підготовленості низький, то для переходу до середнього рівня ця

зона повинна стати єдиною на найближчих 1,5-2 місяці тренувань. Вона відповідає 50-59 % від максимального пульсу і що найкраще підходить для підготовки серцево-судинної системи до інтенсивніших тренувань.

Середній рівень фізичної підготовленості характеризується оптимальною зоною для підтримки організму в тонусі. Рекомендується виконувати вправи в помірному темпі з малою інтенсивністю. Оздоровче тренування на цьому рівні спрямоване на покращення функціонального стану організму та збереженню і зміцненню здоров'я. При середньому рівні фізичної підготовленості для розвитку м'язової сили рекомендується використовувати вправи комплексного розвитку всіх м'язових груп. Не рекомендується виконувати вправи які потребують затримки дихання та великої силової напруги.

Швидкісні здібності розвивають вправи, які виконуються з інтенсивністю помірною протягом 10-15 с, необхідно використовувати засоби, які сприяють підвищенню частоти рухів. Перерва між вправами повинна бути не менше 1-2 хв. При цьому інтервали для відпочинку повинні включати вправи на дихання.

Для розвитку витривалості на середньому рівні фізичної підготовленості доцільно використовувати прискорену спортивну ходьбу протягом 10-20 хв та чергувати її з повільним бігом 5-7 хв. Об'єм та інтенсивність виконання вправ можна регулювати, орієнтуючись на показники ЧСС, величина якого не повинна перевищувати 160 уд·хв⁻¹. На середньому рівні фізичної підготовленості основною умовою для розвитку *спритності* є новизна вправ. Рекомендуємо використовувати вправи з незвичних вихідних положень та змінювати швидкість та темп рухів. Інтенсивність виконання вправ не повинна перевищувати 5-10 с. Перерви для відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення сил і тривати від 1 до 2 хв.

Для розвитку гнучкості необхідно використовувати вправи з різних вихідних положень з максимальною амплітудою в суглобах. Дозування вправ

варіюється від 15 до 20 повторень, при фіксуванні окремих частин тіла на 15 с. Для переходу з середнього до достатнього рівня фізичної підготовленості необхідно займатися в цій зоні. Вона відповідає 60-69 % від максимального пульсу. Інтенсивність тренування в цій зоні більша, ніж в попередній, отже і оздоровчий ефект виявляється краще.

Достатній рівень фізичної підготовленості характеризується тим, що дана зона більше підходить для поліпшення спортивних можливостей. В цій зоні використовують три методи силової підготовки: повторних, максимальних та динамічних зусиль. Загалом відносна сила м'язів порівняно велика, і вона продовжує зростати в різносторонній руховій діяльності. Рекомендується використовувати вправи середньої силової напруги, а саме вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища та вправи на тренажерах, обов'язково в чергуванні з дихальними вправами. Швидкісні здібності розвиваються за рахунок вправ, які виконуються з максимальною інтенсивністю в часовому діапазоні 15-20 с. Перерва між вправами повинна бути не менше 2-3 хв, бажано до повного відновлення.

Кожну наступну вправу слід повторювати тільки за умови зниження частоти серцевих скорочень до 110-115 уд·хв⁻¹. Вправи не повинні бути складними за технікою виконання. Вправи повинні бути добре засвоєними, щоб під час їх виконання увага була спрямована на швидкість, а не на спосіб виконання. Для розвитку витривалості на достатньому рівні фізичної підготовленості доцільно використовувати вправи циклічного характеру, а саме повільний біг протягом 8 – 30 хв, а також спортивні ігри (або елементи спортивних ігор) баскетбол, футбол та ін. 30-60 хв з перервами для відпочинку до 1,5 хв.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності, рекомендуємо: використовувати нестандартні координаційно вихідні положення; дзеркальне відображення та виконання вправ; міняти швидкість та темп рухів; точку опори (стійка на одній – на двох), площину в якій

виконуються вправи; міняти способи виконання вправ; ускладнювати вправи додатковими рухами; змінювати протидію під час групових або парних вправ. Часові зони для відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення функціонування організму та складати від 2 до 4 хв. в залежності від інтенсивності тренування. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини заняття. Для розвитку *гнучкості* необхідно використовувати вправи з різних вихідних положень, вправи на розслаблення, вправи на розтягування, що в свою чергу поділяються на активні, пасивні та комбіновані. Дозування вправ варіюється від 20 до 25 повторень, при фіксуванні окремих частин тіла на 20 с. Для переходу з достатнього до високого рівня фізичної підготовленості необхідно займатися з частотою серцевих скорочень яка складає 70-79 % від максимального. Збільшується сила серця, зменшується пульс в стані спокою, а також збільшується життєва ємність легень.

Високий рівень фізичної підготовленості характеризується збільшенням рівня фізичної працездатності організму. При розвитку силових якостей рекомендовано вправи з гімнастики, з подоланням власної ваги, у парах з елементами боротьби, лазіння по канату, вправи з гирями, гантелями, штангою, вправи на тренажерах. Кількість підходів – 3-6, тривалість одного підходу – 30-25 с, кількість повторів в одному підході – 10-15 разів. Комплекс вправ слід змінювати через кожні 4-6 тижня. Перевагу слід надавати методу повторних зусиль. Розвивати швидкісні здібності рекомендуємо за допомогою вправ бігового характеру, спортивних ігор тощо, Інтенсивність – 70-80 % від індивідуальної максимальної величини, тривалість одної вправи – 15-20 с, кількість серій – 3-5 по 3-4 повторення, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку швидкості і швидкісної витривалості, інтервали відпочинку та періоди роботи не повинні бути постійними. При розвитку витривалості тривалість виконання вправ – 20-40 хв. з інтенсивністю 50-80% від максимальної ЧСС. Інтервали відпочинку повинні бути до 2 хв, їх слід заповнювати малоінтенсивною роботою. При

розвитку спритності рекомендовано комплекси вправ аеробного характеру, спортивні та рухливі ігри, танці. Тривалість окремої вправи – від 10 с до 120 с або до проявів втоми, кількість повторів окремої вправи – від 3 до 12 відповідно до тривалості вправи. Інтервали відпочинку повинні бути достатніми для відносно повного відновлення. При розвитку гнучкості дозування вправ варіюється в межах від 25 до 40 повторень, тривалість одного підходу складає від 20 до 25 с, кількість підходів не менше 5. Вправи доцільно змінювати через кожні 2-3 дні.

ВИСНОВКИ

1. Під час занять фізичною культурою розвивають особистісні та морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих результатів в різних видах рухової діяльності; стабільність виступу на змаганнях, уміння показувати стабільні високі результати; зосередженість уваги у різних ситуаціях; здатність управляти рівнем збудження, самоконтроль; можливості діяльності аналізаторів.

Основну увагу на заняттях фізичною культурою необхідно приділяти розвитку цілеспрямованості й наполегливості дітей. Дані якості проявляються в здібностях людини ставити мету та завдання, визначати засоби та методи їх досягнення, у прагненні до нових перемог. Виховання цілеспрямованості забезпечується за рахунок формування у дітей уявлення про значимість активності та участі кожного у вирішенні поставленого завдання, врахування принципу свідомості та активності в освітньому процесі, розуміння важливості особистісних якостей будь-якій діяльності, так і в житті в цілому. Цьому сприяє проведення спеціально підготовлених заходів, активна участь у спортивній та фізкультурній діяльності, а також бесіди з дітьми. Усі заходи мають наголошувати на значимості морально-вольових якостей у житті.

2. Діагностика патріотичної вихованості юнаків старшого шкільного віку як складової виховання і фізичного виховання загалом, дозволяє визначити, що вважають себе патріотами – 50,8 % юнаків, – 20,2 % частково; для себе визначає поняття «патріотизм» респонденти асоціюють з любов'ю і повагою до своєї Батьківщини – 78 %. Більшою мірою на формування патріотичних поглядів вплинула школа (33,6 %), засоби масової інформації (28,3 %). Найбільшого значення надається таким складовим, як: любов до рідного дому, національній самосвідомості, безкорисливій любові і самопожертві. І, якщо перша і друга складові достатньо адекватні, то

останню з психологічної точки зору можна віднести до вікової інфантильності, демонстративності, юнацького максималізму. Найбільший вплив на формування патріотичної вихованості має школа та засоби масової інформації, трохи менший вплив має оточення.

3. Порівняння показників фізичної підготовленості юнаків 16-17 років, за результатами тестування основних фізичних здібностей, свідчить, що переважає середній і достатній рівень компетентності, що може бути значним потенціалом в формуванні здорового способу життя і в подальшому забезпечить оптимальні умови стану здоров'я і фізичної підготовленості, компетентності в професійній діяльності, а також під час служби в армії.

4. Аналіз фізичної активності юнаків дозволяє констатувати, що вони в цілому ведуть малорухомий спосіб життя, мають низький рівень рухової активності як наслідок, спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я. Виникає потреба формування у них фізичної грамотності та вміння раціоналізувати власний режим дня з метою активізації рухової активності в різних формах самостійних занять фізичними вправами та в тих видах діяльності куди її можна інтегрувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющенко А. О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001. № 18. С. 31–35.
2. Белоглазова Н. Патріотичне виховання дітей та учнівської молоді в умовах позашкільного навчального закладу. *Позашкілля*. 2015; 5:14–18.
3. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33
4. Большакова Н. О., Чалик Н. Б. Проектування системи національно-патріотичного виховання в школі. *Виховна робота в школі*. 2015;12:18–26.
5. Босенко А. І., Судець С. В. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. 3(84). С. 87-91.
6. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 335 с.
7. Вербицька ПВ. Виховання громадянина і патріота України як суспільно-педагогічний виклик. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 3. С. 58–63.
8. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Центр учбової літератури», 2017. 120 с.
9. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
10. [Гавлітіна Т. М.](#) Національно-патріотичне виховання підлітків в умовах позашкільного навчального закладу : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2007. 20 с.

11. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
12. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч.-метод. посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.
13. Гарнійчук В. Патріотичне виховання в українській педагогічній науці: наукові підходи та концепції. *Історія в школі*. 2014. № 3. С. 28–30.
14. Гарнійчук В. Досвід заходів патріотичного спрямування в українському суспільстві. *Історія в школі*. 2015. № 9–10. С. 27–33.
15. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2012. № 3. С. 148-153.
16. Губка П. І., Лупало О. В., Копчикова С. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості. *Світ медицини та біології*. 2012. № 1. С. 54 – 58.
17. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. Київ : Вища школа, 2005. 210 с.
18. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 33-36.
19. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
20. Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямком. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 65–68.

21. 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). С. 32–37.
22. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4 (32). С. 79–82.
23. Дикий О. Ю. Предмет «Захист Вітчизни» в умовах сьогодення. *Педагогічний пошук*. 2014. № 4(84). С. 31–32.
24. Дикий О. Ю. Формування готовності школярів до служби у Збройних силах України засобами проектних технологій. *Педагогічний пошук*. 2016. №. 3(91). С. 33–36.
25. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
26. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.
27. Єдинак Г. А., Скавронський О. П., Мисів В. М. Фізична підготовка у військових ліцях : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2012. 350 с.
28. Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довід. посібник / Під заг. ред. Г. А. Єдинака. Кам'янець-Подільський : Вид-во ХВМ, 2004. 298 с
29. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту*. 2012. № 4. С. 27-33.
30. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 118. Т. 3. С. 109-114.

31. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.

32. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

33. Желанова В. В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування "навичок ХХІ століття". *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. соціальна робота»*. 2017. Вип. 2(41). – URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/18284/1>

34. Заморока Д. Особливості організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку : кваліфікаційна робота.... магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньою програмою «Фізичне виховання». НУФВСУ. Київ, 2023. 64 с.

35. Захожий В, Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4(36). С. 60–64.

36. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2003. 123 с.

37. Звіт за результатами соціологічного дослідження щодо розвитку сфери національнопатріотичного виховання та стану сформованості громадянської ідентичності населення України, 2021. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Soc_doslidzhen_nia/zvit.pdf

38. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

39. Івашковський В. В. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді в контексті реформування освіти в Україні. *Шлях освіти*, 2001. № 2. С.13-16.

40. Івашковський В. В. Формування готовності молоді до захисту України: історична ретроспектива. *Рідна школа*, 2001. Вип. 11. С. 43-46.

41. Івашковський В. В. Військово-патріотичне виховання школярів як соціально-психологічна проблема. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 1. С. 28–30.
42. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.
43. Канашко О. Громадянсько-патріотичне виховання та соціалізація особистості. *Рідна школа*. 2014. № 6. С. 34–37.
44. Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Особливості формування готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4(112). С. 47–51.
45. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
46. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека : монография. Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. 126 с.
47. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
48. Кубар С. М. Гармонізація вольових якостей особистості емоційно-вольової сфери: практикуми. – URL: <https://nvk2.khnu.km.ua/res/70-21-85.pdf>
49. Лайчук А. М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. *Народна освіта*. 2020. – URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5588
50. Латишев М. В., Квасниця, О. М., Спесивих, О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.

51. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 264 с.
52. Мазурчук О. Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф... дис. канд. пед. наук : 13.00.01 ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк., 1999. 16 с.
53. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватсьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.
54. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія. Луцьк, 2009. 159 с.
55. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
56. Методика оцінки ефективності виконання державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 рок, 2022. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Program/Metoduka/Metoduka.pdf
57. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач : ст. викладач Бейгул І. О. Дніпродзержинськ, 2012, 15 с.
58. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський держ. університет фізичної культури. Львів, 2009. 20 с.
59. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року). *Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики*. 2015. 200 с.

60. Начинская С. В. Основы спортивной статистики. 3-е вид., доповн. Київ : Вища школа, 2017. 190 с.
61. Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.
62. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості : підручник. Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. 261 с.
63. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Н. В. Чалчинська, 2014. 300 с.
64. Огнистий А. В., Огниста К. М., Кривокульський О. І., Божик М. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки : навч. посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2007. 104 с.
65. Оленев Д. Г., Жембровський С. М. Аналіз показників функціонального стану курсантів-першокурсників Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези V міжн. наук.-пр. конф. (Київ, 25 листопада 2021). Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2021. С. 291-295.
66. Олійник О. М. Підвищення психофізичного стану студентської молоді засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Вип. 147, Т. 1. С. 167-170.
67. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.

68. Петрочко Ж. В., Ярошенко О. В. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : (витяг із щорічної доповіді президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні 2015 року). *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 2. С. 13–21.

69. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017 році. – URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>

70. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с.

71. Пилипей Л. П. Особистісно-орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1. С. 95-98.

72. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 624 с.

73. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.

74. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», 2016. – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>

75. Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді. – URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>

76. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. – URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880

77. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2006. 23 с.

78. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків, 2014. 343 с.

79. Романенко В. А. Двигательные способности человека: монография. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.
80. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
81. Скавронський О. П., Єдинак Г. А. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. 112 с.
82. Слюсарчук В., Ключ О. , Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л., Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 20 С. 47-52. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712>
83. Сучасний стан викладання предмета «Захист Вітчизни» [укл. : Н. М. Сукачова]. Суми : НВВ Сумського ОІППО, 2016. 81 с.
84. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / ред. В. Г. Ареф'єва. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. 265 с.
85. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.
86. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2011. 296 с.
87. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
88. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

89. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості. – URL : <http://horting.org.ua/node/40993>
90. Флярковська О. В. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*.2020. № 26. С. 221-224.
91. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 184 с.
92. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-е вид, стереот. Харків : ОВС, 2008. 408 с.
93. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Харківська державна академія фіз. культури. Харків, 2007. 21 с.
94. Шевченко С. Б. Формування особистості та виховання толерантності під час занять з фізичною культурою. – URL: http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page_83.html.
95. Штонда А. Г. Змагання як засіб формування вольових якостей учнів. – URL : <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/.pdf>
96. Krutsevich T., Marchenko O., Trachuk S., Panhelova N., Napadij A., Dovgal V.. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(2):101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>
97. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

98. Krutsevich T, Panhelova N, TrachukS., Kuibida V, Pidleychuk R., & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of Pre-Conscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(4):317-322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник А. Зверькова та Е. Ейдмана

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. Фізичну втому я переносю легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом задрять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Додаток Б

Анкета «Визначення рівня вихованості учнів» (за П. Третьяковим)

Завдання: визначити стан рівня вихованості учнів; оцінити і виявити тенденції в розвитку виховного процесу; скласти програму корекції рівня вихованості учнів.

Оцінювання проводять за 3-бальною системою: 3 – так, 2 – не зовсім, 1 – ні. На кожну якість (критерії) виводять одну середньоарифметичну оцінку, в результаті кожен учень має 7 оцінок.

Перед проведенням анкетування необхідно ознайомити учнів із життєвими цінностями, провести обговорення під час виховних заходів, диспутів, “круглих столів” тощо, щоб підлітки усвідомили зміст показників. Також необхідно ознайомити учнів системою оцінювання.

Зміст анкети

1. Ерудиція:

- Міцність і глибина знань;
- Культура мови;
- Доказовість і аргументованість суджень;
- Кмітливість;
- Використання додаткових джерел.

2. Старанність (ставлення до навчання):

- Старанність і сумлінність;
- Регулярність і систематичність занять;
- Самостійність;
- Уважність;
- Взаємодопомога.

3. Працьовитість (ставлення до праці):

- Організованість і зібраність;

- Ощадливість;
 - Звички до самообслуговування;
 - Виконання правил безпеки в роботі;
 - Естетика праці.
4. Я і природа (ставлення до природи):
- Бережливість до землі;
 - Бережливість до рослин;
 - Бережливість до тварин;
 - Охорона природи в повсякденній життєдіяльності;
 - Допомога природі.
5. Я і суспільство:
- Виконання правил для учнів;
 - Виконання правил внутрішнього розпорядку;
 - Виконання норм і правил людського співжиття;
 - Милосердя;
 - Участь у житті класу і школи.
6. Естетичний смак:
- Акуратність і охайність;
 - Культурні звички в житті;
 - Внесення естетики в життєдіяльності;
 - Вміння знаходити прекрасне в житті;
 - Відвідування культурних центрів.
7. Ставлення до самого себе:
- Я керую собою, своєю поведінкою;
 - Вмію організувати свій час;
 - Піклується про здоров'я;
 - Дотримуюся правил особистої гігієни;
 - Я не маю шкідливих звичок.

