

ВІЙСЬКОВО-ІСТОРИЧНА РЕКОНСТРУКЦІЯ, ЯК ЗАСІБ  
ФІЗИЧНОГО ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ

**Іванна Боднар, Степан Леус**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** Зважаючи на політичне та соціальне становище України, питання виховання патріотичної, організованої та фізично активної молоді актуальне, як ніяке інше. Розробили програму фізичного та патріотичного виховання дітей старшого шкільного віку. Встановили, що військово-історичне відтворення може слугувати ефективним засобом розвитку фізичних якостей старшокласників, особливо – спритності, когнітивних здібностей, формування у них лідерських якостей та патріотизму.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні старших класів, фізичні якості.

**Abstract.** Given the political and social situation of Ukraine, the issue of educating patriotic, organized and physically active youth is urgent. Developed a program of physical and patriotic upbringing of older school children. They found that military-historical reproduction can serve as an effective means of developing the physical qualities of high school students, especially agility. Its measures help to improve cognitive ability, leadership and patriotism.

**Key words:** physical education, high school students, physical qualities.

**Вступ.** Наукові дослідження та розробки останніх років у галузі фізичного виховання школярів [1, 2] орієнтовані на проблему, що існує вже досить тривалий час, а саме – пошук шляхів покращення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів, збільшення їхньої рухової активності. Ця тема передбачає кардинальні зміни навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої освіти, а саме – впровадження новітніх, інноваційних підходів у навчальні програми.

Існують численні наукові дослідження та нові методики покращення рухової активності школярів [2, 3]. Вони доводять позитивний вплив різноманітних фітнес-методик на показники фізичного стану школярів. Та щоб відповідати новим соціальним та політичним реаліям (тимчасова окупація, боротьба з агресором, бойові дії на території нашої держави) вкрай важливими є зміни засобів і форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти на більш патріотичні [4, 5]. Під час опрацювання наукової літератури ми не виявили методики, яка поєднувала б фізичне і патріотичне

виховання молоді. Зважаючи на політичне та соціальне становище України, питання виховання патріотичної, організованої та фізично активної молоді актуальне, як ніяке інше.

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

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

**Методи і організація.** Для проведення дослідження було застосовано наступні методи: загальнонаукові методи теоретичного пізнання: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних даних; соціологічні методи: опитування (анкетування); педагогічні (тестування, експеримент); медико-біологічні методи дослідження; психодіагностичні; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь старшого шкільного віку, загальною кількістю – 42 хлопця. Заняття за авторською програмою з вересня по грудень 2019 року проводилися два рази на тиждень.

**Результати.** На початку педагогічного експерименту учні середнього шкільного віку мали високий рівень показників швидкісної сили і спритності (точності прояву зусиль та спритності рук), а також уваги. Середні показники старшокласники показали у силі кисті, спритності та гнучкості, а також рівні фізичної працездатності. В учнів середнього шкільного віку суттєво низькими були результати бігу на витривалість.

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

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

Так, після проходження програми фізичного виховання із застосування військово-історичної реконструкції у дітей старшого шкільного віку відбу-

лися зміни у показниках відповідних якостей (табл. 1). У низці показників зміни не підтвердилися статистично ( $p > 0,05$ ). Проте ми спостерігали тенденцію до покращення цих показників. Причиною незначних змін показників в умовах педагогічного експерименту може слугувати високий вихідний рівень і невелика тривалість дослідження.

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

Таблиця 1

**Показники старшокласників до та після завершення педагогічного експерименту**

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

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

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

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

**Висновки.** Вiйськово-iсторичне вiдтворення може слугувати ефективним засобом розвитку фiзичних якостей старшокласникiв, особливо – спритностi, когнiтивних здiбностей, формування у них лiдерських якостей та патрiотизму. Це дозволяє рекомендувати його застосування з метою усебiчного виховання старшокласникiв.

*Список використаних джерел:*

1. Павленко І. О. Застосування засобів оздоровчого фiтнесу у фiзичному вихованнi старшокласникiв / І. О. Павленко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту iменi М. П. Драгоманова. Серiя 15, Науково-педагогiчнi проблеми фiзичної культури (фiзична культура i спорт) : [зб. наук. пр.]. – Киiв, 2017. – Вип. 10 (92). – С. 75–78.

2. Жданова О. Доцiльностi запровадження програми «шейпiнг-юнi» на уроках фiзкультури для дiвчат середнього шкiльного вiку / Ольга Жданова, Уляна Шевцiв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузi фiз. виховання, спорту i здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львiв, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 88–91.

3. Зубаль М. В. Розвиток i вдосконалення фiзичних якостей хлопцiв 7–17 рокiв рiзних соматотипiв : автореф. дис. ... канд. наук з фiз. виховання i спорту : [спец.] 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних груп населення» / М. В. Зубаль ; Львiв. держ. ун-т фiзичної культури. – Львiв, 2009. – 19 с.

4. Дикий О. Ю. Методика навчання вiйськово-прикладного семиборства старшокласникiв у позаурочнiй дiяльностi : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорiя та методика навчання (фiзична культура, основи здоров'я)» / Дикий Олег Юрiйович ; Схiдноєвроп. нац. ун-т iм. Лесi Українки. – Луцьк, 2018. – 20 с.

5. Тимчик М. В. Змiст патрiотичного виховання учнiв 7–9 класiв у процесi фiзкультурно-масової роботи / Микола Валерiйович Тимчик // Фiзичне виховання в сучаснiй школi. – 2013. – № 6. – С. 35–38.