

УДК 796.015.132+[373.016:355.211.5]

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ  
БАТЬКІВЩИНИ

Надія Ковальчук,<sup>1</sup> Михайло Мороз<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки

<sup>2</sup>Луцький педагогічний коледж

**Анотація.** У статті піднімається актуальна на даний час проблема підготовки учнівської молоді до захисту Батьківщини засобами фізичної культури. Старшокласники мають негативні відхилення у стані здоров'я. Це стало причиною різкого обмеження контингенту для призову в збройні сили України. «Захист України» також не забезпечує якісної підготовки юнаків. Для вирішення проблеми автори пропонують ввести зміни в освітній процес з предмету «Фізична культура».

**Ключові слова:** війна, «Захист України», старшокласники, фізична культура, фізична підготовленість.

**Abstract.** Nadiia Kovalchuk, Mikhailo Moroz. *Motor activity as a means of preparing for the defense of the Motherland.*

The article raises the current problem of preparing student youth to defend the homeland through physical culture. Senior pupils have negative deviations in health. This led to a sharp reduction in the contingent for conscription into the Armed Forces of Ukraine. 'Defense of the Ukraine' also does not provide quality training for young people. To solve the problem, the authors propose to introduce changes in the educational process of the subject 'Physical Culture'.

**Key words:** war, 'Defense of the Ukraine', senior pupils, physical culture, physical preparedness.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стратегія підвищення рухової активності населення країни полягає у інтеграції пізнавальної та рухової діяльності особи за рахунок спеціально підібраних фізичних вправ, які стимулюють відповідні фізіологічні

механізми. Отже, фізична культура є тим унікальним засобом, який врятує людство від фізичної деградації та виродження. О. П. Дідковський [2] наголошує, що тільки достатня рухова активність і певний режим праці в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. Автор також наводить застарілі приклади радянської статистики: продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6-12% вищою ніж тих, хто не займався фізичною культурою взагалі. Якщо про надзвичайну цінність фізичної культури для життя було відомо з давніх-давен, то чому ж рухова активність сучасних людей нижча норми, необхідної для здоров'я? Науковці пропонують різні шляхи вирішення цієї проблеми: оптимізація навчального процесу шляхом введення нових навчальних програм з фізичної культури; організація моніторингу стану здоров'я населення; контроль фізичної підготовленості населення; впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій тощо. На нашу думку, сучасні події, які відбуваються на території нашої Батьківщини, без будь-якого сумніву, вказують на те, що населення України повинне дбати за свій психофізичний стан для її захисту та процвітання. Сьогодні, коли в країні війна, проблема формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах начальних закладів освіти набуває особливої актуальності.

**Мета** дослідження – розкрити проблему підготовки підростаючого покоління до захисту Батьківщини засобами фізичної культури та спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Автори були свідками, коли у 2001 році на конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» (Рівне) тодішній ректор Київського ДІФК В. М. Платонов проголосив: «Мы не милитаристская страна. Нам не нужно метание гранаты». Пан ректор доводив переваги занять фітнесом над такими видами спорту як легка атлетика, гімнастика тощо. Можливо це стало точкою відліку занепаду одного із важливих завдань фізичної культури – підготовки дітей та молоді до праці та оборони. Результати аналізу практики

освітньої роботи в різних типах навчальних закладів підтверджують, що рівень готовності старшокласників до захисту України не відповідає сучасним вимогам [5]. В. М. Данилко виявив зниження фізичного стану школярів. У результаті щорічних оглядів учнів було встановлено, що 70-80% старшокласників мають фізіологічні відхилення [1]. Це стало причиною різкого обмеження контингенту для призову в збройні сили і як результат – план призову систематично не виконується військкоматами [4]. Ми живемо у час високого технічного розвитку та діджиталізації і здавалось, що немає особливої потреби бути готовим до стану війни, у якій потрібно проявити спеціальну військову підготовку, а мирному населенню – дисципліну, терпіння та інші морально-вольові і фізичні якості. Очевидно через це типові освітні програми нової української школи з фізичної культури, на наш погляд, по суті спрямовані лише на активний відпочинок. В класах початкової ланки закладаються базові знання та вміння з фізичної культури, які можна опанувати дотримуючись правил дисципліни та належної організації уроку. З невідомих причин з програми вилучено низку стройових вправ, які вирішують чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання [3]. Модельна навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-6 класів включає 44 варіативні модулі, значна частина з яких не сприяє формуванню: готовності всіх фізіологічних систем організму юнака (дихання, кровообігу, травлення) до витримування складних навантажень, суворих вимог військової діяльності; прикладних навичок та вмінь, а також не розвиває необхідних майбутньому воїну фізичних якостей (сили, витривалості, спритності тощо).

Підготовка до служби в Збройних Силах України — це складна, тривала, цілеспрямована діяльність суспільства (сім'ї, школи, громадських організацій), результатом якої має стати готовність юнака до строкової військової служби, а при необхідності і захисту країни в умовах війни. Процес адаптації до даної діяльності потрібно починати з перших років навчання в закладах загальної середньої освіти. На нашу думку, військово-

спортивна підготовка повинна займати пріоритетне місце у фізичному вихованні юнаків. Можливо хтось буде заперечувати, що ці завдання вирішуються засобами предмету «Захист України». Результати опитування студентів 2 –го курсу (ВНУ ім. Лесі Українки: 46 юнаків; ЛПК: 52 юнака) показали, що даний предмет у школі викладався на низькому рівні (66, 3%). Замість програмного змісту предмету учні виконували різні види робіт (прибирання території, перенесення вантажів), грали у теніс, футбол тощо. Респонденти повідомили, що найбільше часу на уроках відводилось маршируванню, вивченню військових рангів, розбиранню та збиранню зброї (АК). Метанню гранати навчались 76,5% юнаків, інші 23,5% метали резиновий м'ячик через те, що гранат у школі не було. Не тренувались юнаки і в подоланні смуги перешкод, лише 29,4% юнаків вправлялись у виконанні цього завдання. 52% опитаних юнаків повідомили, що уроки «Захисту Вітчизни» проводили вчителі, які за сумісництвом викладали історію, трудове виховання, фізичну культуру тощо. У школах не працювали гуртки військово-патріотичного спрямування, а спортивні секції регулярно відвідували 69% опитаних студентів.

Якщо «Захист України» не забезпечує якісної підготовки старшокласників, то це перекладається на «Фізичну культуру», яка, на жаль, теж не досягає поставленої мети. Ми вважаємо, що новітні зміни в освітніх програмах з фізичної культури не зможуть покращити фізичний стан випускників. Необхідно змінити ставлення до викладання самого предмету: він повинен бути обов'язковим не формально. Можливо це на початку видаватиметься жорстким, але учні повинні будуть знати в першу чергу обов'язки перед Батьківщиною. На сьогодні вони оперують більше своїми правами. На наш погляд у програму з фізичної культури варто ввести обов'язкові види рухової діяльності: гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку (марш-кидок), боротьбу, плавання, які розвивають необхідні рухові якості, формують спортивні та прикладні навички при дотриманні дисциплінарної поведінки та дидактичних принципів навчання.

**Висновки.** Таким чином, в процесі рухової активності за програмою матеріалу з предмету «Фізична культура» кожен юнак не тільки покращить рівень фізичної підготовленості, але одночасно набуде необхідних для якісного виконання обов'язків захисника нашої Батьківщини умінь та навичок. Прискорити їх формування можна за належного викладання предмету «Захист України» фахівцем військової справи.

### Література

1. Данилко В.М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Молодий вчений, №4(44)квітень, 2017 С. – 50-53. –URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/13.pdf>

2. Дідковський О. П. Вплив фізичної культури на організм людини/ О. П. Дідковський // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Ч. 2. С. – 150-154.

3. Ковальчук Н. Про доцільність введення в навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти строювих вправ / Н. Ковальчук, В. Санюк, Т. Гнітецька // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Ч. 2. С. – 179-182.

4. Кононенко О. І. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців.–URL:

<http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27026/1/85-98.pdf>

5. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. / Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 168 с. – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/241308161.pdf>