

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Мазуренко Сергій Андрійович
студент ФВм-1-24-1.4д

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЗА ПЕРІОД
ПІДГОТОВКИ ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»)

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Науковий керівник:

Інна Ляхова,
доктор педагогічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. МІСЦЕ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА») В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	6
1.1. Історія, структура та етапи гри «Джура».....	6
1.2. Аналіз сучасного стану проблеми підвищення інтересу до всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).....	14
1.3. Фактори, що впливають на інтерес учнів до всеукраїнської дитячо – юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл (Джура)».....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури.....	23
2.1.2. Анкетування учнів ЗЗСО.....	24
2.1.3. Тестування	25
2.1.4. Методи математичної статистики	25
2.2. Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧАСНИКІВ ГРИ «СОКІЛ (ДЖУРА)».....	29
3.1. Результати підготовки до етапу «Смуга перешкод»	29
3.2. Результати підготовки до етапу «Метання гранати на точність»	31
3.3. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості учнів-учасників гри	34
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	38
РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ІНТЕГРАЦІЇ ГРИ «СОКІЛ (ДЖУРА)» В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	42
4.1. Форми та методи підготовки учнів до гри в умовах навчального процесу.....	42
4.2. Організація заходів із підвищення інтересу учнів до всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл (Джура)».....	44
4.3. Індивідуалізована робота з учнями щодо всеукраїнської дитячо – юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл (Джура)».....	48
4.4. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури для інтеграції гри «Джура» в систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти	50

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку української державності особливого значення набуває формування свідомого, фізично розвиненого та патріотично налаштованого громадянина. Глибокі трансформації в суспільстві, зокрема повномасштабна війна, зумовлюють необхідність переосмислення ролі фізичного виховання в системі освіти як важливого інструменту не лише фізичного, а й морального та патріотичного становлення особистості.

Сьогодні надзвичайно важливо розглядати фізичне виховання не лише як засіб поліпшення фізичного стану школярів, а як частину комплексного процесу формування готовності до захисту України. У цьому контексті особливої уваги заслуговує Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»), яка гармонійно поєднує фізичну підготовку, національно-патріотичне виховання та формування ключових життєвих компетентностей.

Актуальність дослідження зумовлена потребою підвищення ефективності фізичного виховання в закладах освіти в умовах війни, а також необхідністю формування у молоді готовності до виконання громадянського і військового обов'язку. Дослідження важливе ще й тим, що гра «Сокіл» («Джура») сприяє розвитку в учнів сили, витривалості, дисципліни, згуртованості, лідерських якостей, а також патріотичної мотивації. Особливо важливо вивчити, як участь у грі впливає на фізичну форму учнів порівняно з тими, хто участі в ній не бере, а також простежити подальший життєвий шлях випускників — колишніх джур, які стали військовими.

Об'єкт дослідження — фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження — процес фізичної підготовки учнів до участі у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» (Джура).

Мета дослідження — визначення динаміки показників фізичної підготовленості учнів за період підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати структуру, вимоги та зміст гри «Джура» у контексті фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти на основі аналізу літературних джерел.
2. Визначити етапи та основні напрями підготовки учасників гри «Джура».
3. Визначити показники фізичної підготовленості, мотивацію та ставлення учасників до гри «Джура».
4. Проаналізувати динаміку підготовленості учасників гри «Джура».
5. Розробити рекомендації для інтеграції гри «Джура» в систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Методи дослідження:

- 1) аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури;
- 2) анкетування учнів ЗЗСО;
- 3) тестування;
- 4) математичної статистики.

Дослідження проводиться на базі Германівської гімназії імені братів Гетьманів Обухівської міської ради Обухівського району Київської області, що дозволяє зосередитися на реальних умовах функціонування закладу освіти та дати практичну оцінку ефективності підготовки учнів до участі в грі.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури, керівниками роїв гри «Сокіл» («Джура»), класними керівниками, адміністрацією закладів освіти для оптимізації процесу підготовки учнів до гри, підвищення рівня фізичної підготовленості школярів та формування в них стійкої патріотичної мотивації.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 71 сторінках друкованого тексту та має таку структуру: вступ, 4 розділи, висновки до розділів, висновки, список використаних джерел (50), додатки. Кількість таблиць в роботі – 7, рисунків – 3.

РОЗДІЛ 1.

МІСЦЕ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА») В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Історія, структура та етапи гри «Джура»

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») є однією з найважливіших складових національно-патріотичного виховання сучасної української молоді. Вона виникла як відповідь на суспільну потребу у вихованні нової генерації громадян — свідомих, фізично витривалих, готових до захисту своєї держави.

Створення гри безпосередньо пов'язане з намаганням відродити славні українські козацькі традиції, які завжди були невід'ємною частиною духовного, військового та культурного життя нашого народу. Козацтво — це не лише історичне явище, а й потужне джерело ідей, моральних орієнтирів, прикладів жертвності й служіння Батьківщині. Саме тому гра «Джура» бере за основу цінності Запорозької Січі: братерство, взаємодопомогу, дисципліну, вірність присязі, силу духу та фізичне гартування.

«Гра була створена у 2003 році за ініціативи представників Українського козацтва, зокрема бунчукового товариша Петра Бровка та генерального бунчужного Тараса Чухліба» [6].

Ідеологічним фундаментом гри стали українські традиції козацького вишколу, які в минулому формували у молоді не лише витривалість, а й відвагу, відповідальність, глибоку повагу до рідної землі. Саме тому «Сокіл» («Джура») поєднує фізичні вправи з виховними завданнями, які формують у юнацтва національну свідомість, почуття гордості за історію України, бажання бути корисним своєму народові.

У 2012 році гра отримала офіційне визнання: було ухвалено Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру "Сокіл"

("Джура"), затверджене наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 687 від 13 червня 2012 року.

«У 2012 році гра отримала офіційне визнання: було прийнято Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру "Сокіл" ("Джура") наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 687» [7]

У 2015 році, з ухваленням Стратегії національно-патріотичного виховання дітей і молоді, гра стала обов'язковим елементом освітньо-виховної системи багатьох закладів освіти. Вона проводиться на різних рівнях — від шкільного до всеукраїнського, залучаючи десятки тисяч дітей і підлітків з усіх куточків країни.

Своєю структурою гра імітує військово-польові табори та козацькі змагання. Учасники, організовані в рої, проходять підготовку з основ домедичної допомоги, туристичної техніки, стрільби, стройового вишколу, орієнтування на місцевості, а також беруть участь у творчих конкурсах. Усе це вимагає не лише фізичної витривалості, а й вміння працювати в команді, ухвалювати рішення в складних ситуаціях і дотримуватись дисципліни.

«Гра передбачає проходження учасниками різноманітних конкурсів: стройової підготовки, стрільби, таборування, знання історії України та українського війська» [8].

Гру «Джура» можна розглядати як інноваційний освітньо-виховний проєкт, який ефективно поєднує фізичне виховання, військову підготовку та формування духовно-моральних цінностей. В умовах війни цей проєкт набуває особливої актуальності: значна частина молодих людей, які в минулому були учасниками гри, нині служать у лавах ЗСУ, демонструючи високу мотивацію та стійкість.

«Щороку у грі "Сокіл" ("Джура") беруть участь понад 150 000 дітей, сформовано більше 4000 роїв» [9].

Таким чином, історія гри «Сокіл» («Джура») — це не просто етап у розвитку патріотичного виховання, а приклад успішного втілення національної ідеї через освітню та фізичну діяльність. Її коріння — в глибинах козацької

доблесті, її результат — свідома, фізично загартована, патріотично налаштована молодь, здатна боронити державу.

Гра «Сокіл» («Джура») є всеукраїнською дитячо-юнацькою військово-патріотичною грою, яка покликана забезпечити всебічне фізичне, духовне і моральне виховання молодого покоління українців на основі традицій українського козацтва. Вона об'єднує в собі спортивні, інтелектуальні та патріотичні складові, формуючи цілісну національно свідому особистість, здатну до самореалізації, самозахисту та служіння державі.

Основна мета проведення гри полягає у вихованні фізично здорової, мужньої, відповідальної молоді, яка відчуває глибокий зв'язок із Батьківщиною та є спадкоємцем козацьких традицій. Гра сприяє формуванню національної ідентичності через активне залучення учнів до військово-спортивних та культурно-просвітницьких заходів.

Основні завдання гри:

- Сприяння становленню патріотичних цінностей у дітей та молоді через відновлення історичної пам'яті та гідності українського козацтва;
- Формування в учнів навичок самоорганізації, відповідальності, рішучості, дисципліни та ініціативності;
- Підготовка молоді до служби у Збройних Силах України, через фізичну загартованість, вивчення стройової підготовки, основ домедичної допомоги, туристичних знань;
- Розвиток інтересу до історії України, її героїчного минулого, насамперед — визвольної боротьби та ролі козацтва;
- Популяризація військово-прикладних видів спорту, активного дозвілля, здорового способу життя.

Гра ґрунтується на принципах козацької педагогіки, яка включає повагу до старших, взаємодопомогу, лицарську честь, сміливість, вміння приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Учасники гри вивчають бойові традиції запорозьких козаків, структуру козацького війська, символіку, ритуали, гасла, а також залучаються до відтворення козацького побуту.



Рис.1.1. Емблема гри

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») має потужну символічну основу, яка втілює козацький дух, військову звитягу, національну гідність та моральні чесноти українського народу. Символіка гри несе глибокий ідейний зміст і виконує виховну функцію, формуючи в учасників ціннісні орієнтири, почуття національної гордості й особистої відповідальності за майбутнє України.

Червоний колір є домінантним у символіці гри. Це колір мужності, боротьби, сили, жертвності та крові, пролитої за волю України. У козацькому світогляді червоний асоціювався з честю воїна, готовністю до оборони своєї землі, вірністю побратимству. У грі «Сокіл» («Джура») цей колір підкреслює зв'язок сучасної молоді з героїчним минулим нації, зокрема — з козацтвом, січовими стрільцями, воїнами УПА та захисниками України сьогодення.

Девіз гри: «Душу — Богові, життя — Україні, честь — собі!»

Цей девіз став своєрідним моральним орієнтиром для кожного учасника гри. Він несе глибокий зміст:

- Душу — Богові: виховання духовності, віри, моральної чистоти;
- Життя — Україні: беззастережна відданість Батьківщині, готовність служити їй у мирний і воєнний час;
- Честь — собі: розвиток особистої гідності, внутрішньої сили, високої самодисципліни.

Цей вислів походить із традицій українського лицарства і перегукується з козацьким кодексом честі.

Гасло гри: «Мудрість. Шляхетність. Відвага.»

Три ключові поняття — це не просто слова, а характеристики, які покликані формувати у молоді тверді моральні й громадянські якості:

- Мудрість — знання історії, традицій, культури, здатність приймати відповідальні рішення;
- Шляхетність — благородство, гідна поведінка, повага до інших, жертвність;
- Відвага — сміливість, рішучість, готовність діяти в ім'я правди й добра.

Це гасло звучить на урочистостях, змаганнях, таборових зустрічах і є символом ідеального образу джури — юного козака.

Пісня гри — «Зродились ми великої години»

Офіційна пісня гри — це патріотичний гімн «Зродились ми великої години», слова Олега Ольжича, музика — Левка Лепкого. Цей твір є духовним гімном українських націоналістів та символом боротьби за незалежність України. Він виражає силу національного духу, готовність до самопожертви, віру в перемогу правди та свободи.

Перші рядки пісні: *зродились ми великої години,
З пожеж війни і з полум'я вогнів...*

Ця пісня лунає на відкритті та завершенні етапів гри, у важливі моменти таборового життя, під час шикувань і підняття прапора. Вона об'єднує учасників у єдине братство, пробуджує глибокі патріотичні почуття.

Символіка гри «Сокіл» («Джура») має не лише естетичну, але й виховну функцію. Вона [13]:

- сприяє ідентифікації учасників з українською нацією;
- вшановує спадкоємність поколінь борців за волю України;
- формує у молоді козацький світогляд, заснований на честі, обов'язку, духовності й громадянській активності.

Ціннісні орієнтири, закладені в символіці гри, є важливими складовими фізичного, морального і патріотичного виховання української молоді.

Основні етапи гри:

Гра проводиться щороку і передбачає послідовну участь команд у трьох рівнях [13]:

Таблиця 1.1. Етапи гри

Етап	Характеристика
Шкільний	Внутрішньошкільні командні змагання з елементами стрийової, туристичної, медичної та інтелектуальної підготовки.
Районний / міський (I етап)	Переможці шкільного рівня представляють свої заклади на рівні громади чи району.
Обласний (II етап)	Команди з усіх районів та міст області змагаються між собою за право представляти регіон на всеукраїнському етапі.
Всеукраїнський (III етап)	Кращі рої з усіх областей України беруть участь у фінальному етапі змагань, що поєднує таборування, бойові вправи, тематичні конкурси та козацькі ігри.

Участь у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура») вимагає від учасників не лише знань з історії України, основ домедичної допомоги та вміння орієнтуватися на місцевості, а й високого рівня фізичної підготовки. Адже сама ідея гри спрямована на формування в молоді почуття національної гідності, патріотизму, готовності до захисту Батьківщини. Саме тому фізичне виховання посідає надзвичайно важливе місце в системі підготовки роїв до участі в «Джурі». Особливо яскраво це проявилось під час підготовки рою імені Олега Спасиби Германівського ліцею імені братів Гетьманів.

Підготовка розпочалася задовго до самого етапу гри. Учасники рою взяли участь у комплексній програмі фізичного вдосконалення, яка була спрямована на розвиток витривалості, сили, спритності, координації та вміння працювати в команді. Щоденні тренування тривали по кілька годин і включали як загальнорозвивальні вправи, так і спеціалізовані завдання, пов'язані з військово-прикладною підготовкою. Великий акцент робився на формуванні стійкості до

фізичних навантажень у різних погодних умовах, адже змагання часто відбуваються просто неба — у полі, в лісі, на пересіченій місцевості.

Особливе місце у фізичній підготовці посіли заняття з маршової та стройової підготовки. Рій відпрацьовував злагодженість рухів, чіткість виконання команд, правильність положення тіла при русі. Це не лише покращувало фізичну форму, а й виховувало дисципліну, повагу до керівника, вміння діяти синхронно, як єдина команда. Саме завдяки цьому рій імені Олега Спасиби посів призове місце в конкурсі «Впоряд» на територіальному етапі гри [10].

Фізичне виховання під час підготовки було тісно пов'язане з морально-психологічною стійкістю учасників. Через вправи на витривалість та роботу в команді виховувались такі риси, як сила волі, взаємопідтримка, відповідальність за спільний результат. У рамках тренувального процесу проводились змагання на спритність, швидкість, силу, що створювало дух здорової конкуренції та бажання до самовдосконалення.

Невід'ємною частиною фізичної підготовки були вправи на розвиток м'язової сили та витривалості: підтягування, віджимання, присідання, біг на довгі та короткі дистанції, естафети. Вони проводилися не лише в спортивному залі, а й на шкільному стадіоні, у парку, на пересіченій місцевості. Саме такі умови дозволяли адаптувати тіло до навантажень, максимально наближених до польових умов, у яких часто відбувається сама гра «Джура» [14].

Окрему увагу рій приділяв тренуванням для участі в конкурсі «Рятівник», що вимагає не лише знань із домедичної допомоги, а й фізичних навичок перенесення поранених, роботи з носилками, швидкої реакції в умовах стресу. Під час тренувань джури вчилися швидко орієнтуватися в нестандартних ситуаціях, діяти точно, без паніки та злагоджено. Знову ж таки, саме фізичне виховання стало базою, яка дозволила розвинути ці якості.

Також важливим напрямом була стрілецька підготовка. Для ефективної участі в стрільбі необхідна не лише точність ока, а й стабільна постава, міцні руки, контроль дихання — усе це неможливо без постійного фізичного

тренування. Рій імені Олега Спасиби регулярно тренувався на шкільному тирі, відпрацьовуючи положення для стрільби лежачи, сидячи, з коліна, а також навички швидкого прицілювання та самоконтролю під час виконання вправ.

Фізична активність розширювалася і на інші аспекти життя рою. У рамках підготовки учасники організовували міні-змагання з різних видів спорту — міні-футболу, волейболу, перетягування линви, армреслінгу тощо. Це не тільки сприяло зміцненню здоров'я, а й підвищувало рівень згуртованості між учасниками, формувало почуття плеча товариша, а отже — командний дух.

Систематичні фізичні тренування також сприяли розвитку особистісних якостей, що є необхідними не лише для участі в грі, а й для майбутнього дорослого життя. У рої з'явилися лідери, що вели за собою, а також ті, хто вмів підтримати, мотивувати інших. Разом джури долали втому, сумніви, страхи, а це — найбільша перемога над собою. Таким чином, фізичне виховання стало не просто тренуванням тіла, а інструментом формування внутрішньої сили.

Окремо слід згадати участь рою у патріотичних та благодійних акціях, які також вимагали фізичної активності. Наприклад, під час акції з прибирання села в рамках екологічного проєкту «За чисте довкілля», джури самостійно розчищали забруднені території, переносили сміття, сортували відходи. Це була не лише соціально значуща, а й фізично складна праця, яку учасники виконували з натхненням. А під час збору вторсировини для акції «Відсортуй. Здай. Врятуй» джури власноруч вантажили, зважували та сортували макулатуру, пластик і скло. Така діяльність, з одного боку, формувала екологічну свідомість, а з іншого — виступала практичною фізичною активністю.

Таким чином, підготовка рою імені Олега Спасиби до гри «Сокіл» («Джура») ще раз підтвердила надзвичайну важливість фізичного виховання у формуванні всебічно розвиненої особистості. Саме завдяки регулярним фізичним навантаженням учасники змогли досягти високих результатів, показати силу духу, витривалість, відданість справі та вміння працювати командою. А головне — закріпити розуміння того, що фізична підготовка — це

не лише шлях до перемоги в змаганнях, а й шлях до зміцнення здоров'я, характеру та готовності до викликів майбутнього.

Отже, гра «Сокіл» («Джура») є важливим елементом національно-патріотичного виховання молоді в Україні. Її основною метою є формування фізично здорової, морально витривалої та патріотично налаштованої молоді, готової захищати свою країну та слідувати козацьким традиціям. Вона сприяє розвитку національної ідентичності, прививаючи почуття гордості за Україну та її героїчне минуле, зокрема роль козацтва. Гра була започаткована у 2003 році і в 2012 році отримала офіційне визнання, ставши частиною освітньої системи. Вона проходить на кількох рівнях — від шкільного до всеукраїнського, охоплюючи тисячі учасників по всій країні. Програма гри включає різноманітні вправи, зокрема з військової підготовки, медичних навичок, стройової підготовки, орієнтування на місцевості та творчих конкурсів. Гра також акцентує на командній роботі, дисципліні та відповідальності. Особливе значення має фізична підготовка, яка включає тренування з витривалості, сили, швидкості та командної роботи. Крім того, гра виховує моральні якості, такі як відповідальність, лідерство, взаємопідтримка та мужність. Вона має потужну символічну основу, що втілює дух українських козаків, зокрема через кольори та девізи гри.

1.2. Аналіз сучасного стану проблеми підвищення інтересу до всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)

Сучасний стан проблеми фізичного виховання в процесі підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») є надзвичайно актуальним, особливо в умовах сьогодення, коли питання національної безпеки, патріотизму та формування всебічно розвиненої молоді стоять серед пріоритетів державної політики. Гра «Джура» є ефективним засобом національно-патріотичного виховання учнівської молоді, яка поєднує

інтелектуальну, духовну, моральну, військово-спортивну та фізичну складові розвитку особистості. Проте саме фізична підготовка учасників гри нерідко постає як один із найменш системно реалізованих аспектів, що зумовлено низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників [51].

Насамперед слід звернути увагу на обмеженість матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, які готують учнів до участі у грі. У багатьох школах, особливо в сільській місцевості або постраждалих від воєнних дій районах, фізкультурно-спортивна інфраструктура є застарілою або й узагалі відсутньою. Недостатня кількість спортивного інвентарю, відсутність належних умов для проведення тренувань на відкритому повітрі, нестача фахівців із фізичної підготовки — усе це негативно позначається на рівні фізичної підготовленості школярів. До того ж через війну чимало шкіл були евакуйовані або переведені на дистанційне навчання, що унеможлиблює регулярну фізичну активність, необхідну для належної участі у змаганнях та таборуваннях у рамках гри «Джура».

Крім інфраструктурних труднощів, спостерігається проблема відсутності системності у фізичній підготовці учасників. У багатьох випадках підготовка до гри зводиться до точкових заходів — проведення окремих конкурсів, тренувань перед змаганнями або короткотермінових зборів. Такий підхід не дозволяє досягти стійких результатів у розвитку фізичних якостей учнів. Фізичне виховання, як складова патріотичного формування молоді, потребує регулярної, цілеспрямованої роботи з розвитку сили, витривалості, спритності, координації рухів, а також навичок командної взаємодії, які є необхідними у грі «Джура».

Ще однією проблемою є психологічна та мотиваційна підготовленість учнів. Часто школярі сприймають гру як черговий конкурс або шкільний захід, не розуміючи її глибокого змісту та особистої значущості. Якщо під час тренувань учень не отримує позитивного підкріплення, не бачить власного прогресу або відчувається слабшим за інших, це негативно впливає на його залученість. Велику роль тут відіграє особистість керівника — вчителя фізичного виховання чи наставника рою. Якщо педагог не має достатньої

мотивації, не володіє сучасними методиками, не формує в учнів почуття єдності та відповідальності, ефективність фізичної підготовки різко знижується [52].

Крім того, слід зазначити проблему кадрового забезпечення. Не всі вчителі фізичної культури або керівники гуртків мають достатню підготовку саме у військово-патріотичному напрямі. Брак методичних рекомендацій щодо фізичної підготовки в контексті гри «Джура» призводить до використання застарілих або непридатних для цього форм роботи. Усе частіше виникає потреба в розробці адаптованих програм фізичного виховання, які б відповідали специфіці гри, віковим та індивідуальним особливостям учнів, а також враховували реальні умови навчальних закладів.

Серед зовнішніх чинників, що впливають на стан фізичної підготовки, варто назвати воєнний стан, карантинні обмеження та інші соціальні виклики. Багато заходів доводиться скасовувати або переносити, змагання проводяться онлайн або у скороченому форматі, що значно знижує рівень емоційної залученості учнів і позбавляє їх досвіду командної роботи в реальних умовах. Особливо гостро це відчувається в регіонах, де ведуться бойові дії або спостерігається постійна загроза безпеці.

Попри всі виклики, слід відзначити і позитивні тенденції. Участь у грі «Джура» з кожним роком охоплює дедалі більше шкіл і громад, що свідчить про її актуальність та ефективність. Залучення батьків, представників Збройних Сил України, громадських організацій та місцевої влади до організації й проведення гри створює потужну виховну спільноту, яка здатна не лише підтримати, а й значно підсилити процес фізичного та патріотичного виховання молоді. Гра дозволяє поєднати фізичне виховання з моральним і духовним розвитком, виховуючи в учнях почуття гідності, відповідальності, командного духу та любові до Батьківщини.

Отже, фізичне виховання в процесі підготовки до гри «Сокіл» («Джура») потребує значної уваги, системного підходу та оновлення форм і методів роботи. Важливо забезпечити школи необхідною інфраструктурою, підготувати педагогів до роботи в умовах сучасних викликів, створити методичну базу, яка

відповідатиме реаліям гри, та розвивати індивідуальні мотиваційні підходи до учнів. Лише в такому разі гра «Джура» зможе повністю реалізувати свій потенціал як засіб не тільки патріотичного, а й фізичного виховання молоді, що має надзвичайне значення в умовах сьогодення.

1.3 Фактори, що впливають на інтерес учнів до всеукраїнської дитячо – юнацької військово–патріотичної гри «Сокіл (Джура)»

Фактори, що впливають на фізичне виховання в процесі підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»), є різноманітними та багатокомпонентними. Їх можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, системні та ситуативні. Кожна група факторів по-своєму формує умови для ефективної або, навпаки, ускладненої фізичної підготовки учасників гри. Розглянемо основні з них [52].

1. Матеріально-технічне забезпечення закладів освіти. Одним із найважливіших факторів є рівень матеріальної бази школи чи гуртка, який здійснює підготовку учнів до гри. Наявність спортивного інвентарю, тренувальних майданчиків, приміщень для занять, захисного спорядження, картографічного і туристичного обладнання напряду впливає на якість фізичної підготовки. У багатьох навчальних закладах, особливо в сільській місцевості або в зоні бойових дій, таких умов немає або вони є вкрай обмеженими. Це значно ускладнює процес проведення повноцінних тренувань, особливо зі стрийової підготовки, тактичної підготовки, орієнтування на місцевості та фізичних вправ на витривалість.

2. Кваліфікація та мотивація педагогічних кадрів. Велике значення має професійна підготовка та мотивація вчителів фізичної культури, наставників роїв, керівників гуртків, які беруть участь у підготовці до гри. Якщо педагог не володіє методиками військово-спортивної підготовки або не бачить цінності в патріотичному вихованні, його ефективність як наставника буде низькою. Крім

того, недостатній рівень фізичної підготовки самого педагога або відсутність досвіду організації змагань і таборування впливають на якість підготовки учнів.

3. Навчальні програми та методичне забезпечення. Фізичне виховання у межах гри «Сокіл» («Джура») потребує спеціалізованих навчальних програм, які б інтегрували фізичну активність із військово-прикладними елементами: стрійова підготовка, туристична техніка, надання домедичної допомоги, змагання з силових видів спорту. У багатьох школах спостерігається нестача сучасних методичних посібників, адаптованих до потреб гри. Це ускладнює організацію системної підготовки й призводить до епізодичності занять.

4. Рівень фізичної підготовленості учнів. Індивідуальний рівень фізичного розвитку учнів також є важливим чинником. Сучасні школярі часто мають низький рівень фізичної активності в повсякденному житті, що є наслідком малорухливого способу життя, захоплення цифровими технологіями, відсутності мотивації до занять спортом. Підготовка до гри вимагає розвитку таких якостей, як витривалість, сила, швидкість, спритність, координація, що потребує цілеспрямованої роботи з учнями, враховуючи їхні індивідуальні фізіологічні особливості [53].

5. Психологічна готовність і мотивація учнів. Мотиваційний фактор надзвичайно важливий у процесі підготовки до «Джури». Якщо дитина не розуміє мету гри, не відчуває її патріотичного або особистісного сенсу, вона не буде активно включатись у фізичну підготовку. Важливо, щоб підготовка була цікавою, мала елементи гри, командного духу, змагання. Тільки тоді формується внутрішня мотивація до фізичних навантажень, тренувань, участі в конкурсах і випробуваннях.

6. Участь батьків і громади. Зовнішнім, але вагомим фактором є підтримка батьків, громадських організацій, місцевої влади, ветеранів, військових та волонтерів. Коли дитина бачить, що її підготовка підтримується дорослими, що її участь у грі є важливою для громади, вона з більшою охотою долучається до фізичних тренувань і загалом до активного способу життя. Участь дорослих у

тренуваннях, організації таборування або змагань часто стає ключовим чинником успіху.

7. Соціально-політична ситуація в країні. Військові дії, запровадження воєнного стану, обмеження на масові заходи, евакуація шкіл, дистанційне навчання — усе це суттєво впливає на можливості для реалізації фізичного виховання в межах гри «Джура». В умовах безпекових обмежень організація польових вишколів, фізичних змагань і тренувань на відкритому повітрі часто є неможливою. Водночас ці обставини ще більше актуалізують необхідність фізичного і морального гарту молоді.

8. Стан здоров'я та медичний супровід. Фізичне виховання не може бути ефективним без належного контролю за станом здоров'я учасників. Наявність хронічних захворювань, обмежень у фізичному навантаженні, відсутність систематичних медичних оглядів може створити ризики під час тренувань і змагань. Важливо, щоб процес підготовки враховував медичні показники кожного учня й дозволяв формувати безпечне фізичне середовище.

9. Організація навчального процесу. Часовий ресурс, відведений на підготовку до гри, також є суттєвим фактором. Якщо шкільний розклад перевантажений або не дає можливості для позакласної роботи, організувати якісну фізичну підготовку складно. В ідеалі школа повинна інтегрувати підготовку до «Джури» в позашкільну або гурткову діяльність, виділяючи окремий час на тренування, заняття з тактики, стройової підготовки, туристичних навичок тощо [54].

10. Інформаційно-культурне середовище. На фізичну активність та мотивацію учнів впливає загальне інформаційне тло. Пропаганда здорового способу життя, популяризація героїзму, культури воїна-захисника, приклади з історії України — усе це формує позитивне ставлення до фізичного самовдосконалення. Натомість негативні впливи, як-от надмірне захоплення комп'ютерними іграми або соціальними мережами, знижують рівень фізичної активності та інтерес до фізичних навантажень.

Таблиця 1.2. Зміст та фактори впливу гри «Джура»

Фактор впливу	Опис	Методика/конкретика	Очікуваний ефект
Матеріально-технічне забезпечення	Рівень інвентарю, майданчиків, приміщень, туристичного та картографічного обладнання	Використання сучасного спортивного інвентарю (м'ячі, гранати-муляжі, смуги перешкод), облаштування тренувальних майданчиків на території школи	Поліпшення фізичної підготовки, комфортні умови для навчання та тренувань
Кваліфікація та мотивація педагогів	Професійна підготовка наставників роїв, досвід організації спортивних ігор	Проведення методичних семінарів для вчителів, демонстраційні заняття, наставництво старших учасників	Підвищення якості тренувань, ефективне патріотичне та фізичне виховання
Навчальні програми та методичне забезпечення	Спеціалізовані програми, поєднання фізичних та військово-прикладних елементів	Інтеграція стройової підготовки, тактичних вправ, туризму, медичної підготовки; використання методичних посібників та відеоуроків	Системність та цілісність фізичної підготовки, розвиток ключових компетентностей
Рівень фізичної підготовленості учнів	Індивідуальні фізичні можливості учнів	Початкове тестування, формування індивідуальних планів тренувань; адаптація навантаження	Зростання витривалості, сили, швидкості та координації
Психологічна готовність і мотивація	Зацікавленість у грі, усвідомлення патріотичного значення	Використання ігрових форм, командних змагань, обговорення сенсу завдань	Підвищення внутрішньої мотивації, активна участь у тренуваннях
Участь батьків та громади	Підтримка з боку сім'ї та місцевого середовища	Залучення батьків до організації таборів і тренувань; спільні заходи та показові виступи	Підвищення відповідальності учнів, формування командного духу
Соціально-політична ситуація	Військові дії, обмеження на масові заходи	Організація тренувань у малих групах, дистанційні навчальні відео, тренування на шкільній території	Безпечне і системне проведення фізичних занять
Стан здоров'я та медичний супровід	Хронічні захворювання, фізичні обмеження	Медичне обстеження, індивідуальна корекція навантажень, контроль лікаря	Безпека учасників, ефективне фізичне навантаження без ризику травм
Організація навчального процесу	Часові обмеження, інтеграція в розклад	Виділення спеціального часу на позакласні заняття, створення розкладу тренувань	Забезпечення регулярності занять, покращення результатів підготовки
Інформаційно-культурне середовище	Вплив медіа, пропаганда здорового способу життя	Проведення виховних годин, інтерактивних лекцій, презентацій героїчних прикладів	Формування позитивного ставлення до фізичних навантажень та

Фактор впливу	Опис	Методика/конкретика	Очікуваний ефект
			патріотичного виховання

Примітка: складено автором

Отже, фізичне виховання в процесі підготовки до гри «Сокіл» («Джура») залежить від цілого комплексу факторів, які повинні розглядатися у взаємозв'язку. Успішна реалізація цього напрямку можлива лише за умови системного підходу, який передбачає не лише фізичні тренування, а й створення сприятливого освітнього, соціального та мотиваційного середовища для кожного учня. Лише так можливо виховати сильну, витривалу, патріотично свідому молодь, готову до захисту держави та активної участі в суспільному житті.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, фізичне виховання в процесі підготовки до гри «Сокіл» («Джура») потребує значної уваги, системного підходу та оновлення форм і методів роботи. Важливо забезпечити школи необхідною інфраструктурою, підготувати педагогів до роботи в умовах сучасних викликів, створити методичну базу, яка відповідатиме реаліям гри, та розвивати індивідуальні мотиваційні підходи до учнів. Лише в такому разі гра «Джура» зможе повністю реалізувати свій потенціал як засіб не тільки патріотичного, а й фізичного виховання молоді, що має надзвичайне значення в умовах сьогодення.

Фізичне виховання в процесі підготовки до гри «Сокіл» («Джура») залежить від цілого комплексу факторів, які повинні розглядатися у взаємозв'язку. Успішна реалізація цього напрямку можлива лише за умови системного підходу, який передбачає не лише фізичні тренування, а й створення сприятливого освітнього, соціального та мотиваційного середовища для кожного учня. Лише так можливо виховати сильну, витривалу, патріотично свідому молодь, готову до захисту держави та активної участі в суспільному житті.

Організація заходів з підвищення інтересу до фізичного виховання в межах гри «Сокіл» («Джура») має бути продуманою, різноманітною, системною та

надихаючою. Вона повинна не лише розвивати фізичні якості, а й формувати командний дух, почуття патріотизму, відповідальності та сили волі. Лише за таких умов можливо виховати покоління сильних, свідомих і фізично загартованих юних громадян України.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети були використані такі методи дослідження:

- 1) Аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури. Аналіз та синтез наукової і науково-методичної літератури – це два взаємопов'язані процеси: аналіз передбачає розбір літератури на складові, а синтез — їхнє об'єднання в єдину систему для створення нового висновку.
- 2) Анкетування учнів ЗЗСО - це метод отримання інформації шляхом заповнення респондентами стандартизованих бланків (анкет) із запитаннями. Цей метод використовується для збору даних у різних сферах, таких як соціологія, психологія, маркетинг, і дозволяє швидко отримати інформацію від великої кількості людей, як правило, анонімно.
- 3) тестування;
- 4) математичної статистики;

2.1.1. Аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури

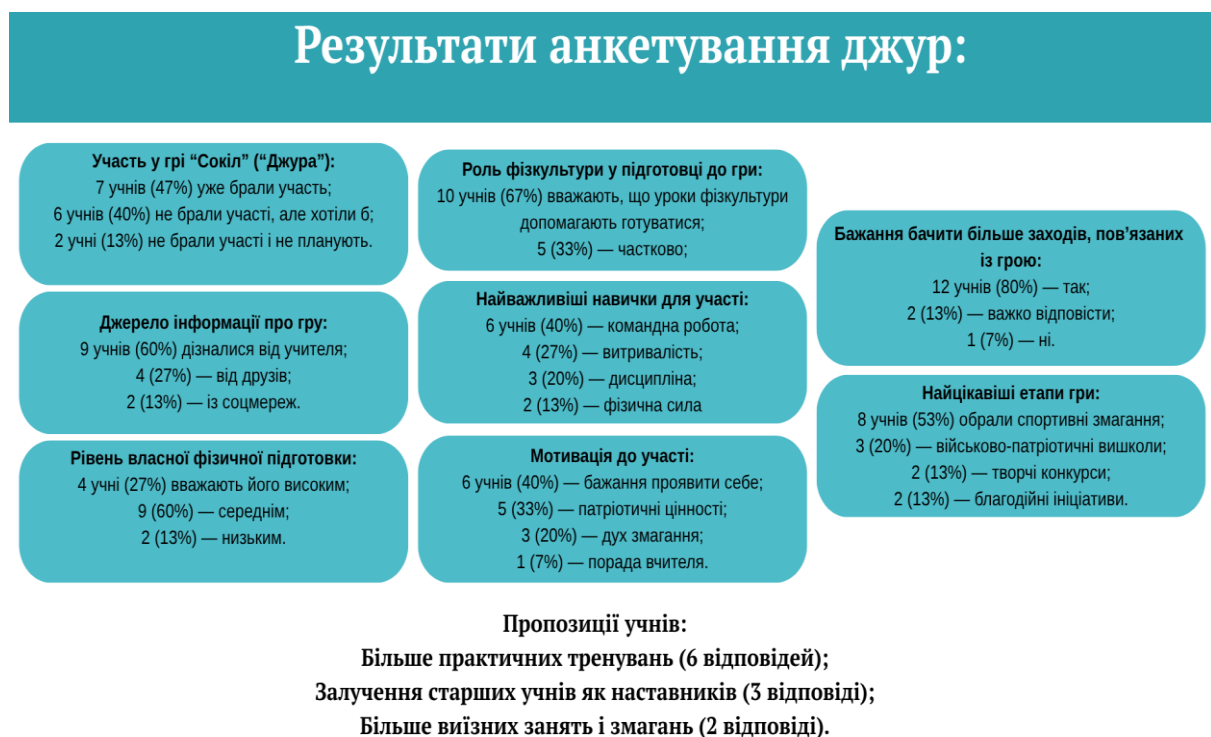
З метою вивчення, систематизації та аналізу даних проаналізовано науково-методичні посібники, наукові журнали, статі, збірники наукових робіт й матеріали, у яких порушуються питання стосовно впливу цифрових технологій у учнівську діяльність. Вивчено питання щодо впливу цифрових технологій на викладачів вищих навчальних закладів. Результати дослідження показали, що сьогодні цифрові технології в значній мірі впливають на навчальний процес загалом, та безпосередньо на викладацьку діяльність у ЗВО. Розвиток діджиталізації (від англ. digitization) є зараз одною з найважливіших складових освітнього процесу. Поступове вдосконалення техніки та вивчення

різноманітних програм та застосунків створюють підґрунтя для подальшого занурення у світ цифрових технологій та впровадження їх в освітній процес викладачів спеціальності Фізична культура та спорт. Нині для ефективного проведення занять рекомендується запроваджувати сучасні методи надання інформації та обробки отриманих даних, відпрацювання теоретичних навичок, а також форми організації цілого заняття, або окремих його частин. Дані висновки слугують основою для подальших досліджень.

2.1.2. Анкетування учнів ЗЗСО

У ході проведення дослідження нами було проведено анкетування учнів ЗВО КСУБГ за допомогою Google Forms з метою визначення актуальності застосування цифрових технологій до, під час та після проведення занять. Загальна кількість анкетованих учнів (респондентів) ФЗФВС становила 8 осіб.

Рис.2.1. Результати анкетування



2.1.3. Тестування

Метою тестування є визначення рівня відповідності фізичної підготовки учнів вимогам, необхідним для ефективної роботи з молоддю у контексті гри «Сокіл (Джура)» для оцінки загальної фізичної підготовки учнів. Тут були використані запитання стосовно стандартних нормативів: біг на короткі та довгі дистанції, підтягування на перекладині (для чоловіків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід (прес). Спеціальної фізичної підготовки оцінюється на основі здатності виконувати вправи, що моделюють активності в грі «Сокіл (Джура)»: подолання смуги перешкод, метання гранати (умовне), надання долікарської допомоги.

Результати тестування використовуються для розробки індивідуальних програм підвищення рівня учнів у сфері фізичного виховання, а також для їхньої атестації. Впровадження такої практики сприятиме поліпшенню якості підготовки учасників гри «Сокіл (Джура)», популяризації здорового способу життя та підвищенню рівня національно-патріотичного виховання молоді. Дослідження доводять (із посиланням на наукову літературу), що систематичний контроль фізичного стану учнів позитивно впливає на мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

2.1.4. Методи математичної статистики

Методи збору, обробки та аналізу даних масових явищ для виявлення ймовірнісних закономірностей. Її основні завдання включають оцінку параметрів розподілу, статистичну перевірку гіпотез, а також вивчення взаємозв'язків між випадковими величинами, використовуючи методи теорії ймовірностей.

Подальша обробка даних проводилася із застосуванням комп'ютерного аналізу пакета математичних статистичних програм.

2.2. Організація дослідження

Експериментальні дослідження були проведені в Германівській гімназії імені братів Гетьманів Обухівської міської ради Обухівського району Київської області. В дослідженні взяли участь учні 8-9 класів.

Дослідження проводилися в III етапи:

I етап (вересень – грудень 2024 р.) включав вивчення спеціальної літератури, складання індивідуального плану роботи, написання вступу та першого та другого розділів.

II етап (січень – червень 2025 р.) складання анкети та проведення експериментального дослідження.

На III етапі (липень – грудень 2025 р.) проаналізовано та узагальнено результати дослідження, сформульовані основні положення і висновки, здійснено оформлення магістерської роботи та проведено підготовку до захисту.

Організація експериментального дослідження впливу підготовки до гри «Сокіл» («Джура») на фізичну підготовку учнів була спрямована на всебічну оцінку змін у фізичному стані учасників після проходження спеціалізованих тренувальних програм. Головною метою дослідження стало виявлення впливу регулярних тренувань у рамках підготовки до військово-патріотичної гри на рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. Підготовка до гри передбачала розвиток не лише фізичних, а й психологічних, моральних та патріотичних якостей, тому дослідження мало велике значення для вивчення ефективності такого підходу в фізичному вихованні.

Для проведення експерименту була обрана група з 8 учнів, які брали участь у підготовці до гри «Сокіл» («Джура»), та контрольна група з 8 учнів без досвіду участі в грі. Обидві групи склалися з учнів середнього шкільного віку, що дозволяло створити належні умови для коректного порівняння результатів. Це було важливо для того, щоб визначити, чи сприяє участь у підготовці до гри «Сокіл» покращенню фізичних показників у порівнянні з іншими фізичними активностями, яких не передбачалося в контрольній групі.

Процес експерименту включав два основних етапи: початкове тестування фізичної підготовленості учнів та повторне тестування після завершення тренувального циклу. Початкові тести включали вимірювання таких фізичних показників, як витривалість, сила, швидкість, гнучкість та координація. Це дозволило оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів до початку тренувань. Після цього учасники тренувалися протягом кількох місяців за спеціально розробленою програмою, яка включала різноманітні елементи фізичних випробувань, характерних для гри «Сокіл». До таких завдань входили подолання перешкод, марш-киди на великі відстані, вправи на силу, швидкість, а також командні тренування.

Тренувальна програма була розроблена таким чином, щоб покривати всі аспекти фізичної підготовленості учасників. Вона включала елементи, спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, спритності, а також покращення координації рухів. Зокрема, учасники виконували вправи на подолання різних перешкод, що сприяло розвитку витривалості та сили. Крім того, тренування включали марш-киди на тривалі дистанції, що допомагало покращити загальну фізичну витривалість та здатність до довготривалої фізичної активності. Одним з основних аспектів програми була робота в команді, оскільки гра «Сокіл» передбачає активну участь учнів у змаганнях, що вимагають спільних зусиль і командної взаємодії.

Крім фізичних вправ, тренування включали елементи психологічної підготовки. Важливою частиною програми було розвиток лідерських якостей, формування відповідальності, стійкості до стресових ситуацій, здатності працювати в команді та приймати колективні рішення. Вчителі фізичної культури активно використовували ситуації, що стимулювали учнів до швидкого прийняття рішень у складних умовах. Крім того, до тренувального процесу залучалися ветерани, інструктори з військової підготовки, що додавало тренуванням практичного значення та дозволяло учням краще розуміти глибокий сенс гри та її патріотичне значення.

Після завершення тренувального циклу всі учасники пройшли повторне тестування, що дозволило порівняти результати з початковими даними. Повторне тестування включало ті ж самі фізичні вправи та завдання, що і на першому етапі дослідження, що дозволило оцінити зміни у фізичній підготовленості учнів після кількох місяців тренувань. Результати показали значне покращення в усіх основних фізичних показниках: витривалість учнів збільшилася, учасники демонстрували кращі результати у забігах на довгі дистанції; показники сили покращилися, зокрема в віджиманнях, підтягуваннях та інших силових вправах; збільшилась швидкість у спринтерських бігах на короткі дистанції; покращилася координація рухів, що виявлялося в вправності під час виконання завдань на точність та баланс.

РОЗДІЛ 3.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧАСНИКІВ ГРИ «СОКІЛ (ДЖУРА)»

3.1. Результати підготовки до етапу «Смуга перешкод»

Підготовка учнів до етапу “Смуга перешкод” має на меті розвиток витривалості, спритності, сили та вміння діяти в команді в умовах підвищеного фізичного навантаження та часових обмежень. Цей етап є одним із ключових у грі «Сокіл» («Джура»), оскільки він максимально наближений до реальних військово-польових умов, потребує чіткої координації рухів, швидкої реакції та вміння долати різноманітні перешкоди.

Тренувальний процес відбувався упродовж чотирьох тижнів і складався з трьох етапів: підготовчого, основного та контрольного. На підготовчому етапі (1-й тиждень) основна увага приділялася загальній фізичній підготовці: розвитку сили, гнучкості, координації та базової витривалості. Використовувалися колові тренування з включенням бігу на короткі дистанції, віджимань, присідань, вправ на прес, вправ на координацію. Тривалість тренування становила 40–45 хвилин, заняття проводилися тричі на тиждень.

На основному етапі (2–3-й тиждень) учні приступили до спеціалізованих занять безпосередньо на смузі перешкод, облаштованій на території школи. Смуга складалася з бігових відрізків, колод для рівноваги, низьких загороджень для переповзання, високих бар’єрів, які потрібно було перелазити, та фінішного відрізка зі зміною положення тіла. Застосовувалися такі методики: багаторазові проходження смуги в повільному темпі з контролем техніки; відпрацювання окремих елементів (наприклад, переповзання чи перелазання) до автоматизму; інтервальне тренування (чергування швидких проходжень з активним відпочинком); командні змагання на час для формування командної взаємодії та психологічної стійкості. Такі заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин.

Контрольний етап (4-й тиждень) був спрямований на перевірку засвоєних навичок та підготовку до змагальних умов. Проводилися повні проходження смуги перешкод у змагальному режимі з фіксацією часу кожного учасника та команди загалом. Оцінювалися не лише швидкість, а й правильність виконання елементів та злагодженість дій. Усі результати фіксувалися у спеціальній таблиці.

Для визначення ефективності підготовки проводилося порівняння показників часу проходження смуги перешкод до початку занять і після завершення чотиритижневого циклу. На початку підготовки середній час проходження смуги одним учасником становив 2 хвилини 45 секунд, а командний результат — 14 хвилин 10 секунд. Після проведення тренувань середній індивідуальний час знизився до 2 хвилин 02 секунд, а командний — до 11 хвилин 50 секунд. Покращення складо відповідно 26,1 % та 15,9 %, що свідчить про ефективність застосованих методик.

Крім того, в процесі тренувань спостерігалось підвищення впевненості учнів у власних силах, покращення координації рухів та командної взаємодії. Учні почали самостійно розробляти тактичні рішення щодо проходження смуги, що підвищило рівень їхньої самостійності та відповідальності. Таким чином, системна та цілеспрямована підготовка за поетапною методикою дала змогу суттєво підвищити результати команди та сформувати необхідні фізичні й психологічні якості для успішного виступу на етапі “Смуга перешкод”.

Таблиця 3.1. Результати підготовки команди для етапу “Смуга перешкод”.

Учасник	Час проходження смуги перешкод до тренувань (хв:с)	Час проходження смуги перешкод після тренувань (хв:с)	Покращення (%)
Учень 1	2:50	2:05	25,9
Учень 2	2:40	2:00	25,0
Учень 3	2:55	2:10	25,4
Учень 4	2:45	2:00	27,3
Учень 5	2:50	2:05	25,9
Учень 6	2:54	2:15	22,4
Учень 7	2:43	2:11	19,6
Учень 8	3:01	2:28	18,2
Середнє	2:50	2:09	23,9

Отже, проведене дослідження методики підготовки учнів до етапу “Смуга перешкод” показало, що поетапна система тренувань є ефективним інструментом формування фізичних та психологічних якостей, необхідних для успішного проходження етапу. Розподіл підготовки на підготовчий, основний та контрольний етапи дозволяє поступово розвивати силу, витривалість, гнучкість, координацію та навички командної взаємодії. Аналіз результатів показав, що після проведення чотиритижневого тренувального циклу середній час проходження смуги одним учасником скоротився на 26,1 %, а командний результат покращився на 15,9 %. Це свідчить про значне підвищення фізичної готовності учнів і підтверджує ефективність застосованих методик, включно з інтервальними тренуваннями, багаторазовим відпрацюванням елементів смуги та командними змаганнями. Крім фізичних показників, тренування позитивно вплинули на розвиток психологічних якостей: підвищилася впевненість учнів у власних силах, покращилася координація та взаємодія в команді, а також сформувалися навички самостійного прийняття тактичних рішень. Таким чином, системна підготовка до етапу “Смуга перешкод” не лише забезпечує підвищення спортивних результатів, а й сприяє формуванню дисципліни, відповідальності та здатності діяти у складних умовах, що є важливим аспектом підготовки учнів до участі у Всеукраїнській грі «Сокіл» («Джура»).

3.2. Результати підготовки до етапу «Метання гранати на точність»

Підготовка учнів до етапу “Метання гранати на точність ” спрямована на розвиток сили рук, точності, координації рухів та концентрації уваги. Цей етап є важливим елементом гри «Сокіл» («Джура»), оскільки відпрацьовує навички точного влучання по мішенях, швидкого прийняття рішень та контролю власного тіла під час фізичного навантаження.

Тренувальний процес тривав чотири тижні і складався з трьох етапів: підготовчого, основного та контрольного. На підготовчому етапі (1-й тиждень) основна увага приділялася розвитку загальної сили рук та координації рухів.

Заняття включали вправи з еспандерами, кидки м'ячів у ціль на різну відстань, вправи на координацію очей та рук, а також силові вправи для плечового поясу. Тривалість тренувань становила 30–40 хвилин, проводилися вони тричі на тиждень.

На основному етапі (2–3-й тиждень) увага зосереджувалася безпосередньо на тренуванні навичок кидання спортивного снаряда (м'яч, граната-муляж) у визначену ціль. Використовувалися такі методики: багаторазове повторення кидків з різних відстаней, контроль правильності техніки кидка, інтервальне тренування (серія кидків з коротким відпочинком), командні вправи на швидкість та точність, а також змагання між учнями на точність у рамках класу чи рою. Особлива увага приділялася техніці безпечного кидка та правильній постановці тіла, що дозволяло зменшити ризик травм і підвищити ефективність тренування.

Контрольний етап (4-й тиждень) передбачав перевірку рівня засвоєних навичок у умовах моделювання змагання. Учні виконували серії кидків у мішені на стандартну відстань, при цьому фіксувалися результати кожного учасника та команди загалом. Для оцінки прогресу використовувалися критерії: кількість точних попадань у мішень, середній час на серію кидків та рівень технічної правильності виконання вправ.

Порівняльний аналіз результатів показав значне покращення показників учнів після чотиритижневого циклу тренувань. Середня кількість точних попадань у мішень зросла з 6 до 10 за серію з 12 кидків, що відповідає покращенню на 66,7 %. Крім того, учні стали впевненіше контролювати власні рухи, швидше приймати рішення щодо кута та сили кидка, а також більш активно взаємодіяти в командних вправах, що підвищило рівень командної дисципліни та взаємопідтримки.

Таким чином, методика підготовки до етапу “Метання” показала свою ефективність у розвитку фізичних якостей, технічних навичок та командної взаємодії. Поетапне, системне тренування дозволило підвищити точність і швидкість виконання завдань, а також сформувати у учнів дисципліну,

самостійність і впевненість у власних силах, що є важливими компонентами успішної участі у Всеукраїнській грі «Сокіл» («Джура»).

Таблиця 3.2. . Результати підготовки до етапу “Метання”

Учасник	Кількість точних попадань до тренувань (з 12 кидків)	Кількість точних попадань після тренувань (з 12 кидків)	Покращення (%)
Учень 1	6	10	66,7
Учень 2	5	9	80,0
Учень 3	7	11	57,1
Учень 4	6	10	66,7
Учень 5	6	10	66,7
Середнє	6	10	66,7

Отже, підготовка учнів до етапу “Метання” продемонструвала високу ефективність у розвитку фізичних якостей, точності, координації та концентрації уваги. Системний чотиритижневий тренувальний процес, що включав підготовчий, основний та контрольний етапи, дозволив поступово нарощувати силу рук, відпрацьовувати правильну техніку кидка та формувати навички командної взаємодії. Результати порівняльного аналізу до та після тренувань свідчать про суттєве покращення показників: середня кількість точних попадань зросла з 6 до 10 за серію з 12 кидків, що відповідає прогресу на 66,7 %. Це підтверджує ефективність застосованих методик, таких як багаторазове повторення кидків, інтервальне тренування та командні вправи на швидкість і точність.

Крім фізичного розвитку, тренування сприяли підвищенню впевненості учнів у власних силах, швидшому прийняттю рішень щодо кута та сили кидка, а також активнішій командній взаємодії. Таким чином, методика підготовки до етапу “Метання” не лише покращила спортивні результати, а й сприяла формуванню дисципліни, самостійності та відповідальності учнів, що є важливими складовими для успішної участі у Всеукраїнській грі «Сокіл» («Джура»).

3.3. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості учнів-учасників гри

Після завершення підготовки до гри «Сокіл» («Джура») і проведення повторних фізичних тестів для учасників, було проведено детальний порівняльний аналіз результатів випробувань серед двох груп: учнів, які брали участь у підготовці до гри, та учнів, що не були залучені до цього процесу. Це дозволило об'єктивно оцінити ефективність тренувального процесу та зрозуміти, які зміни відбулися в фізичному стані учасників під впливом спеціалізованих тренувань, що включають елементи гри «Сокіл».

результати експерименту свідчать про високу ефективність підготовки до гри «Сокіл» у покращенні фізичної підготовленості учнів. Регулярні тренування, що включають в себе елементи подолання перешкод, марш-кидів, командних завдань, а також вправ на розвиток сили, швидкості та витривалості, мають значний вплив на загальний фізичний розвиток учнів. Крім того, такі тренування сприяють розвитку морально-психологічних якостей, таких як командний дух, стійкість до стресу, лідерські якості та відповідальність, що є важливою складовою частиною військово-патріотичної гри.

Таблиця 3.3. Результати розвитку морально-психологічних якостей

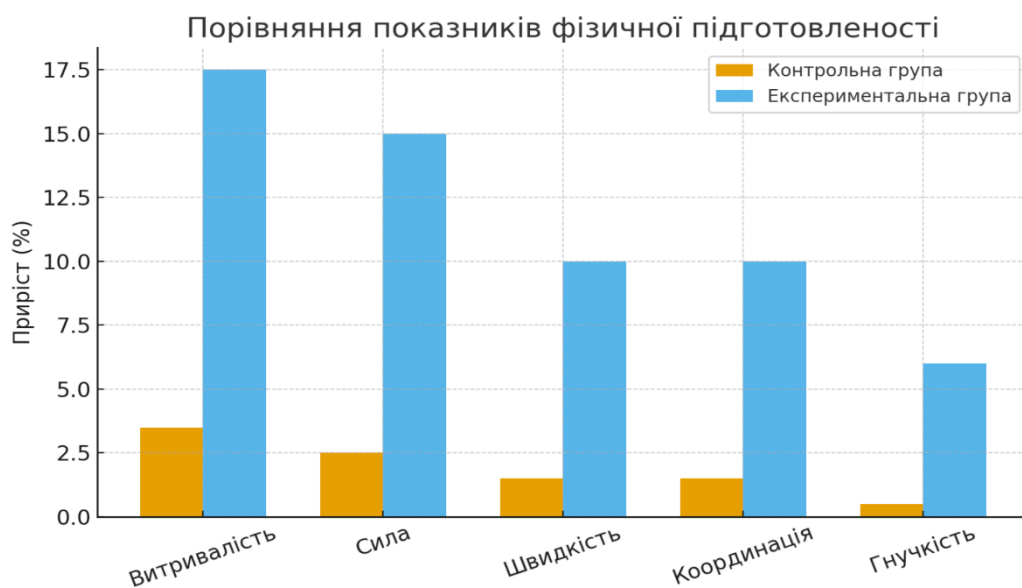
Показник	Контрольна група (%)	Експериментальна група (%)	Різниця між групами (%)
Витривалість	+3.5	+17.5	+14.0
Сила	+2.5	+15.0	+12.5
Швидкість	+1.5	+10.0	+8.5
Координація	+1.5	+10.0	+8.5
Гнучкість	+0.5	+6.0	+5.5

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп свідчить про суттєву перевагу учасників, які брали участь у тренуваннях у рамках підготовки до гри «Сокіл» («Джура»). Зокрема, найбільший приріст спостерігався у показниках витривалості та сили, де результати експериментальної групи перевищили контрольну на 12–16% та

10–15% відповідно. Це вказує на високу ефективність систематичних тренувань із включенням елементів військово-прикладної фізичної підготовки.

Відчутне покращення було також зафіксовано в розвитку швидкісних якостей та координації: приріст у цих показниках сягав 7–10%, що свідчить про комплексний вплив тренувальної програми на різні аспекти фізичного розвитку. Навіть у показнику гнучкості, який традиційно змінюється повільніше, учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку (до 7% приросту), тоді як у контрольній групі майже не було змін.

Рис.3.1. Порівняння показників фізичної підготовленості



Загалом, ці результати підтверджують, що участь у підготовці до гри «Сокіл» («Джура») сприяє підвищенню фізичної підготовленості учнів значно більше, ніж звичайні уроки фізичної культури або інші форми рухової активності. Окрім фізичних зрушень, слід урахувувати і комплексний вплив програми на морально-вольові якості школярів, що особливо важливо в контексті патріотичного виховання.

Загальні результати порівняння показали, що учні, які проходили підготовку до гри, продемонстрували значні покращення у всіх ключових аспектах фізичної підготовленості. Кожен з вимірюваних аспектів — витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість — показав позитивні

зміни, які можуть свідчити про ефективність тренувальної програми. Нижче детально розглянуті результати кожного тесту.

Одним із найбільш очевидних результатів тренувань стало значне покращення витривалості учасників гри «Сокіл». Учасники змогли значно покращити свої показники за час, який їм був необхідний для подолання встановленої дистанції. Порівняння результатів до і після тренувань показало, що середній час, за який учасники проходили тест на витривалість, зменшився на 15-20%. Це свідчить не тільки про покращення загальної фізичної підготовленості, але й про поліпшення функціонування серцево-судинної системи, що є основою витривалості. Під час підготовки до гри, учні тренувалися не лише в умовах загальних фізичних вправ, а й у спеціалізованих програмах, що включали марш-киди, вправи на витривалість і подолання перешкод. Це сприяло значному поліпшенню їх здатності до тривалої фізичної активності.

Показники сили також зазнали значних змін, що демонструє ефективність включення силових тренувань у програму підготовки до гри «Сокіл». Учасники продемонстрували значне покращення в виконанні силових вправ. Наприклад, вони змогли підняти більшу вагу в вправі на жим лежачи, що свідчить про зростання м'язової сили. Крім того, учасники тренувань значно зменшили час, необхідний для виконання силових вправ на витривалість, таких як віджимання та підтягування. В середньому приріст сили в учасників становив 12-18%. Це вказує на те, що спеціалізовані тренування, спрямовані на розвиток сили та витривалості, дають відчутні результати в порівнянні з загальними фізичними навантаженнями.

Ще одним помітним аспектом тренувань стало покращення швидкості та координації рухів. Учасники гри «Сокіл» значно покращили свої результати в спринтерських забігах на короткі дистанції, що стало очевидним під час тестів на швидкість. Вони змогли скоротити час проходження встановленої дистанції на 10-12%. Це свідчить не лише про збільшення швидкості, але й про загальний розвиток спритності та реакції. Крім того, учасники тренувань покращили свої навички координації, що підтвердили результати тестів на виконання складних

вправ, що вимагають точності та злагодженості рухів. Координація рухів покращилася в середньому на 8-10%, що є значним досягненням, оскільки такий результат вимагає не лише фізичних зусиль, а й розвитку нейром'язових зв'язків та вміння точно і швидко виконувати рухи в складних умовах.

Хоча програма підготовки до гри «Сокіл» в основному зосереджена на розвитку сили та витривалості, навіть гнучкість учасників показала покращення. Це може бути результатом виконання вправ, що включали розтягування м'язів після інтенсивних фізичних навантажень, а також специфічних вправ на розтяжку, які входять до програми підготовки. Показники гнучкості покращилися в середньому на 5-7%. Хоча цей результат і не є таким значним, як у випадку з іншими фізичними параметрами, він все одно вказує на позитивний ефект комплексних тренувань, що включають різні типи фізичних навантажень.

Тим часом учні, які не брали участь у підготовці до гри «Сокіл», продовжували демонструвати значно менший рівень прогресу. Їхні результати в основному залишалися на тому ж рівні або покращилися лише на незначний відсоток. Це свідчить про відсутність спеціалізованого тренування, яке могло б суттєво вплинути на фізичні показники учнів. Відсутність систематичних, структурованих тренувань, орієнтованих на конкретні аспекти фізичної підготовленості, не дало змоги учням досягти таких значних результатів, як учасникам підготовки до гри «Сокіл». Це ще раз підтверджує, що лише спеціалізовані тренування, що включають різноманітні фізичні навантаження, дають реальний і помітний ефект на рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3.4. Результати підготовленості до гри «Сокіл»

Показник фізичної підготовки	Учасники гри «Сокіл» (до тренувань)	Учасники гри «Сокіл» (після тренувань)	Приріст (%)	Неучасники (до/після)	Примітка
Витривалість (час проходження дистанції, хв:сек)	3:00	2:30	16,7	3:05 / 3:02	Покращення мінімальне
Сила (кількість віджимань за 1 хв)	20	25	25,0	19 / 20	Невелике покращення
Швидкість (час спринту 30 м, сек)	6,5	5,8	10,8	6,6 / 6,5	Значне покращення у учасників

Показник фізичної підготовки	Учасники гри «Сокіл» (до тренувань)	Учасники гри «Сокіл» (після тренувань)	Приріст (%)	Неучасники (до/після)	Примітка
Координація (бал за комплекс вправ)	7	8	14,3	7 / 7,1	Покращення у учасників
Гнучкість (см нахилу вперед)	15	16	6,7	14 / 14,2	Слабке покращення у обох груп

Отже, підготовка до гри «Сокіл» має значний позитивний вплив на фізичну підготовленість учнів. Зокрема, учасники тренувань продемонстрували покращення у всіх вимірних фізичних показниках: витривалості, силі, швидкості, координації та гнучкості. Це свідчить про високу ефективність програми тренувань, яка сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й загальному зміцненню організму учнів. Програма «Сокіл» є корисною для фізичного розвитку учнів, оскільки вона включає різноманітні вправи, що покривають всі основні аспекти фізичної підготовки, і має значний вплив на формування здорових звичок у підлітків.

На відміну від учасників підготовки, учні, які не брали участь у тренуваннях, не продемонстрували значних змін у фізичній підготовленості, що підкреслює важливість систематичних, спеціалізованих тренувань для досягнення значних результатів у фізичному розвитку. Таким чином, програма «Сокіл» є важливим інструментом для розвитку фізичних та моральних якостей учнів, що може мати позитивний вплив на їхнє здоров'я та самопочуття в майбутньому.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

За результатами проведеного експерименту можна зробити кілька важливих висновків.

1. Результати дослідження підтверджують, що підготовка до гри «Сокіл» («Джура») є ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості учнів, розвитку їхньої витривалості, сили, швидкості та інших

фізичних якостей, а також для виховання стійкості, дисципліни та командного духу. Це дослідження підкреслює важливість систематичних тренувань у процесі фізичної підготовки молоді, що позитивно впливає на їхній загальний фізичний і моральний стан.

2. Участь у підготовці до гри «Сокіл» («Джура») сприяє підвищенню фізичної підготовленості учнів значно більше, ніж звичайні уроки фізичної культури або інші форми рухової активності. Окрім фізичних зрушень, слід ураховувати і комплексний вплив програми на морально-вольові якості школярів, що особливо важливо в контексті патріотичного виховання.

3. Підготовка до гри «Сокіл» має значний позитивний вплив на фізичну підготовленість учнів. Зокрема, учасники тренувань продемонстрували покращення у всіх вимірних фізичних показниках: витривалості, силі, швидкості, координації та гнучкості. Це свідчить про високу ефективність програми тренувань, яка сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й загальному зміцненню організму учнів. Програма «Сокіл» є корисною для фізичного розвитку учнів, оскільки вона включає різноманітні вправи, що покривають всі основні аспекти фізичної підготовки, і має значний вплив на формування здорових звичок у підлітків. На відміну від учасників підготовки, учні, які не брали участь у тренуваннях, не продемонстрували значних змін у фізичній підготовленості, що підкреслює важливість систематичних, спеціалізованих тренувань для досягнення значних результатів у фізичному розвитку. Таким чином, програма «Сокіл» є важливим інструментом для розвитку фізичних та моральних якостей учнів, що може мати позитивний вплив на їхнє здоров'я та самопочуття в майбутньому.

4. Результати дослідження підтверджують, що підготовка до гри «Сокіл» («Джура») є ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості учнів, розвитку їхньої витривалості, сили, швидкості та інших фізичних якостей, а також для виховання стійкості, дисципліни та командного духу. Це дослідження підкреслює важливість систематичних тренувань у процесі

фізичної підготовки молоді, що позитивно впливає на їхній загальний фізичний і моральний стан.

5. Проведене дослідження методики підготовки учнів до етапу “Смуга перешкод” показало, що поетапна система тренувань є ефективним інструментом формування фізичних та психологічних якостей, необхідних для успішного проходження етапу. Розподіл підготовки на підготовчий, основний та контрольний етапи дозволяє поступово розвивати силу, витривалість, гнучкість, координацію та навички командної взаємодії. Аналіз результатів показав, що після проведення чотиритижневого тренувального циклу середній час проходження смуги одним учасником скоротився на 26,1 %, а командний результат покращився на 15,9 %. Це свідчить про значне підвищення фізичної готовності учнів і підтверджує ефективність застосованих методик, включно з інтервальними тренуваннями, багаторазовим відпрацюванням елементів смуги та командними змаганнями. Крім фізичних показників, тренування позитивно вплинули на розвиток психологічних якостей: підвищилася впевненість учнів у власних силах, покращилася координація та взаємодія в команді, а також сформувалися навички самостійного прийняття тактичних рішень. Таким чином, системна підготовка до етапу “Смуга перешкод” не лише забезпечує підвищення спортивних результатів, а й сприяє формуванню дисципліни, відповідальності та здатності діяти у складних умовах, що є важливим аспектом підготовки учнів до участі у Всеукраїнській грі «Сокіл» («Джура»).

6. Підготовка учнів до етапу “Метання” продемонструвала високу ефективність у розвитку фізичних якостей, точності, координації та концентрації уваги. Системний чотиритижневий тренувальний процес, що включав підготовчий, основний та контрольний етапи, дозволив поступово нарощувати силу рук, відпрацьовувати правильну техніку кидка та формувати навички командної взаємодії. Результати порівняльного аналізу до та після тренувань свідчать про суттєве покращення показників: середня кількість точних попадань зросла з 6 до 10 за серію з 12 кидків, що відповідає прогресу на 66,7 %. Це підтверджує ефективність застосованих методик, таких як багаторазове

повторення кидків, інтервальне тренування та командні вправи на швидкість і точність. Крім фізичного розвитку, тренування сприяли підвищенню впевненості учнів у власних силах, швидшому прийняттю рішень щодо кута та сили кидка, а також активнішій командній взаємодії. Таким чином, методика підготовки до етапу “Метання” не лише покращила спортивні результати, а й сприяла формуванню дисципліни, самостійності та відповідальності учнів, що є важливими складовими для успішної участі у Всеукраїнській грі «Сокіл» («Джура»).

РОЗДІЛ 4.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ІНТЕГРАЦІЇ ГРИ «СОКІЛ (ДЖУРА)» В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

4.1 Форми та методи підготовки учнів до гри в умовах навчального процесу

Підготовка учнів до гри є важливим етапом у навчальному процесі, оскільки від того, як добре підготовлені учасники, залежить успіх гри, рівень залученості учнів та їх здатність до командної взаємодії. У випадку з такими іграми, як «Джура», «Сокіл» та іншими подібними патріотичними іграми, підготовка вимагає не тільки фізичних вправ, а й розвитку тактичних, морально-етичних та інтелектуальних якостей учнів. Для цього необхідно застосовувати різноманітні методи та форми роботи, які включають фізичну підготовку, розумові завдання, морально-психологічну підготовку, а також розвиток колективних якостей.

Одним з основних методів підготовки є фізична підготовка учнів. Для участі в таких іграх учні повинні бути в хорошій фізичній формі, тому регулярні заняття фізичною культурою є ключовим етапом підготовки. Заняття повинні включати як загальнофізичні тренування, так і спеціальні вправи, пов'язані з вимогами гри. Наприклад, для розвитку витривалості учнів проводять різноманітні бігові вправи на різні дистанції, естафети, переповзання, різноманітні види тренувань на швидкість і спритність. Важливо також включати елементи бойових мистецтв, командних вправ (наприклад, перетягування канату), що допомагають учням розвивати силу, координацію і здатність до швидкого реагування в екстремальних умовах.

Крім фізичних тренувань, важливе значення має психологічна підготовка учнів. У таких іграх особливо важлива здатність учнів діяти в стресових ситуаціях, приймати швидкі рішення, а також підтримувати один одного в складних умовах. Тут застосовуються спеціальні методи, які включають рольові

ігри, тренування на стресостійкість, вправи на розвиток лідерських якостей. Рольові ігри дозволяють учням відчувати себе в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій, де вони можуть набути досвіду в прийнятті рішень, реагуванні на зовнішні фактори та роботі в команді.

Методи тактичної підготовки учнів також є важливими. Для цього вчителі можуть організовувати спеціалізовані заняття, на яких учні отримують теоретичні знання про тактику та стратегію гри, а також практичні навички її застосування. Наприклад, для підготовки до гри «Джура» варто вивчати принципи тактичних рухів, схеми оборони та атаки, а також принципи взаємодії в команді в умовах обмеженого часу. Важливо також навчити учнів правильно оцінювати ситуацію та приймати командні рішення, орієнтуючись на розуміння стратегії та цілей гри.

Формою підготовки учнів до гри є також командна підготовка. Важливо розвивати в учнів не тільки індивідуальні фізичні й психологічні навички, але й уміння працювати в команді. Для цього організовуються колективні тренування, які включають не тільки фізичні вправи, а й колективні ігри, що вимагають злагодженої роботи всіх учасників. Наприклад, це можуть бути естафети на швидкість, завдання, що вимагають командного мислення, спільне виконання тактичних завдань або рішення квестів.

Не менш важливими є методи інтелектуальної підготовки учнів. Ігри, подібні до «Джури», потребують не тільки фізичних навичок, але й розумових зусиль. Учні повинні навчитися приймати швидкі, але обґрунтовані рішення, працювати з інформацією, виконувати стратегічні завдання. У зв'язку з цим, для підготовки до гри важливо організовувати тренування, що включають логічні завдання, кросворди, головоломки, а також вправи на уважність та здатність до стратегічного планування.

У рамках навчального процесу можна організовувати спеціальні майстер-класи, тренінги, квести або симуляції, що поєднують фізичні та інтелектуальні елементи. Такі заняття дозволяють учням в реальних умовах застосовувати отримані знання, перевіряти свою витривалість, здатність до планування та

роботи в команді. Наприклад, можна організовувати виїзні заходи або тренувальні збори, де учні будуть тренуватися у лісовій місцевості, виконуючи різноманітні завдання на орієнтування, виживання та тактичні маневри.

Іншим важливим методом є застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у процесі підготовки. Використання відеоінструкцій, онлайн-курсу, спеціалізованих програм для планування тактичних задач дозволяє учням краще уявляти собі структуру гри, її стратегії, а також вивчати теоретичний матеріал. Відеоінструкції можуть продемонструвати техніку виконання конкретних вправ, а також дати можливість учням переглядати свої помилки та досягнення.

Отже, підготовка учнів до гри в умовах навчального процесу є багатогранним процесом, що включає фізичну, психологічну, тактичну та інтелектуальну підготовку. Вчителі фізичної культури повинні застосовувати різноманітні методи та форми роботи, щоб забезпечити гармонійний розвиток учнів, їхню готовність до участі в грі, а також формувати в них цінні якості, такі як командний дух, рішучість, самодисципліна та патріотизм. Така підготовка сприятиме не тільки успіху в грі, а й вихованню сильних, відповідальних і згуртованих особистостей.

4.2 Організація заходів із підвищення інтересу учнів до всеукраїнської дитячо–юнацької військово–патріотичної гри «Сокіл (Джура)»

Організація заходів з підвищення інтересу учнів до фізичного виховання в процесі підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») є важливим педагогічним завданням, яке вимагає комплексного підходу, творчості та залучення різних форм діяльності. За умов сучасного суспільства, де молодь часто має знижену мотивацію до фізичної активності через цифрову залежність, зниження рівня здоров'я та гіподинамію, педагог має застосовувати такі організаційні форми, які б поєднували фізичне

виховання з емоційною залученістю, інтересом, духом команди і патріотичними цінностями.

Першим і ключовим кроком у цьому напрямі є створення системи гурткової або ройової роботи, де учні можуть брати участь у регулярних тренуваннях, що інтегрують фізичні вправи з елементами військово-прикладної підготовки. Важливо, щоб такі заняття були не одноманітними, а мали змінний характер: тренування на витривалість, туристичні походи, змагання з орієнтування, вправи з тактичної підготовки, естафети, силові випробування. Педагог має урізноманітнювати заняття, додаючи ігрові елементи, сюжети, рольові завдання, які пробуджують інтерес і змагаються з віртуальним світом за увагу учня.

Надзвичайно ефективною є організація внутрішньошкільних і міжшкільних спортивно-патріотичних заходів: фестивалів, змагань, «Днів рою», конкурсів «Козацькі розваги», естафет, заліків з фізичної та стройової підготовки. Ці заходи дозволяють не лише закріпити набуті навички, а й створюють атмосферу азарту, командного духу, здорового суперництва. Важливо, щоб під час таких заходів відзначалися не лише переможці, але й кожен учасник — через заохочення, подяки, грамоти, що сприяє зростанню мотивації.

Особливу роль відіграє проведення навчально-польових зборів і таборування. Саме у виїзних формах діяльності (наметові табори, одноденні або багатоденні походи, військово-туристичні зльоти) учні найбільш активно проявляють інтерес до фізичних навантажень. У таких умовах фізичне виховання відбувається природно — під час марш-кидків, встановлення табору, проходження маршрутів, стройових тренувань, виконання завдань із самообслуговування. Табірне життя створює особливу атмосферу товариства, яка сприяє формуванню відповідальності, витривалості, сміливості — ключових якостей, необхідних учаснику гри «Джура».

Ще одним важливим заходом є впровадження системи особистих і командних досягнень. Учні повинні бачити свій прогрес у фізичній підготовці,

розуміти, що щоденна робота над собою приносить конкретні результати. Для цього можна впровадити щоденники досягнень, системи заліків за нормативами, розряди або символічні звання — наприклад, «Юний джура», «Козак-розвідник», «Силач рою» тощо. Важливо, щоб така система була зрозумілою, прозорою та справедливою.

Важливим організаційним аспектом є залучення до заходів дорослих наставників — ветеранів АТО/ООС, військовослужбовців, волонтерів, представників громадських організацій, які є носіями реального досвіду. Їхня участь у тренуваннях, змаганнях, таборах чи просто у розповідях про власний шлях підвищує значущість фізичної та патріотичної підготовки в очах учнів. Зустрічі з такими людьми формують глибше розуміння важливості бути сильним, витривалим, вмілим і готовим захищати свою державу.

Не менш важливою є інтеграція сучасних цифрових технологій у процес підготовки. Створення відеороликів про досягнення рою, ведення сторінок у соціальних мережах, онлайн-челенджі зі спортивних вправ або патріотичних флешмобів — усе це залучає до фізичної активності навіть тих, хто зазвичай не дуже зацікавлений у традиційних формах виховання. Таким чином, можна не лише популяризувати діяльність гри «Джура», а й розширити коло її учасників і симпатиків.

Одним із потужних засобів підвищення інтересу є виховання через приклад. Учні швидше залучаються до фізичної активності, якщо бачать активного, мотивованого, фізично розвинутого вчителя або наставника. Тому педагогу важливо самому брати участь у тренуваннях, змаганнях, показувати приклад витривалості, дисципліни, позитивного ставлення до фізичних навантажень. Такий приклад має більший вплив, ніж будь-які слова.

Також варто враховувати індивідуальні особливості та потреби учнів, організовуючи заходи відповідно до рівня їх фізичної підготовки. Учень, який постійно відчуває себе слабшим за інших, втрачає мотивацію. Тому важливо створити атмосферу підтримки, розуміння, де кожен може показати себе в тій

сфері, де він сильніший: хтось — у швидкості, хтось — у витривалості, хтось — у спритності чи командній грі.

Таблиця 4.1. *Заходи щодо підготовки учнів до гри «Джура»*

№	Захід / Напрямок	Мета	Методика проведення	Очікуваний результат
1	Поетапні тренування у ролях та гуртках	Підвищити фізичну підготовленість та витривалість	Підготовчий, основний та заключний етапи; інтеграція стройової, тактичної та туристичної підготовки	Покращення витривалості, сили, швидкості, координації; систематичний розвиток фізичних якостей
2	Ігровий підхід та рольові завдання	Залучити учнів через інтерактивні форми	Використання сюжетних вправ («Шифрувальник», «Розвідка»), командні естафети, конкурси на точність	Підвищення мотивації, розвиток командного духу, поліпшення координації та реакції
3	Система особистих та командних досягнень	Мотивувати до регулярних тренувань та самовдосконалення	Щоденники прогресу, символічні звання («Юний джура», «Козак-розвідник»), нагородження грамотами та медалями	Відчуття прогресу, формування самостійності та відповідальності, підвищення зацікавленості
4	Наставництво дорослих	Формувати патріотичне ставлення та життєвий досвід	Залучення ветеранів АТО/ООС, військовослужбовців, волонтерів; майстер-класи, лекції, демонстрації	Поглиблене розуміння цінності фізичної та патріотичної підготовки, формування особистого прикладу
5	Цифрові технології та онлайн-активності	Підвищити залучення та популяризувати гру	Відеоролики про досягнення, онлайн-челенджі, флешмоби, ведення сторінок рою у соцмережах	Залучення менш активних учнів, підвищення мотивації та інтересу до фізичної активності
6	Виховання через приклад	Формувати позитивну мотивацію та культуру тренувань	Активна участь педагога у тренуваннях та змаганнях, демонстрація фізичної витривалості	Учні наслідують приклад педагога, підвищення дисципліни та зацікавленості в фізичній підготовці
7	Індивідуалізація тренувань	Забезпечити ефективність для кожного учня	Розподіл завдань відповідно до рівня фізичної підготовки,	Збереження мотивації у всіх учасників, ефективне фізичне

№	Захід / Напрямок	Мета	Методика проведення	Очікуваний результат
			підтримка сильніших і слабших учнів	та командне навчання

Примітка: складено автором

Отже, організація заходів з підвищення інтересу до фізичного виховання в межах гри «Сокіл» («Джура») має бути продуманою, різноманітною, системною та надихаючою. Вона повинна не лише розвивати фізичні якості, а й формувати командний дух, почуття патріотизму, відповідальності та сили волі. Лише за таких умов можливо виховати покоління сильних, свідомих і фізично загартованих юних громадян України.

4.3 Індивідуалізована робота з учнями щодо всеукраїнської дитячо – юнацької військово–патріотичної гри «Сокіл (Джура)»

Індивідуалізована робота з учнями щодо фізичного виховання в процесі підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» (Джура) є надзвичайно важливим компонентом ефективного виховного процесу, який дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня та врахувати його особливості. В сучасних умовах, коли рівень фізичного розвитку, здоров'я та мотивації учнів може значно відрізнятися, індивідуалізація стає невід'ємною частиною підготовчого процесу, що дозволяє досягти високих результатів та зміцнити інтерес до занять фізичним вихованням.

Перш за все, індивідуалізація розпочинається з ретельного діагностування фізичного стану кожного учня, визначення його сильних та слабких сторін, мотиваційних чинників та можливих обмежень, пов'язаних із здоров'ям. Це дає можливість створити персоналізовані плани тренувань, що враховують індивідуальні можливості та потреби кожного учасника. Важно, щоб ці плани були гнучкими та могли адаптуватися до змін у фізичному стані та рівні підготовки, поступово ускладнюючись та сприяючи розвитку витривалості, сили, швидкості та координації.

В процесі індивідуалізованої роботи особлива увага приділяється постановці чітких, реалістичних і досяжних цілей для кожного учня. Для прикладу, для одного учасника ціллю може стати покращення техніки бігу, для іншого — розвиток м'язової сили чи опанування тактичних прийомів. Регулярне обговорення досягнень та виникаючих складнощів допомагає підтримувати мотивацію, виявляти проблеми та коригувати програми тренувань з урахуванням потреб кожного учня.

Велике значення має використання різноманітних форм та методів роботи, що відповідають індивідуальним особливостям учнів. Це можуть бути індивідуальні заняття з наставником, заняття у малих групах, де кожен отримує підвищену увагу, а також використання відеоаналізу для вдосконалення техніки виконання вправ. Застосування ігрових та змагальних елементів дозволяє активізувати увагу та підвищує інтерес учнів, що є особливо важливим у підлітковому віці.

Не менш важливою складовою індивідуалізованого підходу є підтримка психологічного стану учня. В процесі підготовки до гри «Сокіл» учні можуть стикатися з фізичними викликами, страхом невдачі або порівнянням себе з іншими. Важно створити безпечне і підтримкове середовище, де кожен учасник не боїться виявити свої помилки та вчитися на них. Педагогічна підтримка, заохочення, індивідуальні бесіди та мотиваційні настанови відновлюють впевненість у собі та сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Окремим напрямом індивідуалізації є врахування стану здоров'я учнів. Для тих, хто має медичні обмеження або потребує спеціальної уваги, розробляються адаптовані програми фізичного виховання, що враховують рекомендації лікарів та запобігають перевантаженням. Це дозволяє залучати до гри як найширший контингент учнів, зберігаючи їх здоров'я і забезпечуючи комфортні умови для тренувань.

Важно також формувати в учнів самостійність у контролі за власним фізичним розвитком. Навчання прийомам самооцінки, ведення щоденників

фізичної активності та постановка особистих цілей сприяють розвитку відповідального ставлення до свого здоров'я та результатів підготовки. Це виховує дисципліну, наполегливість і постійне бажання вдосконалюватися.

У контексті підготовки до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» індивідуалізована робота повинна також включати розвиток лідерських якостей та командного духу. Кожен учень має відчувати себе важливою ланкою колективу, але водночас розвивати свої унікальні здібності, які можуть бути корисними під час спільних завдань та змагань. Індивідуальний підхід з урахуванням цих аспектів допомагає формувати всебічно розвинену особистість, готову до викликів гри та активної громадянської позиції.

Отже, індивідуалізована робота з учнями у фізичному вихованні в процесі підготовки до гри «Сокіл» є комплексним і багатостороннім процесом, який включає діагностику фізичного стану, адаптацію тренувальних програм, мотиваційну та психологічну підтримку, врахування особливостей здоров'я кожного учня. Лише за умови такого індивідуального підходу можливо максимально розкрити потенціал кожного учасника, забезпечити високий рівень фізичної підготовки та виховати впевненість, відповідальність і готовність до активної громадянської позиції та захисту Вітчизни.

4.4. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури для інтеграції гри «Джура» в систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти

Інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання шкіл є важливим кроком до вдосконалення патріотичного, морального та фізичного розвитку учнів. «Джура» — це не просто гра, а ціла система, що включає елементи командної взаємодії, фізичної підготовки, розумових викликів і духовної гартування. Ідея її використання у шкільному процесі полягає не тільки в розвитку фізичних якостей, але й у формуванні почуття патріотизму,

відповідальності та дисципліни серед учнів. Враховуючи важливість даного підходу, вчителі фізичної культури мають унікальну можливість інтегрувати гру «Джура» в свою педагогічну практику.

Першим важливим аспектом інтеграції є адаптація гри до конкретних умов навчального закладу та вікових категорій учнів. Залежно від рівня фізичної підготовки учнів, вчителі фізичної культури можуть коригувати складність завдань, щоб забезпечити оптимальне навантаження та цікаву участь для кожного учня. Наприклад, для молодших класів можна знизити фізичну складність вправ, додавши більше елементів гри та розвитку координації, тоді як для старших учнів завдання можуть бути складнішими, зокрема в аспекті фізичних навантажень, військово-патріотичної підготовки та тактичних елементів.

Наступним елементом є організація фізичних тренувань в контексті гри. Для того щоб «Джура» стала частиною навчальної програми з фізичного виховання, можна проводити спеціалізовані тренування, що включають не лише спортивні ігри та забави, але й навчання тактичних прийомів, роботи в команді, розвитку лідерських якостей. Важливо, щоб ці тренування сприяли розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність, а також навчали роботі в команді, стратегічному мисленню та вирішенню складних ситуацій.

Ключовим аспектом є також впровадження гри як засобу патріотичного виховання. Гра «Джура» — це не тільки фізичні вправи, але й елементи культури, історії та традицій українського козацтва. Для учнів дуже важливо не тільки виконувати завдання та змагання, а й зрозуміти глибокий зміст гри, що пов'язаний з традиціями козацької доблесті, чесності, відповідальності, патріотизму та служіння Україні. Вчителі фізичної культури можуть проводити тематичні заняття або лекції, які б додавали учням історичний контекст і значення кожного етапу гри. Це може включати розповіді про козацьку спадщину, звичаї, обов'язки та ролі козаків у захисті своєї землі.

Інтеграція гри «Джура» в фізичне виховання також допомагає в розвитку міжпредметних зв'язків. Вона надає можливість взаємодії між вчителями фізичної культури, історії, предметів патріотичного виховання, а також співпраці з місцевими громадськими організаціями та ветеранами. Вчителі фізичної культури можуть організовувати заходи за участю місцевих ветеранів АТО/ООС, козацьких організацій, що допоможе учням краще зрозуміти важливість козацької спадщини, а також підвищить рівень громадянської свідомості.

Пропонується також розглядати «Джуру» як систему змагань, що базується на командному принципі. Такі змагання можуть бути організовані як на рівні класу, так і на рівні школи, а в подальшому й між школами, районом чи навіть містом. Це дозволить учням виявити свої лідерські та командні якості, а також допоможе в розвитку взаємоповаги та підтримки між учасниками. Важливо не тільки перемога, але й здобуті навички роботи в команді, взаємодопомоги, прийняття колективних рішень і взаємного підтримання.

З метою формування комплексного підходу до фізичного розвитку учнів у рамках гри «Джура», вчителі можуть включати елементи, що допомагають покращити витривалість і фізичну силу. Наприклад, створення спеціальних вправ для розвитку сили (підтягування, віджимання), спритності (переповзання, швидкісні біги) та командних вправ на точність і координацію (підкидання м'ячів, перетягування канату). Ці елементи сприятимуть не тільки загальному фізичному розвитку, але й розвитку важливих психоемоційних якостей, таких як самовідданість, рішучість та здатність до боротьби.

Нарешті, важливо наголосити на необхідності регулярного вдосконалення та розвитку навичок вчителів фізичної культури. Вчителі повинні бути готові до організації не тільки фізичних вправ, а й розуміння глибокого змісту гри «Джура», її педагогічних та виховних аспектів. Вони можуть брати участь у семінарах, тренінгах та курсах підвищення кваліфікації, що дозволить їм не тільки вдосконалювати свої практичні навички, але й поглиблювати знання про історичний контекст гри та її культурну значимість.

Інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання — це шлях до всебічного розвитку учнів, їхнього патріотичного виховання, фізичної підготовки та формування здорового духу та характеру. Важливо, щоб вчителі фізичної культури сприймали цей процес як виклик і можливість змінити підхід до навчання, зробити його більш інтерактивним, захоплюючим та корисним для учнів.

Отже, інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання шкіл є важливим кроком до всебічного розвитку учнів, поєднуючи фізичну підготовку з патріотичним та моральним вихованням. Гра «Джура» не тільки сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує почуття патріотизму, дисципліни та відповідальності. Вчителі фізичної культури можуть адаптувати гру для різних вікових груп, впроваджувати тактичні елементи та командні змагання, а також додавати історичний контекст, що підвищує значущість гри як культурного і патріотичного елементу. Важливим є також міжпредметний підхід, який включає взаємодію з вчителями історії та патріотичного виховання, а також співпрацю з ветеранами. Окрім фізичних вправ, гра розвиває лідерські якості, командну роботу та громадянську свідомість учнів. Залишаючи місце для адаптацій і розвитку, ця програма може стати потужним інструментом для формування здорового та патріотичного духу серед молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

Інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання шкіл є важливим кроком до всебічного розвитку учнів, поєднуючи фізичну підготовку з патріотичним та моральним вихованням. Гра «Джура» не тільки сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує почуття патріотизму, дисципліни та відповідальності. Вчителі фізичної культури можуть адаптувати гру для різних вікових груп, впроваджувати тактичні елементи та командні змагання, а також додавати історичний контекст, що підвищує значущість гри як культурного і патріотичного елементу. Важливим є також міжпредметний підхід, який

включає взаємодію з вчителями історії та патріотичного виховання, а також співпрацю з ветеранами. Окрім фізичних вправ, гра розвиває лідерські якості, командну роботу та громадянську свідомість учнів. Залишаючи місце для адаптацій і розвитку, ця програма може стати потужним інструментом для формування здорового та патріотичного духу серед молоді.

Інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання шкіл є важливим кроком до всебічного розвитку учнів, поєднуючи фізичну підготовку з патріотичним та моральним вихованням. Гра «Джура» не тільки сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує почуття патріотизму, дисципліни та відповідальності. Вчителі фізичної культури можуть адаптувати гру для різних вікових груп, впроваджувати тактичні елементи та командні змагання, а також додавати історичний контекст, що підвищує значущість гри як культурного і патріотичного елементу. Важливим є також міжпредметний підхід, який включає взаємодію з вчителями історії та патріотичного виховання, а також співпрацю з ветеранами. Окрім фізичних вправ, гра розвиває лідерські якості, командну роботу та громадянську свідомість учнів. Залишаючи місце для адаптацій і розвитку, ця програма може стати потужним інструментом для формування здорового та патріотичного духу серед молоді.

Підготовка учнів до гри в умовах навчального процесу є багатогранним процесом, що включає фізичну, психологічну, тактичну та інтелектуальну підготовку. Вчителі фізичної культури повинні застосовувати різноманітні методи та форми роботи, щоб забезпечити гармонійний розвиток учнів, їхню готовність до участі в грі, а також формувати в них цінні якості, такі як командний дух, рішучість, самодисципліна та патріотизм. Така підготовка сприятиме не тільки успіху в грі, а й вихованню сильних, відповідальних і згуртованих особистостей.

Індивідуалізована робота з учнями у фізичному вихованні в процесі підготовки до гри «Сокіл» є комплексним і багатостороннім процесом, який включає діагностику фізичного стану, адаптацію тренувальних програм, мотиваційну та психологічну підтримку, врахування особливостей здоров'я

кожного учня. Лише за умови такого індивідуального підходу можливо максимально розкрити потенціал кожного учасника, забезпечити високий рівень фізичної підготовки та виховати впевненість, відповідальність і готовність до активної громадянської позиції та захисту Вітчизни.

ВИСНОВКИ

Отже, проаналізувавши все вищезазначене можна зробити висновок, що фізичне виховання є важливою складовою частиною загального освітнього процесу, яка сприяє всебічному розвитку учнів, зокрема формуванню здорового способу життя, соціальної активності та громадянської позиції. Воно виконує низку важливих функцій, серед яких оздоровча, освітня, виховна та компенсаторна, що забезпечують не лише фізичний розвиток, а й морально-вольові якості особистості. Фізичне виховання також є основою для формування життєвих компетентностей, таких як командна взаємодія, стресостійкість, дисципліна та відповідальність, що є необхідними для соціальної адаптації та активної участі в громадському житті. Зокрема, фізичне виховання в школах набуває особливого значення в умовах сучасних соціальних викликів, коли молодь повинна бути готовою не лише до фізичних навантажень, а й до психологічних випробувань. Виховна система навчального закладу має інтегрувати фізичне виховання з іншими напрямками, такими як національно-патріотичне та громадянське виховання, що дає змогу не лише покращити фізичний стан учнів, а й виховати в них активну громадянську позицію та готовність до служіння суспільству. Підготовка учнів до участі в патріотичних іграх, таких як «Сокіл» чи «Джура», є яскравим прикладом того, як фізичне виховання може бути органічно поєднане з морально-етичним та патріотичним вихованням. У цьому контексті фізичне виховання стає важливим не лише для розвитку фізичних якостей, але й для формування сильних, свідомих та відповідальних особистостей, готових до захисту своєї країни і служіння суспільству.

Патріотичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу в Україні, особливо в умовах сучасної агресії та викликів, з якими стикається країна. Враховуючи ситуацію, що склалася після повномасштабного вторгнення в 2022 році, виховання свідомих, відповідальних громадян, готових до захисту своєї держави, набуває особливої важливості. Патріотичне виховання не

обмежується лише знаннями про історію, культуру та символіку країни, а охоплює емоційно-ціннісне ставлення до Батьківщини, формування готовності до служіння та активної участі в житті суспільства. Цей процес передбачає не тільки розвиток особистості через засвоєння теоретичних знань, а й практичне залучення учнів до різноманітних форм активності — участь у національних іграх, волонтерських ініціативах, спортивних змаганнях, зустрічах з військовими тощо. Така діяльність дозволяє молоді набути реального патріотичного досвіду та зміцнити зв'язок з рідною землею. Нормативно-правова база, включаючи Конституцію України та Закон про освіту, визначає патріотичне виховання як важливий елемент національної безпеки, покладаючи на освітні заклади важливу роль у формуванні відповідальних громадян. Школа, як основне середовище для виховання молоді, має забезпечити всебічний розвиток національної свідомості, що дозволить майбутньому поколінню не лише зберігати, а й активно творити Україну.

Фізичне виховання є важливою складовою національно-патріотичного виховання, оскільки воно сприяє розвитку як фізичних, так і морально-етичних якостей молоді. Воно не обмежується лише заняттями фізкультурою, а охоплює широкий спектр активностей, таких як спортивні змагання, військово-спортивні ігри та туризм, що сприяють формуванню витривалості, відповідальності та командної взаємодії. Спортивні та військово-патріотичні заходи, включаючи участь у грі «Сокіл» («Джура»), дають учням можливість не лише покращити фізичну форму, а й набувати важливого досвіду лідерства, взаємопідтримки та подолання труднощів. Програми фізичного виховання в Україні активно інтегрують елементи патріотичного виховання, сприяючи формуванню свідомих громадян, готових захищати свою державу. Залучення учнів до національних спортивних ініціатив та вивчення традиційних українських ігор дозволяє не лише покращити фізичну підготовленість, а й укорінити в молоді почуття гордості за свою країну та відповідальності за її майбутнє. Модулі, що поєднують фізичне загартування з національною ідентичністю, такі як хортинг, є важливими елементами цієї системи.

Гра «Сокіл» («Джура») є важливим елементом національно-патріотичного виховання молоді в Україні. Її основною метою є формування фізично здорової, морально витривалої та патріотично налаштованої молоді, готової захищати свою країну та слідувати козацьким традиціям. Вона сприяє розвитку національної ідентичності, прививаючи почуття гордості за Україну та її героїчне минуле, зокрема роль козацтва. Гра була започаткована у 2003 році і в 2012 році отримала офіційне визнання, ставши частиною освітньої системи. Вона проходить на кількох рівнях — від шкільного до всеукраїнського, охоплюючи тисячі учасників по всій країні. Програма гри включає різноманітні вправи, зокрема з військової підготовки, медичних навичок, стройової підготовки, орієнтування на місцевості та творчих конкурсів. Гра також акцентує на командній роботі, дисципліні та відповідальності. Особливе значення має фізична підготовка, яка включає тренування з витривалості, сили, спритності та командної роботи. Крім того, гра виховує моральні якості, такі як відповідальність, лідерство, взаємопідтримка та мужність. Вона має потужну символічну основу, що втілює дух українських козаків, зокрема через кольори та девізи гри.

Гра «Сокіл» також передбачає розвиток інтелектуальних здібностей учасників, включаючи знання історії, географії, основ громадянської освіти та правових норм. Учасники вивчають різні стратегії, планування, орієнтування на місцевості, основи тактики та іншого.

Фізичні випробування є важливим інструментом для формування витривалості та сили, які необхідні для досягнення успіху не тільки в спортивних змаганнях, а й у життєвих ситуаціях. Вони допомагають учасникам стати сильнішими фізично та морально, даючи їм можливість подолати труднощі, розвивати свої здібності та навчитися працювати в команді для досягнення спільної мети. Тому фізична підготовка є важливою складовою будь-якої програми, спрямованої на розвиток молоді, що дозволяє виховати впевнених у собі, відповідальних та сильних особистостей.

Результати дослідження підтверджують, що підготовка до гри «Сокіл» («Джура») є ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості учнів, розвитку їхньої витривалості, сили, швидкості та інших фізичних якостей, а також для виховання стійкості, дисципліни та командного духу. Це дослідження підкреслює важливість систематичних тренувань у процесі фізичної підготовки молоді, що позитивно впливає на їхній загальний фізичний і моральний стан.

Соціально-громадянський вплив гри «Сокіл» («Джура») на світогляд учасників є багатогранним і значущим. Через ці змагання молодь розвиває патріотичні почуття, громадянську свідомість, лідерські якості, а також моральні та етичні цінності, які формують її як активних і свідомих громадян. Вони вчаться не лише фізично зміцнювати своє тіло, але й розвивати внутрішню силу, здатність до самостійних рішень, а також поважати інших і підтримувати справедливість у суспільстві. Все це сприяє формуванню нового покоління, здатного до активної участі в житті держави та розвитку нації.

Гра «Сокіл» («Джура») виявляється важливим етапом у вихованні молодих людей, формуючи у них фізичну, моральну та патріотичну підготовленість. Багато учасників цієї гри, пройшовши через випробування та здобувши навички, що стали корисними на фронті, вирішили вступити до лав Збройних Сил України. Історії героїв, таких як Олег Майко, Олег Спасиба, Борис Байненков, Федір Степаненко та інших, свідчать про відданість та жертвовність цих людей заради захисту України. Вони стали прикладом мужності для нових поколінь, а їхні вчинки втілюють патріотизм, незламний дух і готовність боронити свою Батьківщину в найскладніші моменти її історії. Ці герої не тільки віддали своє життя за Україну, а й стали символами національної єдності та надії для майбутніх поколінь.

Зв'язок між участю в грі та готовністю до служби в армії є безперечним. Ігри на зразок «Джура» не лише розвивають фізичні якості, але й формують психологічну стійкість, тактичні навички, командну взаємодію та патріотизм, що є основними складовими підготовки до служби в армії. Вони готують молодь до

того, щоб стати справжніми захисниками своєї країни, які мають необхідні знання та вміння для виконання військових обов'язків на високому рівні.

Інтеграція гри «Джура» в систему фізичного виховання шкіл є важливим кроком до всебічного розвитку учнів, поєднуючи фізичну підготовку з патріотичним та моральним вихованням. Гра «Джура» не тільки сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує почуття патріотизму, дисципліни та відповідальності. Вчителі фізичної культури можуть адаптувати гру для різних вікових груп, впроваджувати тактичні елементи та командні змагання, а також додавати історичний контекст, що підвищує значущість гри як культурного і патріотичного елементу. Важливим є також міжпредметний підхід, який включає взаємодію з вчителями історії та патріотичного виховання, а також співпрацю з ветеранами. Окрім фізичних вправ, гра розвиває лідерські якості, командну роботу та громадянську свідомість учнів. Залишаючи місце для адаптацій і розвитку, ця програма може стати потужним інструментом для формування здорового та патріотичного духу серед молоді.

Підготовка учнів до гри в умовах навчального процесу є багатограним процесом, що включає фізичну, психологічну, тактичну та інтелектуальну підготовку. Вчителі фізичної культури повинні застосовувати різноманітні методи та форми роботи, щоб забезпечити гармонійний розвиток учнів, їхню готовність до участі в грі, а також формувати в них цінні якості, такі як командний дух, рішучість, самодисципліна та патріотизм. Така підготовка сприятиме не тільки успіху в грі, а й вихованню сильних, відповідальних і згуртованих особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Роль фізичного виховання в процесі становлення й розвитку інноваційної особистості. URL: <https://naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stanovlennya-i-rozvitku-innovaciyno-osobistosti-175590.html> (дата звернення: 10.09.2025).
2. Жевага С. І. Роль фізкультурної освіти у патріотичному вихованні молоді. Проблеми освіти. 2013. Вип. 72. С. 46–50.
3. Максимюк С. П. *Педагогіка: навч. посіб.* Київ. Кондор, 2009. 670 с.
4. Наказ МОН України від 16.06.2015 № 641. *Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді.* URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0ef925d9-669a-4cc7-8305-889c93be8cbc/content> (дата звернення: 10.09.2025).
5. Тарасенко А. В. До питання підвищення військово-патріотичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України на заняттях фізичною культурою та спортом. Наукові записки Ніжинського держ. ун-ту ім. М. Гоголя. 2012. Вип. 5. С. 147–150.
6. Хмельницька обласна військова адміністрація – Офіційне інтернет-представництво. *Хмельницька обласна військова адміністрація – Офіційне інтернет-представництво.* URL: <https://www.adm-km.gov.ua/> (дата звернення: 10.09.2025).
7. Файловий архів для студентів. StudFiles. *StudFiles.* URL: <https://studfile.net/> (дата звернення: 10.09.2025).
8. Освітній проект «На Урок» для вчителів. *Освітній проект «На Урок» для вчителів.* URL: <https://naurok.com.ua/> (дата звернення: 10.09.2025).
9. Комітет з питань молоді і спорту. *Комітет з питань молоді і спорту.* URL: <https://komsport.rada.gov.ua/> (дата звернення: 10.09.2025).
10. FILE VIEW. FILE VIEW. URL: https://fileview.ukr.net/?url=https://mail.ukr.net/api/public/file_view/list?token=FlCUyWp9TWAI4JBBfJ1G5uNEZ2ZYNDXoAjGXxxBT_Ub4nYook_rtxQXdlhw

05UyJ62DN579Bvuh2lHpNSooXJ9j_tCwy5fnRcNPHUseWQg:h-Z1EWVj-Ha-SG0p&r=1757489243179&default_mode=view&lang=uk&mlid=0#start=0 (date of access: 10.09.2025).

11. Конституція України № № 254к/96-ВР від 28.06.1996. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 10.09.2025).

12. Про освіту: Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 10.09.2025).

13. Про підтримку Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри "Сокіл" ("Джура"). *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4516-20#Text> (дата звернення: 10.09.2025).

14. гра Сокіл "Джура". *Вінницький обласний центр дитячого і юнацького туризму та екскурсій!*. URL: <https://vintravel.vn.ua/dutiacho-ynacka-gra-sokil-djura> (дата звернення: 10.09.2025).

15. Учасники проєктів Вікімедіа. Сокіл – Джура – Вікіпедія. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Сокіл_–_Джура (дата звернення: 10.09.2025).

16. UDCNPV. Методичні рекомендації гри Джура - Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. *Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді*. URL: <https://udcnpvctum.kyiv.ua/metodychni-rekomendatsii-hry-sokil-dzhura/> (дата звернення: 10.09.2025).

17. Що таке гра. *Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради*. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/napryamki/natsionalno-patriotichne-vikhovannya/sokil-dzhura/shcho-take-gra> (дата звернення: 10.09.2025).

18. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с.

19. Церковна, О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2007. 21 с

20. Кокун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

21. Єнін М. Ідеологічні форми та ціннісні модифікації патріотизму української молоді (на основі аналізу модернованих групових дискусій). Національний технічний універ-т України «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського». Ідеологія і політика, 2018. № 2(10), 2018. С. 61–94.

22. За мир через перемогу над війною за для майбутнього України і світу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=A1DmFY5D2Eg> (дата звернення: 10.09.2025).

23. Знання, настояні на совісті. Інтерв'ю з проф. Сергієм Борисовичем Кримським, 2011. URL: <https://newacropolis.org.ua/articles/znannia-nastoiiani-na-sovisti-interviuz-prof-serhiiem-borysovychem-krymskym> (дата звернення: 10.09.2025).

24. Ключко А. М. Напрями, методи і форми національно-патріотичного виховання курсантів та студентів у закладі вищої освіти МВС України. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 15-17.

25. Корнієнко О. Патріотизм 2.0. Як любити Україну в XXI столітті. Новий погляд, 2021. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/ukrajina-yak-proyavlyayetsya-spravzhniypatriotizm-novini-ukrajini-50179295.html> (дата звернення: 10.09.2025).

26. Балабан Р. Українські суспільні цінності. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2010. №5 (49). С. 237 - 238.
27. Бех І. Д. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ. Світ виховання, 2007. 31 с
28. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навч. посіб. Вид. 3-тє, доопрац. і доповн. Київ. Знання, 2008. 566 с
29. Захаренко О. А. Слово до нащадків. Київ. СПД Богданова А. М., 2006. 216 с.
30. Кремень В. Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи). Київ. Грамота, 2003. 216 с.
31. Нечипоренко Л. А. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.
32. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. О. О. Яременко, О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. Київ. Український інс-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 6. 124 с.
33. Фізична підготовка. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 10.09.2025).
34. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1. О. О. Яременко (кер. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. Київ. Державний інс-т проблем сім'ї та молоді, Український інс-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 1. 164 с.
35. Футулуйчук В. М. Військово-патріотичне виховання у галицькій армії : автореф. на здобуття наук. ступеня кандидата історичних наук : спец. 20.02.22 «Військова історія». Львів, 1999. 17 с.
36. Олексієнко Я. І. Деякі аспекти військово-патріотичного виховання молоді. Дні науки філософського факультету 2016 : матеріали доповідей та виступів Міжнародної наукової конференції, 20–21 квіт. 2016 р. / редкол.: А.Є.

Конверський. Київ. Видавничо поліграфічний центр «Київський університет», 2016. Ч. 6. С. 187–189.

37. Олексієнко Я. І. Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури. Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 року : у 4 ч. Суми: видавничо виробниче підприємство «Мрія», 2014. Ч 2. С. 97–99.

38. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. на здобуття наук. Ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1999. С. 3–4.

39. Андросук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.

40. Бабич Олександр. Метання гранати та м'яча. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=106> (дата звернення: 10.09.2025).

41. Захист Вітчизни: Підруч. для 10–11 кл. загальноосвіт. навч. закладів. М. М. Бака, Ю. О. Квашньов, А. О. Литвиненко, С. І. Операйло; За ред. Ю. О. Квашньова та А. О. Литвиненка. Київ. Вежа, 2006. 448 с.

42. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. Київ. Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 4. 128 с.

43. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Додаток до наказу Міністерства освіти і науки України від 16. 06. 2015 р. № 641. URL: <http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/06/16/naczionalno-patriotichne-vihovannya/> (дата звернення: 10.09.2025).

44. Мельник Ф. В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи. URL: http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479 (дата звернення: 10.09.2025).

45. Завістовський О.Д. Актуальні питання спеціальної фізичної підготовки підрозділу спеціального призначення Державної пенітенціарної служби України. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму:

тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції 18-19 жовтня 2012р./ за ред. В.М. Огаренко та ін. Запоріжжя: КПУ, 2012. С. 52-53.

46. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія : зб. наук. праць / ред. С. С. Єрмаков ; ХДАДМ (ХХП). Харків. 2009. № 1. 228 с

47. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Харків. ОВС, 2007. 271 с.

48. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-ге вид., випр. Харків. ОВС, 2008. 406 с.

49. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ. Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.

50. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв. Іліон. 2020. 130 с.

51. Л. В. Висоцька. ГРОМАДЯНСЬКО-ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВОПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»). С.44. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/Zbirnyk-tez-konf.-IPV-05.12.2024_.pdf#page=45 (дата звернення: 10.09.2025).

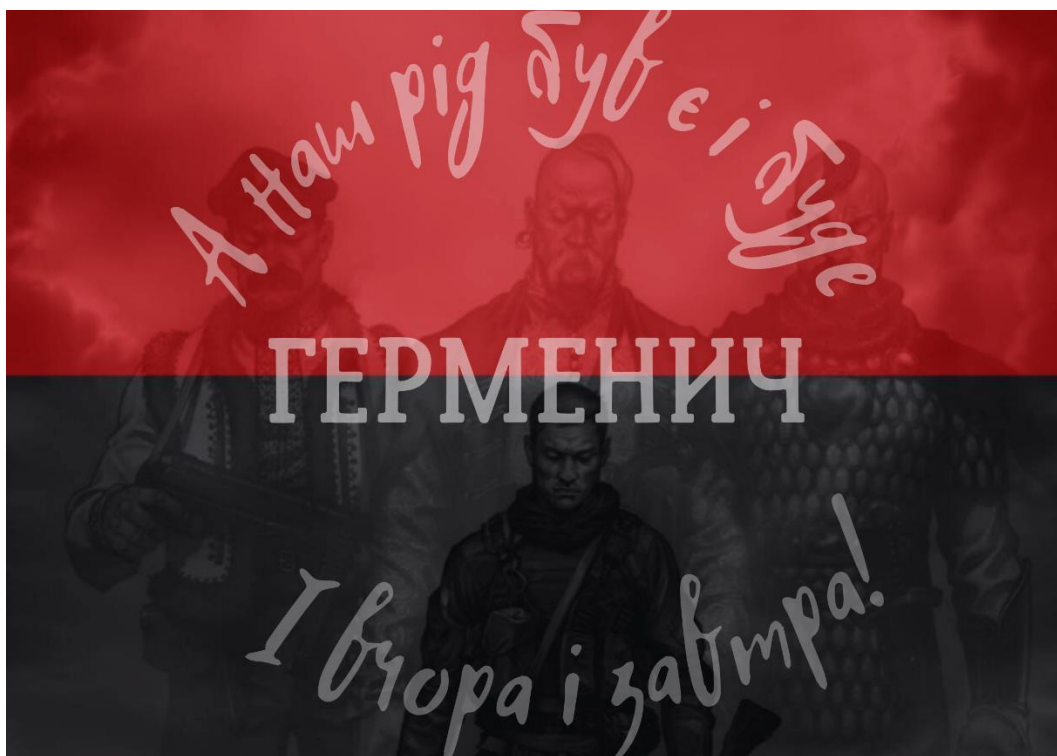
52. Зубрицька І. В. Дослідження особливостей моральних норм у дошкільному віці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2020. № 1. С. 1426. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/Zbirnyk-tez-konf.-IPV-05.12.2024_.pdf#page=45 (дата звернення: 10.09.2025).

53. КОЛОМОЄЦЬ Г. А., МАЛЕЧКО Т.А. Військово-патріотичне виховання учнівської молоді в цифровому просторі (на прикладі військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). 56 с. https://dnpb.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/VNIASO_ZbRT_2024.pdf#page=56 (дата звернення: 10.09.2025).

54. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): затверджено постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17 жовтня 2018 р. № 845 (із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 143 від 26.02.2020, № 367 від 13.05.2020). Електронний ресурс. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 30.09.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А



Прапор рою «ім.О.Майка»

Додаток Б



Прапор рою «ім.О.Спасиби»

Додаток В



І- територіальний етап гри «Рій ім.О.Майка»

Додаток Г



І- територіальний етап гри «Рій ім.О.Спасиби»

Додаток Г



Тренування рою, гра в пейнтбол

Додаток Д



Тренування рою

Додаток Е



Тренування рою

Додаток Є



Передача дрона військовим від роїв гімназії