



**КАМ'ЯНЕЦЬ - ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Родіков В. Г., Мисів В. М.,  
Мірошніченко В. І.**

**Фізичне виховання та  
військово-прикладна підготовка  
допризовної молоді у закладах  
вищої освіти України**

**Навчально-методичний посібник**



**Кам'янець-Подільський - 2025**

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Родіков В. Г., Мисів В. М.,  
Мірошніченко В. І.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА  
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

**Навчально-методичний посібник**

Кам'янець-Подільський - 2025

УДК 378-057.87:[796+355]:(075.8)

ББК 74.58+68я73

P-60

*Рекомендовано до друку Вченою радою*

*Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка (протокол № 3 від 28 березня 2025 року)*

**Рецензенти:**

**Романчук С. В.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

**Мозолев О. М.** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

**Волох О. П.** – старший викладач кафедри військової підготовки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кандидат технічних наук, старший науковий співробітник.

**Родіков В. Г., Мисів В. М., Мірошніченко В. І.**

**P-60** Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді у закладах вищої освіти України : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2025. 196 с.

У навчально-методичному посібнику розкривається зміст, форми і методи фізичного виховання та військово-прикладної підготовки допризовної молоді у закладах вищої освіти та її підготовки до військової служби в Збройних Силах України.

Рекомендується для здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти, викладачів фізичного виховання і допризовної підготовки, а також усіх, хто причетний до фізичного виховання допризовної молоді і підготовки мобілізаційних резервів для Сил оборони України.

УДК 378-057.87:[796+355]:(075.8)

ББК 74.58+68я73

© Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

© Родіков В. Г., Мисів В. М., Мірошніченко В. І.

## ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) як освітній компонент рекомендована для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей.

Навчально-методичний посібник “Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді в закладах вищої освіти України” (далі – навчально-методичний посібник) розроблений робочою групою науково-педагогічних працівників кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Цей навчально-методичний посібник являє собою структурований опис основних форм, засобів і методів фізичного виховання та військово-прикладної підготовки допризовної молоді під час навчання у ЗВО та її підготовки до військової служби в рядах Збройних Силах України.

Матеріали навчального-методичного посібника рекомендовані для використання у ході освітньої діяльності здобувачів вищої освіти ЗВО, викладачами фізичного виховання та допризовної підготовки, а також усіх, хто причетний до військово-патріотичного виховання допризовної молоді і підготовки мобілізаційних резервів для Сил оборони України.

Основні положення навчального-методичного посібника необхідно застосовувати творчо, уникаючи шаблонності та з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей допризовної молоді.

Апробацію теоретичних положень цього навчального-методичного посібника передбачено здійснити протягом 2025 – 2026 навчального року.

Усі питання, що стосуються змісту цього навчально-методичного посібника, надсилати за адресою: 32301, м. Кам'янець-Подільський, вул. Івана Огієнка, 61, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (E-mail розробників для надання зауважень та пропозицій: <https://kpnpu.edu.ua>).

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ВСТУП	5
1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	9
1.1 Загальні положення	9
1.2 Формування патріотичних цінностей та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури	11
1.3 Основи фізичної підготовки допризовної молоді в закладах вищої освіти України	44
1.4 Зміст фізичної підготовки	49
1.5 Методика фізичної підготовки	62
2 ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	68
2.1 Загальні положення	68
2.2 Легка атлетика	69
2.3 Гімнастика	82
2.4 Атлетична підготовка	93
2.5 Подолання перешкод	101
2.6 Метання гранати	110
2.7 Основи рукопашного бою	117
2.8 Військово-прикладне плавання	146

3	ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА	155
3.1	Загальні положення	155
3.2	Склад аптечки медичної загальновійськової індивідуальної	156
3.3	Порядок проведення первинного та вторинного огляду пораненого	170
3.4	Надання домедичної допомоги пораненим у бойових (секторах обстрілу та укриттях) і не бойових умовах	177
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	184
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	189
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	190

## ВСТУП

Держава вважається міцною тільки тоді, коли на її захисті стоїть навчений солдат – учорашній мирний громадянин, з високим рівнем фізичної підготовки, який досконало зміг оволодіти дорученою йому новітньою військовою технікою та озброєнням.

Разом з тим, сьогодні спостерігається різке зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я допризовної молоді в Україні, така тенденція набуває критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива сповзання української армії до небезпечної межі, за якою неминучі явища її фізичної, духовної та етичної деградації. Причинами низької фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я допризовної молоді є, перш за все, низький рівень її фізичної підготовленості, який викликаний недостатньою увагою до питань фізичного виховання в українських сім'ях, середніх загально-освітніх, професійно-технічних закладах та ЗВО України [30; 48].

На тлі російсько-української війни, невідкладними питаннями які постали перед державою, є визволення тимчасово окупованих територій нашої держави Збройними Силами України, але цей процес має відбуватися у поєднанні з максимально можливим забезпеченням умов виживання, безпеки, збереження фізичного здоров'я українських військовослужбовців. Особливу роль у фізичному вихованні майбутніх захисників України посідають заклади освіти як осередки початкової військової підготовки та військово-патріотичної роботи з до призовною молоддю [12; 47].

Серед попередніх збройних формацій українського війська позитивним є досвід організації системи військового вишколу, бойової діяльності, форм і методів психологічного впливу,

Наукове видання

**Родіков В. Г., Мисів В. М.,  
Мірошніченко В. І.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА  
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

**Навчально-методичний посібник**

Підписано до друку 19.05.2025 р.

Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 11,39.

Наклад 100 прим. Зам. № 391.

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом  
ФОП Гордукова І. Є.

Згідно виписки з ЄДРПОУ від 10.06.2015 р.  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Привокзальна, 20  
тел. 0 98 627 00 79, [drukuta@ukr.net](mailto:drukuta@ukr.net)