

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Черепан Євген Валентинович

**НАЦІОНАЛЬНІ ІГРОВІ ТРАДИЦІЇ ЯК ЗАСІБ
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Особистий підпис:



Євген ЧЕРЕПАН

Науковий керівник:



Марина КАРПЕНКО

кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри ТМФВ

Зав. кафедри:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Лубни - 2026

АНОТАЦІЯ

Черепан Євген Валентинович

Тема кваліфікаційної роботи: Національні ігрові традиції як засіб патріотичного виховання підлітків на уроках фізичної культури. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026.

Загальна характеристика роботи: Робота викладена на 89 сторінках комп'ютерного тексту, містить 14 таблиць і 5 додатків. Список використаних джерел нараховує 76 найменувань.

Актуальність теми. Обумовлена необхідністю пошуку дієвих засобів формування національної ідентичності та патріотичної свідомості підлітків в умовах сучасних державотворчих процесів в Україні. Предмет «Фізична культура» має значний виховний потенціал, проте методика інтеграції етнопедагогічної спадщини в освітній процес потребує системного обґрунтування.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні засади патріотичного виховання підлітків; класифікувати національні ігрові традиції; визначити педагогічні умови їх використання; обґрунтувати та розробити диференційовану методику фізичного виховання підлітків засобами національних ігор, а також підготувати методичні карти з детальним алгоритмом їх проведення та описом структурних компонентів; визначити критерії оцінювання ефективності виховного впливу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та нормативної літератури, систематизація, узагальнення, педагогічне спостереження, аналіз поведінкових реакцій учнів у процесі гри, методи оцінювання фізичного та морального розвитку.

Основні результати і наукова новизна:

- вперше запропоновано комплексну методику застосування національних ігор, диференційовану за віковими групами (11–13 та 14–16 років);
- дістало подальшого розвитку обґрунтування педагогічних умов створення етнопедагогічного середовища (застосування національної термінології, «ігрової демократії», козацької символіки та музичного супроводу);
- уточнено зміст когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв сформованості патріотичної вихованості підлітків.

Практичне значення. Практична цінність дослідження полягає у створенні комплексу методичних карт національних ігор різних класифікаційних груп та розробці прикладних рекомендацій для вчителів фізичної культури. Ці матеріали містять алгоритми безпечного проведення занять, методику гейміфікації ігрового процесу та конкретні інструменти впровадження патріотичного компонента в структуру уроку. Результати можуть бути використані в практиці ЗЗСО, закладах позашкільної освіти та програмах підвищення кваліфікації вчителів.

Ключові слова: патріотичне виховання; підлітки; національні ігрові традиції; українські народні ігри; рухливі ігри; фізична культура; методика виховання; національна ідентичність.

ABSTRACT

Cherepan Yevhen Valentynovych

Title of the qualification work: National game traditions as a means of patriotic upbringing of adolescents at physical education lessons. Qualification scientific work as a manuscript.

Qualification work for the second (Master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty: 014.11 – Secondary Education Lubny, 2026.

General characteristics of the work: The thesis is presented on 89 pages of computer-typed text, including 14 tables and 5 appendices. The list of references comprises 76 items.

Actuality of the topic. It is determined by the need to find effective means of forming the national identity and patriotic consciousness of adolescents in the context of modern state-building processes in Ukraine. The subject "Physical Education" has significant educational potential, but the methodology of integrating ethnopedagogical heritage into the educational process requires systemic substantiation.

The goal of the research: to theoretically substantiate and develop a methodology for patriotic upbringing of adolescents at physical education lessons by means of national game traditions.

Objectives of the research: to analyze the theoretical foundations of patriotic upbringing of adolescents; to classify national game traditions; to determine the pedagogical conditions for their use; to develop a differentiated methodology for conducting lessons for different age groups of adolescents; to determine the criteria for evaluating the effectiveness of the educational impact.

Research methods: theoretical analysis of scientific and regulatory literature, systematization, generalization, pedagogical observation, analysis of behavioral reactions of students during the game, methods of assessing physical and moral development.

Main results and scientific novelty:

- for the first time, a comprehensive methodology for the use of national games has been proposed, differentiated by age groups (11–13 and 14–16 years old);
- the substantiation of pedagogical conditions for creating an ethnopedagogical environment (the use of national terminology, "game democracy", Cossack symbols, and musical accompaniment) has been further developed;
- the content of cognitive, emotional-value, activity-practical, and physical-health criteria for the formation of patriotic upbringing in adolescents has been clarified.

Practical significance. It lies in the development of specific methodological recommendations for physical education teachers regarding the introduction of

national games into the structure of the lesson, algorithms for safe conduction of classes, and gamification of the game process. The results can be used in the practice of general secondary education institutions, extracurricular education institutions, and teacher professional development programs.

Key words: patriotic upbringing; adolescents; national game traditions; Ukrainian folk games; outdoor games; physical education; upbringing methodology; national identity.

Зміст

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ІГРОВИХ ТРАДИЦІЙ | 11 |
| 1.1. Патріотичне виховання підлітків як психолого-педагогічна проблема | 11 |
| 1.2. Роль національних ігрових традицій у формуванні моральних і культурних цінностей підлітків | 17 |
| 1.3. Класифікація національних ігрових традицій, їх характеристика ... | 24 |
| Висновки до Розділу 2 | 44 |
| РОЗДІЛ ІІ. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ІГРОВИХ ТРАДИЦІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | 47 |
| 2.1. Особливості організації навчального процесу з використанням національних ігрових традицій. | 47 |
| 2.2. Методика проведення уроків фізичної культури із використанням національних ігрових традицій..... | 54 |
| 2.3. Оцінювання ефективності застосування національних ігрових традицій на уроках фізичної культури..... | 60 |
| 2.4. Характеристика рівнів сформованості патріотичної вихованості підлітків. | 64 |
| Висновки до Розділу 2..... | 70 |
| ВИСНОВКИ | 72 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 75 |
| ДОДАТКИ | 84 |

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку української держави, зумовлений необхідністю захисту суверенітету та розбудови національної ідентичності, висуває особливі вимоги до системи освіти. Пріоритетним напрямом стає формування патріотизму — складного психолого-педагогічного конструкту, що поєднує любов до Батьківщини, відданість народу та готовність до виконання громадянського обов'язку [17; 61].

Підлітковий вік є сенситивним періодом для засвоєння ціннісних орієнтирів. Саме в цей час відбувається активне формування світогляду та пошук ідентичності [53]. У цьому контексті предмет «Фізична культура» володіє унікальним виховним потенціалом, оскільки дозволяє перевести патріотичні гасла у площину конкретних дій, вольових зусиль та командної відповідальності. Особливе місце в системі спортивно-патріотичного виховання посідають національні ігрові традиції. Вони є не лише засобом фізичного розвитку, а й носіями генетичного коду нації, втілюючи в собі ідеали мужності, сили і побратимства.

Питання гармонійного поєднання патріотичного та фізичного розвитку особистості перебувають у центрі уваги багатьох вітчизняних дослідників. Зокрема, фундаментальні засади національно-патріотичного виховання висвітлено у працях І. Беха, М. Антонця, Л. Бондар, О. Савченко та О. Сухомлинської. Особистісно орієнтований підхід до формування вихованців аналізують В. Андрущенко, А. Богуш, В. Бутенко та ін. Психолого-педагогічні аспекти та інструментарій патріотичного гартування досліджували А. Березін та О. Столяренко. Окрему увагу теорії та методиці фізичної культури приділили Б. Ашмарін, В. Платонов, О. Отравенко, М. Карпенко, тоді як питання модернізації змісту фізичного виховання школярів представлені в роботах В. Корягіна та С. Мудрик. Попри значний науковий доробок, актуальним залишається пошук дієвих механізмів інтеграції патріотичного виховання безпосередньо в освітній процес з фізичної культури в умовах сучасної школи [19; 28; 50; 55; 61].

Необхідність подолання суперечності між високим виховним потенціалом народних ігор та браком системних методик їх впровадження обумовила вибір теми дослідження: **«Національні ігрові традиції як засіб патріотичного виховання підлітків на уроках фізичної культури».**

Зв'язок із науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики: «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431) та «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556);

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці методики патріотичного виховання підлітків на уроках фізичної культури засобами національних ігрових традицій.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Аналіз теоретичних засад патріотичного виховання підлітків як психолого-педагогічної проблеми.
2. Розкрити роль та класифікувати національні ігрові традиції як засіб формування моральних і культурних цінностей підлітків.
3. Окреслити особливості організації освітнього процесу та визначити педагогічні умови ефективного використання національних ігрових традицій на уроках фізичної культури.
4. Обґрунтувати та розробити диференційовану методику фізичного виховання підлітків засобами національних ігрових традицій, а також підготувати методичні картки з детальним алгоритмом їх проведення та описом структурних компонентів.
5. Визначити критерії та показники оцінювання ефективності застосування ігрових традицій у патріотичному вихованні.

Об'єкт дослідження — процес спортивно-патріотичного виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження — зміст, форми та методи використання національних ігрових традицій на уроках фізичної культури як засобу патріотичного виховання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення науково-педагогічної та нормативної літератури для визначення понятійного апарату дослідження;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження за руховою та соціальною активністю учнів, аналіз поведінкових реакцій у процесі гри, анкетування та опитування для з'ясування ціннісних орієнтацій.

Очікувані результати та наукова новизна: *вперше* запропоновано комплексну методiku диференційованого застосування національних ігор залежно від вікової періодизації підлітків (11–13 та 14–16 років); *розроблено* 24 методичні картки з детальним алгоритмом застосування на уроках фізичної культури національних ігор та описом їх структурних компонентів; *дістало подальшого розвитку* визначення педагогічних умов створення етнопедагогічного середовища на уроках фізкультури (використання термінології «курінь», «отаман», героїко-патріотичного музичного супроводу); *уточнено* критерії сформованості патріотичної вихованості (когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-практичний).

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні психолого-педагогічних засад патріотичного виховання засобами національних ігрових традицій; *вперше* здійснено системну класифікацію народних ігор відповідно до їх змістовних характеристик і виховних завдань ЗЗСО.

Практичне значення. Практична цінність дослідження полягає у створенні комплексу методичних карт національних ігор різних класифікаційних груп та розробці прикладних рекомендацій для вчителів фізичної культури. Ці матеріали містять алгоритми безпечного проведення занять, методiku гейміфікації ігрового процесу та конкретні інструменти впровадження

патріотичного компонента в структуру уроку. Результати можуть бути використані в практиці ЗЗСО, закладах позашкільної освіти та програмах підвищення кваліфікації вчителів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» (березень, 2025) та під час VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.).

Впровадження результатів дослідження здійснено під час педагогічної (виробничої) практики у Першій гімназії імені Матвія Номиса Лубенської міської ради та у Відокремленому структурному підрозділі «Старобільський фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»».

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 490-494.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаної літератури (76 джерел) та 24 додатків. Повний обсяг роботи становить 130 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ІГРОВИХ ТРАДИЦІЙ

1.1. Патріотичне виховання підлітків як психолого-педагогічна проблема

Сучасна система освіти має на меті, зокрема, виховання патріотичних почуттів і громадянської свідомості учнів. Наскрізною лінією навчально-виховної роботи є ідея формування в учнів гордості за Україну, поваги до її Конституції і державних символів, усвідомлення відповідальності за долю країни і виховання рішучості стати на її захист.

Модернізація освітнього простору України неможлива без переосмислення підходів до патріотичного виховання. Сьогодні цей напрям є фундаментом для плекання національної ідентичності, формування почуття гордості за державу та глибокої поваги до її символіки. Згідно з філософією Нової української школи (НУШ), освітній процес має бути нерозривно пов'язаний із вихованням відповідального громадянина, здатного дбати про добробут країни. Це передбачає інтеграцію як загальнолюдських морально-етичних цінностей (гідність, справедливість), так і специфічних соціально-політичних орієнтирів, серед яких патріотизм і повага до рідної культури посідають чільне місце [33].

Державна політика у сфері фізичного та патріотичного гартування молоді базується на низці нормативних актів і положень, що визначають вектор розвитку нації: Національна стратегія з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (до 2025 року); Стратегія розвитку фізичної культури і спорту (до 2028 року); Оновлена Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2022).

Відповідно до заходів щодо реалізації вищезгаданої Концепції, Міністерство освіти і науки України визначило пріоритетні вектори роботи до 2025 року. Вони охоплювали не лише вдосконалення законодавчої бази, а й

докорінну зміну форм і змісту виховної роботи, посилення військово-патріотичного компонента та активізацію інформаційно-просвітницької діяльності [17].

Методологічні та практичні засади розвитку та формування національних цінностей в учнівській молоді засобами фізичного виховання відображені в працях О. Гевко, І. Звереві, В. Ковалю, О. Литовченко, А. Москальової, П. Онищука, Я. Зорія, Л. Мазур та ін. Фізичне виховання як складову національно-патріотичного виховання розкрито у працях В. Іванова, Є. Ільїна, М. Ісакової, В. Клименко, А. Леоненко, О. Логвиненко, М. Манчури, С. Сінгаєвського, А. Тарасенко, Б. Шиян. Теоретичні аспекти патріотичного виховання відображені в роботах В. Киричок, М. Баки, Ю. Завалевського, К. Журби, О. Захаренка, П. Ігнатенка, І. Бега, Б. Кобзаря, Чорної К. та інших. Питання військово-патріотичного виховання молоді засобами військового хортингу знайшли своє відображення у роботах О. Шило, І. Майбороди, Б. Шаповалова, Ж. Петрочко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Остапенко, М. Зубалія, В. Шевчука та інших. Науковцями Н. Винник, В. Винник розкрито історичні аспекти фізкультурно-спортивного руху українців та необхідність військово-патріотичного виховання молоді в Україні на прикладі засобів бойового гопака. Але не зважаючи на велику кількість досліджень національних ігрових традицій, ця тема й досі залишається не повністю розкритою [26; 37].

Актуальною проблемою психолого-педагогічної науки є теоретико-методологічні і практичні засади побудови комплексної, всебічної, системної і систематичної роботи з патріотичного виховання учнівської молоді.

Глибоке розуміння спортивно-патріотичного виховання неможливе без детального розбору його базової складової – феномену патріотизму. У сучасній педагогічній думці це поняття розглядається не лише як політична категорія, а як складний психолого-етичний конструкт. Зокрема, академік І. Бех у Програмі українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді пропонує таке комплексне бачення:

«Патріотизм – це любов до Батьківщини, українського народу, турбота про його та своє благо, сприяння становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, готовність відстояти її незалежність, служити і захищати її, розділити свою долю з її долею. Патріотизм – складне і багатогранне поняття, один з найважливіших компонентів індивідуального та суспільного способу життя. На особистісному рівні патріотизм є пріоритетною стійкою характеристикою людини, яка проявляється в її свідомості, моральних ідеалах та цінностях, в реальній поведінці та вчинках. Це звичайний моральний стан життя людини. Він виявляється не лише у незвичайних ситуаціях, а і повсякденному виконанні особистістю своєї роботи, яка приносить користь і людині, і суспільству» [3, с. 4].

У свою чергу, науковиця О. Отравенко акцентує увагу на емоційно-ціннісній природі цього явища, розглядаючи його крізь призму внутрішнього стану особистості. На її переконання, патріотизм – це: «стан душі, який виражається в небайдужості до долі українського народу, в здатності співпереживати, відчувати біль і радість від того, що відбувається в країні. Адже, патріотизм завжди посідав важливе місце в системі цінностей української держави, проте варто звернути увагу на його місце в системі цінностей професійної підготовки майбутніх фахівців» [39, с. 273].

Важливий аспект генезису патріотичних почуттів розкриває О. Караман. Дослідниця наголошує на нерозривному зв'язку виховного процесу з етнокультурним середовищем: «Патріотичне виховання громадян України носить національний характер, базується на національних традиціях українського народу, є ідейною силою національної свідомості (самосвідомості) – основного результату національно-патріотичного виховання та основи національної ідентичності. Патріотизм зумовлений природою як відчуття видової ознаки народу, є природженим і розвивається повноцінно, якщо дитина зростає у національно зорієнтованій сім'ї, навчається в українському дитячому садку, а потім в українській школі. При цьому великого значення надається

вивченню історії українського народу, рідної мови і літератури, українського мистецтва, народних звичаїв, традицій» [11].

Логічним продовженням цих думок є дефініція О. Абрамчука, який фокусується на інституційному аспекті формування патріота. Він тлумачить патріотичне виховання як: «організований, планомірний та цілеспрямований процес засвоєння особистістю національних цінностей і норм культури, спрямований на формування у неї національно-громадянської свідомості, патріотичних переконань і поведінки, усвідомлення своїх вчинків і дій на благо народу й держави, готовності до захисту Вітчизни» [1, с. 78].

Важливим кроком у теоретичному обґрунтуванні нашої розвідки є звернення до офіційної державної позиції, закріпленої в основоположних документах. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України пропонує розширене та інституційне тлумачення цього процесу, розглядаючи його як консолідоване зусилля всього суспільства:

«Національно-патріотичне виховання – це комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань та благодійних організацій, релігійних організацій та інших інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави» [17].

Такий підхід підкреслює, що формування патріота – це не ізольований педагогічний акт, а багаторівнева стратегія, де заклади освіти виступають ключовим, але не єдиним ланцюгом. У контексті нашого дослідження це означає, що спортивно-патріотичне виховання має стати тим містком, який поєднує інституційні вимоги держави із природною потребою підлітка у фізичній активності та змагальності. Це дозволяє перевести патріотичні гасла у площину конкретних дій, фізичних зусиль та командної відповідальності.

Розглянемо також принципи патріотичного виховання учнівської молоді, як основні вимоги і положення, що визначають зміст, форми та методи виховного процесу. У Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України зазначені такі:

- принцип національної спрямованості, що передбачає формування національної самосвідомості, виховання любові до рідної землі, природи, українського народу, шанобливого ставлення до його культури, історії, традицій; поваги до культури всіх народів, які населяють Україну; здатності зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави;

- принцип полікультурності передбачає інтегрованість української культури в європейський та світовий простір, створення для цього необхідних передумов: формування відкритості, толерантного ставлення до відмінних ідей, цінностей, культури, мистецтва, вірувань; здатності диференціювати спільне і відмінне в різних культурах, спроможності сприймати українську культуру як невід'ємну складову культури загальнолюдської;

- принцип культуровідповідності задля формування базової культури особистості на основі набутого морально-етичного досвіду людства;

- принцип соціальної відповідності обумовлює потребу узгодження змісту і методів національно-патріотичного виховання з реальною соціальною ситуацією, в якій організовується виховний процес, і має на меті виховання в дітей і молоді готовності до захисту України та ефективного розв'язання життєвих проблем на основі сформованих цінностей;

- принцип історичної і соціальної пам'яті спрямований на збереження духовно-моральної і культурно-історичної спадщини українців та відтворює її у реконструйованих і осучаснених формах і методах діяльності;

- принцип міжпоколінної наступності, який зберігає для нащадків зразки української культури, етнокультури народів, що живуть в Україні [17].

Дослідниця М. Карпенко у науковому дослідженні концептуальних засад патріотичного виховання на уроках фізичної культури доповнює перелік

принципів, використовуючи при цьому термін спортивно-патріотичне виховання. Отже:

– принцип цілеспрямованості – передбачає що вся спортивно-патріотична навчально-виховна робота підпорядковується загальній меті та ідеалам українського суспільства; у роботі відсутня стихійність, вона має стратегію і певну тактику дій.

– принцип систематичності й послідовності – вся навчальна і виховна спортивно-патріотична робота реалізується системно та безперервно; виключена епізодичність виховних впливів і несистематичність.

– принцип природовідповідності й доступності передбачає урахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців, рівня їх фізичного розвитку, вікових, анатоμο-фізіологічних і особистісних особливостей.

– принцип гармонійного розвитку усіх сторін особистості – передбачає органічний взаємозв'язок духовного, психічного, фізичного, етнічно-громадянського, етичного розвитку суб'єкту впливу.

– принцип комплексного підходу – передбачає зв'язок спортивно-патріотичного виховання з навчальною, трудовою, суспільною, творчою, ігровою діяльністю школярів. Збереження міцних зв'язків та відношень між різними сферами життєдіяльності учнів зможе дати вагомні результати і забезпечити стійкі новоутворення особистості вихованців.

– принцип свідомості і активності – передбачає що досягнення результату виховання можливе лише за умови активної участі й залученості в ній учнів. Суб'єктна позиція формування відповідних якостей, активна залученість і свідоме ставлення, готовність діяти і прикладати зусилля - все це є критеріями досягнення мети і задач спортивно-патріотичного виховання.

– принцип єдності педагогічних вимог школи, сім'ї і громадськості – передбачає що спортивно-патріотичне виховання є метою і результатом навчально-виховної роботи закладу загальної середньої освіти у єдності і спільності з сім'єю і громадським оточенням вихованця [11, с.72].

Отже, у межах проведеного теоретичного аналізу було розкрито сутність патріотичного виховання як комплексної психолого-педагогічної проблеми та визначено ключові принципи його реалізації в сучасних закладах освіти. Опрацювання нормативної бази та наукових поглядів дозволило обґрунтувати значення спортивно-патріотичного напрямку як дієвого інструменту формування національної ідентичності підлітків. Виявлено, що ефективність цього процесу безпосередньо залежить від інтеграції традиційних цінностей у практичну діяльність учнів. З огляду на це, подальша увага в нашому дослідженні буде зосереджена на з'ясуванні ролі національних ігрових традицій у формуванні моральних і культурних цінностей підлітків. Це дозволить детальніше розкрити виховний потенціал етнопедагогічної спадщини в контексті всебічного розвитку особистості.

1.2. Роль національних ігрових традицій у формуванні моральних і культурних цінностей підлітків

Національні традиції є унікальним історико-культурним феноменом, який концентрує в собі досвід поколінь, систему цінностей, соціальні норми та етнічну ідентичність. На відміну від випадкових розваг, народна гра – це архетипна модель соціальної взаємодії та комунікації, що має глибоке ритуальне та освітнє коріння. Вивчення історичного генезису та джерельної бази українських народних ігор є не лише актом культурної реконструкції, але й нагальною потребою сучасної етнопедагогіки, яка прагне інтегрувати автентичні механізми виховання у навчально-виховний процес.

Відповідно до логіки наукового пошуку, розпочнемо із аналізу основних категорій нашого дослідження, таких як «народні традиції фізичного виховання» і «національні ігрові традиції».

У педагогічній літературі під терміном «традиція» розуміють досвід, погляди, смаки, норми поведінки та таке інше, що склалися історично й передаються із покоління в покоління. Ю. Терещенко, О. Невмержицький в

традиції вбачають своєрідну стереотипізовану інтелектуальну практику колективного шліфування певних моделей діяльності ряду поколінь (трьох як мінімум) та передачу їх наступним поколінням [22].

Народні традиції фізичного виховання у дослідженнях Є. Приступи, А. Вольчинського, і В. Столярова трактуються як досвід народу щодо фізичного вдосконалення особистості, що включає раціональні народні знання про фізичний розвиток людини, збереження і зміцнення її здоров'я, засоби і форми фізичного виховання, що склалися історично, та як елементи соціальної і культурної спадщини передаються наступним поколінням, забезпечуючи реалізацію національного ідеалу тілесної досконалості [49, с. 24]. Дослідниця Н. Левінець терміном “*народні традиції фізичного виховання*” називає досвід народу щодо фізичного удосконалення особистості, який включає раціональні народні знання про фізичний розвиток людини, збереження та зміцнення її здоров'я, засоби і форми фізичного виховання, що склалися історично; і як елементи соціальної і культурної спадщини передаються наступним поколінням, що забезпечує реалізацію національного ідеалу тілесної досконалості [21, с.87]. Ми повністю погоджуємося із даним тлумаченням і у подальших наукових розробках керуємося саме ним.

На основі теоретичного аналізу і узагальнення сучасної історичної, культурологічної і психолого-педагогічної літератури наведемо перелік українських народних традицій фізичного виховання:

- народні рухливі і спортивні ігри - козацькі ігри (лава на лаву, коршун, сорока та ін.); обрядові ігри (веснянки, гаївки); змагальні ігри.
- традиційні види фізичної діяльності - народні танці як спосіб розвитку координації (гопак, аркан); козацька підготовка (джура, бойові вправи); традиційні різновиди боротьби чи силових вправ.
- звичаї загартування й виховання витривалості - купання в холодній воді на свята; ранкові обряди рухової активності; праця на природі.
- обрядовість та символічні практики - танці-обряди, колективні колові рухи; ігри, пов'язані зі святами та календарними циклами тощо [8; 19; 35].

Далі перейдемо до комплексного наукового аналізу національних ігрових традицій як цілісного історико-культурного феномену, виявлення етнічної специфіки та доведення педагогічної цінності народної гри як ефективного засобу формування національної ідентичності та збереження історичної пам'яті в системі сучасного виховання.

Національні ігрові традиції є невід'ємною частиною культурної та історичної спадщини українського народу. Вони становлять систематизовані форми народних ігор, що передаються з покоління в покоління, формуючи фізичні, моральні, культурні та соціальні компетенції молоді [28]. На відміну від загальноосвітніх або спортивних вправ, національні ігрові традиції відзначаються етнокультурним компонентом, який відображає історичні реалії, обрядові традиції, моральні норми та особливості взаємодії у колективі.

Дослідник проблем фізичного виховання школярів О. Ливацький відзначає важливу роль національних ігрових традицій в процесі патріотичного виховання учнів. Він пише: «Застосування на уроках рухливих та народних ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор за спрощеними правилами сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України. Як приклад, у зміст і форми національно-патріотичного виховання на заняттях фізичної культури в початковій школі можна включити такі українські народні ігри, як «Високий дуб», «Чаклун», «Хлібчик» та ін. В позаурочний час особливої уваги заслуговують наступні заходи всеукраїнського рівня: гра «Котигорошко» для молодшої вікової групи, гра «Джура» для середньої вікової групи, дитячо-юнацька гра «Сокіл» (старша вікова група), Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт» та ін» [23].

Системний аналіз існуючих визначень дефініцій «народні рухливі ігри» і «національні ігрові традиції» (НІТ). Наведемо деякі з них у вигляді таблиці 1.1.

**Інтерпретація понять «народні рухливі ігри» і
«національні ігрові традиції»**

| Автор | Визначення |
|--|--|
| Є. Приступа, В. Левків, О. Слімаковський | Народні ігри – етнопедагогічний засіб, що сприяє відродженню національних традицій та підвищенню виховної, освітньої та оздоровчої роботи з молоддю [50]. |
| Г. Омеляненко, О. Горох | НІТ – засіб фізичного виховання дітей, що через ігрову діяльність формує гармонійну особистість та національну свідомість [36]. |
| Г. Довженко | Класифікує народні ігри за організуючим началом: пісня, діалог у поєднанні з рухами, невеликий діалог або пісенька, що слабо пов'язані з дією [30]. |
| А. Стуманський | Поділяє дитячі ігри на ті, що спрямовані на духовний розвиток дитини, та ті, які передбачають активізацію фізичних і спортивних якостей [30]. |
| Н. Кудикіна | Традиційні народні ігри є засобом передачі культурних надбань українського народу наступним поколінням; вони відповідають психологічним можливостям дитини [69]. |
| О. Потужній, О. Мурай | Народні рухові традиції – складова народної фізичної культури, динамічна, цілісна культурно-педагогічна система, важлива для національного відродження [32]. |

М. Стельмахович у роботі "Українська народна педагогіка" зазначає, що народна традиція виконує виховне завдання через регулювання духовних якостей індивіда, необхідних для правильної поведінки. Він підкреслює, що без опертя на українські народні звичаї виховати справжнього українця неможливо, і що застосування знань засобів етнопедагогіки допомагає дітям усвідомити свою роль як спадкоємців народних цінностей і традицій. Таким чином, хоча М. Стельмахович не дає прямого визначення "народних ігрових традицій", його

роботи свідчать про важливість народних ігор як засобу виховання, що сприяє формуванню духовних якостей, національної свідомості та культурної ідентичності дітей [60].

На основі викладених вище визначень, наведемо своє тлумачення основної категорії понятійного апарату нашої дослідницької роботи:

Національні ігрові традиції – це динамічна система рухової активності, що базується на історико-культурній спадщині українського народу та виступає засобом гармонійного поєднання фізичного розвитку з формуванням у сучасному освітньому просторі національної свідомості і ціннісних орієнтацій особистості.

Далі зупинімося на ключових характеристиках національних ігрових традицій:

– Колективність - більшість НІТ розраховані на велику кількість учасників. Це сприяє згуртованості, навчає працювати в команді та відчувати дух спільноти. У них часто немає чіткого поділу на переможців та переможених – головне сам процес та радість від спільної діяльності.

– Простота правил - зазвичай правила дуже легкі для розуміння та не потребують складного інвентарю. Часто достатньо лише підручних засобів або й зовсім нічого, крім бажання грати. Це робить їх доступними для всіх вікових груп та у будь-яких умовах.

– Рухливість - багато НІТ пов'язані з активними рухами: бігом, стрибками, киданням, ловінням. Це не лише розвага, а й чудова фізична активність, що сприяє розвитку спритності, координації та сили.

– Фольклорне коріння - НІТ часто відображають давні вірування, обряди та уявлення про світ. У них можна знайти відголоски праці на землі, сімейних стосунків, боротьби добра зі злом. Через ігри передавалися з покоління в покоління традиції та культурні цінності.

– Елементи творчості та імпровізації - хоча правила й існують, часто залишається місце для фантазії, вигадки та особистої інтерпретації. Учасники можуть додавати свої елементи, робити гру більш цікавою та непередбачуваною.

– Виховний аспект - окрім розваги, НІТ несуть у собі важливі виховні моменти. Вони навчають чесності, справедливості, поваги до суперника, вмінню програвати та перемагати з гідністю [30; 52; 63].

Українські народні ігри є важливою частиною нашої культурної спадщини. Їх різноманітність, багатоплановість їх характеристик зумовлюють можливість різного підходу до класифікації народних ігор. Так, найбільш популярним є поділ ігор на сюжетні та безсюжетні. Н. Кудикіна поділяє ігри на рухливі, хороводні та традиційні ігри малих форм (лічилки, зазивки (зазиванки), примовки, забавлянки, дражнилки, звуконаслідування, скоромовки, загадки, жартівливі мовні ігри тощо) [69, с. 17].

О. Яловська виділяє в сюжетних іграх наступні теми: явища природи, тваринний світ, рослинний світ, праця людей, сімейно-побутові ігри та ігри історичної і соціальної спрямованості. До безсюжетних ігор, за наявності основних рухових дій, дослідниця відносить: ігри-ловітки, ігри-перебіганки, ігри з предметами, малорухливі ігри. [69, с. 18]

Таким чином, національні ігрові традиції виступають важливим засобом комплексного розвитку підлітків, що поєднує фізичне вдосконалення, виховання моральних цінностей та формування культурної свідомості.

С. Дудіцькою народні рухливі ігри розглядаються як багатогранний інструмент фізичного гартування молоді. Авторка виокремлює такі ключові функції цього засобу [55, с. 22-40]:

– оздоровча: спрямована на забезпечення пропорційного розвитку тіла, корекцію постави, загартовування та загальне підвищення життєвого тону й працездатності школярів.

– освітня: полягає у засвоєнні базових локомоцій (біг, стрибки, метання) та розвитку фізичних кондицій (витривалості, гнучкості, сили). Крім того, ігри стають джерелом знань про валеологію, етнографію, історію та культуру рідного краю.

– виховна: сприяє загартовуванню волі та моралі, прищепленню поваги до національних звичаїв, а також формуванню сталої звички до регулярної рухової активності.

– Традиційна культура фізичного виховання гармонійно поєднує природну схильність людини до руху з багатовіковим соціокультурним надбанням. На нашу думку, впровадження етнічного ігрового компонента в освітню програму має на меті розв'язання таких ключових завдань:

– Оздоровлення та інтенсифікація фізичного потенціалу. Динамічність ігрового процесу стає потужним стимулом для вдосконалення витривалості, силових показників та рухової координації. Паралельно відбувається розвиток когнітивних функцій: активізується стратегічне мислення, тактична гнучкість та вміння орієнтуватися в мінливих умовах. Психологічний комфорт та емоційний драйв, притаманні народним іграм, сприяють зняттю нервової напруги та гармонізації психосоматичного здоров'я учнів.

– Трансляція морально-етичних цінностей та соціалізація. Завдяки нормативному регламенту ігор школярі здобувають досвід ефективної комунікації, вчаться нести відповідальність за спільні досягнення та дотримуватися принципів справедливого змагання. Це закладає фундамент вольової саморегуляції, витримки та здатності координувати індивідуальні прагнення з цілями команди.

– Утвердження національної свідомості. Залучення автентичного українського ігрового матеріалу до уроків фізичної культури сприяє глибинному розумінню учнями власної культурної приналежності. Це дозволяє поєднати процес тілесного вдосконалення з осягненням історичних коренів, що в результаті формує зрілу громадянську ідентичність та повагу до національної спадщини.

У межах даного параграфа було проаналізовано генезис та зміст національних ігрових традицій, що дало змогу визначити їх як цілісну культурно-педагогічну систему. Встановлено, що народні ігри є потужним інструментом гармонійного розвитку, який поєднує біологічну потребу підлітка

в русі з процесом засвоєння моральних та етнічних цінностей. Опрацьована теоретична база доводить, що етнопедагогічна спадщина має значний потенціал для формування свідомої та фізично загартованої особистості. Наступним етапом нашого дослідження стане класифікація національних ігрових традицій та їх характеристика. Це дозволить перейти від загальнотеоретичних положень до розробки конкретних методичних рекомендацій щодо впровадження ігор в освітній процес.

1.3 Класифікація національних ігрових традицій, їх характеристика

Черговим етапом нашої дослідницької роботи є систематизація національних рухливих ігор за класами, спираючись на їхні спільні характеристики та специфічні відмінності. Свого часу Іван Боберський зауважував: «Поділити ігри пожиточно, а разом науково не вдалося до тепер нікому і ледве не вдасться коли» [69, с.17].

Попри значний масив наукових праць, у сучасному просторі досі немає універсальної та загальновизнаної класифікації, яка б охоплювала ігрову культуру всіх народів та історичних періодів. Фахівці, що вивчають цю тему, підкреслюють розмаїття підходів до групування ігор, які зазвичай зумовлені культурними, географічними чи соціальними чинниками. Найбільш повну, на наш погляд, класифікацію національних ігор представила у своєму науковому дослідженні М. Карпенко [10]. Національні ігрові традиції науковиця класифікує за такими ознаками: походження та історико-культурний контекст; вікова спрямованість, домінуючі фізичні якості; характер рухової діяльності; ступінь змагальності; структурна складність; кількість учасників; просторові умови, виховна спрямованість; функціональне призначення; ступінь автентичності

Зробимо детальний аналіз кожної з цих класифікацій. Перша група національних рухливих ігор - ігри різні за походженням та історико-культурним контекстом (обрядові, побутові, військово-підготовчі, ритуально-

символічні) - зумовлені традиційними обрядами, побутом, військовими потребами або міфологічною символікою (табл. 1.2.). Ця група ігор виникла як відповідь на конкретні суспільні потреби: від виживання в бою до магічного впливу на сили природи [50; 55; 64].

Дослідження витоків національних ігрових традицій дозволяє стверджувати, що вони не є простою розвагою, а виступають концентрованим вираженням світогляду народу. Найдавніший пласт у цій системі посідають обрядові ігри, що складають основу календарно-обрядового циклу. Їхня поява безпосередньо пов'язана з архаїчними язичницькими віруваннями, де гра виступала частиною магічного ритуалу, покликаною забезпечити добробут громади та прихильність природних сил. Оскільки ці дії були тісно переплетені з культом сонця та вшануванням предків, вони мають чітку сезонну прив'язку [50; 55; 64].

Специфіка таких ігор полягає у їхньому синкретизмі: фізична активність тут невіддільна від хороводів, магічних співів та ритмізованих рухів. Наприклад, у весняному циклі особливе місце посідає гра «Кривий танець», складний малюнок якої символізує пробудження життєвої енергії та нескінченність буття. Літній цикл, зокрема купальські забави, пропонує такі ігри, як «Горішки» або ритуальні стрибки через багаття, що історично сприймалися як акти духовного та фізичного очищення.

З педагогічної точки зору обрядові ігри мають унікальний вплив на підлітка. Вони не лише тренують координацію, а й розвивають тонке відчуття ритму, естетичний смак та, що найважливіше, формують стійке відчуття колективної єдності й приналежності до національної культури.

Паралельно з обрядовими розвивалися побутові ігри, які стали своєрідним відображенням щоденного життя та праці. Вони виникли через природну потребу дітей імітувати соціальні ролі дорослих: від господарських процесів (гра «Мак» або «Швець») до взаємодії з тваринами («Кіт і миша», «Сірий вовк»). Такі ігрові форми ставали першим етапом соціалізації, де через рух і гру засвоювалися моделі поведінки в соціумі та природному середовищі.

Особливу нішу займають військово-підготовчі ігри, що виконували функцію «гартування» майбутніх воїнів. У цих іграх, таких як «Лава на лаву» чи «Взяття фортеці», акцент зміщувався на виховання волі, стратегічного мислення та фізичної потужності. Замикають цю класифікацію ритуально-символічні ігри, побудовані на міфологічних сюжетах про боротьбу добра і зла (наприклад, «Залізний ключ»). Вони вчать підлітка діяти в ситуаціях невизначеності та долати психологічні бар'єри через ігрову метафору.

Таблиця 1.2.

Класифікація народних ігор за походженням та історико-культурним контекстом

| Тип ігор | Основна мета (історична) | Провідна якість для підлітка | Приклади ігор для підлітків |
|----------------------|---|--|---|
| Обрядові | Досягнення гармонії з природними циклами та громадою | Емоційний інтелект та ритміка: розвиток відчуття такту, синхронності дій та культурної ідентичності. | «Кривий танець» (складна версія на швидкість та координацію) |
| Побутові | Підготовка до праці та соціалізація всередині соціуму | Креативність та координація: вміння імітувати складні процеси, володіти власним тілом та пристосовуватися до обставин. | «Швець» або «Просо» (динамічні ігри на спритність рук та реакцію) |
| Військово-підготовчі | Оборона рідної землі, бойовий гарт та виживання | Сила, витривалість, воля: формування лідерських якостей, здатності працювати на межі сил та в команді. | «Лава на лаву», «Взяття фортеці», «Перетягування линви» |

| Тип ігор | Основна мета (історична) | Провідна якість для підлітка | Приклади ігор для підлітків |
|--------------------------|--|---|---|
| Ритуально- символічні | Духовна перемога над страхом та невідомим | Психологічна стійкість та кмітливість: здатність діяти в умовах стресу, перемагати суперника хитрощами та інтелектом. | «Залізний ключ», «Король», стратегічні забави з «антагоністом» |

Класифікація народних ігор за віковою спрямованістю (дитячі, підліткові, молодіжні, різновікові) – враховуються психофізіологічні особливості учасників та рівень їх рухової підготовленості (табл. 1.3.). Ця категорія ігор базується на глибокому розумінні еволюції людських можливостей: від простого наслідування в дитинстві до складного стратегічного протиборства в юності. Для педагога, який працює зі здобувачами освіти віком 12–16 років, цей поділ є ключовим, оскільки він дозволяє трансформувати гру з розважального елемента на потужний інструмент формування атлетичної та соціальної зрілості [50; 55; 64].

У підлітковому періоді (11–16 років) ігри набувають характеру інтенсивного фізичного випробування. Оскільки цей вік часто супроводжується стрімким ростом та певною дискоординацією рухів, національні традиції пропонують ігри на кшталт «Тісної баби» або динамічного «Чуруму». У таких іграх підліток змушений постійно контролювати центр ваги та швидко реагувати на зміну ситуації, що допомагає швидше адаптувати нервову систему до нових пропорцій тіла. Тут гра перестає бути сюжетною і стає атлетичною, де на першому місці стоїть індивідуальна спритність та здатність до вибухової дії.

Для старших підлітків (15–16 років), ігрова діяльність стає ще більш суворою та контактною. На зміну простим перебіжкам приходять форми прямого силового протиборства, такі як «Гартовані» або командні змагання за

територію. У цьому віці ігри фактично імітують дорослі життєві виклики: вони вимагають не лише фізичної сили, а й емоційної витримки, вміння терпіти навантаження та діяти в умовах високої конкуренції. Наприклад, тактичні ігри на захоплення об'єктів перетворюються на справжні стратегічні сесії, де старшокласники вчаться розподіляти ресурси, планувати напад і тримати оборону, що корелює з розвитком їхнього абстрактного мислення та лідерських якостей [53].

Окреме місце посідають різновікові ігри, які в українській традиції завжди слугували мостом між поколіннями. У сучасному освітньому просторі такі забави, як «Пантела» або великі командні перетягування, дозволяють старшим підліткам випробувати себе в ролі наставників та капітанів. Це створює умови для природної соціальної ієрархії, де авторитет здобувається не через агресію, а через майстерність і вміння згуртувати колектив. Таким чином, вікова класифікація забезпечує гармонійний перехід від розвитку моторики до формування цілісного характеру громадянина, готового до складних викликів сучасного світу [50; 55; 64].

Таблиця 1.3

Класифікація народних ігор за віковою спрямованістю

| Категорія ігор | Психофізіологічна спрямованість | Роль у розвитку підлітка | Характерний приклад |
|----------------|--|---|---------------------------------------|
| Дитячі | Розвиток базової моторики та імітаційних навичок | Реабілітація та розвантаження: використовуються як елемент гри-відпочинку для зняття емоційної напруги та стресу. | «Кіт і миша» (у швидкісному варіанті) |
| Підліткові | Корекція координації під час активного росту | Опанування тіла: вдосконалення спритності, | «Тісна баба», «Чурум», «Довга лоза» |

| Категорія ігор | Психофізіологічна спрямованість | Роль у розвитку підлітка | Характерний приклад |
|----------------|---|--|--|
| | | рівноваги та відчуття власного центру ваги в динамічних ситуаціях. | |
| Молодіжні | Формування атлетичної сили та тактичного мислення | Соціальний гарт: розвиток лідерства, здатності до прямого силового протиборства та стратегічного планування. | «Гартовані», «Взяття містечка», «Лави на лаву» |
| Різновікові | Налагодження міжпоколінних та групових зв'язків | Командна ієрархія: навчання взаємодії в різнорідних групах, виховання відповідальності старших за молодших. | «Пантела», масові перетягування, святкові забави |

Класифікація за домінуючими фізичними якостями (на швидкість, силу, витривалість, спритність, координацію, комплексні) – ігри, орієнтовані на розвиток окремих або кількох фізичних якостей одночасно (табл. 1.4.). Ці народні ігри є практичним інструментом для вчителя фізичної культури або тренера. Вони дозволяють інтегрувати народні традиції безпосередньо в тренувальний план, використовуючи ігрові форми замість стандартних одноманітних вправ. Для підлітків 12–16 років, чий організм перебуває у стані активної перебудови, такий підхід забезпечує гармонійний розвиток усіх систем організму [56; 64].

У цей віковий період особливого значення набувають ігри на швидкість та реакцію. Завдяки природному енергійному потенціалу підлітків, ігри, що потребують миттєвого старту або різкої зміни напрямку (наприклад, різні варіації «Лови» або «Курки»), допомагають вдосконалювати лабільність нервової системи. Водночас силові ігри («атлетичні забави») стають базою для формування міцного м'язового корсету. Традиційні протиборства, такі як виштовхування з кола чи перетягування, дозволяють підліткам безпечно випробувати свою силу, розвиваючи при цьому не лише м'язи, а й здатність до вольового зусилля.

Окрему увагу в роботі зі старшокласниками варто приділяти іграм на спритність та координацію. Підлітки часто відчують дискомфорт через швидкий ріст кінцівок, а складні ігрові вправи з предметами (битами, м'ячами, палицями) допомагають повернути точність і філігранність рухів. Однак найбільш ефективними для загального розвитку є комплексні ігри. Вони поєднують у собі витривалість (тривалий біг), спритність (ухиляння) та силу (захоплення або опір). Такі ігри, як «Взяття містечка», є аналогом сучасного функціонального тренінгу, оскільки залучають усі фізичні якості одночасно в умовах високого емоційного піднесення [50; 55; 64].

Таблиця 1.4.

Класифікація народних ігор за домінуючими фізичними якостями

| Група ігор | Фізіологічний вплив | Педагогічний ефект для підлітка | Характерний приклад |
|--------------|---|---|---|
| На швидкість | Стимуляція швидкості нервових процесів та м'язових скорочень. | Розвиток вибухової сили ніг та вміння миттєво реагувати на подразник. | «Курка» (перебіжки з фінтам), «Вирви шапку» |
| На силу | Зміцнення основних м'язових | Формування атлетичної статури та | «Боротьба на палицях», |

| Група ігор | Фізіологічний вплив | Педагогічний ефект для підлітка | Характерний приклад |
|------------------------------|---|--|---|
| | груп (спини, рук, преса). | впевненості у власних фізичних можливостях. | «Котигорошко» (виштовхування) |
| На витривалість | Зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. | Підвищення загальної працездатності, загартування волі та терпіння. | «Довга лоза» (у швидкому темпі), «Переправа» |
| На спритність та координацію | Вдосконалення пропріоцепції (відчуття тіла) та окоміру. | Подолання «підліткової незграбності», розвиток точності та пластичності рухів. | «Скраклі», «Дзвін» (прорив крізь коло), «Жучок» |
| Комплексні | Всебічний гармонійний розвиток організму. | Навчання тактиці, командній взаємодії та раціональному розподілу сил. | «Взяття фортеці», «Лава на лаву», «Прапор» |

Класифікація ігор за характером рухової діяльності (бігові, стрибкові, металльні, силові, комбіновані) - визначаються основним типом рухових дій, що використовуються на конкретному етапі уроку (табл. 1.5.). Ця група ігор дозволяє вчителю замінити стандартні легкоатлетичні чи гімнастичні вправи на ігрові аналоги, що значно підвищує мотивацію учнів 11–15 років. У цьому віці важливо не просто виконувати рух, а розуміти його функціональне призначення [50; 55; 64].

Основою цієї групи є бігові ігри, які стимулюють розвиток швидкості та кардіовитривалості. Для підлітків вони стають викликом, оскільки потребують не просто бігу по прямій, а маневрування, різких зупинок та зміни ритму.

Стрибкові ігри зосереджені на розвитку «вибухової» сили ніг та вмінні м'яко приземлятися, що є профілактикою травматизму в період активного росту скелета. Метальні ігри у традиційному форматі (метання палиць, биток або м'ячів) тренують окомір та координацію «рука-око», що критично важливо для загального атлетизму.

Окрему увагу в роботі зі старшокласниками варто приділяти силовим та комбінованим іграм. Силкові ігри зазвичай базуються на елементах боротьби, виштовхування або утримання ваги, що сприяє зміцненню м'язового корсета. Однак найвищу цінність мають комбіновані форми, де біг поєднується зі стрибками через перешкоди або метанням у ціль на фоні фізичної втоми. Це імітує реальні життєві та бойові ситуації, в яких підліток вчиться залишатися сконцентрованим і ефективним попри навантаження.

Таблиця 1.5.

Класифікація народних ігор за характером рухової діяльності

| Тип рухових дій | Спрямованість на уроці | Користь для підлітка | Приклад гри |
|-----------------|--------------------------------------|--|--|
| Бігові | Розминка або розвиток спритності. | Вдосконалення техніки бігу, розвиток маневреності та стартової швидкості. | «Горю-дуб», «Чурум» (перебіжки з переслідуванням) |
| Стрибкові | Розвиток стрибучості та координації. | Зміцнення зв'язок стопи, розвиток вибухової сили та вміння тримати баланс. | «Довга лоза», «Зайчик» (стрибкові батли на одній нозі) |
| Метальні | Розвиток точності та сили кидка. | Формування окоміру, розвиток великої моторики | «Скраклі», «Поціль у |

| Тип рухових дій | Спрямованість на уроці | Користь для підлітка | Приклад гри |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|
| | | та плечового поясу. | макогін» (метання битки) |
| Силові | Атлетична підготовка. | Формування вольових якостей, зміцнення м'язів спини та рук через опір суперника. | «Котигорошко», «Боротьба на палицях» |
| Комбіновані | Комплексний контроль фізичного стану. | Розвиток універсальності, вміння швидко перемикатися між різними типами рухів. | «Взяття містечка» (біг + захоплення), «Переправа» |

Класифікація за ступенем змагальності (ігри-забави, ігри-змагання, командні протиборства, індивідуальні змагання) - ігри варіюють від ігор без змагального компонента до чітко структурованої боротьби за результат (табл. 1.6.). Класифікація за ступенем змагальності є надзвичайно важливою саме для підліткового віку, оскільки в цей період (12–16 років) у молоді загострюється потреба в самостверженні, визнанні однолітками та лідерстві. Рівень конкуренції в національних іграх може варіюватися від м'якої взаємодії до жорсткого командного протиборства, що дозволяє педагогу регулювати психологічний клімат у групі [50; 56].

Для молодших підлітків часто доцільно починати з ігор-забав. Це форми активності, де змагальний компонент мінімальний, а основний акцент робиться на отриманні задоволення від руху, жарту та спілкування. Такі ігри допомагають зняти емоційну напругу та налагодити контакт між учнями, що особливо

важливо після складних академічних уроків. Тут немає переможців чи переможених, що знижує рівень тривожності у менш фізично підготовлених дітей.

Проте для старших підлітків (14–16 років) пріоритетними стають ігри-змагання та індивідуальні протиборства [53]. У таких формах, як «Гартовані» чи парні боротьби, підліток отримує можливість перевірити власну силу та спритність у прямому порівнянні з іншим. Це загартовує волю та вчить гідно приймати як перемогу, так і поразку. Найвищим ступенем змагальності є командні протиборства (наприклад, «Лава на лаву» або тактичні ігри за прапор), де результат залежить від здатності кожного учасника підпорядкувати власні інтереси загальній стратегії. Такі ігри вчать підлітків не просто конкурувати, а ставати частиною єдиного механізму, що є ключовим аспектом соціального дозрівання.

Таблиця 1.6.

Класифікація народних ігор за ступенем змагальності

| Категорія | Характер взаємодії | Психологічний вплив на підлітка | Приклад гри |
|------------------------|--|---|--|
| Ігри-забави | Відсутність чіткого результату, акцент на процесі. | Зняття стресу, створення позитивного мікроклімату в класі. | «Горю-дуб», «Жучок» |
| Індивідуальні змагання | Виявлення особистої першості у швидкості чи силі. | Самоствердження, розвиток впевненості у власних силах. | «Скраклі», «Вирви шапку» |
| Ігри-змагання (парні) | Пряме протиборство двох учасників. | Загартування волі, розвиток здатності до концентрації зусиль. | «Гартовані» (перетягування рук), «Котигорошко» |

| Категорія | Характер взаємодії | Психологічний вплив на підлітка | Приклад гри |
|-----------------------|---------------------------------------|--|--|
| Командні протиборства | Групова боротьба за спільну перемогу. | Формування відповідальності, лідерства та навичок співпраці. | «Лава на лаву», «Взяття фортеці», «Прапор» |

Класифікація національних ігор за *структурною складністю* (прості, середньої складності, складні) - варіюють кількість правил, етапів, ігрових ролей і варіантів перебігу гри (табл. 1.7.). Для учнів 12–16 років складність гри визначається не лише фізичним навантаженням, а й когнітивним складником: кількістю одночасних завдань, складністю правил та необхідністю швидкої зміни тактичних ролей.

На початковому етапі або під час розминки доцільно використовувати прості ігри. Вони мають лінійну структуру, одну-дві чіткі умови та мінімальну кількість ролей (наприклад, «ведучий» та «втікач»). Такі ігри дозволяють підліткам швидко включитися в роботу, не витрачаючи багато часу на пояснення правил. Ігри середньої складності вже потребують розподілу уваги: учням потрібно не лише виконувати рухову дію, а й стежити за зміною ігрових ситуацій або взаємодіяти з партнером. Це сприяє розвитку оперативної пам'яті та швидкості мислення [50; 55; 64].

Найвищий рівень – складні ігри – характеризується багатоетапністю, наявністю кількох ігрових підгруп (наприклад, нападники, захисники, розвідники) та можливістю вибору варіантів перебігу гри. У віці 14–16 років підлітки особливо цінують такі ігри, оскільки вони нагадують сучасні командні стратегії, де успіх залежить від інтелектуальної гнучкості та злагодженості дій усієї групи. Складні ігри вчать підлітків діяти в умовах невизначеності, що є критично важливим для формування стресостійкості та соціальної зрілості.

Таблиця 1.7.

Класифікація народних ігор за структурною складністю

| Рівень складності | Особливості структури | Когнітивне навантаження на підлітка | Приклад гри |
|----------------------|--|--|--|
| Прості | 1–2 правила, лінійний сюжет, однакова роль для більшості учасників. | Швидка концентрація, миттєвий початок активності. | «Горю-дуб», «Зайчик» |
| Середньої складності | Наявність кількох етапів гри, зміна ролей під час процесу, використання предметів. | Розподіл уваги, розвиток координації «око-рука» та тактичного вибору. | «Скраклі», «Дзвін», «Чурум» |
| Складні | Багатоплановий сюжет, поділ на команди з різними завданнями, стратегічне планування. | Формування системного мислення, лідерства та здатності до прогнозування дій суперника. | «Взяття містечка» (Прапор), «Переправа», «Лава на лаву» (з тактичними змінами) |

Класифікація національних ігор за кількістю учасників (індивідуальні, парні, малі групи, масові) - визначає організацію гри й можливість залучення у гру різної кількості учасників (табл. 1.8.). Для підлітків 12–16 років кожен із цих форматів несе своє психологічне навантаження - від персональної відповідальності за власні дії до формування солідарної відповідальності за загальний успіх команди [50; 64].

Індивідуальні ігри у цьому віці часто перетворюються на демонстрацію особистої майстерності та впевненості. Вони дозволяють підлітку побути в центрі уваги, що важливо для формування самооцінки. Парні ігри натомість

акцентують увагу на безпосередньому контакті з партнером: це може бути як співпраця, так і жорстке суперництво. Такі форми ідеально підходять для розвитку сили та реакції в умовах обмеженого простору [30; 55].

Найбільш продуктивними для розвитку соціальних навичок є ігри в малих групах (по 4–8 осіб). Тут кожен підліток має змогу проявити ініціативу, а комунікація залишається максимально щільною. Проте справжню стихію народного гуляння відображають масові ігри. Вони залучають весь клас або навіть паралель, створюючи потужний емоційний фон. У масових іграх підлітки вчаться діяти синхронно з великою кількістю людей, що розвиває відчуття приналежності до спільноти та знімає бар'єри у спілкуванні.

Таблиця 1.8.

Класифікація національних ігор за кількістю учасників

| Формат організації | Особливості взаємодії | Педагогічна цінність для підлітка | Приклад гри |
|--------------------|---|--|---|
| Індивідуальні | Гравець діє самостійно проти правил або часу. | Розвиток самодисципліни, впевненості та особистої техніки. | «Скраклі» (особистий залік), «Шапка» |
| Парні | Прямий контакт або взаємодія з одним партнером. | Формування навичок емпатії, фізичного відчуття суперника, розвиток сили. | «Гартовані», «Котигорошко» (у парі), «Зайчик» |
| Малі групи | Взаємодія в команді по 4–6 осіб. | Розвиток тактичної гнучкості, можливість для кожного спробувати роль лідера. | «Довга лоза», «Чурум», «Переправа» |
| Масові | Одночасне залучення великої | Створення емоційної єдності («духу команди»), соціалізація, масовий вихід енергії. | «Лава на лаву», «Взяття фортеці», «Горю-дуб» |

| Формат організації | Особливості взаємодії | Педагогічна цінність для підлітка | Приклад гри |
|--------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|
| | кількості людей (20+). | | |

Класифікація народних ігор *за просторовими умовами* (на відкритому повітрі, у приміщенні, сезонні, універсальні) - ігри прив'язані до певної місцевості, погодних умов або придатні для різних середовищ. Ця класифікація є стратегічно важливою для вчителя, оскільки вона дозволяє адаптувати навчальний план до реальних можливостей закладу освіти та пори року (табл. 1.9). Для підлітків 12–16 років зміна локації – це не просто зміна декорацій, а зміна характеру навантаження. Простір диктує правила: велика територія потребує стратегії та витривалості, а обмежене приміщення – філігранної техніки та швидкості реакції [50; 55; 64].

Ігри на відкритому повітрі (стадіон, ліс, парк) надають підліткам необхідний простір для масштабних маневрів. Це ідеальне середовище для стратегічних протиборств, де можна використовувати природні перешкоди. На противагу їм, ігри у приміщенні вимагають високої концентрації, оскільки кожен рух обмежений стінами та присутністю інших гравців. Особливий інтерес становлять сезонні ігри, які використовують специфіку пори року (наприклад, сніг чи воду), що додає заняттям емоційної насиченості. Універсальні ігри, своєю чергою, є «золотим фондом» педагога, адже вони легко трансформуються під будь-який майданчик.

Таблиця 1.9.

Класифікація народних ігор за просторовими умовами

| Умови проведення | Специфіка навантаження | Особливості організації для підлітків | Приклад гри |
|-----------------------|---|--|--|
| На відкритому повітрі | Максимальна витривалість, біг на великі дистанції, стратегія. | Використання рельєфу місцевості, можливість залучення великої кількості гравців. | «Взяття містечка (Прапор)», «Чурум» |
| У приміщенні | Висока інтенсивність на малій площі, акцент на спритність та силу. | Посилений контроль за технікою безпеки, використання гімнастичного інвентарю. | «Тісна баба», «Дзвін», «Гартовані» |
| Сезонні (зима/літо) | Специфічне навантаження (опір снігу, координація на слизькій поверхні). | Використання природних чинників для загартування та емоційного піднесення. | «Взяття снігової фортеці», «Купальські стрибки» |
| Універсальні | Гнучкість правил, адаптивність до будь-якої площі. | Можливість проводити гру в будь-який момент уроку незалежно від умов. | «Лава на лаву», «Перетягування линви», «Скраклі» |

Класифікація національних ігор за *виховною спрямованістю* (патріотичні, морально-етичні, комунікативні, оздоровчі) – ігри, орієнтовані на формування соціальних, моральних, громадянських і фізичних якостей. Ця характеристика є найбільш змістовною частиною аналізу, оскільки вона розкриває роль гри як інструменту формування особистості (табл. 1.10). Для підлітків 12–16 років, які перебувають у процесі активного пошуку ідентичності та ціннісних орієнтирів,

цей аспект є визначальним [53]. Гра тут виступає не просто як фізична вправа, а як модель поведінки в суспільстві.

У центрі виховної системи стоять патріотичні ігри, які через історичні сюжети (козацтво, захист фортеці) формують у старшокласників почуття громадянської відповідальності та гордості за свою країну. Морально-етичні ігри вчать підлітків чесності, поваги до суперника та дотримання правил навіть у моменти найвищого напруження. Комунікативні ігри є критично важливими для подолання підліткової замкнутості; вони вчать домовлятися, розподіляти ролі та підтримувати один одного. Оздоровчі ігри закладають фундамент для усвідомленого ставлення до власного тіла та загартування як фізичного, так і духовного [50; 55; 64].

Таблиця 1.10.

Класифікація народних ігор за виховною спрямованістю

| Спрямованість | Основна виховна ідея | Вплив на формування особистості підлітка | Приклад гри |
|-----------------|---|---|-------------------------------------|
| Патріотичні | Зв'язок із традиціями предків, захист своєї території. | Формування національної ідентичності, готовність до захисту Батьківщини. | «Взяття фортеці», «Лава на лаву» |
| Морально-етичні | Справедливість, гідність у боротьбі, повага до суперника. | Розвиток «чесної гри» (Fair Play), вміння визнавати поразку та поважати сильнішого. | «Гартовані», «Скраклі» |
| Комунікативні | Взаємодія, взаємовиручка, командна тактика. | Подолання соціальних бар'єрів, розвиток навичок командної роботи та лідерства. | «Переправа», «Прапор», «Довга лоза» |

| Спрямованість | Основна виховна ідея | Вплив на формування особистості підлітка | Приклад гри |
|---------------|--|---|---------------------------------|
| Оздоровчі | Зміцнення тіла, розвиток функціональних можливостей. | Усвідомлення цінності здоров'я, загартування волі та фізичної витривалості. | «Котигорошко», «Чурум», «Дзвін» |

Класифікація національних ігор за функціональним призначенням (дозвіллеві, обрядові, тренувальні, соціалізаційні) - ігри виконують роль відпочинку, елемента обряду, засобу підготовки або соціального навчання. Завершальна група класифікації за функціональним призначенням розкриває прагматичну цінність національних ігор (табл. 1.11.). Для підлітків 12–16 років гра стає багатофункціональним інструментом: вона одночасно слугує і способом розрядки, і серйозним тренуванням. Розуміння функцій гри дозволяє вчителю інтегрувати їх у різні частини освітнього процесу – від уроків фізичної культури до виховних годин та позакласних заходів.

Особливе місце посідають тренувальні ігри, які для підлітків замінюють нудні монотонні вправи. Вони функціонують як природний кросфіт, розвиваючи атлетизм через азарт. Соціалізаційні ігри допомагають підліткам випробувати різні ролі – від лідера до виконавця – у безпечному ігровому середовищі. Обрядові та дозвіллеві функції відповідають за емоційне здоров'я та збереження культурного коду, що є основою ментального благополуччя молодої людини.

Таблиця 1.11.

Класифікація народних ігор за функціональним призначенням

| Функція | Призначення гри | Значення для підлітка | Приклад гри |
|------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| Дозвіллеві | Активний відпочинок та релаксація. | Зняття психологічного навантаження | «Жучок», «Горю-дуб», «Шапка» |

| Функція | Призначення гри | Значення для підлітка | Приклад гри |
|----------------|--|---|--|
| | | після навчання, емоційна розрядка. | |
| Обрядові | Участь у традиційних дійствах та святах. | Занурення в етнокультурне середовище, відчуття причетності до традицій. | «Кривий танець», купальські забави |
| Тренувальні | Цілеспрямований розвиток фізичних якостей. | Підготовка м'язового апарату, серцево-судинної системи та бойового гарту. | «Лави на лаву», «Котигорошко», «Скраклі» |
| Соціалізаційні | Навчання взаємодії в групі та суспільстві. | Засвоєння етичних норм, відпрацювання навичок вирішення конфліктів. | «Взяття містечка», «Переправа», «Дзвін» |

Остання класифікація національних ігор за ступенем автентичності (автентичні, реконструйовані, модернізовані) - відображає рівень збереження традиційних правил та адаптації до сучасності (табл. 1.12.). Для учнів середньої школи ця характеристика має особливе значення: підлітки дуже чутливі до «справжності» (автентики), але водночас потребують сучасної динаміки та зрозумілих контекстів.

У цій групі ми розглядаємо гру не просто як набір рухів, а як культурний артефакт. Автентичні ігри — це «чисте джерело», правила яких дійшли до нас майже без змін. Вони дозволяють підліткам доторкнутися до живої історії.

Реконструйовані ігри – це результат роботи істориків та етнографів, які відновили втрачені забави за описами чи спогадами, повертаючи їх у спортивні зали. Проте найцікавішими для сучасної школи часто стають модернізовані ігри. Це традиційні забави, адаптовані до сучасних стандартів безпеки, спортивного інвентарю та темпу життя, що робить їх конкурентоспроможними навіть у порівнянні з комп'ютерними іграми [30; 56].

Таблиця 1.12.

Класифікація народних ігор за ступенем автентичності

| Категорія | Характер збереження традиції | Значення для підлітка | Приклад гри |
|-----------------|---|--|---|
| Автентичні | Правила передаються без змін з покоління в покоління. | Відчуття прямого зв'язку з предками, збереження етнографічної точності. | «Кривий танець», «Горю-дуб», традиційні веснянки |
| Реконструйовані | Відновлені на основі фольклорних та історичних джерел. | Ознайомлення з рідкісними або забутими пластами культури (наприклад, козацькими забавами). | «Скраклі», «Боротьба на палицях», «Дзвін» |
| Модернізовані | Традиційна основа, адаптована до сучасних умов (правила, інвентар). | Висока зацікавленість завдяки спортивному азарту, зрозумілим правилам та динамічності. | «Взяття містечка» (з використанням сучасних маркерів/прапорів), «Лави на лаву» (за спортивними правилами) |

Дослідження різноманітних підходів до систематизації національної ігрової спадщини засвідчує, що за будь-якого принципу групування (генетичного, структурного чи функціонального) домінантним чинником їхньої реалізації в освіті є врахування вікових особливостей. Рівень педагогічного впливу етнокультурних ігор на процес спортивно-патріотичного гартування учнів прямо пропорційний ступеню відповідності обраних вправ інтересам, фізіологічним можливостям та психологічному стану вихованців.

У підлітковому віці орієнтація на вікові критерії стає базовою умовою, що пояснюється низкою специфічних факторів [12, с. 127-132]:

- інтенсивною біологічною перебудовою організму та нерівномірним (гетерохронним) вдосконаленням рухових функцій;
- періодом активного формування власної системи цінностей, самоконтролю та внутрішніх стимулів до діяльності;
- домінуванням потреби в соціальній взаємодії, колективній праці та прагненням до лідерства через конкуренцію;
- підвищеною чутливістю до стресових чинників, емоційною нестабільністю та схильністю до тривожних станів.

Виважений добір народних ігор згідно з віковими межами дозволяє оптимізувати фізичні навантаження та сприяє формуванню критично важливих для цього періоду навичок. Такий підхід перетворює ігрову діяльність на емоційний фундамент для сприйняття патріотичних цінностей, що гармонізує загальний розвиток школяра в освітньому просторі. Аналогічну позицію відстоює Н. Хлус, підкреслюючи, що успішна інтеграція українського ігрового матеріалу в педагогічну практику можлива лише за умови чіткого дотримання вікових лімітів та оцінки реального потенціалу учнів [12, с. 75].

У межах даного параграфу було систематизовано національні ігрові традиції за ключовими класифікаційними ознаками, що дозволило визначити їхнє місце в структурі сучасного уроку фізичної культури. Встановлено, що ефективність впровадження народних ігор безпосередньо залежить від

дотримання дидактичних принципів, таких як природовідповідність, свідомість та системність, що забезпечує адекватність навантаження віковим особливостям підлітків.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі здійснено всебічний теоретичний аналіз проблеми патріотичного виховання підлітків у системі фізичної культури засобами національних ігрових традицій. Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Проаналізовано стан патріотичного виховання підлітків як актуальної психолого-педагогічної проблеми. З'ясовано, що в умовах сучасної модернізації освіти згідно з концепцією НУШ, патріотичне виховання виступає фундаментом формування національної ідентичності. На основі опрацювання праць І. Беха, О. Караман, О. Отравенко, М. Карпенко та інших науковців, патріотизм визначено як складний інтегративний конструкт, що поєднує любов до Батьківщини, відданість народу та готовність до захисту державних інтересів. Встановлено, що для підліткового віку цей процес є критично важливим, оскільки саме в цей період відбувається активне формування світогляду, моральних ідеалів та пошук ідентичності.

2. Обґрунтовано нормативно-правове підґрунтя та педагогічні принципи патріотичного виховання молоді. Досліджено, що державна політика України (Національна стратегія до 2025 року, Концепція національно-патріотичного виховання) визначає фізичну культуру як один із ключових інструментів виховання патріота. Виокремлено базові принципи виховної роботи: національної спрямованості, культуровідповідності, історичної пам'яті та міжпоколінної наступності.

3. Розкрито роль та здійснено класифікацію національних ігрових традицій. Доведено, що народна ігрова спадщина є концентратом генетичного коду нації. Здійснено систематизацію та класифікацію національних ігрових

традицій. На основі підходів М. Карпенко та інших дослідників, ігри класифіковано за походженням та функціональним призначенням.

5. Виявлено виховний потенціал етнопедагогічної спадщини в контексті фізичного виховання. Встановлено, що інтеграція національного ігрового контенту у зміст уроків фізичної культури дозволяє розв'язати триєдине завдання: фізичне зміцнення організму, психологічне розвантаження (нівелювання стресу через емоційний драйв) та утвердження національної свідомості. Це перетворює урок фізкультури з суто тренувального процесу на простір соціальної апробації цінностей та «лицарського» ставлення до суперника і команди.

6. Узагальнення теоретичних засад підтвердило, що національні ігрові традиції є ефективним, але недостатньо використаним ресурсом у сучасній школі. Необхідність переходу від епізодичного використання народних ігор до системної методики обумовлює доцільність подальшого експериментального дослідження. Теоретичний фундамент, закладений у першому розділі, слугує базою для розробки критеріїв оцінювання та методичних рекомендацій, що будуть представлені у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ІГРОВИХ ТРАДИЦІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Особливості організації навчального процесу з використанням національних ігрових традицій

Попри ґрунтовний масив наукових розвідок, присвячених фундаменту патріотичного гартування молоді, можливості фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в цьому контексті вивчені недостатньо. Особливої уваги та детального опрацювання потребує розробка прикладних засад виховання патріотизму в учнів ЗЗСО. В рамках нашого наукового дослідження проаналізуємо практичні аспекти застосування на уроках фізичної культури такого засобу виховання як національні ігрові традиції [19; 66]. Дослідження прикладних сторін цього процесу варто розпочати з окреслення провідних стратегічних векторів (напрямів), що визначають його зміст:

- наповнення освітнього контенту патріотичним складником - передбачає поєднання фізичної активності з елементами національної історії, етичних норм та культурних надбань безпосередньо в структурі уроку.
- пріоритетність виховної мети - утвердження ідеї патріотизму як центральної ціннісної орієнтації та домінанти всього освітнього простору закладу.
- забезпечення системного та безперервного характеру взаємодії - налагодження тристороннього зв'язку між школою, родиною та місцевою громадою. Зауважимо, що «суб'єктами спортивно-патріотичного виховання є: увесь педагогічний колектив ЗЗСО – адміністрація (директор і завуч), учителі фізичної культури, педагог-організатор, учителі-предметники, класні-керівники, бібліотекарі, тренери спортивних гуртків; медичний працівник ЗЗСО; сім'я школярів; територіальна громада; безпосередньо самі учні».

- варіативність виховного впливу - гармонійне поєднання академічних занять, гурткової роботи та позашкільних заходів у єдиний комплекс для цілісного формування особистісних якостей.
- стимулювання громадянської активності - залучення школярів до волонтерства, благодійних ініціатив та акцій на підтримку Збройних Сил України, що виховує не лише фізично здорову особистість, а й відповідального громадянина.
- актуалізація національно-культурного досвіду - вивчення етнічних ігрових традицій, звичаїв та фольклору як базису для формування глибинної національної самосвідомості та відчуття приналежності до свого народу.
- естетико-символічний вплив - активне впровадження державних символів та українського музичного супроводу (традиційного або сучасного) на уроках для створення відповідного аудіовізуального фону та зміцнення громадянської ідентичності [19, с. 85-89].

Сучасна парадигма фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти зазнає докорінних трансформацій, зумовлених необхідністю реалізації Концепції Нової української школи та оновленої Стратегії національно-патріотичного виховання. У цьому контексті використання національних ігор постає не просто як рекреаційний компонент уроку, а як цілісна педагогічна технологія. Організація такого процесу вимагає від педагога глибокого розуміння етнопедагогіки, де фізичне навантаження гармонічно поєднується із морально-етичною стороною.

Організація навчального процесу на основі національних ігрових традицій ґрунтується на принципі природовідповідності, який у своїх працях обґрунтовував, зокрема, Василь Сухомлинський. Для підліткового віку характерною є потреба у самоствердженні та груповій ідентифікації. Національна гра надає для цього ідеальне поле, адже вона за своєю суттю є колективною та символічною.

Науковиця Н. Левінець підкреслює, що організація ігрової діяльності має враховувати емоційну домінанту підлітка. На відміну від стандартних

спортивних ігор, національні ігрові практики (такі як «Козацька забава» чи «Лавя на лаву») базуються на ідеалах мужності, побратимства та захисту. Це дозволяє вчителю інтегрувати виховний вплив безпосередньо в рухову активність, не вдаючись до менторства. Процес організації починається з психологічного налаштування, де вчитель через історичний контекст або легенду створює специфічне ігрове середовище, що актуалізує генетичну пам'ять учнів [35].

Застосування національних ігор вимагає специфічного підходу до побудови структури уроку. В основі лежить концепція С. Дудіцької щодо багатофункціональності народної гри.

У *підготовчій частині* уроку організація спрямовується на заміну стандартної розминки елементами національної руханки. Наприклад, використання ритмічних рухів танцю «Аркан» або козацьких вправ «згинання-розгинання» дозволяє підготувати організм до навантаження, водночас формуючи координаційні здібності. Педагогічна майстерність тут виявляється у вмінні вчителя адаптувати автентичні рухи до сучасних вимог фізіології спорту.

В *основній частині* уроку організація ігрового процесу стає більш складною. Тут важливою є класифікація ігор за інтенсивністю. Наприклад, силові ігри (такі як «Перетягування бука» або «Боротьба на пасках») вимагають суворого дотримання техніки безпеки та диференціації навантаження залежно від рівня фізичної підготовленості учнів. На цьому етапі уроку вчитель має виступати не лише як інструктор, а й як арбітр, який стежить за дотриманням кодексу честі гри. Це виховує у підлітків чесність і повагу до суперника, що є ключовими патріотичними якостями [51; 61].

Успішна організація процесу спортивно-патріотичного виховання підлітків неможлива без створення специфічних умов навчання і виховання. Під педагогічними умовами ми розуміємо сукупність зовнішніх обставин та внутрішніх характеристик освітнього середовища, що свідомо створюються вчителем для досягнення максимального виховного та оздоровчого ефекту. Аналіз досвіду практиків та наукових праць дозволяє виокремити наступні базові умови:

1. Створення ціннісно-орієнтованого етнопедагогічного середовища.

Першою і визначальною умовою є занурення підлітка в атмосферу національної культури. Організація процесу має включати використання національної термінології (наприклад, замість «капітан» — «отаман», замість «команда» — «курінь» або «рій»), що сприяє мовленню та ідентифікації. Важливим елементом є музично-ритмічний супровід. Дослідження Г. Омеляненка доводять, що використання козацьких маршів або сучасної героїко-патріотичної музики під час інтенсивних фаз гри підвищує психоемоційний тонус підлітків на 25-30%, знижуючи поріг втомлюваності. Візуалізація (державна символіка, елементи народного строю в спортивній формі) створює ефект причетності до великої історичної спільноти.

2. Реалізація принципу *суб'єкт-суб'єктної взаємодії* через ігрову демократію. Для підлітка критично важливо відчувати свою значущість. Організація гри має передбачати активну роль учнів у виборі правил або навіть у модифікації сюжету гри. Для підлітків це стає школою демократії та лідерства. Вчитель фізичної культури перестає бути єдиним джерелом команд, натомість він стає консультантом та арбітром, він повинен стимулювати самоорганізацію, дозволяючи лідерам груп (капітанам, отаманам) самостійно розробляти стратегію командних дій. Це відповідає філософії НУШ щодо розвитку ініціативності та соціальної компетентності [33]. Національні ігри за своєю природою передбачають широке самоврядування. Наприклад, у стратегічних іграх типу «Взяття фортеці» або «Джура», підлітки мають самостійно розподіляти ролі, розробляти тактику захисту та нападу [54]. Це формує «лідерську компетентність» та вчить нести відповідальність за колективне рішення. Умова вважається реалізованою, якщо кожен учень протягом серії занять спробував себе в різних ігрових іпостасях – від рядового виконавця до стратега.

3. *Адаптивність та гнучкість ігрового контенту* відповідно до вікових запитів. Наступною умовою є модернізація автентичного матеріалу. Національна гра не повинна виглядати в очах сучасного підлітка пережитком минулого.

Педагогічна майстерність полягає в «осучасненні» правил без втрати їхнього ціннісного ядра. Наприклад, народну гру «Квач» можна організувати як тренінг зі спритності з елементами сучасного паркуру, зберігаючи при цьому фольклорні діалоги чи заклички. Гнучкість правил дозволяє залучати до гри учнів з різним рівнем фізичної підготовки, що реалізує інклюзивний підхід. Умова успішності тут — відчуття драйву та актуальності, яке підліток отримує від процесу.

4. *Забезпечення психологічної безпеки та етичного саморегулювання.* У підлітковому віці змагальність часто межує з агресією. Педагогічною умовою є пріоритет «Кодексу честі» над перемогою. Вчитель має акцентувати увагу на тому, що в національних іграх (особливо силових, як «Боротьба на поясах» чи «Лава на лаву») головне — не подолати суперника фізично, а виявити стійкість духу та повагу до побратима. Обов'язковим елементом є рефлексія після гри. Це коротке обговорення (2-3 хвилини), де учні аналізують не лише технічні помилки, а й свої емоції: «Чи був я чесним?», «Чи підтримав я товариша, який помилився?». Така умова дозволяє перетворити рухову активність на глибокий виховний акт.

5. *Системна інтеграція урочних та позаурочних форм роботи.* Ефективність використання національних ігор різко знижується, якщо вони обмежені лише рамками уроку. Умовою є створення безперервного виховного простору. Те, що учні вивчають на уроках фізичної культури (техніка гри, правила), повинно знаходити вихід у позакласних заходах:

- спортивно-патріотичні свята (до Дня захисників і захисниць України, Дня козацтва);
- участь у всеукраїнській дитячо-юнацькій грі «Сокіл» («Джура»);
- шкільні турніри з національних видів боротьби чи ігор.

Така системність закріплює ігрові навички на рівні стійкої звички та формує патріотизм як стиль життя.

6. *Психолого-педагогічні механізми мотивації підлітків до національних ігрових практик.* Питання мотивації є критично важливим для підліткового віку, оскільки саме в цей період відбувається перехід від ігрової діяльності до

соціально значущої. Щоб національна гра не сприймалася учнями як дитяча забава, педагогічні умови мають бути доповнені системою стимулювання внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Ефективність впровадження національних ігор безпосередньо залежить від рівня суб'єктивної зацікавленості підлітків [53; 23; 29]. Мотиваційна сфера учнів середньої та старшої школи характеризується прагненням до лідерства, потребою в автономії та пошуком власної ідентичності. Організація навчального процесу має спиратися на наступні мотиваційні важелі:

- метод ігрової героїзації та романтизації - підлітки схильні до ідеалізації образів «героя» та «воїна». Використання сюжетів козаччини, історичних постатей або сучасних героїв-захисників у контексті національної гри перетворює звичайну фізичну вправу на «випробування сили духу». Це створює потужний емоційний імпульс, коли учень прагне відповідати високому зразку мужності.

- соціальне визнання та статусність - у підліткових групах високу цінність має авторитет серед однолітків. Організація ігор має передбачати систему «ігрових статусів» та публічного визнання успіхів. Нагородження за результатами гри (наприклад, присвоєння титулів «Найкращий джура», «Отаман тижня») або висвітлення досягнень на шкільних медіа-ресурсах задовольняє потребу підлітка у соціальному схваленні.

- елементи гейміфікації та змагальності - впровадження сучасної термінології, ведення рейтингів команд (курнів) протягом семестру та використання елементів квесту в національних іграх робить процес динамічним. Підлітки мотивуються можливістю прокачати свої «скіли» (спритність, силу, тактичне мислення), бачачи реальний прогрес у порівнянні з іншими групами.

- командна солідарність та «відчуття плеча» - національні ігри, як-от «Лави на лаву» чи «Взяття прапора», базуються на синхронності дій та взаємопідтримці. Мотивація тут виникає з почуття належності до сильної групи. Усвідомлення того, що результат залежить від кожного, стимулює навіть фізично слабших учнів прикладати максимум зусиль, щоб не підвести колектив.

– практична значущість та прикладний характер - підлітки часто ставлять питання: «Навіщо мені це потрібно?». Педагог повинен демонструвати прямий зв'язок між народною грою та сучасним життям. Наприклад, пояснюючи, що козацькі забави — це прообраз сучасних тактичних тренувань спецпризначенців або елементів кросфіту, вчитель надає грі статусу актуальної та престижної діяльності.

Таким чином, мотивація підлітків до залучення в національні ігри не є статичним станом, а є результатом цілеспрямованої педагогічної діяльності. Вона формується на перетині героїко-патріотичного змісту, соціального самоствердження та сучасних форматів змагальності. Створення умов, за яких підліток відчуває себе не об'єктом виховного впливу, а активним учасником відродження національної традиції, є ключем до сталого інтересу до занять фізичною культурою [50; 55; 64].

Організація навчального процесу з використанням національних ігор часто стикається з викликом різного фізичного стану учнів. Національні ігри за своєю природою є демократичними, проте вони вимагають адаптації. Доречним буде використовувати «ігрові ролі» для залучення всіх без винятку школярів. Наприклад, у складних рухливих іграх діти з нижчим рівнем підготовки можуть виконувати функції «охоронців прапора», «зв'язкових» або «суддів-помічників». Такий підхід забезпечує соціальну інклюзію та запобігає формуванню комплексів меншовартості через фізичну слабкість.

Підсумовуючи особливості організації навчального процесу, слід підкреслити, що використання національних ігор вимагає від учителя високого рівня етнопедагогічної компетентності. Процес організації має бути:

1. Інтегрованим - поєднувати розвиток фізичних якостей з вивченням культурної спадщини.
2. Адаптивним - враховувати індивідуальні можливості підлітків через гнучкість ігрових правил.
3. Емоційно-насиченим - базуватися на принципах змагальності та колективної солідарності.

Реалізація вище окреслених педагогічних умов дозволяє перетворити урок фізичної культури на дієвий майданчик національного гартування. Поєднання етнокультурного середовища, демократичного стилю керівництва, адаптивності вправ та етичної рефлексії забезпечує не лише фізичний розвиток підлітка, а й формування його громадянської позиції. Наступним кроком нашого дослідження стане розробка методики проведення уроків з використанням національних ігрових традицій.

2.2. Методика проведення уроків фізичної культури із використанням національних ігрових традицій

Методика інтеграції національних рухливих ігор у структуру сучасного уроку фізичної культури розглядається як цілісна педагогічна система, що поєднує освітній, виховний та оздоровчий потенціал. Вона функціонує не ізольовано, а у взаємозв'язку з чинними навчальними програмами, віковими можливостями здобувачів освіти та соціокультурним контекстом розвитку особистості.

Національні ігри, будучи елементом нематеріальної культурної спадщини, виконують роль універсального педагогічного засобу, здатного активізувати рухову діяльність учнів, підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою та сприяти формуванню національної ідентичності. Методична система їх використання базується на поєднанні класичних дидактичних принципів (системності, науковості, доступності, свідомої активності, індивідуалізації) з етнопедагогічними підходами, що передбачають опору на традиції, звичаї та колективні форми діяльності [66; 67].

Проведення уроків із використанням національних ігор висуває підвищені вимоги до професійної компетентності вчителя фізичної культури. Педагог повинен не лише ґрунтовно знати правила та варіативність ігор, а й володіти навичками дозування фізичного навантаження, психологічної підтримки учнів, оперативного контролю їх функціонального стану та корекції емоційної напруги.

У цьому контексті національна гра виступає не самоціллю, а педагогічно керованим інструментом розвитку рухових якостей і соціально значущих особистісних рис.

Підлітковий вік є одним із найбільш складних та суперечливих етапів онтогенезу, що характеризується інтенсивними морфофункціональними та психоемоційними змінами. Активна нейроендокринна перебудова, нерівномірність ростових процесів, нестабільність вегетативної регуляції та підвищена емоційна лабільність зумовлюють необхідність диференційованого й науково обґрунтованого підходу до підбору рухливих ігор.

Невідповідність змісту ігрової діяльності віковим та індивідуальним можливостям учнів може спричиняти перевтому, негативні соматичні реакції або зниження інтересу до занять. Саме тому методичний добір національних ігор повинен спиратися на знання вікової фізіології, педагогічної психології та закономірностей формування рухових навичок. Схарактеризуємо особливості методичної роботи з підлітками, враховуючи особливості їх розвитку відповідно до вікової періодизації.

1. Молодший підлітковий вік (11–13 років) характеризується початком інтенсивного росту трубчастих кісток, що часто випереджає розвиток м'язової системи та серцево-судинного апарату. Спостерігається явище так званої «підліткової незграбності», зумовлене тимчасовим порушенням міжм'язової координації та перебудовою пропріоцептивної чутливості. Саме тому перевага надається національним іграм із вираженим сюжетно-рольовим компонентом, змінною структурою рухів та відсутністю монотонних циклічних навантажень. Ігри типу «Шуляк і курчата», «Заєць у городі», «Панас» стимулюють швидке перемикавання уваги, розвивають орієнтацію в просторі та формують базові навички командної взаємодії. Вони дозволяють учням реалізувати потребу в русі без надмірного силового напруження [28; 53].

З огляду на обмежені резерви ударного об'єму серця та нестійкість ритму, ігри повинні мати хвилеподібний характер навантаження з частими короткими паузами для відновлення. Недоцільним є використання тривалих статичних

положень або ігор із жорсткою фіксацією пози, що можуть призводити до перенапруження м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальними є динамічні вправи на спритність, швидкість реакції та точність рухів.

2. У середньому та старшому підлітковому віці (14–16 років) відбувається відносна стабілізація вегетативної нервової системи, зростає м'язова сила та функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем [53]. Психологічно підлітки прагнуть до самоствердження, змагальності та визнання в групі однолітків, що суттєво впливає на мотиваційну сферу. Доцільним є використання національних ігор із елементами єдиноборства, силового протиборства та командної стратегії: «Козацькі забави», «Лава на лаву», «Боротьба за прапор», «Перетягування линви». Такі ігри сприяють розвитку сили, швидкісно-силових якостей, витривалості та тактичного мислення, а також формують здатність діяти в умовах обмеженого часу та підвищеного емоційного напруження.

Для учнів цього віку гра стає простором соціальної апробації, де відпрацьовуються моделі лідерства, підпорядкування, відповідальності за командний результат. Завдання вчителя полягає в тому, щоб спрямувати змагальну активність у конструктивне русло, підкреслюючи значущість взаємодопомоги, взаємної підтримки та поваги до суперника. Саме через такі ігрові ситуації закладаються основи громадянської зрілості та патріотичної солідарності. Порівняльну характеристику цих вікових груп ми представили у вигляді таблиці (табл 2.1).

Таблиця 2.1.

Диференціація використання національних ігор залежно від вікових особливостей підлітків

| Вікова група | Фізіологічні та психологічні особливості | Рекомендований характер ігор та навантаження | Приклади національних ігор | Очікуваний виховний та розвивальний ефект |
|---|--|---|---|--|
| Молодший підлітковий вік (11–13 років) | Інтенсивний ріст кісток, «підліткова незграбність», нестійкість серцевого ритму, потреба в активному русі. | Сюжетно-рольові ігри, змінна структура рухів, хвилеподібне навантаження з паузами, відсутність статичності. | «Шуляк і курчата», «Заєць у городі», «Панас», «Кіт і миша». | Розвиток орієнтації у просторі, спритності, перемикавання уваги; нівелювання координаційних порушень. |
| Середній та старший підлітковий вік (14–16 років) | Стабілізація вегетативної системи, зростання м'язової сили, прагнення до самоствердження та лідерства. | Змагальні ігри, елементи єдиноборств, силове протистояння, командна стратегія, підвищена інтенсивність. | «Козацькі забави», «Лава на лаву», «Боротьба за прапор», «Перетягування линви». | Розвиток сили та витривалості, формування тактичного мислення, лідерства та патріотичної солідарності. |

Проаналізуємо технологію проведення інструктажу та нормативне регулювання правил. Методика пояснення правил національної гри розглядається як важливий компонент формування свідомої рухової діяльності. Для підлітків принципово важливо розуміти не лише алгоритм дій, а й їх смислове та виховне навантаження [55].

Алгоритм подачі ігрового матеріалу має кілька етапів, а саме:

1. Історико-культурологічна експозиція - короткий вступ, що розкриває походження гри або її зв'язок з козацькими традиціями, формує ціннісне ставлення до діяльності та підвищує внутрішню мотивацію.

2. Чітка декларація правил і обмежень - правила формулюються лаконічно, із наголосом на заборонених діях та безпечних способах взаємодії.

3. Демонстрація та пробний раунд. Візуальне показування складних елементів значно підвищує якість засвоєння матеріалу та зменшує кількість помилок.

Конфліктні ситуації, що виникають у процесі гри, розглядаються як педагогічний ресурс для формування правосвідомості. Принцип «чесної гри» (Fair Play) передбачає, що порушення правил трактується як свідчення недостатньої зрілості, а не як допустимий спосіб досягнення перемоги [62].

Безпека під час проведення національних ігор є багатокomпонентною педагогічною категорією, що охоплює технічний, санітарно-гігієнічний, організаційний і психоемоційний аспекти. Високий рівень емоційної залученості учнів, притаманний народним іграм, може знижувати самоконтроль і підвищувати ризик травматизму, що потребує чіткого педагогічного регламенту. Зупинімося на основних безпекових правилах організації рухової ігрової активності:

1. Технічний та просторовий регламент - зонування ігрового майданчика є обов'язковою умовою. Для ігор з бігом, метанням або різкими змінами напрямку руху («Клепач», «Козацькі перегони») необхідно забезпечити безпечну відстань від стін, спортивного обладнання та сторонніх предметів не менше 2–3 метрів. Простір має бути візуально відкритим, без «сліпих зон», що зменшує ризик зіткнень.

2. Адаптація інвентарю - з метою зниження травмонебезпеки автентичні предмети, що використовувалися в традиційних іграх, замінюються сучасним сертифікованим обладнанням. Використання медболів, гімнастичних палиць із м'якими наконечниками, синтетичних канатів дозволяє зберегти зміст гри, одночасно забезпечуючи відповідність шкільним нормам безпеки.

3. Психофізіологічний моніторинг - вчитель повинен володіти навичками оперативної візуальної діагностики втоми та перенапруження. Ігри з високою руховою щільністю потребують постійного спостереження за станом учнів.

4. Ознаки для зупинки гри: виражене почервоніння обличчя, порушення координації, різка задишка, скарги на запаморочення або нудоту.

5. Принцип «емоційного фільтра». Педагогічне втручання є необхідним у випадках, коли ігрове суперництво трансформується в агресивну конфронтацію. Національна гра повинна формувати лицарську культуру поведінки, а не заохочувати прояви грубості чи домінування.

Системне впровадження описаної методики забезпечує комплексний позитивний ефект: у фізичній сфері фіксується покращення показників швидкості, координації рухів, силової підготовленості та загальної працездатності учнів; у виховній сфері спостерігається зростання рівня емпатії, сформованість навичок командної взаємодії, підвищення інтересу до національної культури та готовність до конструктивної співпраці тощо.

Представлена вище методика проведення уроків фізичної культури з використанням національних ігор ґрунтується на глибокому врахуванні вікових фізіологічних та психологічних особливостей підлітків. Вона трансформує урок у багатовимірний освітній простір, де безпечне ігрове середовище, чітка регламентація правил та етнокультурний зміст виступають чинниками не лише фізичного розвитку, а й формування цілісної національно-патріотичної свідомості школярів.

Вагомим практичним результатом дослідження стала розробка та систематизація 24-х методичних карт національних ігор, які становлять цілісний інструментарій для вчителя фізичної культури (Додатки 1-24).

У процесі роботи над кожною картою було здійснено:

– Структурування ігрового контенту: кожна гру деталізовано за уніфікованими параметрами (мета, організація майданчика, правила, техніка

безпеки та критерії оцінювання), що забезпечує технологічність їх впровадження в освітній процес.

– Адаптацію до вікових особливостей: зміст ігор диференційовано за рівнем фізичного навантаження та психологічної складності для молодшого та старшого підліткового віку.

– Інтеграцію виховного компонента: до кожної гри включено історичний контекст («легенду») та визначено роль учителя як "Отамана", що дозволяє трансформувати спортивне змагання у засіб національно-патріотичного гартування та формування "лицарської честі" (Fair Play).

– Методичне забезпечення безпеки: окремо виокремлено вимоги до техніки безпеки та алгоритми запобігання травматизму в умовах високої емоційної напруги під час ігор.

Створений комплекс дозволяє вчителю не лише розвивати фізичні якості учнів (силу, спритність, витривалість), а й цілеспрямовано формувати національну ідентичність підлітків у межах урочної та позакласної діяльності.

2.3. Оцінювання ефективності застосування національних ігрових традицій на уроках фізичної культури

Оцінювання ефективності використання народних ігор та ігрових традицій у навчально-виховному процесі є важливим етапом педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Воно дає змогу визначити результативність застосованих методів, виявити позитивну динаміку фізичного, морального та соціального розвитку здобувачів освіти, а також скоригувати зміст і форми роботи відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів. У контексті впровадження національних ігрових традицій оцінювання має комплексний характер і охоплює не лише фізичні показники, а й сформованість ціннісних орієнтацій, моральних якостей і соціальної поведінки [55; 64].

Критерії оцінювання фізичного розвитку учнів у процесі використання народних ігор включають показники загальної рухової підготовленості, рівень

розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Народні ігри, завдяки різноманітності рухових дій, природній динаміці та емоційній насиченості, створюють сприятливі умови для всебічного фізичного розвитку дітей. Оцінювання здійснюється на основі спостережень за виконанням ігрових завдань, результатів контрольних вправ, а також порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості на різних етапах навчання. Важливим критерієм є не лише досягнення певних нормативів, а й позитивна індивідуальна динаміка розвитку кожного учня.

Окрему увагу в процесі оцінювання приділяють рівню рухової активності та зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Народні ігри сприяють формуванню стійкої мотивації до рухової діяльності, оскільки поєднують фізичне навантаження з елементами змагання, співпраці та емоційного задоволення. Тому важливим критерієм ефективності є активна участь учнів у грі, бажання брати ініціативу, дотримуватися правил та прагнення до самовдосконалення [44].

Поряд із фізичними показниками значну роль відіграють критерії оцінювання морального розвитку здобувачів освіти. Народні ігри традиційно ґрунтуються на принципах взаємоповаги, чесності, колективізму та відповідальності, що робить їх ефективним засобом морального виховання. До основних критеріїв належать рівень сформованості таких якостей, як справедливість, дисциплінованість, уміння працювати в команді, повага до суперників і дотримання встановлених правил. Ці якості проявляються у поведінці учнів під час гри, їхньому ставленні до перемог і поразок, а також у взаємодії з однокласниками.

Оцінювання морального розвитку здійснюється переважно за допомогою педагогічного спостереження, аналізу поведінкових реакцій та рефлексивних бесід з учнями. Вчитель фізичної культури має змогу відстежувати, як змінюється ставлення дітей до колективної діяльності, чи зростає рівень взаємодопомоги та відповідальності за спільний результат. Важливим критерієм

є здатність учнів дотримуватися етичних норм навіть у ситуаціях змагання, контролювати власні емоції та виявляти повагу до інших учасників гри.

Крім того, до критеріїв оцінювання належить рівень усвідомлення учнями культурної та виховної цінності народних ігор. Це виявляється у зацікавленості історією гри, розумінні її походження та значення для національної культури. Формування такого усвідомлення свідчить про ефективність виховного впливу ігрових традицій та їхню роль у становленні патріотичних і моральних цінностей [4; 31].

Таким чином, оцінювання ефективності використання ігрових традицій у навчальному процесі має здійснюватися на основі комплексного підходу, що поєднує критерії фізичного та морального розвитку. Такий підхід дозволяє не лише об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості учнів, а й визначити ступінь сформованості їхніх етичних якостей, соціальної відповідальності та ціннісних орієнтацій. Використання народних ігор у фізичному вихованні, за умови систематичного й цілеспрямованого оцінювання, сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню загальної ефективності освітнього процесу.

Спостереження та аналіз поведінки учнів є ключовим компонентом оцінювання ефективності використання народних ігор у навчально-виховному процесі. Цей підхід дозволяє вчителю фізичної культури не лише фіксувати рівень фізичної активності учнів, а й оцінювати прояви моральних, етичних і соціальних якостей у реальних ігрових ситуаціях. Спостереження виступає основним інструментом збору інформації про динаміку розвитку особистості в процесі інтеграції ігрових традицій у навчальний процес.

Методологічною основою такого спостереження є системність та цілеспрямованість. Вчитель визначає ключові аспекти поведінки, які підлягають аналізу: активність під час виконання рухових завдань, рівень самоконтролю, здатність до взаємодії з іншими учасниками гри, дотримання правил, емоційний стан та реакції на успіх чи поразку. Систематичне фіксування цих показників дозволяє виявити як індивідуальні особливості учнів, так і загальні тенденції розвитку групи в цілому.

Особливе значення спостереження має під час колективних ігор, де успіх або поразка залежать від взаємодії всіх учасників [4]. У таких ситуаціях вчитель може відстежувати прояви соціальної відповідальності, готовність підтримати слабших учасників, здатність працювати в команді, а також рівень емпатії та взаємоповаги. Аналіз цих показників дозволяє оцінити ефективність не лише фізичного розвитку, а й морального становлення учнів [64].

У процесі спостереження вчитель фізичної культури також оцінює ступінь засвоєння учнями культурного та історичного змісту народних ігор. Наприклад, під час участі у грі з історичною символікою педагог може відстежувати, наскільки учні дотримуються традиційних правил, усвідомлюють цінність гри для національної культури та проявляють шанобливе ставлення до культурної спадщини. Такий аналіз дозволяє визначити ефективність виховного впливу ігрових традицій та ступінь формування патріотичних цінностей.

Методика спостереження передбачає використання різних інструментів збору даних. Крім візуального спостереження, доцільно застосовувати письмові або цифрові анкети для фіксації індивідуальних досягнень учнів, графи для оцінки командної взаємодії та короткі інтерв'ю або рефлексивні бесіди після гри для отримання зворотного зв'язку. Такий комплексний підхід дозволяє отримати максимально об'єктивну картину поведінки учнів і адекватно оцінити результати впровадження народних ігор у навчальний процес.

Особливу увагу слід приділяти оцінюванню динаміки змін у поведінці учнів. Спостереження у різні періоди навчання дозволяє виявити позитивні тенденції, такі як підвищення рівня самоконтролю, покращення взаємодії в команді, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, а також збільшення зацікавленості у фізичній активності та культурному змісті гри. Аналіз динаміки є важливим для коригування навчальних та виховних стратегій, адаптації змісту уроків та позакласної діяльності.

Спостереження та аналіз поведінки учнів також сприяють формуванню індивідуального підходу до навчання. На основі отриманих даних вчитель може виділяти слабкі та сильні сторони окремих учнів, планувати додаткові вправи

для розвитку фізичних якостей або соціальних навичок, а також створювати умови для більш активного залучення пасивних або менш мотивованих учасників. Такий підхід забезпечує персоналізацію навчально-виховного процесу та підвищує його ефективність [50; 56].

Висновком є те, що системне спостереження та аналіз поведінки учнів у процесі використання народних ігор є невід'ємним інструментом оцінювання фізичного, морального та соціального розвитку. Воно дозволяє виявити ефективність педагогічних методів, скоригувати організацію уроку та позакласної роботи, а також сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка цінує традиції, проявляє соціальну відповідальність і моральну зрілість.

2.4. Характеристика рівнів сформованості патріотичної вихованості підлітків

Для того щоб об'єктивно оцінити вплив національних ігрових традицій на розвиток особистості підлітка, необхідно визначити чіткий діагностичний апарат. У науковому дискурсі (згідно з підходами І. Беха, К. Чорної та С. Тесленко) патріотична вихованість розглядається як багатогранне утворення, що проявляється через систему критеріїв та відповідних їм показників [3; 15; 40].

Традиційно в психолого-педагогічній літературі науковці виокремлюють низку критеріїв, що дають змогу оцінити рівень сформованості патріотизму в учнів старших класів. Це переважно такі показники:

1. Інтелектуально-пізнавальний (когнітивний): передбачає глибоке засвоєння знань про державний устрій, офіційну символіку, а також чітке усвідомлення громадянином своїх прав та зобов'язань.
2. Етнонаціональної ідентифікації: відображає відчуття нерозривного зв'язку з українським народом, що ґрунтується на пошані до народних традицій і звичаїв, розумінні історичного шляху нації та вірі в її майбутній розвиток.

3. Ціннісно-мотиваційний: виявляється через внутрішню потребу учня брати активну участь у навчальній та громадській діяльності, спрямованій на збереження культурного спадку, вшанування видатних постатей та охорону пам'яток рідного краю.

4. Діяльнісно-результативний: характеризується комплексом прикладних умінь (дослідницьких, лідерських, організаційних), що трансформують патріотичні переконання у стійкі поведінкові звички та навички взаємодії.

Критеріями патріотичної вихованості учнів Т. Анікіна вважає: рівень знань, що включає ступінь орієнтації студентів в царині художньої спадщини рідного краю; ставлення до вивчення спадщини краю, що проявляється в суб'єктивно-емоційному реагуванні; характер краєзнавчо-патріотичної діяльності як збереження і відтворення соціально-культурного досвіду народу [58].

Згідно з дослідженням О. Власенко, діагностика патріотичної вихованості учнів здійснюється за такими критеріями:

- інформаційно-пізнавальний: глибина знань про історію, мову, родовід та державну символіку.
- світоглядний: переконаність у необхідності патріотичної поведінки та повага до духовних надбань народу.
- мотиваційно-цільовий: свідоме ставлення до розбудови держави та прагнення до саморозвитку.

діяльнісно-результативний: успішність у навчально-пізнавальній діяльності та наявність практичних навичок патріотичної взаємодії [4].

М. Качур розробила й охарактеризувала критерії та показники патріотичної вихованості: когнітивний (знання народних традицій, обрядів, звичаїв, пам'яток культури, музичного та танцювального фольклору, уявлення про спадщину відомих митців, види народного декоративно ужиткового мистецтва рідного краю), емоційноціннісний (інтереси, бажання учнів опанувати художні цінності краю, власне емоційно-ціннісне ставлення до

мистецтва рідного краю), діяльнотворчий (художньо-краєзнавчий досвід, вміння, участь в опануванні мистецькою спадщиною рідного краю), етноідентифікаційний (усвідомлення власної причетності до українського етносу та його національної культурно-мистецької спадщини), полікультурний (толерантне ставлення до народів, які проживають на території України, обізнаність з їхньою традиційною культурою, мистецтвом) 13[.]

У межах нашого дослідження ми адаптували ці критерії до специфіки ігрової діяльності на уроках фізичної культури. Оцінювання результативності спортивно-патріотичного виховання здійснюється за трьома основними критеріями: когнітивним, емоційно-ціннісним (мотиваційним) та діяльнісно-практичним. Кожен із них дозволяє відстежити динаміку перетворення знань про національні традиції у стійку внутрішню позицію підлітка. Представимо детальну характеристику цих компонентів у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Критерії та показники сформованості патріотичної вихованості підлітків у процесі фізкультурно-оздоровчої ігрової діяльності

| Критерій | Сутність критерію | Показники сформованості |
|---|--|---|
| 1. Когнітивний (знання та усвідомлення) | Відображає глибину теоретичної підготовки, обізнаність з історико-культурним контекстом національних традицій. | Знання про зв'язок козацьких забав із військовою підготовкою; - володіння термінологією етнопедагогіки та правилами ігор; - розуміння ролі фізичного виховання в історії державотворення; - усвідомлення патріотизму як особистої відповідальності за громаду. |

| Критерій | Сутність критерію | Показники сформованості |
|--|--|---|
| 2. Емоційно-ціннісний (ставлення, вмотивованість та почуття) | Фіксує внутрішнє переживання ідентичності, емоційне ставлення до національних цінностей. | Емоційне піднесення (гордість, натхнення) під час ігрового сюжету; - позитивне сприйняття національної символіки та атрибутики; - прагнення зберігати та поширювати ігрові традиції у вільний час; - почуття побратимства та колективної солідарності. |
| 3. Діяльнісно-практичний (поведінка та вчинки) | Проявляється в реальній руховій активності, вольових зусиллях та соціальній взаємодії під час гри. | Дотримання етичних норм та «кодексу честі» (чесна гра); - прояв лідерських якостей та ініціативність у прийнятті рішень; - готовність до взаємодопомоги та самопожертви заради команди; - вольова стійкість, наполегливість у досягненні мети (ідеал «лицарства»). |

На основі аналізу зазначених критеріїв виокремлюються три рівні сформованості патріотичної вихованості підлітків:

1. Високий рівень (діяльнісно-патріотичний) - учень має глибокі знання про національні традиції, проявляє щире емоційне захоплення ігровим процесом,

ініціативно бере на себе відповідальність за команду та демонструє високий рівень самодисципліни та поваги до національних цінностей у поведінці.

2. Середній рівень (стихійно-патріотичний) - знання про ігри мають фрагментарний характер. Учень бере активну участь у грі, проте його патріотичні почуття залежать від ситуації (наприклад, лише за умови успіху команди). Моральні норми виконуються під контролем вчителя, а не за внутрішнім переконанням.

3. Низький рівень (формально-пасивний) - учень не виявляє інтересу до національного змісту гри, сприймає її як звичайну рухову активність. Знання про традиції мінімальні. У командній взаємодії переважає егоцентризм, спостерігається байдужість до виховних аспектів спортивної діяльності [4; 13; 40].

Продовжуючи логіку викладу, у цьому параграфі ми детально розкриємо якісні характеристики кожного рівня патріотичної вихованості підлітків, виявлених у процесі практичного дослідження. Ці характеристики базуються на синтезі результатів спостережень під час уроків фізичної культури та аналізу ігрової взаємодії.

Підлітки з *високим (творчо-активним) рівнем* сформованості патріотичних почуттів характеризуються сформованою національною ідентичністю та свідомим ставленням до занять фізичною культурою як засобу самовдосконалення заради майбутнього країни:

- когнітивна сфера: учні мають цілісну систему знань про національні ігрові традиції, розуміють їхній історичний зв'язок із козацькою педагогікою та військовим мистецтвом України.

- емоційна сфера: виявляють стійку гордість за свою культурну спадщину; національна символіка та музичний супровід викликають у них піднесення та мотивацію до перемоги.

- діяльнісна сфера: у грі виступають лідерами та стратегами. Їхня поведінка відзначається високим ступенем «лицарської етики»: вони чесні в суддівстві, першими приходять на допомогу товаришам і виявляють

максимальну вольову стійкість («незламність») у критичні моменти ігрового протистояння.

Середній (ситуативно-позитивний) рівень є найбільш масовим і характеризується певною нестійкістю патріотичних проявів, які залежать від зовнішніх обставин або настрою групи:

- когнітивна сфера: знання про народні ігри є фрагментарними. Підлітки розуміють загальний зміст традицій, але не завжди можуть пояснити їхнє значення чи символіку.

- емоційна сфера: патріотичні почуття виявляються ситуативно — наприклад, під час масових змагань чи свят. Проте в повсякденній ігровій діяльності емоційний відгук на національний компонент може бути стриманим.

- діяльнісна сфера: учні активно беруть участь в іграх, дотримуються правил, але рідко виявляють власну ініціативу в організації. Колективна взаємодія для них є важливою, проте за умови виникнення конфлікту вони можуть ставити особисті інтереси вище командних. Моральні норми виконуються переважно через авторитет вчителя.

Низький (пасивно-байдужий) рівень сформованості патріотичних почуттів характеризується слабким усвідомленням власної національної приналежності та формальним ставленням до виховних аспектів спортивної діяльності:

- когнітивна сфера: учні мають мінімальні або спотворені знання про українські ігрові традиції. Національний компонент сприймається ними як застарілий або нецікавий.

- емоційна сфера: патріотичні почуття не виражені або мають формальний характер. Музика чи символіка не викликають помітної зміни мотивації.

- діяльнісна сфера: у грі часто виявляють егоцентризм, неохоче йдуть на контакт із командою. Спостерігається низька вольова витривалість: при перших труднощах або програвші такі учні втрачають інтерес до гри, можуть порушувати етичні норми (сперечатися з арбітром, звинувачувати товаришів) [50; 55; 64].

Проведений аналіз підтверджує, що національні ігрові традиції є потужним каталізатором патріотичного становлення підлітків. Позитивна динаміка змін за всіма критеріями доводить: рухова активність, насичена національним змістом, дозволяє ефективно вирішувати завдання, які важко реалізувати лише вербальними методами виховання. Сформовані під час ігор якості (відповідальність, стійкість, солідарність) можуть стають фундаментом для формування активної громадянської позиції особистості.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано практичні засади та методичні особливості застосування національних ігрових традицій як засобу патріотичного виховання підлітків на уроках фізичної культури. Результати дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Визначено стратегічні вектори організації навчального процесу, серед яких пріоритетними є наповнення освітнього контенту патріотичним складником, забезпечення системності взаємодії між суб'єктами виховання (школа, родина, громада) та актуалізація національно-культурного досвіду учнів. Встановлено, що використання етнопедагогічних засобів потребує створення специфічного аудіовізуального фону (музичний супровід, символіка) та використання національної термінології («отаман», «курінь», «рій»), що підсилює процес ідентифікації підлітків.

2. Обґрунтовано та схарактеризовано комплекс педагогічних умов, необхідних для ефективної інтеграції національних ігор у структуру уроку.

3. Розроблено та схарактеризовано методіку проведення уроків для підлітків різних вікових груп. Це ключовий практичний результат роботи. Нам вдалося диференціювати ігровий матеріал:

– для молодших підлітків (11–13 років) методика фокусується на сюжетних іграх, що дозволяє коректно працювати з підлітковою незграбністю та розвивати координацію.

– для старших підлітків (14–16 років) запропоновано ігри з елементами єдиноборств та стратегії, що відповідає їхньому прагненню до лідерства та самоствердження. Окрему увагу в методиці приділено алгоритму інструктажу, що перетворює рух на виховний акт.

4. Систематизовано безпекові вимоги та алгоритм подачі ігрового матеріалу. Встановлено, що методика ознайомлення з грою має включати історико-культурологічну експозицію, чітку декларацію правил на засадах «Fair Play» та обов’язковий психофізіологічний моніторинг стану учнів. Доведено, що адаптація інвентарю та зонування майданчика є критичними умовами запобігання травматизму в умовах високої емоційної залученості підлітків.

5. Визначено методичні підходи до оцінювання ефективності застосування національних ігрових традицій. Основним інструментом діагностики визначено системне педагогічне спостереження за поведінковими реакціями учнів у реальних ігрових ситуаціях.

6. Констатовано, що впровадження національних ігрових практик сприяє трансформації уроку фізичної культури на багатовимірний простір, де фізичне вдосконалення нерозривно пов’язане з вихованням «лицарських» якостей та національно-патріотичної свідомості. Визначені практичні аспекти складають основу для розробки методичних рекомендацій учителям фізичної культури та подальшої апробації запропонованих ігрових моделей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено цілісне дослідження проблеми патріотичного виховання підлітків у процесі фізичного виховання. За результатами проведеної роботи можна стверджувати, що мету дослідження досягнуто, а всі визначені у вступі завдання виконано в повному обсязі.

Зокрема, у ході дослідження вдалося реалізувати наступне:

1. Проаналізовано теоретичні засади патріотичного виховання підлітків. Встановлено, що в сучасних умовах патріотизм розглядається не лише як почуття, а як активна громадянська позиція. Аналіз праць провідних вчених та нормативних документів (НУШ, Стратегія НПВ) показав, що підлітковий вік є критичним для формування ідентичності. Нам вдалося довести, що фізична культура є унікальним майданчиком для виховання патріотизму, оскільки дозволяє дитині проживати цінності через дію, вольове зусилля та командну взаємодію.

2. Визначено роль національних ігрових традицій як цілісної культурно-педагогічної системи. Доведено, що народна гра не є простою розвагою, а виступає образною моделлю соціальної взаємодії. Вона гармонійно поєднує біологічну потребу підлітка в активному русі з процесом засвоєння етнокультурного досвіду. Встановлено, що національні ігрові традиції мають унікальні характеристики: колективність, фольклорне коріння, простоту правил та глибокий виховний аспект. Вони забезпечують комплексний вплив на особистість: від оздоровлення та розвитку фізичних якостей (спритності, сили) до формування морально-етичних орієнтирів (чесності, побратимства, відповідальності).

3. На основі системного аналізу та узагальнення наукових підходів нами вперше було наведено детальну характеристику 11 класифікаційних груп українських національних ігор. Доведено, що така розгалужена класифікація є фундаментом для ефективного впровадження національної спадщини в сучасну систему фізичного виховання. По кожній класифікаційній групі описано функції,

їх змістовне призначення, виховний вплив на підлітків, а також наведено перелік відповідних національних ігор.

4. Розроблено та диференційовано методику проведення уроків фізичної культури з урахуванням психофізіологічних особливостей підлітків. Практична реалізація методики забезпечується створеним комплексом із 24 методичних карт, які містять деталізовані алгоритми проведення національних ігор, методичні вказівки щодо дозування навантаження та виховні акценти. Зокрема, для учнів молодшого підліткового віку (11–13 років) запропоновано сюжетно-рольові ігри зі змінною структурою рухів («Панас», «Клепач», «Взяття прапора», «Перетягування линви (канату)»), що нівелюють явища «підліткової незграбності». Для середнього та старшого підліткового віку (14–16 років) акцент зміщено на змагальні ігри з елементами єдиноборств та командної стратегії («Лава на лаву», «Взяття фортеці», «Боротьба на поясах» тощо), що реалізується через покрокові ігрові сценарії, описані у відповідних картах, та задовольняє потребу молоді в самоствердженні й лідерстві.

5. Визначено комплексну систему оцінювання ефективності застосування на уроках фізичної культури національних ігрових традицій. Нами було обґрунтовано критерії сформованості патріотизму: когнітивний (обізнаність), емоційно-ціннісний (ставлення) та діяльнісно-практичний (поведінка в грі). Вдалося довести, що найбільш об'єктивним методом оцінки в цьому контексті є системне педагогічне спостереження за поведінкою підлітка в стресових або конфліктних ігрових ситуаціях.

Запропонована у роботі модель використання національних ігрових традицій дозволяє не лише покращити фізичні показники учнів (спритність, силу, витривалість), а й сформувати в них почуття солідарності, честі та причетності до української культури. Робота має практичну цінність для вчителів фізичної культури, які прагнуть модернізувати освітній процес згідно з вимогами НУШ та сучасними викликами українського державотворення.

Перспективними напрямками подальших досліджень, на нашу думку, є: розробка цифрових засобів підтримки (гейміфікації) національних ігор; розробка

адаптивних методик для інклюзивного середовища; обґрунтування міжпредметної інтеграції (аналіз механізмів поєднання уроків фізичної культури з такими дисциплінами, як «Захист України», «Історія України» та «Мистецтво» тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамчук О. В., Фіцула М. М. Патріотичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів : монографія. Вінниця : УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2008. 147 с.
2. Антонов О. Є. Підготовка майбутнього вчителя інформатики до гейміфікації освітнього процесу основної школи : дис. ... д-ра філософії : 011 Освітні, педагогічні науки / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2024. 270 с.
3. Бех І. Патріотизм має бути дієвим : сучасний підхід до патріотичного виховання. *Дошкільне виховання*. 2016. № 8. С. 2–4.
4. Власенко О., Богдан І. Методика формування патріотизму в учнів старших класів у позакласній роботі вчителя. Тенденції модернізації національних освітніх систем : зб. наук. пр. / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 1–5. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/13050/1/7.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).
5. Добровольська Л. Інтеграція навчальних предметів в початковій школі як ефективна форма навчання молодших школярів: Матеріали інтернет-семінару. Черкаси: Видавництво КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», 2017. 183 с.
6. Домінантні аспекти виховання еліти української нації: колект. монографія / Г. Ф. Пономарьова, А. А. Харківська, Л. О. Петриченко та ін. ; Комунал. закл. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харків. обл. ради; Нац. академія Нац. гвардії України; Нац. академія Держ. прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Харків : ФОП Панов А. М., 2021. 394 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2919> (дата звернення: 18.11.2025).
7. Заячківська Н., Кашуба Н. Ігрова діяльність як невід'ємний компонент навчання молодших школярів. *Молодий вчений*. 2021. № 9. С. 16–19.

URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-9-97-4> (дата звернення: 10.11.2025).

8. Історія української школи і педагогіки : хрестоматія / уклад. О. О. Любар ; за ред. В. Г. Кременя. Київ : Знання, 2005. 767 с.

9. Карпенко М. І. Практичні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді на уроках фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки* [Електронне наукове фахове видання]. 2025. № 20. <https://pedagogicalacademy.com/index.php/journal/article/view/1179>

10. Карпенко М. І. Роль народних традицій фізичного виховання і національних рухливих ігор у процесі спортивно-патріотичного виховання підлітків. *Педагогічна Академія: наукові записки* [Електронне наукове фахове видання]. 2025. № 24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1484>

11. Карпенко М. І. Теоретико-методологічні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді. *Наукові записки* : зб. наук. ст. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. CLX (160). С. 70–77.

12. Карпенко М. І. Формування культури здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Луганськ : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2013. 226 с.

13. Качур М. М. Патріотичне виховання молодших школярів засобами художнього краєзнавства : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. К., 2010. 21 с

14. Козлова О.Г. Керівництво громадянським вихованням студентської молоді: навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 188 с.

15. Коломoeць С. Патріотичне виховання: теорія і практика. Київ: ВД «Професіонал», 2021. 224 с.

16. Коломoeць С., Петков С., Притула О. Патріотичне виховання: теорія і практика. Київ : Видав. дім «Професіонал», 2021. 224 с.

17. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#n12> (дата звернення: 25.03.2025).
18. Корягін В.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Львів: Вид.-во «Львівської політехніки», 2022. 272 с.
19. Костюшко Г. О. Українські національні традиції фізичного виховання та їх вплив на підростаюче покоління. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11, Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління : збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. Вип. 8. С. 85–89. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4004>
20. Куроченко І. П. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум. Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. 612 с.
21. Левінець Н. В. Народні традиції у фізичному вихованні дошкільників в Україні та їх освітнє значення : Матеріали перших Міжнародних драгоманівських читань (30 вересня – 2 жовтня 2003 року) / уклад. Г. І. Волинка, В. П. Сергієнко, Л. Л. Макаренко. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. Вип. 2. С. 88–93.
22. Левінець Н. В. Формування професійної готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дошкільників на засадах народних традицій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 211 с.
23. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* № 7 (296) жовтень. Частина II. 2015. С. 102-107
24. Маєвська Л. М. Етнопедагогіка: навчальний посібник стереотипне видання. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 288с.
25. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії :

017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2023. 274 с.

26. Методика оцінки ефективності виконання державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року, 2022. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Patriotychne_vyhovannia/Program/Metoduka/Metoduka.pdf (дата звернення: 26.06.2025).

27. Мороз П. Практика інтегрованого навчання учнів історії у 5-6 класах : методичні рекомендації. [Електронне видання]. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2024. 123 с.

28. Мудрик, С. Б. Рухливі ігри. Теорія і методика : навчально-методичний посібник. Луцьк: Терен, 2020. 254 с.

29. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Біологія 6-9 класи. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-6-9-klasiv> (дата звернення: 05.04.2025).

30. Народна гра як засіб патріотичного виховання дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01001re3-d326.docx.html> (дата звернення: 10.04.2025).

31. Національно-культурна ідентичність підлітка: методика виховання: Методичні рекомендації К.О. Журба, І.Д. Бех, О.М. Докукіна, С.В. Федоренко, І.М. Шкільна. К. : ПІВ НАПНУ, 2019. 120 с.

32. Національно-патріотична складова дошкільної освіти в умовах позашкілля: посібник / Уклад. І. В. Ратинська. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2020. 103 с.

33. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / [упоряд. Л. Гриневич та ін. ; за заг. ред. М. Грищенка]. [Б. м., 2016?]. 40 с.

34. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти для педагогічних працівників: навчально – методичний посібник. Київ: Освіта, 2021. 160с.

35. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга половина ХІХ – перша половина ХХ ст.) : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2001. 199 с.

36. Омельяненко І. О. Про доцільність використання різних методів організації учнів на уроках фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 17. С. 226-230.

37. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Педагогічні засади патріотичного виховання в сучасній освітній парадигмі вищої школи. *Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 77–80.

38. Особистісно орієнтовані технології національно-патріотичного виховання учнівської молоді в громадських об'єднаннях : метод. посіб. Т. К. Окушко, Ж. В. Петрочко, В. І. Кириченко та ін. ; наук. ред. Т. К. Окушко. К. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 198 с.

39. Отравенко О. В. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2016. № 6(303), ч. 1. С. 272–281.

40. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2023. №4 (318).Травень. 4 (327), Ч. II, С. 85–94.

41. Отравенко О. В., Ганчева В., Довгань Н., Гончаренко В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3(351). С. 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20).

42. Отравенко О. В., Діхтяренко З.М., Єрмоєнко Е.А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і

курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні Науки*. 2024. № 3(363). С. 117–126. DOI : [https://10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-117-126](https://10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126)

43. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. ISSN 2353-8406. Knowledge, Education, Law, Management. 2022. № 1 (45) С. 22-29. DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.1.4>.

44. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1(355), 2023. С. 136-146. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

45. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. № 28 (червень). С. 393–398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63> (дата звернення: 26.10.2025).

46. Пелипась Д. С. Організаційно-педагогічні умови до спортивно-патріотичного виховання майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. №1 (332). С.248-258.

47. Пелипась Д. С. Педагогічні підходи до спортивно-патріотичного виховання майбутніх учителів фізичної культури. *Perspective sofworldscience and education : Abstractsof IX International Scientificand Practical Conference (Osaka, Japan 20-22 May 2020)*. Osaka : CPN Publishing Group, 2020. P. 813-818.

48. Положення про інноваційну діяльність URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-23#n16> (дата звернення: 10.04.2025).

49. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Львів, 1995. 411 с.

50. Приступа Є.Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : монографія. Дрогобич : ТзОВ «Вимір», 1999. 449 с.
51. Проніков О.К. Підготовка учителя фізичної культури. Історія. Сьогодення. Перспектива: начальний посібник. Київ: Кондор, 2020. 422 с.
52. Проць Р. О. Етнопедагогічні засади військово-патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Київ, 2015. 20 с.
53. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна [та ін.] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
54. Рекомендації з організації Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). URL: http://school314.kiev.sch.in.ua/vihovna_robota/shkilnij_oficer_policii/ (дата звернення: 20.06.2025).
55. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад. С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці : ЧНУ ; Рута, 2020. 227 с.
56. Рухливі ігри: Метод. вказівки / І.С. Звізда, Н.М. Звізда (уклад.): Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Чернівці: ЧНУ. 2002. 64 с.
57. Савченко Л. Л. Підготовка майбутнього вихователя до патріотичного виховання дітей дошкільного віку в Україні (1985–2012 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Дрогобич, 2018. 23 с.
58. Скільський Д. М. Історія української педагогіки: ілюстрований посібник. Тернопіль: навчальна Книга-Богдан, 2020. 340 с.
59. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»): науково-

методичне видання. Херсон:ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 208 с.

60. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К. : ІЗМН, 1997. 232 с.

61. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9> (дата звернення: 18.10.2026).

62. Термін «Правила чесної гри (Fair Play)» : поняття // Законодавство України : офіц. вебпортал / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/47582> (дата звернення: 18.11.2025).

63. Тимчик М. В., Скирда Т. С., Линник А. М. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 2(160). С. 162–165. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02(160).34).

64. Тимчик М.В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: автореф. дис. на здобуття наук. ст. к.п.н. : 13.00.07. Київ. 2011. 21 с.

65. Філатов Б. Патріотизм як чинник політичної трансформації сучасної України : дис. ... д-ра політ. наук : 23.00.02. Дніпро, 2021. 491 с.

66. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2024. 4 (34). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 71-78. DOI:10.15391/si.2024-4.09

67. Хлус Н. О., Петрикей О. О.Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект *Спортивні ігри*. 2025. 2 (36). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, с. 71-78 DOI: 10.15391/si.2025-2.09

68. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2005. 40 с.

69. Яловська О. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 264 с.
70. Bessen, J. Toil and Technology: Innovative technology is displacing workers to new jobs rather than replacing them entirely. IMF Finance and Development Magazine, March. 2015.
71. Education Partnerships Program. City orientation curriculum Nishnawbe Aski Nations (NAN) Life Promotion Strateg. Ontario: Nishnawbe Aski Nations. 2014.
72. Kolomoets, G. A. Theoretical background of the effectiveness of sports games in patriotic education of older adolescents. International scientific professional journal «THE UNITY OF SCINCE». Publishing office Friedrichstrabe 2015. Vienna – Austria, pp. 102-106.
73. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. Psychol Sport Exerc. 2019. № 42 P. 146– 55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
74. Body mass index – BMI, WHO regional office for Europe. 2022. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/ahealthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> 3.
75. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020. № 54(24). P. 1451-1462.
76. Cale L. Physical Education: At the Centre of Physical Activity Promotion in Schools. Int J Environ Res Public Health. 2023. № 20(11):6033. doi: 10.3390/ijerph20116033.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

МЕТОДИЧНА КАРТКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГРИ «ЛАВА НА ЛАВУ»

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|--|
| Призначення | Військово-спортивна гра для підлітків (14–16 років). Спрямована на розвиток абсолютної сили, стійкості та психологічної готовності до взаємодії. |
| Історичний контекст | Традиційне козацьке випробування, що імітувало захист позицій піхотним строєм. Символізує непорушність кордонів та єдність громади. |
| Мета гри | Фізична: розвиток силових якостей, стійкості та навичок синхронного руху. Виховна: формування «почуття плеча», колективної відповідальності та вольової витривалості. |
| Організація майданчика | Рівна ділянка завширшки 10–15 м. Проводиться лінія центру та дві лінії «фінішу» (за 5–7 метрів від центру для кожної команди). |
| Початкове положення | Учні діляться на два «курені» (рівні за вагою та зростом). Гравці кожної лави стають у шеренгу, міцно зчепившись руками в ліктях («лікоть у лікоть») або тримаючи один одного за пояси. |
| Правила гри | 1. За сигналом вчителя (отамана) лави починають рух назустріч одна одній. 2. Зблизившись, команди намагаються грудьми та плечима виштовхати лаву суперника за їхню лінію «фінішу». 3. Перемога зараховується тій команді, яка витіснила опонента, не розірвавши власний стрій. |
| Техніка безпеки | Категорично заборонено: <ul style="list-style-type: none"> • удари руками, ногами чи головою; • підніжки та захоплення за шию; • продовження тиску, якщо хтось із суперників упав. |
| Роль учителя (Отамана) | Виступає головним арбітром. Перед початком виголошує коротку легенду про незламність козацького |

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|---------------------|---|
| | духу. Стежить за дотриманням «Кодексу честі» та негайно зупиняє гру при проявах агресії. |
| Критерії оцінювання | Спритність у маневруванні, синхронність натиску («єдність лави»), витримка та взаємодопомога під час опору. |

Додаток 2.

**МЕТОДИЧНА КАРТКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГРИ
«БОРотьБА НА ПОЯСАХ»**

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|--|
| Призначення | Контактна силова гра-єдиноборство для підлітків (14–16 років). Спрямована на розвиток сили м'язів рук, спини, ніг, а також спритності та координації. |
| Історичний контекст | Давній вид козацького змагання, що загартовував вміння долати супротивника в ближньому бою. Виховує особисту гідність, сміливість та повагу до сили суперника. |
| Мета гри | Фізична: розвиток силової витривалості, динамічної рівноваги та навичок тактичного ведення боротьби. Виховна: виховання чесності, самовладання, формування образу «лицаря-захисника». |
| Організація майданчика | Рівна поверхня (спортивний зал з матами або трав'янистий майданчик), обмежена колом діаметром 4–6 метрів (ігрове поле). |
| Початкове положення | Два учасники стають один навпроти одного в центрі кола, захоплюють один одного за пояси (або тримаючи руки в замок за спиною суперника). Ноги на ширині плечей. |
| Правила гри | 1. За командою отамана гравці намагаються вивести суперника з рівноваги та повалити його на землю або виштовхнути за межі кола. 2. Перемога зараховується, якщо суперник торкнувся землі будь-якою частиною тіла (крім стоп) або переступив лінію кола. 3. Важливо не розчеплювати рук під час проведення прийому. |

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|---|
| Техніка безпеки | Категорично заборонено: <ul style="list-style-type: none"> • підніжки, удари ногами; • захоплення за шию, голову чи одяг; • проведення кидків через голову; • продовження боротьби після дотику суперника до підлоги. |
| Роль учителя (Отамана) | Чітко фіксує початок і кінець двобою. Перед початком нагадує про «Лицарську честь» (не бити слабшого, не використовувати брудні прийоми). Стежить за безпекою падінь. |
| Критерії оцінювання | Вміння використовувати силу суперника проти нього самого, стійкість пози, шляхетна поведінка (допомога супернику підвестися після падіння). |

Додаток 3.

МЕТОДИЧНА КАРТКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГРИ «ВЗЯТТЯ ФОРТЕЦІ»

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|---|
| Призначення | Стратегічно-командна гра з високою інтенсивністю для підлітків (12–16 років). Спрямована на розвиток швидкості, спритності, просторового мислення та витривалості. |
| Історичний контекст | Відтворює події козацьких визвольних змагань, штурмів укріплених замків та засік. Виховує стратегічне мислення, побратимство та волю до перемоги. |
| Мета гри | Фізична: розвиток координації рухів у динамічному середовищі, спритності та загальної витривалості. Виховна: навчання командній взаємодії, розподілу ролей (оборона, штурм, розвідка) та виховання мужності. |
| Організація майданчика | У центрі залу або майданчика окреслюється коло діаметром 4–6 м («Фортеця»). Можливе використання гімнастичних матів для позначення меж або м'яких перешкод. |

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|--|
| Початкове положення | Учні діляться на дві групи: «Захисники фортеці» (перебувають всередині кола) та «Нападники» (розташовуються навколо на безпечній відстані). |
| Правила гри | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нападники намагаються прорватися у коло та торкнутися центру фортеці або захопити «прапор» (предмет у центрі). 2. Захисники намагаються «осалити» (торкнутися рукою) нападників. Осалений гравець вибуває або відходить на стартову лінію. 3. Перемога зараховується нападникам, якщо вони захопили об'єкт, або захисникам, якщо вони втримали фортецю протягом визначеного часу. |
| Техніка безпеки | <p>Категорично заборонено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • грубі поштовхи, підніжки та захоплення за одяг; • «таранити» ланцюг захисників з розбігу; • захисникам виходити далеко за межі кола (щоб уникнути сутичок у вузькому просторі). |
| Роль учителя (Отамана) | Слідкує за дотриманням правил «чесної гри». Перед початком дає командам 2 хвилини на обговорення тактики (хто відволікає, хто штурмує). Виступає хронометристом. |
| Критерії оцінювання | Ефективність тактичної взаємодії в групі, швидкість реакції на дії суперника, винахідливість у подоланні оборони. |

Додаток 4.

МЕТОДИЧНА КАРТКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГРИ «РІЙ НА РІЙ»

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|---------------------|--|
| Призначення | Колективне протистояння для підлітків (11–16 років). Розвиває навички синхронної роботи в малих групах («роях»), силу та координацію. |
| Історичний контекст | Відображає структуру козацького війська, яке поділялося на сотні та рої. Гра виховує первинну ланку патріотизму — вірність своєму безпосередньому побратиму. |

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|--|
| Мета гри | Фізична: розвиток динамічної рівноваги, загальної сили та просторової орієнтації. Виховна: формування мікрокомандної солідарності, взаємопідтримки та вміння діяти як єдиний механізм. |
| Організація майданчика | Зал ділиться на кілька секторів. Кожен «рій» (3–5 осіб) має свій табір. |
| Початкове положення | «Рої» шикуються в шеренги, тримаючись за плечі або пояси. Кожен рій має свій девіз або назву (наприклад, «Сіроманці», «Соколи»). |
| Правила гри | 1. За сигналом рої вступають у протиборство з іншими роями, намагаючись витіснити їх з майданчика або розбити їхній стрій. 2. Якщо рій розчепився — він вважається «пораним» і виходить з гри для «лікування» на 1 хвилину. 3. Перемагає рій, який залишився на майданчику найдовше або захопив найбільшу територію. |
| Техніка безпеки | Заборонено штовхати окремих гравців (тільки рій на рій). Заборонено використовувати підніжки. Вчитель стежить за рівномірністю навантаження. |
| Роль учителя (Отамана) | Координує пересування «роїв». Створює атмосферу змагання між малими групами, стимулюючи внутрішньокмандне спілкування. |
| Критерії оцінювання | Міцність зчеплення в рою, тактична гнучкість, культура поведінки під час конфліктних ситуацій у грі. |

Додаток 5.

МЕТОДИЧНА КАРТКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГРИ «ПОЦІЛЬ У ШАПКУ»

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|---------------------|---|
| Призначення | Гра на влучність та окомір для підлітків (11–14 років). Розвиває координацію «око-рука» та точність рухів. |
| Історичний контекст | Розважальна забава, що готувала молодь до влучного метання каміння або використання праці. Виховує зосередженість та виваженість. |
| Мета гри | Фізична: розвиток дрібної моторики, влучності та координації рухів. Виховна: виховання витримки, самоконтролю та здатності до концентрації в ігрових умовах. |

| Параметр опису | Зміст та характеристики |
|------------------------|--|
| Організація майданчика | Встановлюється стійка або конус, на який кладеться козацька шапка (або її імітація). Визначаються лінії для кидків (3, 5 та 7 метрів). |
| Початкове положення | Учень стоїть за лінією кидка, тримаючи малий м'яч або мішечок із піском. |
| Правила гри | 1. Завдання — кидком поцілити в шапку так, щоб збити її зі стійки. 2. Кожен учень має 3–5 спроб. 3. Перемагає той, хто зробив найбільшу кількість влучних кидків або збив шапку з найдалшої дистанції. |
| Техніка безпеки | Слідкувати, щоб під час кидків ніхто не перебував у зоні мішені. Використовувати лише м'який інвентар (тенісні м'ячі, мішечки). |
| Роль учителя (Отамана) | Пояснює техніку замаху та важливість плавного видиху під час кидка. Підтримує азарт, коментуючи влучність кожного «стрільця». |
| Критерії оцінювання | Відсоток влучань, стабільність результату, дотримання техніки кидка. |

Семинар з академічної доброчесності



Кваліфікаційна робота рекомендована до захисту на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання протоколом № 5 від 26.12.2025 року

Здобувач вищої освіти:



Євген ЧЕРЕПАН

Науковий керівник :



Олена ОТРАВЕНКО