

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

Стефанішин Віталій Віталійович

**ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ
ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА
ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ
ХОРТИНГ»**

кваліфікаційна робота

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

Особистий підпис:



Віталій СТЕФАНІШИН

Науковий керівник:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Зав. кафедри:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

АНОТАЦІЯ

Стефанішин В.В. Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Військово-патріотичний хортинг». 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». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблема формування особистості та національної свідомості юнаків старшого шкільного віку, яка набуває особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. Для підвищення ефективності фізичного виховання та формування національної самосвідомості ми обрали засоби військово-патріотичного хортингу. Військово-патріотичний хортинг входить до програми прикладних видів спорту, які значно впливають на організм та фізичну підготовку молоді. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних прикладних навичок, сформувати патріотичну свідомість юнаків 10-11 класів. Проаналізовано теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність засобів військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури. У контексті дослідження особлива увага приділяється уроку фізичної культури з юнаками 10-11 класів з використанням засобів військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів. Розроблено та експериментально перевірено методику використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури у 10-11 класах з метою формування національної самосвідомості та підвищення рівня фізичної підготовленості серед юнаків.

Робота складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (79 найменувань, з них 19 іноземною мовою) та додатку. Робота містить 9 таблиць та 4 рисунки.

Ключові слова: фізичне виховання, національна самосвідомість, урок фізичної культури, юнаки 10-11 класів, засоби, військово-патріотичний хортинг.

ABSTRACT

Stefanishyn V. V. Formation of National Self-Awareness of 10-11 Grade Boys in Physical Education Classes through the Variable Module «Military-Patriotic Horting». Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk National Taras Shevchenko University». Lubny, 2026.

In the qualification paper, the problem of personality formation and the development of national consciousness among senior school-age boys is investigated, which gains particular relevance under the new socio-economic conditions. To increase the effectiveness of physical education and the formation of national self-awareness, we selected the means of military-patriotic horting. Military-patriotic horting is included in the program of applied sports that have a significant impact on the body and physical fitness of young people. Therefore, with its proper implementation, it is possible to successfully form the necessary applied skills and develop the patriotic consciousness of 10-11 grade boys.

The study theoretically substantiates and experimentally verifies the effectiveness of military-patriotic horting tools for the formation of national self-awareness among 10th–11th grade boys during physical education lessons. Within the context of the research, special attention is paid to physical education lessons

with 10th–11th grade boys using military-patriotic horting as a means of developing their national consciousness.

A methodology for the use of military-patriotic horting in physical education lessons for 10th–11th grade students has been developed and experimentally tested with the aim of forming national self-awareness and improving the level of physical fitness among boys.

The work consists of three chapters, conclusions to each chapter, general conclusions, a list of references (including 19 in foreign languages), and an appendix. The paper contains 9 tables and 4 figures.

Keywords: physical education, national self-awareness, physical education lesson, 10-11 grade boys, means, military-patriotic horting.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	11
1.1. Сутність і структура національної самосвідомості особистості.....	11
1.2. Вікові особливості розвитку юнаків старшого шкільного віку.....	15
1.3. Педагогічні умови формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання.....	18
1.4. Історичні передумови становлення та розвиток військово-патріотичного хортингу в Україні.....	25
1.5. Потенціал військово-патріотичного хортингу у формуванні громадянсько-патріотичних якостей старшокласників	29
1.6. Методичні засади використання варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» на уроках фізичної культури.....	33
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1. Методи дослідження.....	41
2.2. Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ	50
3.1. Характеристика вправ військово-патріотичного хортингу на формування національної самосвідомості та патріотичних якостей юнаків 10-11 класів	50
3.2. Критерії, показники та рівні сформованості національної самосвідомості юнаків 10-11 класів.....	55

3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту	61
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	76
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні суспільно-політичні умови розвитку України зумовлюють необхідність виховання покоління громадян із високим рівнем національної самосвідомості, патріотизму, готовності до захисту своєї держави та її духовних цінностей. Формування національної самосвідомості є одним із ключових напрямів виховання молоді, адже саме в старшому шкільному віці закладаються світоглядні позиції, життєві орієнтири, соціальна та громадянська активність особистості [9; 31; 32].

Особливу роль у цьому процесі відіграє фізичне виховання, яке, окрім розвитку фізичних якостей, має значний потенціал для формування морально-вольових, духовних та патріотичних якостей учнів. В умовах реформування освіти та впровадження нових підходів до фізичного виховання актуальним є використання варіативних модулів, які поєднують фізичну підготовку з національно-патріотичним вихованням [10; 26; 28; 34; 35].

Одним із ефективних засобів такого поєднання є військово-патріотичний хортинг – сучасний національний вид спорту, що має потужний виховний потенціал. Він сприяє розвитку фізичної витривалості, дисципліни, мужності, колективізму, а також вихованню любові до України, поваги до історичних і культурних традицій українського народу.

Використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури сприяє не лише покращенню рівня фізичної підготовленості учнів, а й формуванню їхньої національної самосвідомості, активної громадянської позиції, готовності до виконання громадянського обов'язку [9; 14; 23; 66].

Отже, на вибір теми дослідження вплинули такі чинники:

- підвищення ролі національно-патріотичного виховання у системі освіти України в умовах воєнного стану та боротьби за незалежність;

- потреба у вихованні молодого покоління, здатного захищати національні інтереси держави та діяти на засадах громадянської свідомості;
- реформа змісту шкільної освіти та впровадження варіативних модулів у навчальні програми з фізичної культури, що відкриває можливості для інтеграції національних видів спорту;
- недостатня розробленість методики формування національної самосвідомості старшокласників засобами військово-патріотичного хортингу;
- особистий професійний інтерес автора до розвитку українських національних видів спорту та їх виховного потенціалу.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена потребою у пошуку ефективних педагогічних засобів і методик формування національної самосвідомості старшокласників у процесі фізичного виховання. У сучасних умовах зростає роль учителя фізичної культури як вихователя патріотичних цінностей, носія національних ідеалів і прикладу громадянської свідомості.

Зв'язок із науковими програмами та НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання. Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» – «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність засобів військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що використання засобів військово-патріотичного хортингу в процесі фізичного виховання сприятиме ефективному формуванню національної самосвідомості старшокласників за умови цілеспрямованого педагогічного впливу, системного поєднання

фізичних і виховних завдань, а також забезпечення мотиваційно-ціннісної спрямованості освітнього процесу.

Для досягнення мети передбачено виконання таких **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми формування національної самосвідомості учнів у процесі фізичного виховання.

2. Визначити педагогічні умови ефективного використання засобів військово-патріотичного хортингу у старших класах.

3. Розробити програму занять з формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми занять з формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження – урок фізичної культури з юнаками 10-11 класів.

Предмет дослідження – засоби військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, бесіди, педагогічне спостереження, тестування; педагогічний експеримент, методи математичної статистичної обробки даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній реалізації методики формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів засобами військово-патріотичного хортингу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів роботи в практиці закладів загальної середньої освіти, у діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, а також у процесі підготовки майбутніх педагогів.застосуванні.

Результати роботи були апробовані впродовж січня-травня 2024-2025 н.р. шляхом упровадження в уроки фізичної культури методики формування

національної самосвідомості юнаків у юнаків 10-11 класів ліцею №_4. Впровадження засобів військово-патріотичного хортингу також дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості, сприяло поширенню та поглибленню знань учнів з фізичної культури.

Матеріали є актуальними та мають практичне значення.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були опубліковані у матеріалах 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.), сертифікат додається у додатках.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки основного тексту якої 75 сторінок. Список літературних джерел налічує 79 найменувань, в тому числі закордонних 19 джерел. Робота містить 9 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сутність і структура національної самосвідомості особистості

Проблема формування національної самосвідомості є однією з ключових у сучасних наукових дослідженнях гуманітарного та педагогічного спрямування, оскільки вона визначає не лише рівень зрілості громадянського суспільства, а й духовно-моральний стан нації загалом. У сучасному глобалізованому світі, де культурні, політичні та інформаційні процеси відбуваються надзвичайно динамічно, питання усвідомлення людиною своєї національної належності, культурної ідентичності та духовної єдності з народом набуває особливої актуальності. Саме тому формування національної самосвідомості розглядається як важливий чинник становлення зрілої, патріотично налаштованої особистості, здатної до активної громадянської участі й відповідального ставлення до долі своєї держави [2; 3; 7; 8; 13; 19; 20].

У науковій літературі поняття «національна самосвідомість» трактується багатогранно. Вітчизняні науковці І. Бех, О. Вишневський, В. Кремень, П. Кононенко, І. Зязюн, Л. Масол, О. Сухомлинська [2; 5; 13; 20; 24] розглядають його як інтегративну властивість особистості, що відображає єдність знань, почуттів, переконань та поведінкових установок, пов'язаних з належністю до певної нації.

На думку І. Беха [2], національна самосвідомість є складним духовно-моральним утворенням, яке поєднує пізнавальне, емоційне і вольове ставлення людини до власного народу, його культури й історії. Дослідник підкреслює, що вона формується не стихійно, а в процесі цілеспрямованого

виховання, що забезпечує гармонійне поєднання особистісного і суспільного «Я».

В. Кремень у своїх працях [19; 20] зазначає, що національна самосвідомість – це усвідомлення людиною своєї приналежності до нації, розуміння її місця у світовій спільноті, а також прийняття моральних і духовних цінностей, які визначають її життєву позицію. Учений наголошує, що справжня національна самосвідомість не може бути ізольованою чи агресивною – вона є відкритою, гуманістичною та спрямованою на співпрацю з іншими народами.

Наукові підходи до визначення сутності національної самосвідомості формувалися в історичному контексті розвитку філософської думки. Ще Г. Гегель у своїй «Філософії духу» [6] стверджував, що усвідомлення людиною своєї національної належності є однією з найвищих форм самосвідомості, оскільки саме в нації відбувається конкретизація універсального духу в історичному часі. Подібної думки дотримувався і німецький мислитель Й. Гердер [8], який вважав, що національна ідентичність розвивається через мову, фольклор і культуру, які є вираженням «душі народу».

Сучасні дослідники національної ідентичності, зокрема Б. Андерсон [1], Е. Геллнер [7], Е. Сміт [45], розглядають національну самосвідомість як соціальний конструкт, що формується через процеси соціалізації, освіти, символічної комунікації та спільного історичного досвіду. У праці Б. Андерсона [1] наголошується, що нація існує не лише як політична чи етнічна спільність, а насамперед як уявна, емоційно-культурна єдність, яка живе у свідомості своїх громадян. Саме тому формування національної самосвідомості можливе лише через активне включення індивіда у національний культурний простір, де він засвоює історичну пам'ять, символи, традиції й цінності.

У педагогічній науці національна самосвідомість розглядається як важливий результат виховання. За твердженням П. Кононенка [16], вона є

«усвідомленням людиною свого місця у національному бутті, відчуттям відповідальності перед минулим, сучасним і майбутнім свого народу». Учений підкреслює, що становлення національної самосвідомості в українських умовах має особливе значення, оскільки тривалий час українська нація зазнавала асиміляційного тиску, і лише з відновленням державності з'явилася реальна можливість формувати самодостатню, духовно зрілу особистість, яка ідентифікує себе з українською нацією.

І. Зязюн [13] наголошував, що національна самосвідомість формується через духовну культуру, освіту і виховання, які повинні забезпечити людині не лише знання про свій народ, а й емоційно-ціннісне ставлення до нього. Він визначав її як «вищу форму громадянської свідомості», що поєднує любов до Батьківщини, відповідальність за її долю та готовність до служіння суспільним інтересам.

Таким чином, у наукових дослідженнях можна виділити кілька взаємодоповнюючих підходів до розуміння сутності національної самосвідомості: філософський (як прояв духовної культури народу), психологічний (як форма ідентичності особистості), соціологічний (як елемент соціальної інтеграції) і педагогічний (як результат виховного процесу). Об'єднує їх спільна ідея: національна самосвідомість – це свідоме прийняття людиною своєї належності до певної нації, засвоєння її духовних і культурних цінностей, а також готовність діяти відповідно до цих цінностей у суспільному житті.

Структура національної самосвідомості має складний і багаторівневий характер. Дослідники (І. Бех, О. Вишневський, Г. Костюк, Н. Миропольська та ін.) визначають, що вона включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-вольовий компоненти, які взаємодіють між собою [2; 5; 18; 27]. Когнітивний компонент передбачає знання про історію, культуру, традиції, мову, символіку своєї нації, усвідомлення її ролі у світовій цивілізації. Саме завдяки знанням про минуле формується історична пам'ять, яка є підґрунтям для патріотичних почуттів. Емоційно-ціннісний компонент охоплює систему

емоційних ставлень, переживань, оцінок, пов'язаних із належністю до свого народу. Це любов до України, гордість за свій народ, повага до його традицій і героїв, готовність до самопожертви заради спільного добра. Поведінково-вольовий компонент виражається у конкретних діях людини, спрямованих на підтримку й розвиток національної культури, мови, громадянської активності, а також у готовності захищати інтереси своєї держави [42; 43; 47; 55].

Л. Хорунжа, С. Савченко, М. Степко пропонують доповнити цю структуру комунікативним компонентом, який характеризує здатність особистості взаємодіяти з представниками інших культур на засадах поваги та толерантності, залишаючись водночас носієм власної національної ідентичності. У контексті європейської інтеграції України цей компонент набуває особливого значення, адже сучасна особистість має поєднувати відданість національним цінностям із відкритістю до міжкультурного діалогу.

Національна самосвідомість формується протягом усього життя людини, однак найактивніше цей процес відбувається у підлітковому та юнацькому віці, коли особистість визначається у системі моральних і світоглядних цінностей. Як зазначає О. Вишневський [5], саме у старшому шкільному віці з'являється здатність до рефлексії, критичного мислення, оцінки історичних подій і власної ролі в суспільстві, тому виховання національної самосвідомості в цей період є педагогічно найбільш доцільним.

Формування національної самосвідомості є невід'ємною частиною виховання патріотизму. В. Сухомлинський [49] наголошував, що патріотизм починається з любові до рідного дому, школи, землі, народу, мови, а отже, із глибокого емоційного зв'язку людини з Батьківщиною. Педагог підкреслював, що національне виховання має бути не декларативним, а щоденним процесом утвердження моральних цінностей у діяльності та вчинках учнів.

У сучасній педагогічній практиці формування національної самосвідомості тісно пов'язане з фізичним вихованням, оскільки саме через фізичну культуру, спорт і рухову активність виховуються такі якості, як дисципліна, воля, мужність, колективізм і відповідальність (Кліменко, Чепак, Чепурко, 2023).. Військово-патріотичні види спорту, зокрема хортинг, мають особливе виховне значення, бо поєднують фізичну підготовку з формуванням духовно-моральних і патріотичних рис особистості. Через змагальну діяльність, дотримання етичних норм, взаємоповагу та самодисципліну хортинг стає засобом розвитку не лише фізичної сили, а й національного духу.

Таким чином, національна самосвідомість – це цілісна система знань, цінностей, переконань, почуттів і дій, що відображають ставлення людини до власної національної спільноти та її духовних надбань. Вона є фундаментом громадянської свідомості, моральної культури та патріотизму. Формування національної самосвідомості в сучасній школі має бути системним і послідовним процесом, спрямованим на інтеграцію інтелектуального, емоційного та діяльнісного компонентів виховання. Саме в гармонійному поєднанні цих складників формується зріла особистість – громадянин і патріот, який усвідомлює свою відповідальність перед нацією та державою.

1.2. Вікові особливості розвитку юнаків старшого шкільного віку

Старший шкільний вік (приблизно 15-18 років) є періодом інтенсивних фізичних, психічних, соціальних та емоційних змін [22; 25]. У цей час юнаки формують власну ідентичність, активно осмислюють своє місце в суспільстві та починають формувати систему цінностей, яка буде визначати їх поведінку у дорослому житті.

У старшому шкільному віці триває інтенсивне фізичне зростання та дозрівання організму. Юнаки проходять завершальну фазу статевого дозрівання, що включає розвиток вторинних статевих ознак, збільшення

м'язової маси та зміни пропорцій тіла. Ці фізичні зміни впливають на самооцінку, ставлення до власного тіла та соціальну активність, включаючи спортивні та фізичні види діяльності.

Фізична активність відіграє важливу роль у розвитку волі, дисципліни, стресостійкості та командних навичок. Через фізичну активність юнаки вчаться приймати рішення, долати труднощі та керувати власними емоціями, що сприяє формуванню цілісної особистості.

Психічний розвиток у старшому шкільному віці характеризується підвищенням когнітивних здібностей, формуванням абстрактного мислення та здатності до саморефлексії [58]. Юнаки починають критично оцінювати інформацію, аналізувати складні ситуації та прогнозувати наслідки своїх дій.

Важливою особливістю цього віку є активне формування ціннісної та моральної сфери особистості. Юнаки починають усвідомлювати різницю між особистими та соціальними цінностями, що впливає на їхні вибори та поведінкові установки. Саме у старшому шкільному віці формується первинна основа громадянської свідомості та патріотизму, закладаються принципи етичної поведінки і соціальної відповідальності.

Емоційна сфера старшокласників відзначається високою чутливістю та інтенсивністю переживань [51]. Юнаки переживають широке коло емоцій – від радості та гордості до тривоги та невпевненості. Цей період характеризується пошуком стабільності, внутрішньої гармонії та власного місця в соціумі.

Емоційна нестабільність часто пов'язана з гормональними змінами, соціальними очікуваннями та потребою у самоствердженні. Успішна соціальна адаптація залежить від уміння контролювати свої емоції, взаємодіяти з однолітками та підтримувати позитивні стосунки в сім'ї та колективі.

У старшому шкільному віці соціальні зв'язки набувають особливого значення. Юнаки прагнуть автономії від батьків, водночас орієнтуючись на однолітків як на джерело соціальної підтримки. Формуються первинні

соціальні ролі, здатність до співпраці, навички конфліктного вирішення та командної взаємодії [25].

Цей період також характеризується активним формуванням громадянської та національної ідентичності. Юнаки усвідомлюють себе частиною соціальної спільноти, починають брати участь у колективних проєктах, волонтерських та громадських ініціативах.

Морально-ціннісна сфера старшокласників активно формується через виховання, освіту та соціальний досвід. Юнаки починають усвідомлювати важливість принципів справедливості, чесності, відповідальності та патріотизму. Саме в старшому шкільному віці формується готовність до соціально значущих дій, здатність відстоювати власну позицію та приймати відповідальні рішення.

Освітнє середовище значною мірою визначає успішність формування особистості. Педагоги, вихователі та наставники впливають на розвиток критичного мислення, громадянської свідомості та моральних цінностей. Важливими є індивідуальний підхід, створення атмосфери довіри та підтримки, а також залучення учнів до активної діяльності, що сприяє формуванню самостійності та відповідальності.

Сім'я залишається ключовим фактором соціалізації, забезпечуючи емоційну підтримку, моральні орієнтири та ціннісну основу. Одночасно однолітки та ширше соціальне оточення формують соціальні навички, цінності взаємодії та комунікативні компетенції. Гармонійне поєднання впливів родини, школи та спільноти забезпечує всебічний розвиток особистості.

Старший шкільний вік є критичним для формування національної самосвідомості. Юнаки починають активно осмислювати власну культурну ідентичність, зв'язок з історією та традиціями народу, усвідомлюють моральні та духовні цінності, що визначають їх роль у суспільстві [35; 37]. Патріотичне виховання, участь у громадських ініціативах, вивчення історії та культури сприяють розвитку відповідальної та свідомої особистості.

Таким чином, старший шкільний вік є періодом активного формування особистості, що охоплює фізичний, психічний, емоційний, соціальний та морально-ціннісний розвиток. Юнаки набувають здатності до самостійного мислення, соціальної активності, патріотичної свідомості та моральної відповідальності. Успішне проходження цього етапу визначає готовність молодій людині до дорослого життя та активної участі у суспільному та національному розвитку.

1.3. Педагогічні умови формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання

Формування національної самосвідомості учнів у процесі фізичного виховання є складним і багатограним процесом, що передбачає цілеспрямований педагогічний вплив на розвиток пізнавальної, емоційно-ціннісної та поведінково-вольової сфер особистості. Система фізичного виховання у школі має не лише розвивати фізичні якості, а й виховувати морально-етичні, громадянські та патріотичні переконання, спрямовані на усвідомлення учнями своєї національної ідентичності та відповідальності перед суспільством і державою [2; 20; 26; 39; 41].

Сучасна освіта в Україні переживає період активного переосмислення змісту та завдань виховання. В умовах воєнного стану й боротьби за незалежність нашої держави національно-патріотичне виховання стає стратегічним пріоритетом державної політики у сфері освіти. Згідно з Концепцією національно-патріотичного виховання дітей та молоді [17], основним завданням школи є формування в учнів ціннісних орієнтацій, що базуються на любові до Батьківщини, гордості за український народ, готовності до громадянської участі та захисту держави.

Педагогічні умови формування національної самосвідомості в процесі фізичного виховання визначаються як сукупність спеціально створених обставин, які забезпечують ефективне поєднання фізичного, морального та

духовного розвитку учнів. Науковці [5; 9] зазначають, що саме фізична культура має значний виховний потенціал, адже вона поєднує дію на свідомість, волю та емоції дитини, створюючи умови для формування активної громадянської позиції.

На думку сучасних дослідників [38; 46; 64; 71], інтеграція фізичної активності з патріотичним вихованням створює умови для формування у молоді стійкої національної ідентичності, оскільки спортивні та ігрові практики дозволяють відчувати приналежність до колективу та нації.

Для ефективного формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання необхідно дотримуватися низки педагогічних принципів:

1. Принцип цілісності виховання – фізичний, моральний, соціальний та інтелектуальний розвиток особистості взаємопов'язані. Застосування рухових вправ повинно бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на виховання моральних цінностей та патріотичних почуттів.

2. Принцип свідомої діяльності – учні повинні усвідомлювати мету кожної фізичної вправи та її значення для особистого розвитку та національної ідентичності.

3. Принцип поступовості та системності – освітній процес має бути структурованим, з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів (Міністерство освіти і науки України, 2023).

4. Принцип активного залучення учнів – участь у колективних іграх, спортивних змаганнях та військово-патріотичних тренуваннях сприяє розвитку колективізму, відповідальності та патріотизму.

На основі аналізу сучасних досліджень [4; 9; 10; 33; 52] можна виокремити кілька основних педагогічних умов ефективного формування національної самосвідомості старшокласників засобами фізичного виховання:

1. Інтеграція національно-патріотичного змісту у навчальні програми з фізичної культури. Фізична культура має бути не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливим каналом трансляції духовних і культурних цінностей. Як зазначає О. Отравенко [30], варіативні модулі з елементами національних видів спорту, зокрема військово-патріотичного хортингу, відкривають можливості для реалізації змісту національно-патріотичного виховання без відриву від освітнього процесу. Хортинг як національний вид спорту сприяє вихованню волі, дисципліни, колективізму, шанобливого ставлення до українських традицій і героїзму захисників Батьківщини [9].

2. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту. На думку В. Костюка [18] та І. Бега [2], виховання національної самосвідомості неможливе без розвитку внутрішніх мотивів, які зумовлюють активну участь учнів у діяльності, спрямованій на самореалізацію в суспільно значущій сфері. Важливо, щоб школярі усвідомлювали заняття фізичною культурою не лише як тренування тіла, а як прояв національної гідності, сили духу та готовності діяти в інтересах держави.

3. Застосування форм і методів виховання, що ґрунтуються на традиціях українського народу. Як зазначає П. Кононенко [16], основою національного виховання є звернення до етнокультурної спадщини, мови, фольклору, народних ігор і звичаїв. У фізичному вихованні ці елементи можуть реалізовуватися через народні рухливі ігри, козацькі змагання, традиційні види єдиноборств, які мають не лише тренувальний, а й виховний характер.

4. Підвищення професійної готовності вчителя фізичної культури до реалізації національно-патріотичного виховання. Вчитель у цьому процесі є не лише тренером, а й вихователем, носієм цінностей, зразком громадянської поведінки. Як підкреслює С. Савченко [41], формування патріотизму в учнів можливе лише за умови, якщо педагог сам є носієм активної громадянської позиції та демонструє на практиці любов до

Батьківщини. Дослідження О. Отравенко [30; 38] доводять, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури має включати формування в них національно орієнтованої педагогічної компетентності.

5. Використання виховного потенціалу колективної діяльності та спортивного суперництва. Колективні форми занять, командні ігри, участь у змаганнях сприяють вихованню взаємопідтримки, почуття відповідальності за спільний результат, що є важливими аспектами національної свідомості [45]. Саме через колективну діяльність школяр навчається співвідносити власні інтереси з інтересами спільноти, що сприяє становленню громадянської зрілості.

Ефективність формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання значною мірою залежить від організації освітнього процесу. Серед важливих організаційно-методичних аспектів учені [36; 52] виділяють такі:

- системність і послідовність виховного впливу;
- поєднання фізичних, моральних і духовних завдань уроку;
- створення емоційно сприятливого середовища для розвитку національної гідності;
- залучення учнів до участі в спортивно-патріотичних заходах, акціях, флешмобах;
- використання прикладів героїзму українських спортсменів і воїнів.

Значна увага має приділятися змістовому наповненню варіативних модулів з фізичної культури, особливо модулю «Військово-патріотичний хортинг». Як показали дослідження [36], системне використання елементів хортингу на уроках сприяє розвитку у старшокласників високого рівня дисциплінованості, витримки, взаємоповаги, а також позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою.

Важливим чинником формування національної самосвідомості є характер взаємодії між учителем і учнями. На думку І. Зязюна [13] та

Л. Хоружої [55], педагогічне спілкування має ґрунтуватися на принципах гуманізму, довіри, взаємоповаги, що сприяє створенню емоційно безпечного простору, у якому розвивається національна ідентичність. У процесі фізичного виховання це досягається через індивідуальний підхід, ситуації успіху, підтримку кожного учня незалежно від його рівня фізичної підготовленості.

Військово-патріотичний хортинг як педагогічний феномен інтегрує елементи бойових мистецтв, військової підготовки та морально-етичного виховання. О. Отравенко та ін. [30; 48] зазначають, що в процесі занять хортингом реалізуються принципи наступності поколінь, спадкоємності культурних традицій, виховується почуття гордості за належність до українського народу. Такі заняття створюють умови для формування не лише фізичної сили, а й стійкої національно-громадянської позиції.

До основних умов ефективного формування національної самосвідомості старшокласників у процесі фізичного виховання належать:

- поєднання освітньої, виховної та розвивальної функцій уроку;
- використання проектних технологій (створення міні-проектів «Герої спорту України», «Моя спортивна родина»);
- організація спортивно-патріотичних заходів, змагань, фестивалів;
- партнерство школи з громадськими спортивними організаціями, клубами хортингу;
- підтримка сімейного виховання, що сприяє закріпленню патріотичних орієнтацій.

Як підкреслює В. Кремень [20], формування національної самосвідомості можливе лише тоді, коли освітній процес набуває ціннісного змісту, а педагогічна діяльність спрямовується на розвиток духовної культури особистості.

У сучасній педагогічній практиці виділяють кілька взаємопов'язаних умов, які забезпечують ефективне формування національної самосвідомості через фізичне виховання:

1. Змістова умова – розробка програм і навчально-методичних матеріалів, які інтегрують національні цінності, історію та культурні традиції в процес фізичного виховання. Наприклад, спортивні ігри та естафети можуть включати національні символи, пісні та легенди, що сприяє емоційно-ціннісному засвоєнню культурних надбань [23].

2. Організаційно-педагогічна умова – створення системи навчальних та позакласних заходів: спортивні свята, турніри, військово-патріотичні змагання. Така організація дозволяє учням відчувати приналежність до національної спільноти, розвиває командну взаємодію та відповідальність [39].

3. Мотиваційно-ціннісна умова – формування внутрішньої мотивації до фізичної активності як засобу самовдосконалення та реалізації громадянського обов'язку. Це передбачає виховання гордості за власні досягнення та досягнення колективу, усвідомлення значення фізичного здоров'я для служіння Україні [12; 60].

4. Рефлексивно-оцінна умова – застосування педагогічних методів, що дозволяють учням оцінювати власні досягнення, усвідомлювати внесок у колективні результати та співвідносити особисті досягнення з культурними і національними цінностями [28].

5. Соціально-психологічна умова – формування позитивного психологічного клімату, який підтримує колективну ідентичність, толерантність, взаємоповагу та готовність до співпраці [46].

У практиці фізичного виховання ефективними є такі форми і методи:

- Колективні спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) – розвивають командний дух, відповідальність, здатність до співпраці.
- Естафети та спортивні змагання з національною символікою – формують патріотичні емоції та почуття гордості за національні досягнення.
- Військово-патріотичні ігри та тренування – сприяють розвитку мужності, самодисципліни та відповідальності за долю колективу та держави.

- Рухові вправи на основі національних традицій – включення народних танців, елементів бойового мистецтва, національних видів спорту (наприклад, хортинг) формує цілісне сприйняття національної культури.

Дослідження підтверджують, що такі методи підвищують мотивацію учнів до участі у фізичній активності, водночас формуючи у них позитивне ставлення до власної нації [65; 71].

Фізична активність має суттєвий вплив на психологічний розвиток:

- Розвиток емоційної стійкості – через участь у змаганнях та колективних іграх учні вчаться контролювати емоції, справлятися зі стресом, підтримувати команду.

- Формування відповідальності та самодисципліни – регулярні тренування формують навички планування, самоорганізації та самоконтролю.

- Соціалізація та групова ідентичність – спільні досягнення у фізичній діяльності зміцнюють почуття єдності та гордості за свій колектив і націю [22].

Для максимальної ефективності фізичного виховання як засобу формування національної самосвідомості необхідно поєднувати його з іншими напрямками виховання:

- Інтелектуальне та духовне виховання – розповіді про історичні події, видатних діячів національної культури під час спортивних заходів.

- Морально-етичне виховання – формування відповідальності, чесності, поваги до партнерів.

- Культурно-мистецьке виховання – використання національних танців та рухових елементів у тренуваннях.

Така інтеграція забезпечує цілісне формування особистості, у якій фізичний розвиток поєднується з патріотичною свідомістю та соціальною активністю [65].

Отже, фізичне виховання виступає потужним інструментом формування національної самосвідомості учнів, оскільки поєднує розвиток

фізичних, моральних і соціально-психологічних якостей особистості. Ефективність цього процесу забезпечується дотриманням педагогічних принципів, інтеграцією навчального та позакласного фізичного виховання, використанням національно орієнтованих методів та форм активності. Педагогічні умови формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання передбачають створення цілісної системи взаємопов'язаних впливів, спрямованих на гармонійний розвиток особистості. Вони включають інтеграцію національно-патріотичного змісту у навчальні програми, виховання мотивації до участі у фізкультурно-спортивній діяльності, використання традицій української культури, підвищення професійної компетентності педагогів, розвиток партнерської взаємодії та створення духовно насиченого виховного середовища. Тобто основні педагогічні умови формування національної самосвідомості через фізичне виховання включають: змістову; організаційно-педагогічну; мотиваційно-ціннісну; рефлексивно-оцінну; соціально-психологічну. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості, формування патріотизму та готовності до активної громадянської участі.

Саме така система дозволяє не лише сформувати фізично розвинену, а й духовно зрілу особистість – громадянина-патріота, здатного активно діяти в інтересах своєї держави та народу.

1.4. Історичні передумови становлення та розвиток військово-патріотичного хортингу в Україні

Історичний розвиток військово-патріотичного хортингу є відображенням ширших суспільно-культурних і національно-виховних процесів, що відбувалися в Україні протягом останніх десятиліть. Цей вид спорту, що виник на ґрунті українських бойових традицій, поєднав у собі елементи фізичної, морально-психологічної та патріотичної підготовки

молоді, спрямованої на зміцнення національного духу й готовності до захисту держави [21; 29].

Поняття «хортинг» має глибокі символічні витоки. За тлумаченням засновника системи Едуарда Єрмоєнка, слово походить від назви острова Хортиця – місця, що є колискою Запорізького козацтва, символом мужності, сили духу, самопожертви та свободи [9; 72; 73]. Вибір цієї назви не випадковий, адже козацькі традиції фізичного виховання, військової підготовки та морально-етичного кодексу лицарської честі стали основою сучасного хортингу як національного виду єдиноборств.

Перші спроби систематизувати елементи традиційних українських бойових практик, поєднаних із сучасними видами єдиноборств, відносяться до кінця 1990-х років. Офіційно хортинг як вид спорту було представлено в Україні у 2009 році після заснування Міжнародної федерації хортингу (World Horting Federation) та Федерації хортингу України (ФХУ), яка згодом набула державного визнання [9; 52]. З 2010-х років почалося активне впровадження хортингу в освітню сферу, що зумовлено його педагогічним потенціалом як засобу національно-патріотичного виховання.

Як зазначає О. Отравенко [30], хортинг сформувався не лише як спортивна дисципліна, а як філософія українського національного відродження, покликана виховувати громадян із високим рівнем патріотичної свідомості, дисципліни, мужності, поваги до історичних і культурних традицій. Науковиця підкреслює, що хортинг поєднує фізичний, психологічний та духовно-моральний аспекти виховання, тому його застосування в системі освіти має комплексний характер.

Історичною передумовою виникнення хортингу стала також відсутність у радянський період власної української національної спортивно-виховної системи, що стимулювало пошук форм відродження автентичних традицій. Після проголошення незалежності України у 1991 році відбулося активне переосмислення культурних і виховних пріоритетів. Це створило передумови для формування національно орієнтованих видів спорту, серед

яких хортинг посів особливе місце як вид, що синтезував у собі спортивні, виховні та патріотичні складові [10].

Значний внесок у становлення теоретико-методичних засад хортингу зробили українські дослідники [9; 53; 70], які визначили, що цей вид спорту є не лише системою змагальної діяльності, а й педагогічною технологією формування морально-вольових і патріотичних якостей учнівської молоді. У своїх роботах вони наголошують, що ефективність хортингу полягає у поєднанні фізичної підготовки з вихованням особистості, орієнтованої на ідеали честі, мужності, любові до України та готовності до її захисту.

Важливим етапом розвитку хортингу стало його інституційне визнання. У 2011 році вид спорту був включений до Єдиного реєстру визнаних видів спорту України, що дало можливість проводити офіційні змагання різних рівнів. У 2024 року у зв'язку з російською агресією проти України, значно зросла увага до національно-патріотичного виховання молоді. Саме тоді почалося активне впровадження військово-патріотичного напрямку хортингу, який передбачає не лише фізичну, а й морально-психологічну підготовку учнів, формування у них відчуття відповідальності, готовності діяти в екстремальних умовах, розвитку колективізму та самодисципліни.

Як відзначає О. Отравенко [30], військово-патріотичний хортинг є педагогічною системою, що має на меті підготовку молоді до виконання громадянського і конституційного обов'язку – захисту України. Він базується на принципах патріотизму, моральної стійкості, взаємоповаги, фізичної витривалості та психологічної готовності до дії. В освітній практиці цей модуль реалізується через уроки фізичної культури, факультативи та позакласні заходи. Вона вказує, що військово-патріотичний хортинг має унікальне значення в сучасній українській школі, оскільки поєднує рухову активність, національну ідентичність та громадянську свідомість. Дослідниця акцентує на тому, що через навчально-тренувальний процес відбувається не лише розвиток фізичних якостей, але й формування ціннісно-світоглядних

орієнтирів молоді – таких, як любов до України, гордість за народ, повага до воїнів-захисників, готовність служити державі.

У педагогічній практиці використання хортингу у школах підтримується також Міністерством освіти і науки України. Зокрема, з 2016 року затверджено варіативний модуль «Хортинг» у програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [17]. Це дозволило офіційно впровадити елементи національного виду спорту у навчальний процес, розширити зміст патріотичного виховання, посилити фізичну та моральну підготовку учнів старших класів.

Як зазначає К. Данилюк [10], розвиток хортингу у закладах освіти відповідає завданням Концепції національно-патріотичного виховання, затвердженої Кабінетом Міністрів України, адже сприяє формуванню у молоді готовності до активного громадянства, відповідальності, любові до своєї землі та готовності її захищати. У цьому контексті військово-патріотичний хортинг розглядається як ефективний засіб гармонійного поєднання фізичної культури, морального виховання та громадянської освіти.

Згідно з дослідженнями Г. Грибана та ін. [9] та М. Тимчика та ін. [51], застосування елементів військово-патріотичного хортингу в освітньому процесі має значний соціально-педагогічний ефект. Зокрема, спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвиток навичок командної взаємодії, зростання мотивації до занять спортом і посилення патріотичних почуттів. Це підтверджує, що хортинг може виступати не лише як спортивна, а й як виховна технологія, орієнтована на становлення зрілої, національно свідомої особистості.

Отже, історичний розвиток військово-патріотичного хортингу в Україні відбувався у кілька послідовних етапів:

1. культурно-ідеологічне зародження (1990-ті рр.) – відродження козацьких і бойових традицій;

2. інституційне оформлення (2009-2011 рр.) – створення Федерації хортингу України та міжнародного руху;
3. педагогічна інтеграція (2014-2020 рр.) – впровадження у шкільні програми, розробка варіативного модуля;
4. національно-патріотичний розвиток (2020-ті рр.) – акцент на військово-патріотичній підготовці молоді в умовах війни.

Таким чином, військово-патріотичний хортинг є продуктом синтезу українських культурних традицій і сучасних освітніх підходів. Його становлення стало відповіддю на суспільний запит у формуванні національно свідомого, фізично загартованого, морально стійкого громадянина, готового до активного захисту незалежності та гідності своєї держави. У цьому контексті хортинг виступає не лише видом спорту, а й важливим елементом духовного відродження української нації.

1.5. Потенціал військово-патріотичного хортингу у формуванні громадянсько-патріотичних якостей старшокласників

Проблема формування громадянсько-патріотичних якостей молоді в умовах суспільних трансформацій і війни є однією з ключових у сучасній педагогічній науці. Пошук ефективних засобів виховання громадянина і патріота України вимагає поєднання духовно-моральних, фізичних та психологічних чинників освітнього процесу. Одним із таких інтегративних засобів є військово-патріотичний хортинг, який за останнє десятиліття набув широкого поширення як в освітній, так і у спортивно-виховній практиці.

Як зазначає С. Савченко [43], громадянсько-патріотичні якості є системою ціннісних орієнтацій, що відображають ставлення особистості до держави, суспільства, Батьківщини та власного народу. Вони формуються через поєднання знань про історію, державу, моральних почуттів і вчинків, які демонструють готовність діяти в інтересах України. У старшому шкільному віці (15-17 років) ці якості стають провідними у становленні

світогляду, адже саме в цей період активно формуються національна ідентичність, громадянська позиція, почуття обов'язку та відповідальності.

На думку Л. Хоружої Л. [55], громадянсько-патріотичне виховання має бути орієнтоване не лише на емоційно-ціннісне усвідомлення своєї належності до нації, а й на розвиток діяльнійшої позиції. Старшокласники мають не просто «відчувати» себе патріотами, а проявляти це у конкретних діях – служінні суспільству, захисті національних інтересів, участі у громадських і волонтерських ініціативах. У цьому контексті військово-патріотичний хортинг постає як дієвий засіб практичного формування такої позиції.

Військово-патріотичний хортинг розглядається сучасними педагогами (О. Отравенко; Г. Грибан, М. Тимчик та ін.) як комплексна система підготовки молоді, яка поєднує елементи бойових мистецтв, фізичного вдосконалення, морального виховання і громадянської освіти. Його виховна місія полягає не лише у зміцненні здоров'я та розвитку фізичних якостей, а насамперед – у формуванні патріотизму, мужності, дисципліни, самоповаги, готовності до самопожертви заради Батьківщини.

За визначенням О. Отравенко [30], військово-патріотичний хортинг є сучасною педагогічною технологією, що інтегрує національно-патріотичне, морально-етичне, фізичне та психологічне виховання. Авторка підкреслює, що цей вид спорту ґрунтується на українських культурних традиціях і цінностях козацького лицарства, тому має значний потенціал у відродженні національної свідомості й духовного єднання поколінь.

Суттєвим аспектом є також морально-етичний компонент. Як наголошують І. Собко та ін. [44], хортинг виховує у молоді повагу до честі, гідності, справедливості, вчить дотримання правил, взаємоповаги та командного духу. Ці риси становлять ядро громадянсько-патріотичних якостей, оскільки вчать учнів не лише відстоювати власну позицію, а й діяти відповідально у суспільстві.

Психологи (І. Остапенко [39]; О. Зазимко [12] та ін. зазначають, що в умовах війни й нестабільності молодь особливо потребує стабілізуючих чинників соціалізації, які б сприяли формуванню стійкої громадянської ідентичності. Заняття хортингом створюють середовище, де поєднуються фізичне самовдосконалення, командна взаємодія, почуття належності до спільноти та усвідомлення власної ролі у житті держави. Саме ці фактори, за даними Н. Довгань, О. Отравенко та ін. [35], істотно підвищують рівень патріотичної самосвідомості старшокласників.

Дослідження Г. Грибана та ін. [9] показують, що учні, які систематично займаються хортингом, мають вищі показники не лише фізичної підготовленості, а й морально-вольової стійкості, дисциплінованості та громадянської активності. Тренувальний процес передбачає взаємопідтримку, подолання труднощів, прийняття командних рішень — усе це сприяє розвитку відповідальності та взаємоповаги.

У сучасній системі освіти військово-патріотичний хортинг інтегрується у процес фізичного виховання через варіативний модуль “Хортинг”, рекомендований МОН України [54]. Як зазначає О. Отравенко [31], реалізація цього модуля у школах дозволяє використовувати елементи українських бойових традицій в освітньому процесі, зокрема через уроки, факультативи, патріотичні турніри, зустрічі з військовими, тренінги з психологічної підготовки. Таким чином, хортинг перетворюється з простої спортивної дисципліни на виховну платформу.

В. Данилюк та Т. Кравченко [10] підкреслюють, що саме поєднання фізичного, морального і національного аспектів створює унікальний виховний ефект. Старшокласники, залучені до хортингу, демонструють підвищену готовність до служіння суспільству, здатність діяти в команді, усвідомлення значення особистого внеску в перемогу та розвиток держави.

На основі аналізу наукових джерел можна виокремити такі провідні компоненти виховного потенціалу хортингу:

1. Когнітивний компонент – формування знань про історію України, традиції козацького воїнства, символіку, етичні принципи українського лицарства.
2. Емоційно-ціннісний компонент – виховання почуття любові до Батьківщини, гордості за народ, поваги до захисників, усвідомлення значення свободи.
3. Діяльнісний компонент – залучення учнів до активної участі у спортивно-патріотичних заходах, військово-спортивних іграх, тренуваннях, що сприяють самореалізації.
4. Вольовий компонент – розвиток наполегливості, витривалості, мужності, готовності до самопожертви.
5. Комунікативний компонент – виховання командного духу, взаємоповаги, лідерських якостей.

За результатами досліджень О. Отравенко О.В. [30], систематичні заняття хортингом сприяють формуванню в учнів активної громадянської позиції, здатності приймати морально відповідальні рішення, що виявляється у бажанні захищати Україну, брати участь у волонтерських і соціальних ініціативах.

Хортинг забезпечує гармонійний розвиток фізичних і психологічних якостей особистості. Згідно з висновками В. Винар [65], через тренування формується позитивне «Я-концепт», підвищується самооцінка, знижується рівень тривожності та агресивності. Для старшокласників це особливо важливо, адже саме у цьому віці відбувається становлення характеру й моральних переконань. Психологічна складова хортингу полягає у розвитку стійкості до стресу, здатності долати труднощі, контролю емоцій, що є невід’ємними рисами громадянина-захисника.

В умовах російсько-української війни військово-патріотичний хортинг набуває особливого значення. Як зазначають Г. Грибан, Н. Довгань, О. Отравенко, З. Діхтяренко [9], хортинг сьогодні виступає засобом мобілізації молоді, розвитку патріотичної єдності, підвищення психологічної

готовності до захисту держави. Участь старшокласників у спортивно-військових заходах формує практичні навички самооборони, дисципліни, організованості, які корисні не лише у спорті, а й у громадському житті.

Отже, військово-патріотичний хортинг має потужний потенціал у формуванні громадянсько-патріотичних якостей старшокласників. Його ефективність зумовлена поєднанням трьох головних чинників:

1. Національно-культурного змісту – усвідомлення учнями власних коренів, історії, символів і традицій.
2. Фізичного вдосконалення – розвиток сили, витривалості, волі, самодисципліни.
3. Морально-психологічного впливу – формування громадянської активності, колективізму, відповідальності, готовності діяти на благо держави.

Таким чином, хортинг у сучасній українській освіті виконує функцію інструменту громадянського становлення, сприяє гармонійному розвитку молоді, поєднує національні ідеали з практичними навичками самореалізації. Його впровадження в освітній процес є стратегічно важливим напрямом розвитку системи національно-патріотичного виховання, особливо в умовах воєнного стану, коли суспільство потребує виховання сильного, морального, свідомого покоління громадян України.

1.6. Методичні засади використання варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» на уроках фізичної культури

У сучасній системі освіти України значна увага приділяється оновленню змісту фізичного виховання, яке має не лише зміцнювати здоров'я та фізичну підготовленість учнів, а й сприяти формуванню громадянських, морально-вольових і патріотичних якостей. В умовах воєнного стану та суспільної консолідації особливо актуальним стає залучення учнівської молоді до національних видів спорту, які поєднують

фізичний розвиток із вихованням духовності, мужності та любові до Батьківщини. Одним із таких ефективних засобів є військово-патріотичний хортинг, що виступає не лише видом спорту, а й педагогічною системою, спрямованою на гармонійне виховання особистості. Впровадження варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» у процес фізичного виховання дозволяє інтегрувати національно-патріотичний зміст у навчальний процес, посилюючи його виховну складову.

На думку О. Отравенко [30; 31; 36], педагогічна цінність хортингу полягає в тому, що він поєднує фізичну, психологічну та духовно-моральну підготовку, сприяє становленню цілісної, активної, відповідальної особистості. Учений зазначає, що методика навчання хортингу повинна базуватись на принципах системності, національної спрямованості та гуманістичного виховання, коли фізичні вправи є засобом розвитку не лише тіла, а й духу. Заняття мають допомагати учням усвідомити власну роль у житті громади, цінність сили, витривалості, взаємодопомоги та честі.

Г. Грибан та ін. [9] підкреслюють, що у порівнянні з традиційними видами спорту, хортинг має значно ширший виховний потенціал, адже базується на ідеях українського козацтва, військової доблесті, моральної стійкості та взаємоповаги. Через змагальну діяльність, елементи самооборони та етичний кодекс хортингу учні набувають не лише фізичних умінь, але й духовного досвіду, що формує в них національний характер. У педагогічній практиці модуль «Військово-патріотичний хортинг» виконує завдання не лише розвитку фізичних якостей, а й виховання любові до рідної землі, пошани до захисників України, готовності діяти в інтересах суспільства.

Методичні основи організації занять із хортингу в школі передбачають інтеграцію фізичних і виховних цілей. За рекомендаціями О. Отравенко та ін. освітній процес повинен мати триетапну структуру: підготовчий етап, основний і заключний. На підготовчому етапі учні знайомляться з історією хортингу, його філософією, кодексом честі та правилами безпеки. Основний етап включає системне навчання базових технічних дій – стійок, переміщень,

ударів, кидків, комбінацій, прийомів самозахисту. На завершальному етапі здійснюється узагальнення здобутих знань, участь у залікових поєдинках, демонстраційних виступах, тематичних заходах, присвячених Дню захисників і захисниць України.

Багато науковців у своїх роботах акцентують увагу на тому, що реалізація модуля потребує дотримання певних методичних принципів: національної спрямованості, диференційованого підходу, системності, інтегративності та змагальності. Національна спрямованість означає, що навчальний зміст і форма занять мають відображати українські культурні традиції, символіку, історичні приклади героїзму, що сприяє формуванню у школярів гордості за свій народ. Диференційований підхід полягає в урахуванні вікових, фізичних і психологічних особливостей учнів, що дозволяє адаптувати навантаження і завдання до індивідуальних можливостей. Принцип системності вимагає логічної послідовності у навчанні, коли нові елементи вводяться після засвоєння попередніх. Інтегративність передбачає поєднання фізичного, інтелектуального та морального розвитку, а змагальність – формування в учнів вольових якостей через участь у дружніх турнірах і командних заходах.

Г. Коломоєць [64] звертає увагу на важливість створення позитивного психологічного клімату під час занять. Учитель має бути не лише інструктором, а й наставником, який формує у дітей довіру, підтримку та взаємоповагу. Для підвищення емоційного фону занять доцільно використовувати українську музику, народні символи, патріотичні пісні, що посилюють ідентифікацію учнів із національною культурою. Також педагог має заохочувати самооцінку і саморефлексію школярів, що сприяє їх особистісному зростанню.

Л. Хоружа [55] підкреслює, що фізичне виховання на основі національних традицій створює передумови для духовного розвитку колективу та формування в учнів почуття приналежності до української нації. Вона вважає, що поєднання елементів хортингу з морально-

патріотичним вихованням підсилює ефективність освітнього процесу, адже формує не лише тіло, а й характер. Учні вчаться цінувати мужність, справедливість, взаємодопомогу, що є базовими складовими українського національного виховання.

Важливим методичним аспектом є організація форм і методів занять. У шкільній практиці доцільно застосовувати як урочні, так і позаурочні форми роботи – факультативи, гуртки, спортивні клуби, участь у місцевих турнірах і тематичних заходах. Методичний інструментарій включає словесні, наочні, практичні, ігрові та рефлексивні методи. Словесні методи (пояснення, бесіда, обговорення) допомагають формувати свідоме ставлення до виконуваних дій. Наочні (показ техніки, демонстрація відео) стимулюють інтерес і полегшують засвоєння матеріалу. Практичні методи (вправи, тренування, спаринги) забезпечують формування рухових умінь. Ігрові методи (змагання, рольові ігри, командні естафети) сприяють розвитку колективізму, а рефлексивні (самооцінка, обговорення результатів) стимулюють саморозвиток учнів.

О. Отравенко у своїх дослідженнях пропонує впроваджувати систему оцінювання досягнень, що враховує не лише фізичні результати, а й виховні показники – старанність, взаємопідтримку, командну роботу, ініціативність. Для цього ефективним інструментом є «портфоліо досягнень» учня, у якому фіксуються участь у змаганнях, показові виступи, прояви лідерства та громадянської активності. Такий підхід дозволяє забезпечити індивідуалізацію оцінювання й водночас мотивує учнів до самовдосконалення.

Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України [26] наголошують на необхідності дотримання правил техніки безпеки під час занять, особливо під час виконання парних прийомів і кидкових елементів. Учитель повинен проводити систематичний інструктаж, контролювати стан здоров'я учнів, поступово збільшувати інтенсивність навантаження. Безпечно

середовище є обов'язковою умовою успішного впровадження модуля у освітній процес.

Таким чином, варіативний модуль «Військово-патріотичний хортинг» має потужний виховний потенціал і забезпечує реалізацію інтегративного підходу у фізичному вихованні школярів. Його методичні засади ґрунтуються на поєднанні традицій української національної культури з сучасними педагогічними технологіями. Заняття з хортингу сприяють формуванню фізично загартованої, морально стійкої, патріотично налаштованої особистості, яка усвідомлює свою відповідальність перед державою і народом. Упровадження цього модуля в освітній процес дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, а й виховати покоління громадян, здатних діяти на засадах честі, мужності та любові до України.

Висновки до першого розділу

В дослідженні було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми формування національної самосвідомості особистості в контексті сучасних освітніх реалій, розкрито сутність і структуру цього феномена, визначено психологічні, педагогічні та соціально-культурні чинники його становлення, а також проаналізовано потенціал військово-патріотичного хортингу як ефективного засобу виховання громадянсько-патріотичних якостей старшокласників.

Нами розкрито сутність і структуру національної самосвідомості особистості. Підтверджено, що національна самосвідомість є інтегративною властивістю, яка охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-вольовий і комунікативний компоненти. Вона формується в процесі соціалізації, навчання і виховання, ґрунтується на пізнанні історії, мови, культури та традицій власного народу, а також на усвідомленні особистої відповідальності за долю України. У педагогічному контексті національна

самосвідомість визначається як результат цілеспрямованого освітнього процесу, що поєднує знання, цінності й діяльність, спрямовану на розвиток патріотичних почуттів. Встановлено, що важливим чинником її формування є інтеграція духовно-морального, громадянського та фізичного виховання.

Проаналізовано вікові та психологічні особливості старшокласників, які безпосередньо впливають на процес формування національної самосвідомості. Старший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням світогляду, критичного мислення, моральних переконань і ціннісних орієнтацій. Саме у цьому віці виникає потреба в самовизначенні та усвідомленні власної ролі у суспільстві, що створює сприятливі передумови для виховання громадянської активності й патріотизму. Разом із тим цей період є психологічно нестабільним, тому педагогічний вплив має поєднувати елементи підтримки, довіри й самореалізації. Відповідно, формування національної самосвідомості старшокласників доцільно здійснювати через діяльнісний підхід, використовуючи інтерактивні форми роботи, проєктну діяльність, а також через спортивно-патріотичні види діяльності.

Було визначено педагогічні умови формування національної самосвідомості у процесі фізичного виховання. Встановлено, що ефективність цього процесу забезпечується через реалізацію таких умов: інтеграцію національно-патріотичного змісту у зміст фізичної культури; застосування форм і методів, спрямованих на розвиток вольових і моральних якостей; створення виховного середовища, побудованого на ідеях колективізму, взаємоповаги, мужності та відповідальності. Фізичне виховання має не лише тренувати тіло, але й формувати світоглядну позицію учня-громадянина, який усвідомлює зв'язок між фізичною досконалістю та духовною силою нації. Підтверджено, що використання національних видів спорту, зокрема хортингу, посилює емоційно-ціннісний компонент виховання, сприяє усвідомленню історичної спадщини та формує почуття гордості за належність до українського народу.

Розглянуто історичні передумови становлення та розвитку військово-патріотичного хортингу в Україні. Проаналізовано, що хортинг виник як національний вид бойового мистецтва на основі українських військово-козацьких традицій, системи народної фізичної культури та сучасних методик єдиноборств. Його філософія базується на принципах честі, гідності, самовдосконалення, поваги до супротивника, любові до України. З часу офіційного визнання хортингу як виду спорту (2009 р.) він активно інтегрується у сферу освіти, стаючи важливим засобом патріотичного виховання молоді. Хортингова система виховання поєднує елементи фізичної, психологічної, моральної і духовної підготовки, що робить її ефективним інструментом формування громадянсько-патріотичних цінностей учнів.

Визначено потенціал військово-патріотичного хортингу у формуванні громадянсько-патріотичних якостей старшокласників. Доведено, що цей вид спорту забезпечує формування в учнів таких якостей, як дисциплінованість, рішучість, витривалість, колективізм, готовність до самопожертви, відповідальність і національна гідність. Військово-патріотичний хортинг виховує активну життєву позицію, прагнення до самовдосконалення, навички самооборони, стресостійкість і впевненість у власних силах. Крім того, змагальна діяльність формує почуття справедливості, поваги до суперника, вміння діяти за правилами – що є важливими елементами громадянської культури. Виховний ефект посилюється через включення хортингу у систему позакласної діяльності, участь у патріотичних заходах, тренуваннях, семінарах, присвячених захисникам України.

Нами розроблено методичні засади використання варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» на уроках фізичної культури. Підкреслено, що його реалізація повинна базуватися на принципах національної спрямованості, системності, диференційованого підходу, інтеграції фізичного й духовного розвитку. Заняття з хортингу мають не лише тренувальний, а й виховний характер: вони формують у

старшокласників почуття національної гордості, патріотизму, моральної відповідальності. Проаналізовані методичні праці свідчать, що ефективність модуля забезпечується через використання різноманітних форм роботи – уроків, гурткових занять, змагань, патріотичних акцій. Важливою умовою є створення безпечного освітнього середовища, що гарантує позитивний психологічний клімат, партнерську взаємодію та систематичне оцінювання не лише фізичних, а й виховних досягнень учнів.

Отже, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що формування національної самосвідомості старшокласників у процесі фізичного виховання – це цілеспрямований педагогічний процес, що забезпечує розвиток свідомої, активної, патріотично налаштованої особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу та готова діяти на благо держави. Військово-патріотичний хортинг є ефективним засобом реалізації цього процесу, оскільки поєднує фізичну, морально-вольову та громадянсько-патріотичну складові виховання. Його педагогічний потенціал полягає у формуванні цілісної особистості, здатної до саморозвитку, самодисципліни, взаємоповаги, мужності й любові до України.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В процесі виконання дослідження було застосовано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних і статистичних методів, які забезпечили достовірність, обґрунтованість та повноту отриманих результатів. Вибір методів зумовлений метою, завданнями та гіпотезою дослідження – перевірити ефективність використання засобів військово-патріотичного хортингу у формуванні національної самосвідомості юнаків старших класів у процесі фізичного виховання:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Бесіди.
3. Педагогічне спостереження.
4. Тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистичної обробки даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел

Теоретичний аналіз наукових, методичних і навчальних джерел здійснювався з метою з'ясування сутності понять «національна самосвідомість», «патріотичне виховання», «військово-патріотичний хортинг», «фізичне виховання учнів старшого шкільного віку».

Під час аналізу враховувалися праці провідних вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджували філософські, психологічні, педагогічні та культурологічні аспекти формування національної ідентичності та патріотичних якостей молоді.

Теоретичний аналіз дозволив уточнити сутність базових понять, окреслити науково-методичні підходи до проблеми, визначити педагогічні умови формування національної самосвідомості старшокласників та обґрунтувати доцільність використання засобів військово-патріотичного хортингу у системі фізичного виховання.

2.1.2. Бесіди

Метод бесіди застосовувався для виявлення рівня поінформованості учнів про історію та цінності українського народу, їх ставлення до понять патріотизму, громадянського обов'язку, державної символіки, а також для з'ясування мотивації до занять фізичною культурою та хортингом.

Під час проведення бесід використовувалися напівструктуровані запитання, що дозволяли отримати якісні дані про особистісні позиції старшокласників, їх емоційне ставлення до участі у військово-патріотичних заходах, спортивних змаганнях та навчальній діяльності.

Отримані результати стали основою для подальшої інтерпретації рівнів сформованості національної самосвідомості та уточнення змісту педагогічного експерименту.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом навчального року на уроках фізичної культури, під час занять варіативним модулем «Військово-патріотичний хортинг» та позакласних заходів патріотичного спрямування.

Мета спостереження – визначити особливості поведінки учнів в освітньому процесі, прояви патріотичних і громадянських якостей (відповідальність, дисциплінованість, колективізм, повага до суперника, активність), а також рівень зацікавленості у виконанні фізичних вправ і хортингових елементів.

Спостереження здійснювалося за попередньо визначеними критеріями: когнітивним (знання національних символів, традицій, історичних подій),

емоційно-ціннісним (вияв почуття гордості, любові до України), поведінковим (участь у громадських і спортивно-патріотичних заходах).

Дані педагогічного спостереження дозволили простежити динаміку змін у ставленні юнаків 10-11 класів до занять фізичною культурою та патріотичного виховання, а також виявити ефективність педагогічного впливу під час реалізації експериментальної програми.

2.1.4. Тестування

Метод тестування використовувався для визначення окремих особистісних фізичних якостей учнів та рівня патріотичної спрямованості, мотивації до занять спортом, самодисципліни та відповідальності.

Результати тестування дозволили порівняти динаміку ціннісно-мотиваційної та фізичної підготовленості учнів на початку та наприкінці експерименту, що дало змогу зробити висновки про вплив занять військово-патріотичним хортингом на формування національної свідомості юнаків 10-11 класів.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження та проводився з метою перевірки ефективності запропонованої методики формування національної самосвідомості засобами військово-патріотичного хортингу. Експеримент мав констатувальний і формувальний етапи.

На констатувальному етапі визначався вихідний рівень сформованості національної самосвідомості та мотивації до занять хортингом у юнаків 10-11 класів, а також їх рівень фізичної підготовленості.

На формувальному етапі впроваджувалася авторська програма занять, яка передбачала системне використання елементів військово-патріотичного хортингу в освітньому процесі: виконання базових технічних елементів, виховання морально-вольових якостей, аналіз історичних прикладів героїзму українських захисників, участь у спортивно-патріотичних заходах.

Порівняльний аналіз результатів експериментальних і контрольних груп дозволив встановити позитивний вплив запропонованої програми на рівень розвитку національної самосвідомості та громадянської активності та рівень фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів.

2.1.6. Методи математичної статистичної обробки даних

Для об'єктивного аналізу результатів педагогічного експерименту використовувалися методи математичної статистики.

Зокрема, проводилися розрахунки середніх арифметичних показників, середньоквадратичних відхилень, а також перевірка достовірності різниці між показниками експериментальних і контрольних груп за допомогою t -критерію Стюдента.

Отримані кількісні дані дали можливість оцінити ефективність запровадженої програми, виявити закономірності у зміні рівня національної самосвідомості юнаків 10-11 класів під впливом занять хортингом.

Таким чином, сукупність використаних методів забезпечила системність і достовірність дослідження, дала можливість комплексно оцінити педагогічний потенціал військово-патріотичного хортингу у процесі формування національної самосвідомості юнаків старшого шкільного віку. Застосування різних груп методів, теоретичних, емпіричних і статистичних, дозволило поєднати глибокий теоретичний аналіз з практичним підтвердженням отриманих результатів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було організоване і проведене в період з жовтня 2024 року по жовтень 2025 року.

Дослідження проводилося на базі ліцею №309 Дарницького району міста Києва, які мали відповідні умови для проведення занять фізичною культурою та секцій хортингу. База була обрана з урахуванням наявності

спортивної зали або майданчика, можливості включення варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» у навчальний процес та добровільної згоди адміністрації, вчителів і батьків учнів на участь у дослідженні.

У дослідженні брали участь експериментальна та контрольна групи по 20 учнів кожна, що забезпечувало репрезентативність даних та можливість порівняння ефективності впровадження методики. Експериментальна група займалася за авторською програмою, що включала елементи хортингу на уроках фізичної культури, заняття, спрямовані на розвиток морально-вольових якостей, колективізму, участь у спортивно-патріотичних заходах та обговорення історичних прикладів героїзму українських захисників. Контрольна група продовжувала займатися за стандартною програмою фізичної культури без інтеграції хортингу.

Дослідження проводилося у три основні етапи. На підготовчому етапі здійснювався аналіз науково-методичної літератури, формувалися цілі та завдання дослідження, розроблялась авторська методика включення елементів хортингу у навчальний процес. Констатувальний етап включав первинне тестування та анкетування учнів обох груп для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості, національної самосвідомості, громадянсько-патріотичних якостей та мотивації до занять фізичною культурою. На формувальному етапі експериментальна група працювала за авторською програмою, а контрольна група продовжувала займатися за стандартною програмою. Підсумковий етап передбачав повторне тестування та обробку отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики для оцінки динаміки змін фізичної підготовленості та рівня розвитку громадянсько-патріотичних якостей.

Для організації дослідження було розроблено методичне забезпечення, що включало авторську програму занять з використанням елементів військово-патріотичного хортингу, комплекти тестів для розвитку патріотичних якостей, анкети та опитувальники (додаток А), план-конспекту

уроків з інтеграцією варіативного модуля хортингу (додаток Б) та методичні рекомендації для вчителів фізичної культури.

Дослідження здійснювалося на добровільній основі з дотриманням етичних норм: учасники були ознайомлені з метою та методами дослідження, забезпечувалася конфіденційність отриманих даних, враховувалися вікові та фізіологічні особливості учнів, дотримувалися правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Така організація дослідження дозволила комплексно оцінити вплив військово-патріотичного хортингу на формування національної самосвідомості та громадянсько-патріотичних якостей старшокласників.

Для реалізації дослідження була обрана експериментальна база ліцею №309 Дарницького району міста Києва (вчитель фізичної культури Скарга Альона Володимирівна), де особлива увага приділяється патріотичному вихованні молоді, у зв'язку з чим було впроваджено варіативний модуль «Військово-патріотичний хортинг» в освітній процес.

Загалом у дослідженні взяли участь 40 учнів 10-11 класів. Обидві групи були співставними за віком, статтю, рівнем фізичної підготовки та попереднім досвідом занять фізичною культурою і спортивними секціями. Це дозволило забезпечити об'єктивність результатів і мінімізувати вплив зовнішніх факторів на експеримент.

Вибірка дослідження складалася з двох груп: експериментальної та контрольної.

Експериментальна група включала 20 учнів, які протягом дослідження займалися за авторською програмою, що передбачала включення елементів військово-патріотичного хортингу в уроки фізичної культури, участь у спортивно-патріотичних заходах, розвиток морально-вольових якостей, формування навичок командної взаємодії та обговорення історичних прикладів героїзму українських захисників.

Контрольна група також складалася з 20 учнів, які продовжували займатися за стандартною навчальною програмою фізичної культури без інтеграції елементів хортингу.

Така організація освітнього процесу дозволила порівняти ефективність впровадження авторської методики та визначити її вплив на розвиток національної самосвідомості та громадянсько-патріотичних якостей юнаків 10-11 класів.

Вибірка була сформована за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм: учні та їхні батьки були попередньо ознайомлені з метою та завданнями дослідження, а також із методами і умовами проведення експерименту. Враховувалися вікові, фізіологічні та психологічні особливості учнів, а також дотримувалися правила безпеки під час проведення фізичних вправ і занять з хортингу.

Завдяки чітко визначеній експериментальній базі та однорідності груп, дослідження отримало можливість комплексно оцінити ефективність методики формування громадянсько-патріотичних якостей та національної самосвідомості старшокласників через використання елементів військово-патріотичного хортингу.

Проведення експерименту відбувалося у три етапи: підготовчому, основному та заключному. Така структура дозволила системно оцінити вплив військово-патріотичного хортингу на формування національної самосвідомості та громадянсько-патріотичних якостей юнаків 10-11 класів.

На підготовчому етапі дослідження (жовтень – листопад 2024 року) здійснювалась вивчення бази дослідження: ознайомлення з фізичною підготовкою учнів 10-11 класів, рівнем розвитку громадянсько-патріотичних якостей та попереднім досвідом занять спортом; формування експериментальної та контрольної груп (по 20 учнів у кожній); підготовка методичного матеріалу для інтеграції військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури; проведення первинного діагностичного обстеження: тестування, бесіди та спостереження для оцінки початкового

рівня національної самосвідомості та рівня фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів.

Основний етап дослідження (грудень 2024 року – квітень 2025 року) тривав протягом 5 місяців навчання і включав: інтеграцію варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» в освітній процес з фізичної культури експериментальної групи. Уроки передбачали розвиток фізичних якостей, морально-вольових рис, командної взаємодії та патріотичного виховання через вправи хортингу; регулярні педагогічні спостереження за активністю, дисципліною, взаємодією учнів та їхньою готовністю до виконання завдань; проміжне тестування та бесіди для оцінки динаміки формування громадянсько-патріотичних якостей та рівня національної самосвідомості; проведення тематичних дискусій та історико-патріотичних заходів для розвитку усвідомлення культурних та історичних цінностей.

Контрольна група (20 учнів) продовжувала навчання за стандартною програмою з фізичної культури [54], що дозволяло порівняти результати двох груп і визначити ефективність методики.

На заключному етапі дослідження (травень – жовтень 2025 року) здійснювалась фінальне тестування та спостереження, повторне анкетування та бесіди; порівняння результатів експериментальної та контрольної груп; статистична обробка отриманих даних для виявлення достовірності та значущості змін.

Для оцінки ефективності впровадження методики використовувалися наступні методи обробки даних:

1. Методи математичної статистики: розрахунок середніх значень, коефіцієнтів кореляції та дисперсійний аналіз для порівняння рівнів розвитку якостей у двох групах;
2. Порівняльний аналіз динаміки результатів: оцінка змін у фізичній підготовці, морально-вольових якостях та національній самосвідомості до та після експерименту;

3. Інтерпретація якісних даних: аналіз бесід, спостережень та анкетування для виявлення мотивації, ставлення до патріотичного виховання та участі в командних вправах.

Завдяки такій організації експерименту було забезпечено комплексну оцінку ефективності використання варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг» у процесі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів та впливу на формування їхніх громадянсько-патріотичних якостей. Також отримані дані дозволяють зробити обґрунтовані висновки щодо методичної ефективності інтеграції елементів хортингу в освітній процес.

РОЗДІЛ III

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ

3.1. Характеристика вправ військово-патріотичного хортингу на формування національної самосвідомості та патріотичних якостей юнаків 10-11 класів

Процес формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів засобами військово-патріотичного хортингу передбачає використання комплексу спеціально підібраних вправ, які поєднують розвиток фізичних якостей, оволодіння елементами бойової підготовки та засвоєння історико-культурного матеріалу. Запропонована система вправ спрямована на формування в учнів патріотичної мотивації, відповідальності, здатності до командної взаємодії, емоційно-ціннісного ставлення до державних символів і традицій українського народу.

Комплекс вправ військово-патріотичного хортингу для юнаків 10-11 класів, що були використані під час занять з фізичної культури включав (табл. 3.1):

1. Розминка «Національні символи»

Мета: активізація уваги, підготовка тіла до фізичних навантажень, формування емоційного зв'язку з національними символами.

Опис: учні стають у коло, вчитель демонструє картки або зображення державних символів (прапор, герб, гімн), учні повторюють рухи або позування, що асоціюються з символами (піднімання рук, кроки маршу, короткі стрибки).

Очікуваний результат: підвищення патріотичної мотивації, розвиток координації, емоційна готовність до активності.

2. Вправа «Патріотичний маршрут»

Мета: розвиток витривалості, командної взаємодії, знання історичних фактів.

Опис: створюється маршрут із 5-6 станцій, на кожній з яких учні виконують фізичне завдання (стрибки, біг, вправи на силу) та відповідають на запитання з історії України або національної культури. Команда, що правильно і швидко проходить усі станції, отримує бал за швидкість і знання.

Очікуваний результат: розвиток фізичних якостей, підвищення командної взаємодії, засвоєння історико-культурного матеріалу.

3. Комплекс «Бойові техніки хортингу»

Мета: формування фізичної сили, витривалості, самодисципліни, впевненості у власних силах.

Опис: комплекс включає базові удари руками та ногами, блоки, пересування у парі, роботу з мішками або лапами. Вправи виконуються по черзі, під контролем тренера. Особливу увагу приділяють правильній техніці, контролю рухів та взаємодії з партнером.

Очікуваний результат: розвиток координації, сили, швидкості реакції; виховання дисципліни та впевненості у собі.

4. Вправа «Історичний марш»

Мета: формування патріотичних цінностей через символічну інтеграцію фізичної активності та історичних знань.

Опис: учні проходять певний маршрут, і на кожному відрізку отримують завдання: повторити ходу історичних постатей, відповісти на питання про героїчні події, виконати фізичні вправи (присідання, віджимання, стрибки).

Очікуваний результат: формування історичної свідомості, патріотичних почуттів, покращення фізичної підготовки та командної взаємодії.

5. Рефлексійна вправа «Патріотичний щоденник»

Мета: розвиток самосвідомості, оцінка власних досягнень, формування ціннісного ставлення до національної ідентичності.

Опис: після тренування учні записують у щоденник свої відчуття, успіхи, що вони дізналися про Україну та історичні події, а також відображають, як фізична активність пов'язана з патріотичними цінностями.

Очікуваний результат: підвищення самоусвідомлення, формування ціннісно-мотиваційного та емоційно-ціннісного компонентів національної самосвідомості.

6. Командні змагання «За честь школи»

Мета: розвиток командної взаємодії, лідерських якостей, готовності до відповідальності, виховання почуття колективної гордості.

Опис: учні поділяються на команди по 5-6 осіб. Кожна команда виконує серію завдань: фізичні вправи (біг з перешкодами, парна робота, командні естафети), розв'язання логічних завдань на знання історії, демонстрація символічних жестів патріотизму. Команда, що набирає найбільшу кількість балів, стає переможцем.

Очікуваний результат: зміцнення командного духу, розвиток фізичних і моральних якостей, формування активної громадянської позиції.

7. Підсумкове заняття «Патріотичний квест»

Мета: комплексна перевірка знань, умінь та навичок, отриманих під час модульних занять.

Опис: квест включає серію завдань на фізичну підготовку, знання історії, символіки та культури України, командну взаємодію. Кожна команда проходить 6-8 станцій. Завдання чергуються фізичні та теоретичні. Після квесту відбувається рефлексія та обговорення результатів.

Очікуваний результат: закріплення знань, розвиток патріотичних цінностей, підвищення мотивації до активної участі у громадському житті та фізичній культурі.

Таким чином, нами була розроблена програма занять, одним із підготовчих елементів якої виступає розминка «Національні символи», яка сприяє емоційному налаштуванню, активізації уваги та формуванню поваги до державної символіки. Виконання рухів, що асоціюються з прапором,

гербом або гімном, допомагає учням не лише підготувати м'язи до фізичного навантаження, а й усвідомити значення державних атрибутів, створюючи позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Таблиця 3.1

**Орієнтовна програма занять військово-патріотичного хортингу
для юнаків 10-11 класів**

№	Назва вправи	Мета	Час виконання	Кількість повторів / серій	Очікуваний результат
1.	Розминка «Національні символи»	Активізація уваги, підготовка тіла до фіз. навантажень, емоційний зв'язок з нац. символами	5-7 хв	1 серія	Підвищення патріотичної мотивації, розвиток координації, емоційна готовність
2.	Вправа «Патріотичний маршрут»	Розвиток витривалості, командної взаємодії, знання історії	15-20 хв	1-2 маршрути	Підвищення фізичної підготовки, командної взаємодії, засвоєння історико-культурного матеріалу
3.	Комплекс «Бойові техніки хортингу»	Формування сили, витривалості, самодисципліни	20–25 хв	2–3 серії	Розвиток координації, сили, швидкості реакції, дисципліни та впевненості
4.	Вправа «Історичний марш»	Формування патріотичних цінностей через історичний контекст	10–15 хв	1–2 маршрути	Формування історичної свідомості, патріотичних почуттів, командної взаємодії
5.	Рефлексійна вправа «Патріотичний щоденник»	Розвиток самосвідомості, оцінка власних досягнень	5–10 хв	1 серія	Підвищення самоусвідомлення, формування ціннісно-мотиваційного компоненту
6.	Командні змагання «За честь школи»	Розвиток командної взаємодії,	15–20 хв	1 змагання	Зміцнення командного духу, розвиток фізичних

		лідерських якостей, відповідальності			та моральних якостей, формування активної громадянської позиції
7.	Підсумкове заняття «Патріотичний квест»	Комплексна перевірка знань, умінь та навичок	25–30 хв	1 квест	Закріплення знань, розвиток патріотичних цінностей, підвищення мотивації до активної участі

Подальша активна частина занять може включати вправу «Патріотичний маршрут», у якій поєднуються фізичні завдання та перевірка знань з історії України. Такий формат розвиває витривалість, сприяє командній взаємодії, водночас стимулюючи інтерес до історичних фактів і культурних традицій. Аналогічну роль виконує і вправа «Історичний марш», що інтегрує фізичні вправи, відтворення рухів історичних постатей та виконання коротких інтелектуальних завдань, сприяючи глибшому осмисленню історичних подій. Ключовим компонентом військово-патріотичного хортингу є комплекс «Бойові техніки хортингу», який охоплює вивчення базових ударів, блоків, пересувань і роботи в парах. Виконання цих вправ розвиває силу, швидкість реакції, координацію рухів, формує самодисципліну, упевненість у власних можливостях та відповідальність за партнера. Для розвитку командного духу, лідерських якостей та почуття колективної гідності застосовуються командні змагання «За честь школи». Вони включають як фізичні вправи (естафети, подолання перешкод, парні завдання), так і логічні завдання з історії та елементи символічних патріотичних дій. Такий формат сприяє формуванню активної громадянської позиції та морально-вольових якостей. Важливою складовою освітнього процесу є розвиток рефлексії та особистого ставлення до отриманого досвіду. Для цього застосовується рефлексійна вправа «Патріотичний щоденник», у межах якої учні фіксують власні досягнення,

емоції, нові знання та їхній зв'язок із патріотичними цінностями. Це сприяє формуванню цілісного уявлення про власну роль у суспільстві, осмисленню особистих цінностей і поглибленню національної самосвідомості. Завершальним елементом є підсумкове заняття «Патріотичний квест», що забезпечує комплексну перевірку набутих знань та умінь. Поєднання фізичних вправ, завдань на історичну обізнаність та командної роботи дозволяє оцінити рівень сформованості патріотичних якостей і готовність учнів до активної участі в громадському житті.

Отже, систематичне використання зазначених вправ у процесі військово-патріотичного хортингу створювало сприятливі умови для всебічного розвитку юнаків 10-11 класів: вдосконалення їхніх фізичних можливостей, формування морально-вольових рис, поглиблення знань про історію та культуру України, а також становлення стійкої національної самосвідомості.

3.2. Критерії, показники та рівні сформованості національної самосвідомості юнаків 10-11 класів

Формування національної самосвідомості у юнаків 10-11 класів є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює знання, переконання, ціннісні орієнтації та поведінкові прояви, пов'язані з національною ідентичністю. Для оцінки ефективності військово-патріотичного хортингу у формуванні цієї самосвідомості визначено відповідні критерії, показники та рівні сформованості, що дозволяють системно аналізувати результати експерименту.

Серед основних критеріїв виокремлюють: ціннісно-мотиваційний, який відображає ставлення юнаків до власної національної приналежності, патріотичних цінностей та історичної спадщини; знаннево-інформаційний, що оцінює рівень обізнаності учнів про історію України, державні символи, видатних діячів та культурні традиції; поведінсько-активний, який включає

участь у національно-патріотичних заходах, добровільні ініціативи, командну взаємодію та демонстрацію громадянської позиції; та емоційно-ціннісний, що відображає емоційне сприйняття національних цінностей, почуття гордості за державу та готовність відстоювати її інтереси.

Для кожного критерію визначено конкретні показники.

Ціннісно-мотиваційний критерій характеризується усвідомленням патріотичних цінностей та активною мотивацією до громадянської діяльності. Формування цього компоненту відбувається через тематичні бесіди, патріотичні квести та естафети, які демонструють значення служіння державі, колективної відповідальності та співпраці. Він оцінюється за усвідомленням власної національної приналежності, відповідальністю за добробут держави та готовністю до патріотичних дій.

Знаннево-інформаційний критерій передбачає обізнаність з історичними подіями та державними символами та видатних діячів держави, орієнтацію у сучасних політичних та соціальних процесах. Засоби хортингу доповнюються лекціями, переглядом документальних фільмів, створенням презентацій та тематичних стендів, що дозволяє учням засвоювати історичні факти в поєднанні з практичними активностями.

Поведенсько-активний критерій проявляється через активність у шкільних і громадських заходах, участь у спортивно-патріотичних конкурсах та самостійну організацію командних завдань тобто визначає здатність юнаків діяти у колективі, виконувати складні завдання та розвивати фізичні якості. Практичне впровадження включає вправи хортингу у парах і групах, командні змагання та тактичні естафети.

Емоційно-ціннісний критерій характеризується емоційним ставленням до державних символів, відображає гордість за державу й позитивне ставлення до національних символів і традицій та готовність підтримати колег і співгромадян.. Формування цього компоненту відбувається через виконання гімну, участь у святкуваннях, обговорення емоційних переживань під час занять.

Орієнтовні приклади вправ та очікувані результати дослідження представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Приклади вправ та очікувані результати дослідження

Критерій	Показники	Приклади вправ/заходів	Очікувані результати
Ціннісно-мотиваційний	Усвідомлення значення патріотичних цінностей; активна мотивація до громадянської діяльності	Військово-патріотичні бесіди; патріотичні квести; тематичні естафети	Підвищення інтересу до історії країни; формування внутрішньої мотивації до захисту України
Знаннєво-інформаційний	Обізнаність про історію України, національні символи, видатних діячів	Лекції та практичні заняття з історії; перегляд документальних фільмів; створення презентацій і стендів	Закріплення знань про державу; формування науково-обґрунтованої національної самосвідомості
Поведінково-активний	Уміння діяти у колективі; готовність до виконання складних завдань; розвиток фізичних якостей	Вправи хортингу у парах та групах; командні змагання; тактичні естафети	Розвиток координації, витривалості, дисципліни; формування активної громадянської поведінки
Емоційно-ціннісний	Гордість за державу; позитивне ставлення до національних символів та традицій	Виконання гімну; участь у святкуваннях; обговорення емоцій після тренувань	Підвищення патріотичних почуттів; формування стійкої емоційної прив'язаності до держави

На основі зазначених критеріїв та показників виокремлюються три рівні сформованості національної самосвідомості.

Високий рівень характеризується активною громадянською позицією юнаків, глибокими знаннями про історію та культуру України, високою мотивацією до участі у патріотичних заходах та сильним емоційним і

ціннісним зацікавленням державою. Юнаки не лише беруть активну участь у заходах, але й виступають ініціатором патріотичних активностей, демонструючи лідерські якості.

Середній рівень проявляється в усвідомленні власної національної приналежності, проте без постійної активності, базовому рівні знань про історію та культуру, періодичній участі у патріотичних заходах та помірній емоційній залученості. Учень може брати участь у патріотичних змаганнях, але демонструє непослідовну мотивацію

- Низький рівень характеризується слабким усвідомленням національної ідентичності, обмеженими знаннями з історії та культури, рідкісною участю у патріотичних заходах та низькою мотивацією і емоційною відстороненістю від національних цінностей. Наприклад, учень не може правильно назвати основні державні символи або не бере участі у групових заходах.

Оцінювання здійснюється на основі спостережень, анкетування, тестування та практичних вправ. Наприклад, для ціннісно-мотиваційного компоненту можна використовувати анкету з 10-15 питаннями про ставлення до національних цінностей; для поведінково-активного – оцінку участі у командних естафетах хортингу; для знанняво-інформаційного – тестові завдання з історії та культури; для емоційно-ціннісного – аналіз результатів обговорень та самостійних рефлексій учнів після тренувань.

Комплексне оцінювання дозволяє визначити рівень сформованості національної самосвідомості кожного учня та спланувати подальшу роботу з її підвищення за допомогою засобів військово-патріотичного хортингу (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Критерії оцінювання рівнів сформованості національної
самосвідомості юнаків 10–11 класів за чотирма компонентами**

Критерії оцінювання	Рівень сформованості	Характеристика	Приклади проявів
Ціннісно-мотиваційний	Низький	Низька мотивація до патріотичної діяльності, байдужість до національних цінностей	Не бере участі в патріотичних заходах; не зацікавлений у вивченні історії та культури; не проявляє ініціативу
	Середній	Помірна мотивація, усвідомлення значення патріотичних цінностей	Бере участь у заходах за проханням; демонструє зацікавленість, але не проявляє ініціативи; розуміє важливість цінностей, але не завжди їх дотримується
	Високий	Висока мотивація, активне усвідомлення та відстоювання патріотичних цінностей	Ініціює патріотичні заходи; активно бере участь у заходах; проявляє стійку внутрішню мотивацію до служіння державі
Знансво-інформаційний	Низький	Обмежені знання про історію, культуру та державні символи	Не може назвати основні державні символи; мало знає про історичні події та видатних діячів
	Середній	Базові знання про історію, культуру та символіку	Знає основні факти, може відповісти на прості запитання; потребує допомоги в аналізі та розумінні історичних подій
	Високий	Глибокі знання про історію, культуру та державні символи	Вільно орієнтується в історичних фактах, культурних подіях, державних символах; здатний аналізувати історичні події та робити висновки
Поведінково-активний	Низький	Пасивна участь у колективних заходах,	Уникає командних завдань, не виконує

		низька фізична активність	вправи хортингу; демонструє низьку самодисципліну
	Середній	Помірна участь у колективних заходах, базові фізичні навички	Виконує завдання, але потребує нагадувань; участь у змаганнях непослідовна; демонструє середній рівень дисципліни та витривалості
	Високий	Активна участь, висока фізична підготовка та готовність до колективних завдань	Самостійно виконує вправи, активно допомагає товаришам; демонструє високий рівень дисципліни, витривалості та командної взаємодії
Емоційно-ціннісний	Низький	Слабке емоційне ставлення до національних символів і традицій	Байдужість до гімну, прапора, святкувань; не проявляє гордість за державу
	Середній	Помірне позитивне ставлення, епізодичні прояви гордості	Виконує гімн та бере участь у заходах без особливої емоційної залученості; гордість за державу нестійка
	Високий	Стійке позитивне ставлення, висока гордість за державу	Активно бере участь у святкуваннях, відстоює національні цінності; проявляє стійку емоційну прив'язаність до держави

Тому в подальшому аналізі експерименту оцінка рівнів формування національної самосвідомості здійснювалась за результатами тестування, анкетування, педагогічного спостереження та бесід, що дозволило визначити динаміку розвитку національної самосвідомості юнаків 10-11 класів та оцінити ефективність використання військово-патріотичного хортингу у формуванні громадянсько-патріотичних якостей.

3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Експериментальна перевірка ефективності використання засобів військово-патріотичного хортингу у формуванні національної самосвідомості юнаків 10-11 класів проводилася за участю двох груп: експериментальної та контрольної, по 20 осіб у кожній. Контрольна група займалася звичайними уроками фізичної культури, а експериментальна – з впровадженням варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг».

В результаті експерименту визначилося (табл. 3.4 – 3.7):

1. Ціннісно-мотиваційний компонент

До експерименту рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компонента в експериментальній групі був переважно середній (сумарна оцінка 10-12 балів), тоді як у контрольній групі більшість учнів мала середній та низький рівень (8-11 балів). Після проведення занять із хортингу в експериментальній групі кількість юнаків із високим рівнем (15-20 балів) зросла з 0 до 9 осіб, а середній рівень зменшився до 8 осіб. У контрольній групі змін не відбулося.

Таблиця 3.4

Рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту обох груп до та після експерименту

Група	Рівень сформованості	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна (n=20)	Високий	0	9
	Середній	12	8
	Низький	8	3
Контрольна (n=20)	Високий	0	9
	Середній	12	8
	Низький	8	3

Тож, регулярні заняття з елементами хортингу стимулюють внутрішню мотивацію до вивчення історії та культури України, формують готовність відстоювати національні цінності.

2. Знаннєво-інформаційний компонент

Тестування показало, що до експерименту учні експериментальної групи набирали в середньому 4,2 бали з 10 можливих, після – 7,8 балів. Контрольна група залишилася на рівні 4,1-4,3 балів.

Таблиця 3.5

Рівень сформованості знаннєво-інформаційного компоненту обох груп до та після експерименту

Група	Рівень сформованості	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна (n=20)	Високий	0	8
	Середній	14	10
	Низький	6	2
Контрольна (n=20)	Високий	0	0
	Середній	12	12
	Низький	8	8

Тож, інтеграція патріотичних елементів у фізичне виховання ефективно підвищує знання юнаків про державну символіку, історичні події та видатних діячів України. Вони краще орієнтуються у національних цінностях і демонструють активний інтерес до вивчення історії своєї країни.

3. Поведінково-активний компонент

Спостереження показало, що юнаки 10-11 класів експериментальної групи значно активніше брали участь у командних вправах, демонстрували ініціативу та дисципліну. У контрольній групі рівень активності залишався на попередньому середньому рівні.

Таблиця 3.6

Рівень сформованості поведінково-активного компоненту обох груп до та після експерименту

Група	Рівень сформованості	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна (n=20)	Високий	1	10
	Середній	13	8
	Низький	6	2
Контрольна (n=20)	Високий	0	0
	Середній	12	12
	Низький	8	8

Тож, формування національної самосвідомості через практичну діяльність, командну роботу та патріотичні справи сприяє розвитку відповідальної поведінки, самодисципліни та соціальної активності.

4. Емоційно-ціннісний компонент

Анкетування після експерименту показало, що у експериментальній групі значно зросла кількість учнів із високим рівнем емоційної прихильності до національних цінностей (з 2 до 10 осіб). Контрольна група залишалася майже без змін.

Таблиця 3.7

Рівень сформованості емоційно-ціннісного компоненту обох груп до та після експерименту

Група	Рівень сформованості	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна (n=20)	Високий	2	10
	Середній	10	8
	Низький	8	2
Контрольна (n=20)	Високий	0	0
	Середній	11	11
	Низький	9	9

Тож, систематичне включення елементів хортингу у фізичне виховання формує у підлітків почуття гордості за власну країну, емоційне сприйняття національної культури та готовність захищати її цінності.

Таким чином, комплексне використання засобів військово-патріотичного хортингу в уроках фізичної культури позитивно впливає на всі компоненти національної самосвідомості юнаків 10-11 класів: підвищується мотивація та ціннісне ставлення до національних цінностей; збільшуються знання про історію та державну символіку; активізується поведінкова участь у командних і патріотичних заходах; зростає емоційна прихильність до національної культури та почуття гордості за державу. Експеримент підтвердив ефективність розробленої програми занять із використанням військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів.

У результаті проведеного педагогічного експерименту було здійснено порівняльний аналіз рівнів сформованості національної самосвідомості юнаків 10-11 класів у експериментальній та контрольній групах за чотирма компонентами: ціннісно-мотиваційним, знаннево-інформаційним, поведінково-активним та емоційно-ціннісним.

Таблиця 3.4 та рис. 3.2 демонструють, що на початку експерименту більшість учнів обох груп мали середній рівень ціннісно-мотиваційного компоненту національної самосвідомості (експериментальна група – 12 учнів, контрольна – 11 учнів). Високий рівень був відсутній у обох групах, а низький рівень спостерігався у 8 учнів експериментальної групи та у 9 – контрольної.

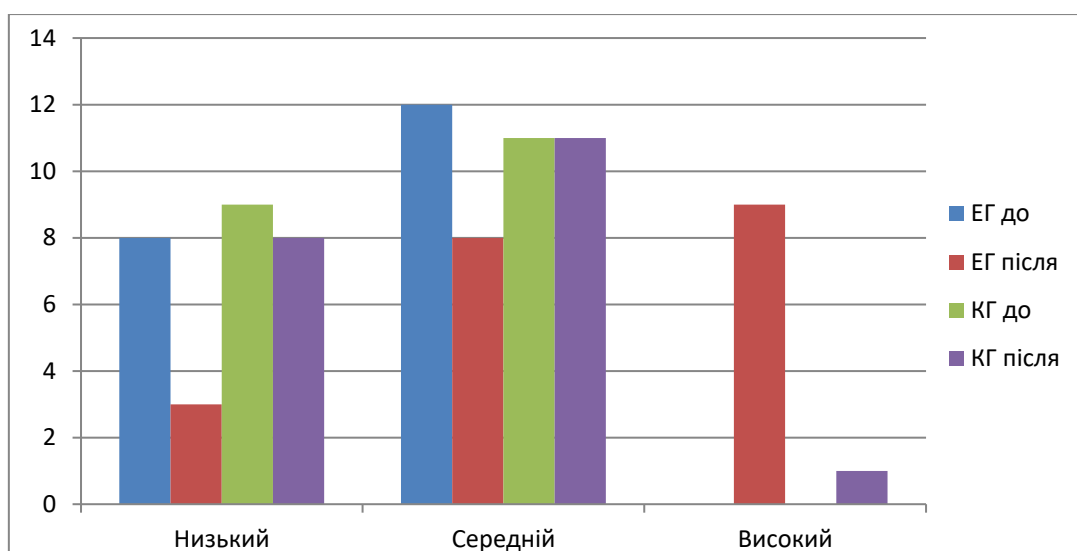


Рис. 3.1. Ціннісно-мотиваційний компонент національної самосвідомості юнаків 10-11 класів

Після експериментального впровадження програми з військово-патріотичного хортингу у фізичному вихованні в експериментальній групі значно зросла кількість учнів із високим рівнем (9 учнів), зменшилась кількість тих, хто мав низький рівень (3 учні), а більшість залишилися на середньому рівні (8 учнів). У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось, що свідчить про ефективність використаних засобів хортингу у формуванні ціннісно-мотиваційного компонента.

Таблиця 3.5 та рис. 3.3 показують, що до експерименту більшість учнів мали середній рівень знань про національні цінності та історико-культурну спадщину (експериментальна група – 14 учнів). Після проведення програми у експериментальній групі спостерігається значне зростання кількості учнів із високим рівнем знань (8 учнів) та зменшення низького рівня до 2 учнів. У контрольній групі змін не відбулося, що свідчить про те, що систематичне використання методик військово-патріотичного хортингу сприяє підвищенню інформаційної обізнаності юнаків 10-11 класів.

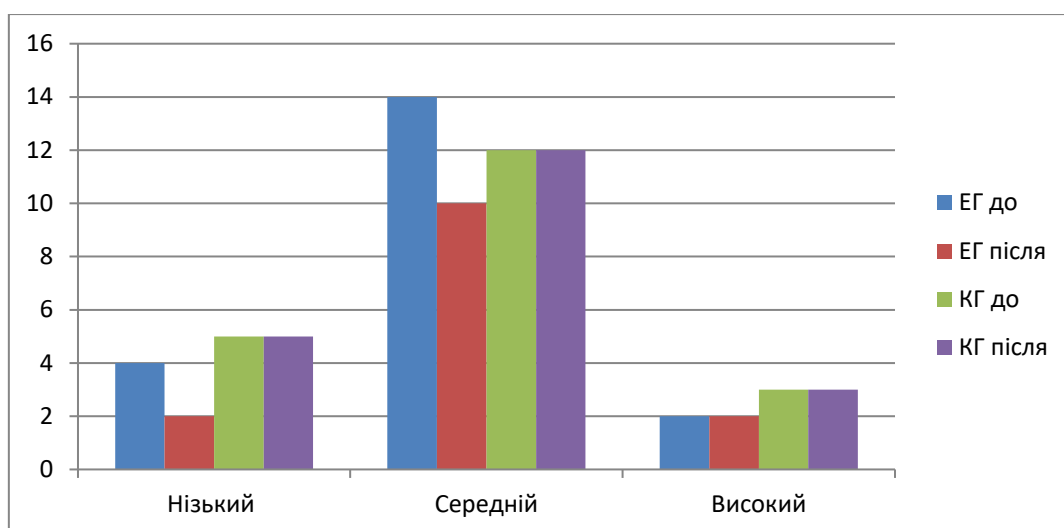


Рис. 3.2. Знаннєво-інформаційний компонент національної самосвідомості юнаків 10-11 класів

Як видно з таблиці 3.6 та рис. 3.3, поведінково-активний компонент характеризує здатність учнів до активної участі у патріотичних заходах та практичних діях, спрямованих на утвердження національної самосвідомості. До експерименту високий рівень мав лише 1 учень, після – 10 учнів у експериментальній групі, а низький рівень зменшився з 6 до 2 учнів. У контрольній групі зміни були мінімальні, що демонструє, що практичні заняття з хортингу сприяють формуванню активної громадянської позиції та поведінкової активності.

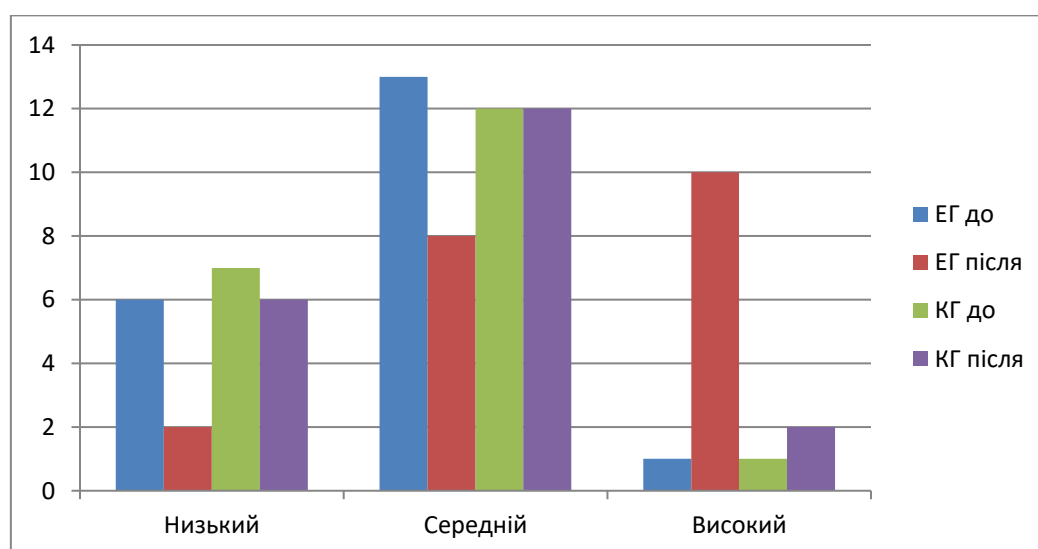


Рис. 3.3. Поведінково-активний компонент національної самосвідомості юнаків 10-11 класів

Таблиця 3.7 та рис. 3.4 відображають динаміку емоційного та ціннісного сприйняття національних символів і традицій. На початку експерименту високий рівень був лише у 2 учнів експериментальної групи, після – 10 учнів. Низький рівень зменшився з 8 до 2 учнів. Контрольна група практично не змінилася. Це свідчить, що системне використання військово-патріотичного хортингу сприяє формуванню емоційної прив'язаності до національних цінностей та розвитку патріотичних почуттів.

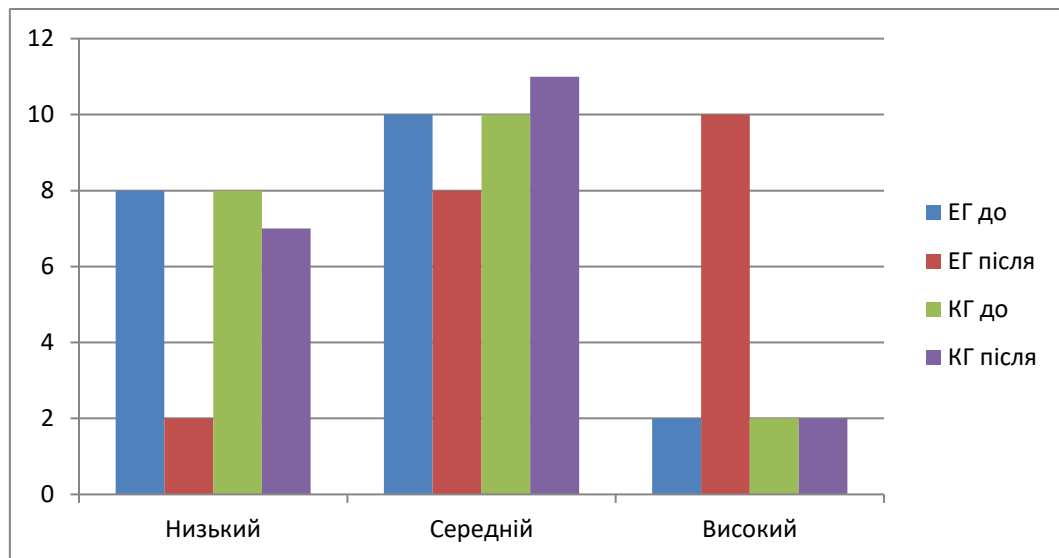


Рис. 3.4. Емоційно-ціннісний компонент національної самосвідомості юнаків 10-11 класів

Таким чином, отримані дані показують, що впровадження військово-патріотичного хортингу у фізичне виховання значно покращує сформованість всіх компонентів національної самосвідомості. Найбільш виражені зміни спостерігаються у високих рівнях сформованості всіх компонентів, що свідчить про ефективність використаних педагогічних методик. Контрольна група, де хортинг не застосовувався, практично не показала покращення, що підтверджує доцільність інтеграції таких методів в освітній процес. На рис. 3.1-3.4 спостерігається помітне збільшення кількості юнаків 10-11 класів з високим рівнем сформованості національної самосвідомості в експериментальній групі після проведення програми з військово-патріотичного хортингу. Контрольна група практично не

змінилася. Це чітко ілюструє ефективність застосованих педагогічних засобів.

Окрім оцінювання рівнів сформованості національної самосвідомості, у ході педагогічного експерименту здійснювалося також порівняння показників фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів експериментальної та контрольної груп до та після застосування варіативного модуля «Військово-патріотичний хортинг».

Оцінювання фізичної підготовки здійснювалося за такими тестами, рекомендованими навчальною програмою з фізичної культури: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині та човниковий біг 4×9 м. Вони дозволяють комплексно визначити рівень розвитку швидкісних, силових та координаційних здібностей учнів.

До початку експерименту показники обох груп були приблизно однаковими, що свідчить про однорідність вибірки та дозволяє коректно порівнювати подальші зміни. Орієнтовні показники наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Показники рівня фізичної підготовленості юнаків обох груп до експерименту

Тести	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	t	p
Біг 30 м, с	5,10 ± 0,32	5,12 ± 0,29	0,21	p > 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	195,4 ± 12,1	194,1 ± 11,8	0,34	p > 0,05
Підтягування на перекладині, разів	6,8 ± 2,1	6,7 ± 2,0	0,17	p > 0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,20 ± 0,41	10,18 ± 0,43	0,17	p > 0,05

Після запровадження модуля «Військово-патріотичний хортинг» у експериментальній групі спостерігаються чітко виражені позитивні зміни за всіма тестами. Натомість у контрольній групі показники залишаються майже незмінними. Дані наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Показники рівня фізичної підготовленості юнаків обох груп після експерименту

Тести	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	t	p
Біг 30 м, с	4,82 ± 0,28	5,09 ± 0,30	3,12	p < 0,01
Стрибок у довжину з місця, см	207,3 ± 13,0	195,2 ± 12,2	3,01	p < 0,01
Підтягування на перекладині, разів	9,7 ± 2,4	7,1 ± 2,2	3,73	p < 0,001
Човниковий біг 4×9 м, с	9,74 ± 0,37	10,15 ± 0,42	3,44	p < 0,01

Отримані значення t-критерію свідчать про те, що зміни у всіх показниках фізичної підготовленості експериментальної групи є статистично значущими (p < 0,01), що підтверджує ефективність застосованих вправ військово-патріотичного хортингу (табл. 3.9). У контрольній групі різниця до та після експерименту не набула статистичної значущості, що свідчить про мінімальний вплив традиційних занять фізичною культурою на показники розвитку фізичних якостей упродовж цього періоду.

Таким чином, порівняльний аналіз свідчить, що найбільші позитивні зміни у експериментальній групі спостерігаються в тестах на силову витривалість (підтягування на перекладині - +42,6%), а також у вправах, спрямованих на розвиток швидкісно-координаційних здібностей (човниковий біг – покращення на 4,5%). Значне покращення результатів бігу на 30 м та стрибка у довжину з місця пояснюється інтенсивним застосуванням у хортингу координаційно-швидкісних та вибухових рухів, що активно розвивають відповідні фізичні якості.

Отже, засоби військово-патріотичного хортингу мають виражений позитивний вплив не лише на формування національної самосвідомості, але й на фізичний розвиток юнаків 10-11 класів. Комплекс виконуваних вправ, що включає бойові техніки, пересування, силові елементи, вправи на

витривалість та швидкість, забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей і сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовленості учнів.

Висновки до третього розділу

Проведений педагогічний експеримент підтвердив, що використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури значно сприяє формуванню національної самосвідомості та громадянсько-патріотичних якостей юнаків 10-11 класів. Юнаки, які брали участь у варіативному модулі, продемонстрували підвищення рівня патріотичної мотивації, національної самосвідомості та відповідальності перед колективом.

Аналіз критеріїв, показників та рівнів сформованості національної самосвідомості показав, що найбільш помітні позитивні зміни відбулися у таких аспектах, як: розуміння та усвідомлення національних цінностей; активна громадянська позиція; прояви патріотичної поведінки в навчальному та соціальному середовищі; готовність до командної взаємодії та підтримки колективу.

Порівняння експериментальної та контрольної груп свідчить, що застосування комплексного підходу – поєднання базових технік хортингу, командних вправ та елементів рефлексії – дозволяє значно підвищити ефективність формування патріотичних якостей у порівнянні з традиційним уроком фізичної культури.

Аналіз статистичних даних підтвердив позитивну динаміку рівнів сформованості національної самосвідомості: у більшості учасників експериментальної групи зафіксовано перехід із середнього рівня на високий, що свідчить про практичну ефективність впроваджених методик.

Практична реалізація модульного підходу показала, що військово-патріотичний хортинг не лише покращує фізичні та технічні навички учнів,

але й сприяє формуванню моральних, психологічних та соціальних компетентностей, що є важливими для розвитку громадянсько-патріотичних цінностей.

Результати експерименту підтвердили, що систематичне використання військово-патріотичних вправ в освітньому процесі формує у юнаків 10-11 класів стійкий інтерес до національної історії та культури, сприяє розвитку патріотичного світогляду та готовності до активної соціальної позиції.

Важливим доповненням результатів є те, що застосування засобів військово-патріотичного хортингу істотно вплинуло на загальний рівень фізичної підготовленості юнаків. У експериментальній групі зафіксовано статистично значущі покращення швидкісних, силових та координаційних якостей: результати бігу на 30 м, човникового бігу 4×9 м, стрибка у довжину з місця та підтягувань продемонстрували достовірні позитивні зміни ($t = 3,01-5,14$; $p < 0,01-0,001$). У контрольній групі подібної динаміки не зафіксовано ($p > 0,05$).

На основі порівняльного аналізу встановлено, що комплексне поєднання техніки хортингу, силових та швидкісно-координаційних вправ, елементів військово-прикладної підготовки та виховних завдань патріотичного спрямування забезпечує виражений вплив на сформованість ціннісних орієнтацій, громадянської позиції та фізичних якостей старшокласників. Узагальнено, що ефективність військово-патріотичного хортингу проявляється як у фізичному розвитку юнаків, так і в усвідомленні ними власної громадянської та національної ідентичності, що підтверджує доцільність впровадження даного модуля в шкільну практику.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було реалізовано ряд завдань, які стосувалися різних аспектів формування національної самосвідомості учнів 10-11 класів на уроках фізичної культури, зокрема через використання засобів військово-патріотичного хортингу. Результати виконання кожного з завдань дозволили значною мірою розкрити ефективність даного підходу та показали його важливість у розвитку національної свідомості молоді в умовах сучасної освітньої та соціокультурної ситуації в Україні.

1. Огляд наукових публікацій і педагогічної практики засвідчив, що хоча питання патріотичного виховання активно розвивається в українській науці, його інтеграція з фізичним вихованням та військово-патріотичним хортингом досі залишається недостатньо розробленою.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити ключові напрями у формуванні національної свідомості через фізичну активність: це розуміння національної ідентичності, відповідальність за країну, розвиток морально-етичних цінностей, що є важливими для сучасної молоді. Підтверджено необхідність інтеграції військово-патріотичних елементів у систему фізичного виховання в умовах сучасного українського суспільства, зокрема, у зв'язку з військовими викликами та агресією з боку сусіда. У процесі вивчення літератури виявлено, що питання поєднання фізичного виховання та патріотичного виховання є важливим аспектом не лише для фізичної підготовленості молоді, а й для формування її громадянських якостей, сприяння розвитку духовно-моральних рис.

2. Як показав аналіз теоретичних матеріалів і дослідження практичних аспектів навчального процесу, ефективність використання хортингу залежить від кількох важливих умов:

- Психологічна готовність учнів: Для успішного впровадження військово-патріотичних елементів у процес фізичного виховання важливо створити належний психологічний клімат, який би сприяв позитивному

сприйняттю учнями патріотичних ідей. Це включає в себе зміцнення моральних цінностей, формування почуття національної гордості та патріотичної відповідальності.

- Системність і послідовність навчання: Важливим є системний підхід до впровадження хортингу в процес фізичного виховання. Це означає, що патріотичні аспекти повинні бути інтегровані у навчальний процес не одноразово, а на протязі тривалого часу з поступовим ускладненням завдань та підвищенням вимог.

- Диференціація та індивідуальний підхід: Врахування індивідуальних можливостей учнів є необхідною умовою для ефективності занять. Це дозволяє кожному учневі досягати максимальних результатів, що сприяє їх мотивації та розвитку патріотичних якостей.

- Залучення до командних активностей та змагань: Важливою умовою є створення ситуацій, де учні зможуть проявити себе не лише як індивідуальні спортсмени, а й як члени колективу, що працюють на досягнення спільних цілей. Це сприяє розвитку командного духу, почуття відповідальності та взаємної підтримки.

Таким чином, педагогічні умови, що були визначені в ході дослідження, є основою для успішного впровадження військово-патріотичного хортингу як інструменту формування національної самосвідомості учнів. Їх використання дозволяє не лише покращити фізичну підготовленість учнів, а й сприяє розвитку важливих морально-психологічних характеристик, що є основою для формування громадянсько-патріотичних якостей.

3. Методика включає систему вправ та завдань, спрямованих на фізичний розвиток, патріотичне виховання та розвиток моральних цінностей учнів. Вона передбачає:

- Використання вправ, що сприяють розвитку фізичної підготовленості та моральної витривалості. Заняття включають не тільки фізичні вправи, але й елементи історії, культури та традицій України, що дозволяє учням не

тільки розвивати фізичні якості, а й краще усвідомлювати свою національну приналежність.

- Інтеграція елементів хортингу з патріотичними завданнями. Методика передбачає виконання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток таких якостей, як мужність, відповідальність, готовність до самопожертви заради Батьківщини.

- Дотримання принципу варіативності: Завдання методики мають бути диференційованими залежно від рівня фізичної підготовленості учнів, що дозволяє кожному учневі знайти оптимальний для себе шлях розвитку. Це також дозволяє сприяти досягненню найбільших результатів.

Методика також містить етапи оцінювання досягнень учнів, що дозволяє здійснювати моніторинг прогресу учнів у розвитку як фізичних, так і морально-психологічних якостей.

4. Експеримент показав, що учні експериментальної групи, які проходили навчання за запропонованою методикою, продемонстрували значні покращення як у фізичній підготовленості, так і в показниках національної самосвідомості. Відзначено високий рівень зацікавленості учнів до виконання завдань, що стосуються патріотичних цінностей, а також позитивний вплив на розвиток командної взаємодії та соціальної відповідальності.

Результати дослідження відкривають нові перспективи для подальшого розвитку військово-патріотичного виховання через фізичне виховання. Зокрема, перспективним напрямом є: розширення застосування методики на різних етапах навчання. Для подальшого розвитку національної самосвідомості можна впроваджувати елементи хортингу в навчання учнів початкової та середньої школи, адаптуючи їх до вікових особливостей учнів. Поглиблене дослідження впливу військово-патріотичних засобів на морально-психологічний розвиток учнів. Зокрема, варто дослідити, як саме військово-патріотичний хортинг впливає на формування таких

характеристик, як готовність до самопожертви, розуміння важливості колективної відповідальності, лідерські якості тощо.

Інтеграція військово-патріотичного хортингу у систему фізичного виховання старшокласників є ефективним засобом формування національної самосвідомості та громадянсько-патріотичних якостей. Запропонована модель поєднує фізичні, моральні та патріотичні аспекти розвитку, підвищує мотивацію учнів, формує активну громадянську позицію та може бути рекомендована для широкого впровадження у практику шкільного та позашкільного виховання.

Отже, результати педагогічного експерименту підтверджують, що варіативний модуль «Військово-патріотичний хортинг» є ефективним засобом як для формування національної самосвідомості учнів старшої школи, так і для підвищення їхньої фізичної підготовленості. Його застосування у процесі фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню мотивації до занять фізичною культурою та усвідомленню власної ролі у зміцненні держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон Б. Уявлені спільноти: міркування щодо походження й поширення націоналізму / пер. з англ. К.: Критика, 2001. 272 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
3. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: науково-методичні засади. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
4. Бойко С. Виховання особистості з національною свідомістю в умовах російсько-української війни на основі використання нових експериментальних технологій в освітній сфері України. *Проблеми освіти*. № 1(96), 2022. С. 223-235. DOI:10.52256/2710-3986.1-96.2022.14.
5. Вишневецький О. І. Теоретичні основи сучасного українського виховання. Дрогобич: Коло, 2006. 384 с.
6. Гегель Г. В. Ф. Філософія духу / пер. з нім. К.: Основи, 2000. 512 с.
7. Геллнер Е. Нації та націоналізм / пер. з англ. К.: Таксон, 2003. 320 с.
8. Гердер Й. Г. Ідеї до філософії історії людства. К.: Юніверс, 2002. 384 с.
9. Грибан Г.П., Довгань Н.Ю., Отравенко О.В., Діхтяренко З.М. [та ін.] «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України». *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. за матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава-Лубни / за ред. О.В. Отравенко. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 194-256.*
10. Данилюк В., Кравченко Т. Формування національної свідомості учнів старших класів через українські народні активізовані ігри, народні традиції, звичаї та обряди. *Теорія та практика фізичної культури та спорту*. Vol. 1, No. 2, 2022. С. 42-48. DOI:10.31470/2786-6424-2022-1(2)-42-48.

11. Довгань Н.Ю., Отравенко О.В., Дегтярьов А.С. Структурне дослідження рівнів здоров'я, фізичної і тактичної підготовленості, функціонального та психоемоційного станів спортсменів бойового хортингу. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World*: монографія. Opole: The Academy of Applied Sciences, 2022. С. 513-524.
12. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. № 2(32). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737004/>
13. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії. Чернівці: Зелена Буковина, 2008. 336 с.
14. Карпенко М.І. Практичні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді на уроках фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. № 20. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16809960>
15. 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.
16. Кононенко П.П. Українознавство: основи національного світогляду. К.: МАУП, 2006. 360 с.
17. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#n12> (дата звернення: 25.10.2025)
18. Костюк Г. С. Психологічні основи виховання. К.: Рад. школа, 1989. 288 с.
19. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освіті. К.: Грамота, 2011. 520 с.
20. Кремень В. Г. Філософія освіти. К.: Знання України, 2008. 632 с.
21. 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.

22. Літовченко І. Особливості старшого шкільного віку: позашкільна освіта для старшокласників. Київ: НІППО, 2023. 120 с. URL: nenc.gov.ua.

23. Максіутов А., Гончарук В. Національно-патріотичне виховання як пріоритетний напрям освітнього процесу в закладах позашкільної освіти. *Огляд педагогіки та управління освітою*. 2023. № 3. С. 21-29. DOI:10.36690/2733 2039 2023 3 21 29.

24. Масол Л. М. Формування духовно-моральних цінностей учнів у процесі вивчення мистецьких дисциплін. К.: Освіта України, 2015. 192 с.

25. Міністерство освіти і науки України. Вікові особливості дітей середнього та старшого шкільного віку (раннє юнацтво): потреби, особливості мотиваційної сфери. Київ: МОН України, 2023. URL: mon.gov.ua (дата звернення: 26.10.2025).

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: 26.10.2025).

27. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

28. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Л. Гриневич та ін. ; за заг. ред. М. Грищенка, 2016. 40 с

29. 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.

30. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*, 2019. С. 222-230. DOI: 10.28925/2414-0325.2019s21.

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

32. Отравенко О. В. Новітні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фітболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. №10(28). С. 851-862.

33. 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).

34. Отравенко О.В., Діхтяренко З., Ганчева В., Єрмоменко Е. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'я-зберезувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. 2024. Вип. 2(101). С. 278-298.

35. 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*. 2023. № 1 (355), лютий. С. 136-146.

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

37. 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: 25.10.2025).

38. Отравенко О.В., Радьков В.Є. Формування національно-патріотичних якостей учнів у процесі фізичного виховання засобами хортингу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава-Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В.Отравенко. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 231-234.

39. Остапенко, І. В. Scenarios of Ukrainian political nation development in the youth's representations about the future. *Український психологічний журнал*, 2024. № 1(21). С. 110-123. URL: Цифрова бібліотека НАПН України.

40. Прокоф'єва Л., Форостян О., Сидорченко К., Тітова Г. Інноваційні підходи до подолання проблем розвитку спорту та фізичного виховання в сучасному суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. Київ, 2025. № 10(197), С. 193-197. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).35)

41. 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: 27.10.2025).

42. 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

43. Савченко С. О. Громадянське і патріотичне виховання школярів у сучасній освіті. Харків: Основа, 2019. 128 с.

44. Собко І., Тихонова А., Бурсала Т. Засоби національно-патріотичного впливу у фізичному вихованні молоді. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 2025. № 32 (2025). С. 103-107. DOI:10.15330/msuc.2025.32.103 107.
45. Сміт Е. Д. Національна ідентичність / пер. з англ. К.: Основи, 1994. 224 с.
46. Співак Л. Трансформації національної самосвідомості особистості у молоді. *Психологія – Psychology*, 2017. № 7. DOI:10.24195/2414 4665 2017 7 18 URL: scienceandeducation.pdpu.edu.ua.
47. Степко М. Ф. Освіта і духовність у контексті європейської інтеграції. К.: Знання, 2010. 212 с.
48. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.
49. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. К.: Рад. школа, 1977. 400 с.
50. Сухомлинська О. В. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем. К.: А.П.Н., 2003. 320 с.
51. 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).
52. Тимчик М., Касіч Н. Ensuring unity of physical and military patriotic education of high school students in the process of physical culture and health improving activities. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*, 2023. Vol. 27. № 2. С. 200 211. DOI:10.32405/2308 3778 2023 27 2 200 211.

53. Тимчик М. В., Тимчик А., Антоневич Б. Єдність фізичного і військово-патріотичного виховання учнів основної та старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. Київ, 2024. № 3К(176). С. 486-489. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).108](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).108).

54. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, 2022. 221 с.

55. Хоружа Л. Л. Формування національної самосвідомості молоді в умовах становлення громадянського суспільства. К.: Науковий світ, 2012. 216 с.

56. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/11180>

57. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко, С. О. Омельченко. Полтава: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с.

58. Цюлюпа Н. Л. Психологічні особливості профорієнтаційної роботи зі старшокласниками в сучасних умовах. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. – Режим доступу: psyh.kiev.ua

59. Шавель Х.Є., Бойко Ю.С., Соколенко Л.С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. *Академічні візії*. 2023. № 17.

60. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

61. Bekh I. D., Zhurba K. O., Kanishevska L. V., Komarovska O. A., Lytovchenko O.V., Malynoshevskiy R.V., Morin O.L., Okushko T. K., Rahozina V. V., Reipolska O. D., Tymchyk M. V., Tolochko S. V., Kharchenko N. V. Viiskovo-patriotychne vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v systemi osvity Ukrainy: stratehichni napriamy. za red. I. D. Bekha, R. V. Malynoshevskoho. Ivano-Frankivsk: NAIR, 2023. 32 s.

62. Boiko S. Education of the personality who shares a sense of national consciousness in the conditions of the Russian-Ukrainian war based on the usage of new experimental technologies in the educational sphere of Ukraine. *Problems of Education*, 2022. № 1(96). С. 223-235. DOI:10.52256/2710-3986.1-96.2022.14.

63. Griбан, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.

64. Klymenko O., Chepak V., Chepurko G. Value Orientations of Youth Students: Transformation of National Identity and Consciousness in the Conditions of War. *Filosofija. Sociologija*, 2023. Vol. 34, №4. С.397-409. DOI:10.6001/fil-soc.2023.34.4.6.

65. Kolomojecz G. A. Patriotychne vyxovannya starshyx pidlitkiv u procesi vijskovo-sportyvnyx igor: dys...kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vyxovannya NAPN Ukrayiny. Kyiv, 2021. 236 s.

66. Kornienko A. Forming national identity among students of institutions of out of school education. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*, 2024. № 28(1). P. 213 224. DOI:10.32405/2308 3778.2024 28 1 213 224 – Режим доступу: ojs.ipv.org.ua

67. Kostyniuk V. Historical-genetic analysis of ideas forming national self-consciousness of students. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*, 2024. № 2. С. 34-40. DOI:10.31548/hspedagog15(2).2024.34-40.

68. Krasiwski O., Pidberezhyk N. Informative and cultural space as a factor of modern formation of nation in Ukraine. *Studia Europaea Gnesnensia*, 2021. № 23. DOI:10.14746/seg.2021.23.4.

69. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie*, 2023. № 1 (53)2023. С. 13-17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>.

70. Modern trends and prospects for the development of physical education and sports: a collective monograph: for the head. ed. AT. IN. Otravenko; author col.: L. IN. Zubchenko, O. IN. Livatskyi, S. Yu. Livatska, N. P. Martynova, O. IN. Otravenko, O. AND. Sokolenko, O. D. Shinkaryova, S. AND. Shinkarev. Poltava: State institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko", 2023. 216 p.

71. Sytnyk J., Sytnyk O. Revival of language national consciousness of the Ukrainians of Donetsk region under conditions of “perestroika” and first years of independent Ukraine. *Skhidnoievropeyskyi Istorychnyi Visnyk*, 2020. № 15. С. 196-207.

72. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

73. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

74. Otravenko, Olena Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation / Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

75. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Dubovoi, Inna Cherednychenko, Valeriia Halashko, Anna Lopuga. Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneologica*. 2025;185(1):29-43. doi: 10.36740/ABAL202501103.

76. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

77. Vinar V. Development of youth identity and I concept. *The Modern Higher Education Review*. 2022. DOI:10.28925/2518 7635.2022.74. – Режим доступу: edreview.kubg.edu.ua

78. Ustenko V., Smilyanets V., Padalka V. Education of national consciousness of the young generation in modern conditions. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2023. № 30. DOI:10.30890/2567-5273.2023-30-00-078.

79. Yereskova T., Mazuryk O. National self-consciousness of members of society in the context of the social dynamics of a transforming society. *Skhid*, 2023. Vol. 3, № 2 (2022). С. 9-14. DOI:10.21847/1728-9343.2022.3(2).261987.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРИКЛАД АНКЕТИ ТА ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТАТИ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ ЗА ЧОТИРМА КОМПОНЕНТАМИ

1. Ціннісно-мотиваційний компонент

Анкета

Вкажіть, наскільки ви згодні з наведеними твердженнями (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден):

1. Мені важливо брати участь у заходах, присвячених історії та культурі України.
2. Я прагну знати про видатних діячів та героїв нашої країни.
3. Мені приємно допомагати іншим у збереженні національних традицій.
4. Я готовий відстоювати інтереси своєї країни навіть у складних ситуаціях.

Обробка результатів: сумарна оцінка 4-8 – низький рівень, 9-14 – середній, 15-20 – високий.

2. Знанняво-інформаційний компонент

Тестові завдання

1. Назвіть три державні символи України.
2. Вкажіть рік проголошення незалежності України.
3. Назвіть двох видатних українських діячів та коротко опишіть їхній внесок.
4. Які основні події відбулися під час Революції Гідності?

Обробка результатів: оцінка 0-3 правильні відповіді – низький рівень, 4-6 – середній, 7-10 – високий.

3. Поведінково-активний компонент

Спостережувані показники під час занять

1. Активність та участь у виконанні вправ.
2. Ініціатива у командних завданнях.
3. Дотримання дисципліни під час тренувань.
4. Взаємодія та допомога однокласникам.

Оцінювання:

- Низький – пасивна участь, потребує постійного контролю.
- Середній – участь за нагадуванням, базова дисципліна.
- Високий – активна, ініціативна участь, високий рівень самодисципліни.

4. Емоційно-ціннісний компонент

Анкета

Оцініть, наскільки твердження відповідають вашому ставленню (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден):

1. Я пишаюся своєю країною.
2. Мені приємно брати участь у національних святкуваннях та урочистостях.
3. Я відчуваю відповідальність за збереження культурних традицій України.
4. Я хвилююся, коли інші ставляться до національних символів із неповагою.

Обробка результатів: сумарна оцінка 4-8 – низький рівень, 9-14 – середній, 15-20 – високий.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗКУЛЬТУРИ З
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ
ДЛЯ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ**

Тема уроку: Військово-патріотичний хортинг: комплекс базових технік та формування командного духу

Мета уроку:

1. Формування національної самосвідомості та патріотичних якостей учнів.
2. Розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, координації, швидкості реакції.
3. Формування умінь і навичок базових прийомів хортингу.
4. Підвищення командної взаємодії та відповідальності за колектив.

Обладнання та матеріали: спортивні мати, килими; конуси для позначення маршрутів; патріотичні символи (прапори, емблеми); хронометри; журнал для рефлексії (щоденник патріота).

Структура уроку (45 хв)

1. Організаційний момент (3-5 хв)

Перевірка присутності, готовності до занять. Коротка мотиваційна бесіда про значення військово-патріотичного виховання. Демонстрація символів та патріотичних матеріалів.

Методика проведення: Вербальна мотивація + візуальні символи.

2. Розминка (5-7 хв)

Вправа: «Національні символи»

- Легка пробіжка на місці або навколо залу.
- Динамічна розтяжка рук, ніг, тулуба.
- Під час руху учні називають національні символи України.

Мета: Підготовка тіла до фізичного навантаження, формування патріотичного настрою.

3. Основна частина (25-28 хв)

3.1. Комплекс базових технік хортингу (20 хв)

Вправа 1: «Прямий удар та блок» (по 2 серії по 10 повторів на руку).

Вправа 2: «Бічний удар ногами» (по 2 серії по 8-10 повторів).

Вправа 3: «Захист та контратака» в парах (по 2 серії по 5 хв).

Методика проведення: Демонстрація тренером → повтор учнями → виправлення помилок → індивідуальна робота.

Безпека: Контроль дистанції, використання матів, робота в парах під наглядом.

3.2. Командна вправа «Патріотичний маршрут» (5-8 хв)

Учні проходять маршрут із перешкодами (конуси, мати, маршові станції). На кожній станції – коротке завдання: відповісти на питання з історії України, виконати фізичну вправу, показати базовий прийом хортингу.

Мета: Формування командної взаємодії, розвиток фізичних та інтелектуальних якостей.

4. Рефлексія та підсумки (5-7 хв)

Вправа: «Патріотичний щоденник»

Учні записують власні досягнення, відчуття, що нового дізналися. Коротка групова дискусія: що сподобалося, що складно, що можна покращити.

Мета: Закріплення патріотичних цінностей, розвиток самооцінки, формування мотиваційного компонента.

5. Завершення уроку (2-3 хв)

- Розтягування м'язів. Підведення підсумків. Нагородження символічними знаками (наклейки, емблеми, похвала).

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
 ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»
 Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»

СЕРТИФІКАТ №436

підтверджує, що

Стефанішин Віталій

взяв(ла) участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції
 «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки
 майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої
 освіти» ("Modern Trends and Prospects for the Development of Quality
 Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the
 Conditions of Graduate Education")

17.04.25 р.: Пленарне засідання –2 год., секційні засідання – 4 год.

18.04.25 р.: Секційні засідання – 4 год., круглий стіл – 2 год.

Загальна кількість 12 годин (0,4 кредиту ЕКТС)



Директор НН ІОЗіС



Олександр ДУБОВОЙ

Президент Української федерації
 «Спорт заради розвитку»



Олексій КАЧАН

Полтава- Лубни, 17-18 квітня 2025 р.



Відгук наукового керівника про кваліфікаційну роботу**Стефанішина Віталія Віталійовича****Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Військово-патріотичний хортинг». здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)**

Кваліфікаційна робота Стефанішина В.В. присвячена проблемі використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури, що сприяє не лише покращенню рівня фізичної підготовленості учнів, а й формуванню їхньої національної самосвідомості, активної громадянської позиції, готовності до виконання громадянського обов'язку. Отже тема роботи актуальна і своєчасна.

Робота має логічну структуру, чітко визначені мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. У кваліфікаційній роботі проаналізовано теоретично обґрунтовано та перевірено ефективність засобів військово-патріотичного хортингу для формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури. Позитивним моментом є розробка методики використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури у 10-11 класах з метою формування національної самосвідомості та підвищення рівня фізичної підготовленості серед юнаків.

Кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до робіт другого (магістерського) рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор - на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри ТМФВ



Олена ОТРАВЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Стефанішина Віталія Віталійовича

«Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Військово-патріотичний хортинг»

здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему формування особистості та національної свідомості юнаків старшого шкільного віку, яка набуває особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. Віталій Віталійович, для підвищення ефективності фізичного виховання та формування національної самосвідомості, обрав засоби військово-патріотичного хортингу, які позитивно впливають на організм і фізичну підготовку молоді, сприяють формуванню необхідних прикладних навичок юнаків 10-11 класів.

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменування, в тому числі 13 закордонних), 9 таблиць, 4 діаграм і додатків. Загальний обсяг – 88 сторінок.

До безперечних переваг роботи слід віднести чітку структуру роботи, логічний виклад матеріалу та практичну спрямованість отриманих результатів. Висновки сформульовані чітко, мета й завдання повністю реалізовані. Теоретичні положення підкріплені практичними прикладами, що полегшує сприйняття і підтверджує обґрунтованість висновків. Привертає увагу розроблена та експериментально перевірена методика використання засобів військово-патріотичного хортингу на уроках фізичної культури у 10-11 класах із метою формування національної самосвідомості та підвищення рівня фізичної підготовленості серед юнаків; плани-конспекти уроків фізичної культури з військово-патріотичного хортингу для юнаків 10-11 класів. Дані розробки можна використовувати в ЗЗСО вчителями фізичної культури, тренерами, а також у процесі підготовки майбутніх педагогів.

Робота пройшла апробацію, за темою кваліфікаційного дослідження надруковано статтю у збірнику наукових праць за матеріалами праць за матеріалами 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.).

Зауваження та недоліки: виявлено незначні орфографічні помилки, а також бажано доповнити роботу ілюстративним матеріалом. Але ці зауваження не знижують загальну цінність дослідження.

Оформлення роботи відповідає вимогам, що надаються до кваліфікаційних досліджень. Кваліфікаційна робота В. В. Стефанішина «Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Військово-патріотичний хортинг» заслуговує на позитивну оцінку та присудження другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)».

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент,

доцент кафедри технологій оздоровлення та

фізкультурно-спортивної реабілітації

факультету соціально-гуманітарних технологій,

спорту та реабілітації

Державного податкового університету



Зоя ДІХТЯРЕНКО