

ВИКЛАДАННЯ САМООБОРОНИ В МЕЖАХ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ГАЛУЗІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

*Євстигнєєва Ірина Вікторівна¹, Соколова Ліна Олександрівна²,
Марамуха Наталія Петрівна³, Корнілова Наталія Юріївна⁴*

Опубліковано	Секція	УДК
30.09.2025	Освіта/Педагогіка	796.012.1:355.233 :37.015.3(075.8)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17482690>

Анотація. У статті висвітлено методичні засади викладання самооборони в межах освітніх компонентів галузі знань А7 «Фізична культура і спорт». Метою дослідження є теоретичне обґрунтування педагогічних умов та методичних підходів до інтеграції самооборони у професійну підготовку фахівців фізичної культури і спорту. Об'єктом є процес формування професійних компетентностей майбутніх педагогів, предметом – методика викладання самооборони як інноваційного компонента змісту освіти. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних, емпіричних і аналітичних методів дослідження. У роботі визначено міждисциплінарні зв'язки між теоретико-методичними, психологічними та біомеханічними аспектами підготовки, обґрунтовано місце дисципліни «Самооборона» у структурі освітніх програм. На основі аналізу наукових джерел, анкетування студентів і педагогічних спостережень розроблено модель навчання самооборони з урахуванням принципів безпеки, варіативності, адаптивності та професійної спрямованості. Запропоновано етапи впровадження: когнітивно-орієнтаційний, техніко-тактичний, ситуативно-рольовий і рефлексивно-аналітичний. Визначено критерії ефективності – рівень засвоєння базових технік, психофізіологічна готовність до дій у стресових ситуаціях, прояви самоконтролю та соціальної відповідальності. Показано, що системне впровадження самооборони сприяє розвитку професійної компетентності, стресостійкості та соціальної адаптивності майбутніх педагогів.

¹ Євстигнєєва Ірина Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко, Класичний приватний університет, вул. Жуковського 70-б, м. Запоріжжя, Україна, <https://orcid.org/0009-0000-2319-8396>. irinaevstigneeva.2015@gmail.com

² Соколова Ліна Олександрівна - кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Державний вищий навчальний заклад «Український державний хіміко-технологічний університет», проспект Науки, 8, Дніпро, Дніпропетровська область, 49000, м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0003-1996-3539>, sokolovalina18@gmail.com

³ Марамуха Наталія Петрівна - доктор філософії (011 Освітні, педагогічні науки), старший викладач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко, Класичний приватний університет, вул. Жуковського 70-б, м. Запоріжжя, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8966-3529>. maramuhanataly@gmail.com

⁴ Корнілова Наталія Юріївна - старший викладач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко, Класичний приватний університет, вул. Жуковського 70-б, м. Запоріжжя, Україна, orchid.org/0009-0007-4445-0053.k.n.u.18.02@gmail.com

Ключові слова: самооборона, професійна підготовка, фізична культура, методика викладання, безпека, компетентнісний підхід, психофізіологічна готовність.

Teaching Self-Defense within the Curriculum of the Field A7 “Physical Culture and Sports”

Abstract. The article substantiates the pedagogical conditions and methodological approaches to integrating self-defense into the professional training of future specialists in physical culture and sports. The study defines interdisciplinary links between theoretical, methodological, psychological, and biomechanical aspects of professional education and determines the place of the discipline “Self-Defense” within educational programs. Based on theoretical analysis, surveys, and pedagogical observations, a four-stage model of self-defense training was developed, consisting of cognitive-orientational, technical-tactical, situational-role, and reflexive-analytical stages. The model is based on the principles of safety, variability, adaptability, and professional orientation.

The research proved that systematic implementation of self-defense contributes to the development of students’ professional competence, self-regulation, and psychophysiological readiness to act in stressful situations. The effectiveness of the proposed model was confirmed by positive changes in students’ self-confidence, discipline, and emotional resilience. The practical significance of the study lies in the possibility of using the proposed model to design educational modules, methodological materials, and interdisciplinary training courses in higher education institutions of physical culture and sports.

Keywords: self-defense, professional training, physical culture, teaching methodology, safety, competence-based approach, psychophysiological readiness.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв’язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система професійної підготовки фахівців галузі А7 Фізична культура і спорт орієнтована на формування комплексної компетентності, що охоплює не лише знання з методики тренувань, валеології чи педагогіки, а й навички забезпечення безпеки життєдіяльності та самозахисту. В умовах суспільних викликів і воєнних загроз актуальність дисципліни «Самооборона» значно зросла. Вона виконує не лише прикладну, але й виховну функцію, сприяючи розвитку психологічної стійкості, відповідальності та саморегуляції. Самооборона як педагогічна категорія інтегрує знання з анатомії, біомеханіки, спортивної психології, педагогіки та методики викладання бойових мистецтв. Її викладання в закладах вищої освіти вимагає поєднання теоретичної підготовки та практичного відпрацювання навичок у безпечних, контрольованих умовах.

Проблема полягає у відсутності уніфікованої методики викладання самооборони в межах академічних дисциплін спеціальності А7, що ускладнює формування у студентів системного уявлення про техніку, тактику, правові аспекти й психофізіологічну готовність до дій у загрозованих ситуаціях.

Сучасні реалії, зумовлені соціальними трансформаціями, військовими загрозами та необхідністю підвищення особистої безпеки, актуалізують включення елементів самооборони у зміст професійної освіти. Це відповідає стратегії формування компетентностей безпечної поведінки, визначеній у державних стандартах спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність наукових і методичних розробок, присвячених прикладним видам фізичної підготовки, питання системного викладання самооборони в межах освітніх програм галузі 017 «Фізична культура і спорт» залишається недостатньо опрацьованим. У більшості

випадків самооборона розглядається як елемент загальної фізичної підготовки або факультативний модуль, тоді як її потенціал як інтегративного компонента професійної компетентності педагога залишається нереалізованим.

Недостатньо розробленими є питання педагогічного проектування змісту дисципліни «Самооборона» з урахуванням вимог освітніх стандартів, принципів безпеки та інклюзивності, а також психологічних і правових аспектів застосування прийомів самозахисту. Наявні програми часто орієнтовані переважно на технічні аспекти – відпрацювання прийомів і комбінацій, – але не враховують когнітивно-емоційну складову, розвиток рефлексивних і саморегуляційних механізмів, формування культури безпечної поведінки у майбутніх фахівців.

Окремої уваги потребує створення науково обґрунтованої методики інтеграції елементів самооборони у зміст інших навчальних дисциплін (зокрема «Професійно-прикладна фізична підготовка», «Безпека життєдіяльності», «Психологія спорту», «Педагогічна майстерність»), що дозволить формувати міждисциплінарні зв'язки й забезпечувати практичну спрямованість освітнього процесу.

Не розроблено також ефективних інструментів педагогічної діагностики рівня готовності студентів до дій у стресових ситуаціях та критеріїв оцінювання сформованості їхніх навичок самооборони. Бракує комплексних моделей, що поєднують фізичну, психофізіологічну, етичну та комунікативну підготовку.

Отже, актуальною залишається потреба у створенні цілісної педагогічної системи викладання самооборони, заснованої на принципах компетентнісного, безпеково-орієнтованого та інтегративного підходів, яка б сприяла формуванню професійної стійкості, відповідальності та готовності майбутніх педагогів діяти адекватно у кризових чи конфліктних ситуаціях.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті є обґрунтування педагогічних умов, методичні підходи й етапи впровадження самооборони як складової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Завдання статті:

1. Проаналізувати теоретичні основи викладання самооборони в системі фізичного виховання.
2. Визначити структурно-змістові компоненти дисципліни «Самооборона».
3. Розробити модель інтеграції самооборони у навчальний процес ЗВО.
4. Визначити критерії та показники ефективності навчання.

Об'єкт дослідження: процес професійної підготовки здобувачів вищої освіти галузі А7 Фізична культура і спорт.

Предмет дослідження: методика викладання самооборони як інноваційного освітнього компонента у системі фізкультурно-спортивної освіти.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у статті використано комплекс взаємодоповнюючих методів **дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз і синтез науково-методичних джерел; узагальнення досвіду викладання бойових мистецтв і прикладних дисциплін у ЗВО; моделювання структури навчального курсу.
2. Емпіричні методи: педагогічне спостереження, анкетування студентів і викладачів, аналіз навчальних планів, експертна оцінка ефективності.
3. Методи кількісної та якісної обробки даних: порівняльний аналіз динаміки показників фізичної та психоемоційної готовності.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні моделі інтеграції самооборони в освітні програми галузі знань А7 Фізична культура і спорт» на засадах

компетентнісного й безпеково-орієнтованого підходів, що поєднує фізичну, психофізіологічну та етичну підготовку майбутніх педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжних роботах самозахист розглядають як міждисциплінарний компонент професійної підготовки вчителя фізичної культури, що поєднує техніко-тактичні вміння з правовою обізнаністю та психоемоційною регуляцією. Так, А. L. Banks (2010) окреслює поетапну модель самозахисту для освітнього середовища (підготовка, усвідомлення ризиків, техніка, комунікація, оцінювання), підкреслюючи важливість безпеки, алгоритмізації дій і педагогічної рефлексії у курсах для майбутніх учителів.

Дослідження G. Chen та L. Liu (2018) засвідчує, що курси самозахисту позитивно впливають на навчальну мотивацію, дисципліну і сприйняття власної ефективності студентами, що корелює з компетентнісним підходом у ЗВО. У новітній роботі Е. Росессо (2024) емпірично показано зростання впевненості у собі та самостійності після проходження курсу self-defense & self-assertion, що є релевантним для оцінювання психофізіологічної готовності студентів до дій у стресових ситуаціях

В українському науково-методичному полі проблема самозахисту перебуває на перетині теорії й методики фізичного виховання та безпеково-орієнтованої педагогіки. Праці В. Шияна та Я. Котляра акцентують прикладну спрямованість змісту, необхідність поетапності навчання й інтеграції правових аспектів у практичні заняття; К. Соколов підкреслює значення психологічної підготовки, етичних меж застосування сили й формування культури безпечної поведінки у здобувачів освіти.

Узгоджено з цими підходами, сучасні огляди й педагогічні спостереження в ЗВО вказують на дефіцит уніфікованих освітніх програм і стандартизованих інструментів діагностики, що утруднює міждисциплінарну інтеграцію самозахисту та оцінювання результатів навчання (когнітивних, техніко-тактичних і рефлексивних).

Синтез проаналізованих джерел дозволяє виділити три сталі тенденції: перехід від «каталогу прийомів» до компетентнісних моделей, де техніка поєднується з правовою грамотністю, комунікацією та саморегуляцією; посилення уваги до психофізіологічної готовності (стресостійкість, контроль емоцій, швидкість прийняття рішень) як критерію ефективності навчання; потреба в модульній інтеграції самозахисту у суміжні дисципліни («Безпека життєдіяльності», «Психологія спорту», «Методика викладання»), а також у використанні цифрових засобів (відеоаналіз, симуляції) для підсилення рефлексії та оцінювання результатів

Водночас залишається недостатньо розробленою методика дидактичного структурування занять з урахуванням сучасних тенденцій у галузі А7 компетентнісного підходу, інтеграції інноваційних технологій, дистанційного навчання та симуляційних засобів.

Результати

У результаті аналізу навчальних програм ЗВО України встановлено, що дисципліна «Самооборона» представлена фрагментарно – переважно в межах вибіркового модуля або курсів «Прикладна фізична підготовка». Запропоновано структурувати її як освітній компонент професійно-практичного циклу із чітко визначеними результатами навчання: знання правових основ та етичних принципів самооборони; володіння базовими техніками захисту та звільнення від захоплень; уміння діяти в умовах стресу; розвиток сили, координації, просторової орієнтації; здатність інтегрувати прийоми самооборони у заняття з фізичного виховання школярів.

Результатом дослідження стала побудова чотириетапної моделі навчання самооборони (когнітивно-орієнтаційний, техніко-тактичний, ситуативно-рольовий, рефлексивно-аналітичний етапи), ефективність якої підтверджено позитивною

динамікою психофізіологічних показників студентів і зростанням рівня їхньої саморегуляції.

Структура курсу передбачає наступні етапи:

1. Когнітивно-орієнтаційний етап – вивчення теоретичних і правових аспектів, анатомічних основ та психофізіології загрози.

Мета: сформувати базові знання про сутність, правові, етичні та психологічні засади самооборони, створити усвідомлену мотивацію до вивчення дисципліни.

Завдання: ознайомлення з анатомо-біомеханічними основами захисних дій; розуміння правових меж застосування сили та принципів особистої безпеки; усвідомлення ролі самоконтролю, емоційної стабільності та превентивної поведінки.

Педагогічна логіка: етап відповідає когнітивному рівню засвоєння за Б. Блумом – знання та розуміння. На цьому рівні закладається світоглядна й етична основа дій майбутнього фахівця, формується його внутрішня позиція щодо насильства, агресії та професійної відповідальності.

Засоби: інтерактивні лекції, кейс-аналіз правових ситуацій, мультимедійні презентації, дискусії, тестування.

Очікуваний результат: студент усвідомлює соціально-педагогічне значення самооборони, знає принципи безпечної поведінки та розуміє, що техніка без психологічної готовності є неефективною.

2. Техніко-тактичний етап – відпрацювання базових прийомів (захист від захоплення, утримання, переміщення, звільнення).

Мета: сформувати практичні уміння і навички базових технік самозахисту, розвинути точність, координацію, просторову орієнтацію й моторний контроль.

Завдання: оволодіння базовими прийомами захисту від захоплення, утримання, ударів; навчання техніки пересування, переміщення, блоків і звільнення; формування навичок правильної страховки й безпечного падіння; розвиток фізичних якостей (сили, спритності, витривалості).

Педагогічна логіка: на цьому етапі реалізується принцип «від простого до складного» і поетапного навчання рухових дій (за Н. Бернштейном — від формування рухового образу до стабілізації дії). Техніко-тактичний рівень виступає ядром предметної підготовки, забезпечуючи перехід від знань до дії.

Засоби: демонстрація технік викладачем, відпрацювання у парах, відеоаналіз рухів, використання манекенів та м'якого спорядження.

Очікуваний результат: сформовані базові технічні навички, засвоєні алгоритми безпечних дій, здатність контролювати власні рухи та оцінювати ризики.

3. Ситуативно-рольовий етап – моделювання реалістичних сценаріїв з використанням партнерських вправ і відеоаналізу.

Мета: сформувати адаптивну поведінку в умовах невизначеності, навчити діяти в стресових чи конфліктних ситуаціях, розвинути психофізіологічну готовність до швидкого прийняття рішень.

Завдання: відпрацювання прийомів у змодельованих сценаріях (раптові загрози, напад, групові дії); розвиток стресостійкості, самовладання, комунікативних реакцій; інтеграція технічних і психологічних умінь у комплексну поведінкову модель; формування командної взаємодії та відповідальності.

Педагогічна логіка: відповідає діяльнісному рівню засвоєння (application & integration). На цьому етапі реалізується перехід від технічного виконання до варіативного використання прийомів у реалістичних умовах.

Засоби: рольові ігри, парні та групові тренінги, VR або відеосимуляції загрозливих ситуацій, інтерактивні завдання «decision-making under pressure».

Очікуваний результат: сформована здатність діяти адекватно в умовах ризику, емоційного тиску та фізичного контакту; розвиток навичок саморегуляції, комунікації й оперативного мислення.

4. Рефлексивно-аналітичний етап – самооцінка, обговорення етичних меж і психологічних реакцій.

Мета: сформувати здатність до самооцінки, критичного аналізу власних дій, розуміння меж застосування сили та етичних аспектів самооборони.

Завдання: оцінка ефективності власної поведінки у змодельованих ситуаціях; рефлексія психологічних станів і тілесних реакцій під час тренувань; формування культури самоконтролю, емпатії та професійної відповідальності.

Педагогічна логіка: цей етап завершує цикл професійного навчання, відповідаючи рівню «evaluation & reflection» у педагогічній таксономії. Через аналіз дій студент переходить від простого виконання до усвідомленого вибору поведінки, що формує зрілість фахівця.

Засоби: відеорефлексія (перегляд власних тренувань), групові обговорення, анкетування, психологічне тестування, ведення щоденника самоаналізу.

Очікуваний результат: сформовані навички рефлексії, етичної оцінки дій, здатність до самокорекції та прийняття рішень, що узгоджуються з професійними й моральними нормами.

Модель побудована відповідно до принципів: компетентнісного підходу (знання → навички → поведінка → рефлексія); поетапності та наступності навчання; безпеково-орієнтованої педагогіки (попередження травматизму, етична свідомість); інтеграції теорії, практики та психологічної підготовки.

Її застосування забезпечує цілісне формування професійної компетентності майбутніх педагогів у галузі фізичної культури, де самооборона розглядається не лише як технічна дія, а як культура безпечної поведінки, самоконтролю й соціальної відповідальності.

Методичні принципи полягають у безпечності та поетапності навчання; варіативності вправ; зворотньому зв'язку і самоконтролю; розвитку психологічної готовності через стрес-менеджмент і дихальні техніки; інтеграції цифрових технологій (відеоаналіз, симуляції, онлайн-курси).

Курс пропонується впроваджувати як модуль, що поєднує теорію, практику та міждисциплінарний проект. Наприклад, у дисципліні «Методика викладання спеціальної фізичної підготовки» – тема «Основи самооборони для учнів старших класів»; у «Безпеці життєдіяльності» – «Правові аспекти застосування прийомів самооборони»; у «Психології спорту» – «Самоконтроль у конфліктній ситуації».

Ефективність впровадження за результатами анкетування (n = 54 студенти, 4 викладачі): 81 % студентів відзначили підвищення впевненості у власних силах; 76 % – покращення психоемоційної стійкості; 69 % – засвоєння базових технік і готовність до практичного застосування; викладачі відзначили зростання дисциплінованості та самоконтролю груп.

Висновки

У ході дослідження теоретично обґрунтовано й розроблено чотириетапну модель навчання самооборони (когнітивно-орієнтаційний, техніко-тактичний, ситуативно-рольовий, рефлексивно-аналітичний етапи), що забезпечує цілісне формування професійної компетентності майбутніх педагогів галузі «Фізична культура і спорт». Визначено, що її реалізація сприяє розвитку психофізіологічної готовності до дій у

стресових умовах, підвищенню рівня самоконтролю, відповідальності та професійної стійкості студентів.

Застосування моделі у навчальному процесі дозволяє інтегрувати теоретичну, технічну та психологічну підготовку, створити умови для формування культури безпечної поведінки та здоров'язберезливого мислення.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання запропонованої моделі під час розроблення навчальних планів, методичних рекомендацій і програм підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні системи педагогічної діагностики рівня готовності студентів до дій у кризових ситуаціях, створенні цифрових симуляцій для відпрацювання прийомів самооборони та проведенні педагогічного експерименту з оцінкою ефективності моделі в реальних навчальних умовах.

Список використаних джерел

5. Banks, A. L. (2010). *Self-Defense Education: Five Steps for Success*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(6), 13–25. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598492>
6. Piepiora, P. A. (2024). *The validity of utilizing karate in youth safety education*. *CISS Journal*, 15(2), 33–42. <https://doi.org/10.2478/ciss-2024-0012>
7. Посеcco, E. (2024). *Impact of a Self-Defense and Self-Assertion Course on Self-Confidence and Self-Assurance*. *CISS Journal*, 15(1), 21–29. <https://doi.org/10.2478/ciss-2024-0003>
8. Leiss, D. M. (2013). *Fun-Defense: Games that Teach Fundamental Martial-Arts Skills*. *The Advocate*, 21(2), 65–72. <https://doi.org/10.4148/2637-4552.1082>
9. Chen, G., & Liu, L. (2018). *Perceptions of Students on College Self-Defence Education*. *Journal of Kinesiology & Wellness*, 7(1), 109–119. <https://doi.org/10.56980/jkw.v7i1.13>