

3. Ierakova L., & Voidiuk O. (2018). Osoblyvosti fizychnoho stanu cholovikiv pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia krosfitom. Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnosti fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii: mat. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konferentsii (Chernivtsi, 6 lystopada 2018 roku) /za redaktsiieiu Ya.B. Zoriia. Chernivtsi, 2018. 310 s.
4. Zinchenko N.V. Vplyv zaniat akvafitnessom na fiziolohichni pokaznyky zhinok pershoho periodu zriloho viku z nadlyshkovoiu masoiu. Visnyk. 2016. № 136. S. 85-88.
5. Kashuba V., Imas Ye., Rudenko Yu., Lopatskyi S., Vatamaniuk S., Khabinets T. Skrynih fizychnoho rozvytku cholovikiv zriloho viku yaki zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 32. S. 31-38.
6. Kashuba V., Imas Ye., Rudenko Yu., Khabinets T., Lopatskyi S., Vatamaniuk S. Stan bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 31. S. 38-44.
7. Mykytchuk O., Pirohova K. Suchasni tendentsii zastosuvannia dyferentsiiovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni zhinok pershoho periodu zriloho viku. I-665 Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnosti fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii: mat. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konferentsii (Chernivtsi, 6 lystopada 2018 roku) /za redaktsiieiu YaB Zoriia. Chernivtsi, 2018. 310 s.
8. Penzai S.A. Fizychnyi stan cholovikiv II zriloho viku – vykladachiv vshchychkh navchalnykh zakladiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. № 2. S. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259
9. «Pro stratehiu staloho rozvytku «Ukraina-2020» (Ukaz Prezydenta Ukrainy 5/2015 vid 21.12.01.2015) Elektronnyi resurs [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#Text]
10. Rostia S. D., Bashavets N. A. Osoblyvosti trenuvalnogo protsesu z vilnoi borotby na pochatkovomu etapi pidhotovky za dopomohoiu dystantsiinykh tekhnolohii. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny : materialy IV internet-konferentsii (Odesa, 24-25 lystopada 2020). Odesa : vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych, 2020. S. 83-86.
11. Rudenko Yu., Vatamaniuk S., Ivchenko V. Otsinka efektyvnosti korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv z liudmy zriloho viku na osnovi pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A.V. Tsos, A.I. Alosyna. 2019. 36. S. 73-80.
12. Rudenko Yu., Lytvynenko Yu., Khabinets T., Vatamaniuk S. Riven zdoroviazberezhuvalnykh znan cholovikiv zriloho viku, shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2019. 34. S. 33-38.
13. Rudenko Yu., Khabynets T., Vatamaniuk S. Sotsialno-pedahohichna struktura cholovikiv 36-45 rokiv, kotri zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 30. S. 82-92.
14. Shkarupilo P.O. Otsinka rivnia somatychnoho zdorovia cholovikiv 22-35 rokiv. Materialy II Vseukrainskoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii». 18 Kvitnia, 2019. Kyiv.
15. Shkarupilo P.O., Borysova Yu.Iu., Lykhodii O.O. Analiz zasobiv kapoeiry ta osoblyvosti yikh vykorystannia pid chas ozdorovchykh zaniat. Molodyi vchenyi: materialy mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy». Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2017. 327 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).34)  
УДК 373.3/5.017.4 (477.82)

**Войтович І.М.,**  
<https://orcid.org/0000-0003-2573-517X>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
**Деделюк Н.А.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
**Томащук О.Г.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

### ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»)

В умовах повномасштабної війни одним з головних завдань освітнього процесу постає посилення роботи з національно-патріотичного виховання дітей та молоді шляхом аналізу залучення їх до військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та, у подальшому, урізноманітнення форм роботи з військово-патріотичного виховання. Дана стаття присвячена темі організації Гри та динаміці затребуваності Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») на Волині. **Методи дослідження:** аналіз і синтез науково-методичної літератури,

узгальнення досліджень науковців і систематизація отриманих, метод теоретичного моделювання, методи математичної статистики. Встановлено що за 2019-2023 роки кількість долучених до Гри учнів щорічно становило від 1200 до 1660 осіб. Найвищий показник (1669 осіб) відмічено у 2019 році, найнижчий (1205 осіб) – у 2022 році. Це пов'язано із поширенням пандемії COVID-19 та початком повномасштабної війни. По вікових критеріях за досліджувані роки найбільше брали участь учні середнього шкільного віку (69,9-85,1 %), найменше – старшого (1,8-9,1 %); молодша ланка зайняла другу позицію (13,2-24,9 %). Відзначимо, що незначна частка залученої молоді 15-17 років потенційно може не сприяти популяризації Гри, оскільки саме з них готуються виховними для новаків «козачат».

**Висновок.** Визначено, що дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») у Волинській області проводиться систематично та на високому рівні, залучаючи учасників у трьох вікових категоріях. Це становить у середньому, 0,87% від загального числа усіх школярів області.

**Ключові слова:** гра «Сокіл» («Джура»), військово-патріотичне виховання, школярі.

**Voytovich Iryna, Dedeluk Nina, Tomashchuk Olena. Involvement of school-age children of Volyn oblast in the all-Ukrainian children and youth military-patriotic game «Sokil» («Dzhura»).** In the conditions of a full-scale war, one of the main tasks of the educational process is to strengthen the work on national-patriotic education of children and youth by analyzing their involvement in the military-patriotic game «Sokil» («Dzhura») and, subsequently, diversifying the form of work on military-patriotic education. This article is devoted to the theme of the organization of the Game and the dynamics of the popularity for all-Ukrainian children and youth military-patriotic game «Sokil» («Dzhura») in Volyn. Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, generalization of scientists' research and systematization of the results, theoretical modeling method, methods of mathematical statistics

During the year, the number of students engaged in «Dzhura» ranged from approximately 1,200 to 1,660 in 2019-2023. The highest figure (1,669 people) was recorded in 2019, the lowest (1,205 people) in 2022. This is due to the spread of the COVID-19 pandemic and the beginning of a full-scale war. According to the age criteria, during the studied years, students of middle school age participated the most (69.9-85.1%), the least - older students (1.8-9.1%); the younger generation occupies the second position (13.2-24.9%). It should be noted that a small proportion of the involved youth aged 15-17 may potentially not contribute to the popularization of the Game, since it is they who are being trained as "kozachata" (small cossacks) for novices. **Conclusion.** It was determined that the all-Ukrainian children and youth military-patriotic game «Sokil» («Dzhura») in Volyn oblast is carried out systematically and at a high level, attracting participants in three age categories. This is an average of 0.87% of the total number of all schoolchildren in oblast.

**Key words:** the game «Sokil» («Dzhura»), military-patriotic education, schoolchildren.

**Постановка проблеми.** Великий культурний спадок, зміна суспільно-політичного становища в Україні, військовий стан, погіршення стану здоров'я, зниження рухової активності населення зумовили актуалізацію пошуку ефективних інструментів та засобів для залучення підростаючого покоління до діяльності національно-патріотичного спрямування у активних формах. Так, у 2003 році колективом козаків була створена всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») (далі – Гра), затверджена за поданням Генеральної канцелярії Українського козацтва Міністерством юстиції України та Міністерством освіти і науки України. «Гра є формою позакласної роботи з патріотичного та морально-етичного виховання школярів, засобом формування патріотичної свідомості, спортивно-оздоровчої роботи» [8]. Новий поштовх у розвитку Гра отримала 2015 року, коли вона була включена до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки. У 2018 році Постановою Кабінету Міністрів України було затверджено Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура») [7], де зазначено, що Гра «...є системною формою національно-патріотичного виховання дітей та молоді, важливим засобом громадянської освіти, формування національно-патріотичної свідомості відповідно до ціннісних орієнтирів та індикаторів ефективності Стратегії національно-патріотичного виховання», затвердженої Указом Президента України від 18 травня 2019 р. [7, С.1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукових джерел засвідчує, що прищеплення патріотизму засобами військово-спортивних ігор нині є актуальною темою, яка набуває все більшого значення серед науковців та практиків, завдяки вирішенню освітніх, виховних та розвиваючих завдань.

Так, Г. А. Коломоець [3; 4], О.В. Ночовний [6], А. А. Ребриня [4], М. В. Тимчик [9] у своїх наукових працях відзначають, що військово-патріотичні спортивні ігри є ефективною формою патріотичного виховання дітей та молоді; формують певні базові уміння та навички, які необхідні для майбутніх захисників Вітчизни, гідних громадян України; дають можливість отримати новий життєвий досвід, спеціальні навички з туризму та орієнтування; знання історії України, рідного краю, біографії видатних українців та звитяжні вчинки наших Героїв; покращує фізичну підготовку. Г. А. Коломоець [4] та М.В. Тимчик [9] власні дисертаційні дослідження присвятили темі національно-патріотичного виховання, де значна частка відведена детальному аналізу гри «Сокіл» («Джура») у межах шкільних та позашкільних освітніх закладів.

Нове бачення військово-патріотичного виховання учнівської молоді в умовах воєнного стану представила Т. Ціпак. Авторка відмічає, що його мета полягає у формуванні соціально активної, відповідальної особистості із сформованою громадянською позицією, стійкою ціннісною системою та особистісними характеристиками, що дозволяють брати участь у творенні держави, захисті її національних інтересів та територіальної цілісності [10]. Також у даній праці представлено напрями у шкільній та позашкільній освіті, які повинні комплексно вирішувати підняте питання.

Г. А. Коломоець, О. Бондарчук та Д. Бондарчук у спільному дослідженні представили результати анкетування серед школярів залучених до Гри по усій Україні, де визначили гендерний та віковий показник (більше залучено дівчат ніж хлопців, переважаючий вік опитаних 12-14 років); періодичність проведення виховної роботи у закладах загальної середньої освіти

патріотичного спрямування (1-4 рази на місяць) та опитали школярів, який напрям занять їм найбільш до вподоби (трійка лідерів: військово-прикладні, туристсько-спортивні та історико-краєзнавчі) [5].

Наукові джерела підтверджують, що виховання патріотизму через військово-спортивні ігри є актуальним. Але разом з тим, мало дослідженим є залучення школярів до даного виду організації освіти та виховання, зокрема, Гри «Сокіл» («Джура»). Метою нашого дослідження є визначення основних аспектів організації та динаміки затребуваності Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної Гри у Волинській області за 2019-2023 роки.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез науково-методичної літератури, опрацювання інтернет-джерел, узагальнення досліджень науковців і систематизація отриманих результатів (для аргументування основних положень організації гри «Сокіл» («Джура») її важливості у національно-патріотичному вихованні школярів та огляду останніх публікацій щодо досліджуваної теми), метод теоретичного моделювання (для розробки схеми устрою Гри та структури), методи математичної статистики дозволили нам обробити дані щодо залучення дітей до Гри у Волинській області за 2019-2023 роки.

**Виклад основного матеріалу.** Після аналізу науково-методичної літератури щодо впровадження Гри у освітній процес школярів, нами встановлено, що Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Джура» є важливою складовою системи виховання, що формується в українському суспільстві. Разом з тим, вона виконує основні функції гри як освітньо-виховного феномену: соціокультурна функція, функція самореалізації, комунікативна, діагностична, освітня, виховна, ігротерапевтична функція, розвивальна, мотиваційна, компенсаційна функції [7]. Таким чином гра, як форма діяльності, допомагає підліткам отримати новий досвід; засвоїти правила та усталені зразки поведінки; спробувати себе в різних ролях; апробувати нові види діяльності; отримати навички роботи в команді тощо.

Головними завданнями Гри виділено [3; 7]: виховання у дітей та молоді національної самосвідомості, самобутності та гідності; здобуття первинних загальновійськових і спеціальних компетентностей; організація змістовного дозвілля (мандрівництво, таборування) та популяризація серед молоді здорового способу життя; активізація процесу формування та закріплення навичок активного громадянства; зміцнення міжрегіональних зв'язків та дружби дітей і молоді; заохочення до вивчення історії боротьби за державну незалежність та територіальну цілісність України, спілкування рідною мовою та ін. [7].

Також слід відмітити, що згідно Правил проведення даного заходу розроблені методичні рекомендації щодо організації та проведення гри «Джура» у різних формах: он-лайн, у навчальних закладах, дитячих таборих. Це дозволяє залучати більшу кількість дітей та молоді до змістовного проведення дозвілля [1].

Виявлено, що за 2020 рік в Україні було проведено 230 заходів гри «Джура» та залучено 41545 учасників. Найпродуктивнішими були Дніпропетровська, Київська, Хмельницька, Черкаська та Чернівецька області. Разом з тим, деякі області не проявили ініціативи у такому проведенні: Житомирська, Івано-Франківська, Одеська [1].

Мета Гри реалізується шляхом створення та розвитку національно-патріотичних осередків самовиховання дітей та молоді у закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та позашкільної освіти, громадських об'єднань і молодіжних центрах, центрів національно-патріотичного виховання у тісній співпраці з громадськістю, зокрема студентським та учнівським самоврядуванням згідно з рекомендаціями, які розробляються та затверджуються Українським державним центром національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді за погодженням з Головним штабом області.

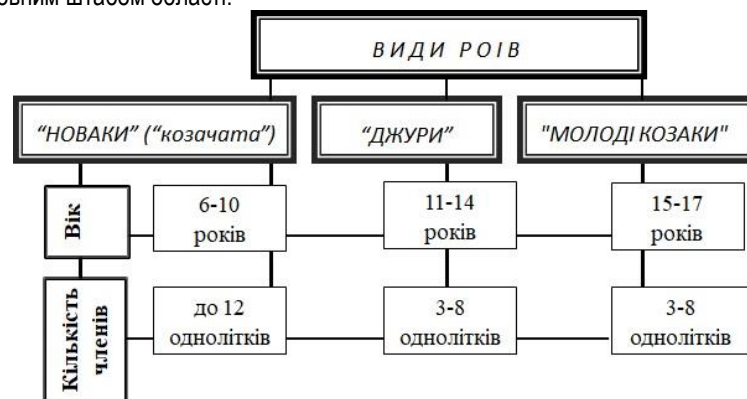


Рис. 1. Диференціація структурних елементів Гри «Сокіл» («Джура»)

Учасниками Гри є учні закладів загальної середньої професійної, фахової передвищої та позашкільної освіти, члени громадських об'єднань, учасники молодіжних центрів, центрів національно-патріотичного виховання, об'єднані на добровільних засадах у самовиховних малих групах – роях (гуртках), які формуються залежно від віку (рис.1):

- «молоді козаки» - 3-8 однолітків 15-17 років;
- «джури» - 3-8 однолітків 11-14 років;
- «новаци» («козачата») - до 12 однолітків 6-10 років.

Рої одного закладу освіти об'єднуються у первинні осередки Гри – курені (базова організаційна одиниця Гри). Курінь може складатися з одного або двох роїв молодих козаків, 3-5 роїв джур і двох або трьох роїв новаків. Курені можуть бути сформовані з різновікових роїв. У закладі освіти найперше створюється один курінь, а після успішної апробації його діяльності створюються додаткові курені. Рої (курені) Гри, створені на базі молодіжних центрів, центрів національно-патріотичного виховання і громадських об'єднань діють у порядку, передбаченому для закладів освіти.

У Грі беруть участь особи старші 18 років у статусі виховників та інструкторів з числа педагогічних працівників, студентів та громадських активістів, які призначаються наказом керівника закладу освіти та забезпечують зв'язок куреня з Головним штабом. Перед призначенням виховник повинен успішно пройти відповідний вишкіл.

Для допомоги виховнику, за вибором учнів, може призначати також опікуна куреня. Це заслужена особа, представник громадського об'єднання, який надав відповідну письмову згоду Головному або обласному штабу.

Одним із завдань Гри є здобуття молоддю первинних загальновійськових і спеціальних компетентностей, у тому числі за окремими напрямками: «Джура-Оборонець», «Джура-Десантник», «Джура-Прикордонник», «Джура-Гвардієць», «Джура-Поліцейський» тощо, необхідних для відстоювання державної незалежності та територіальної цілісності України, організація змістовного дозвілля; активізація процесу формування та закріплення навичок активного громадянства, популяризація серед учнівської та студентської молоді здорового способу життя, розвиток навичок мандрівництва (туризму), орієнтування та таборування; зміцнення міжрегіональних зв'язків та дружби дітей та молоді, заохочення дітей та молоді до вивчення історії боротьби за державну незалежність та територіальну цілісність України, забезпечення прозорості та створення позитивного іміджу процесу національно-патріотичного виховання в осередках самовиховання дітей та молоді Гри через інформування про їх діяльність в засобах масової інформації та в Інтернеті, через освітні веб-сайти, сприяння застосуванню дітьми та молоддю української мови тощо [3; 7].

Щодо розвитку Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») у Волинській області, то встановлено, що відповідно до розпорядження голови обласного штабу з організації Гри щодо затвердження складу даного штабу, то до нього входять особи, які обіймають певні керівні посади області і є членами тих державних та громадських організацій, які займаються військовою справою, національно-патріотичним та фізичним вихованням молоді та дали згоду на залучення їх на добровільних засадах до структур штабу Гри.

Отже, нині головою є діючий голова Волинської обласної військової адміністрації, його заступники: колишній військовий комісар обласного військового комісаріату, полковник; заступник начальника управління освіти і науки облдержадміністрації, начальник відділу професійної освіти; відповідальний секретар штабу заступник директора обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради.

Також вагомо, що членами обласного штабу є люди, які дотичні до громадських та державних організацій, що спрямовані на національно-патріотичне виховання, відродження українських традицій та звичаїв, дослідження української спадщини, виховання воїнів, патріотів, формування освіченої, свідомої молоді, яка готова стати на захист своєї батьківщини, а саме: засновник благодійної організації «Благодійний фонд «Серце для України» та громадської організації «Волонтерський центр «Серце патріота»; директор обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради; керівник громадської організації «3-й полк»; керівник громадської організації «Луцькі лицарі»; голова Братства ветеранів ОУН і УПА Волинського краю імені полковника Кліма Савура; голова Волинської обласної організації Товариства сприяння оборони України; керівник громадської організації «Центр національно-патріотичного виховання «Волинська Січ»; керівник громадської організації «Буг»; керівник громадської організації «Національний Альянс»; голова громадської організації «Луцька міська організація спілки воїнів АТО»; голова Луцького осередку Пласту – Національної скаутської організації України; голова громадської організації «Військовоісторична група «Азимут» отаман громадської організації «Козацьке Стрілецьке братство» та інші.

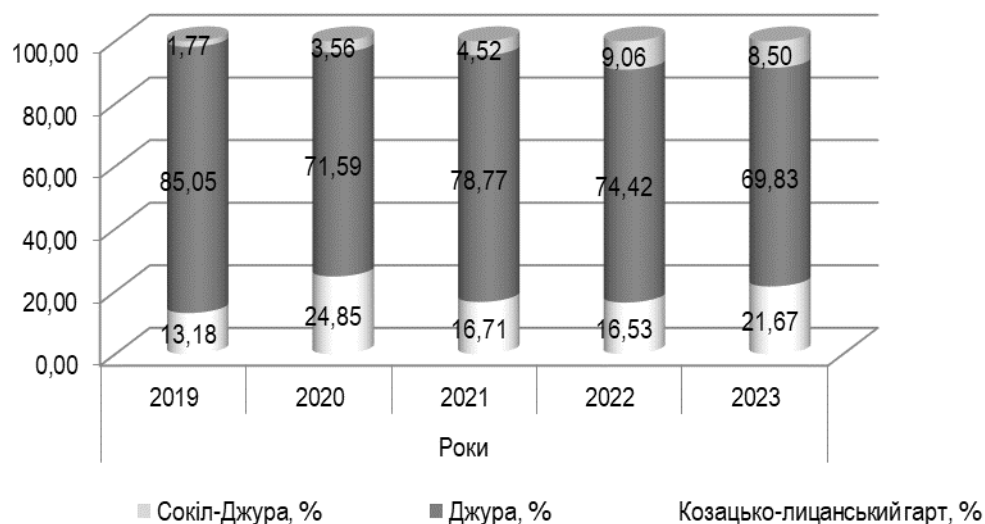


Рис. 2. Відсотковий розподіл залученої учнівської та студентської молоді до Гри за 2019-2023 роки

Дослідження залучення школярів до Гри дозволило встановити, що загалом до участі за 2019-2023 роки було залучено 8821 особу.

Рис. 2 яскраво ілюструє відсотковий розподіл залученої учнівської та студентської молоді до гри «Сокіл» («Джура») за досліджувані роки.



Таблиця 1

Залучення учнівської та студентської молоді до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») в Волинській області з 2019-2023 роки

	Роки					Усього
	2019	2020	2021	2022	2023	
Козацько-лицарський гарт	224	419	277	219	306	1791
Джура	1445	1207	1306	986	986	7030
Сокіл-Джура	30	60	75	120	120	405
Усього	1669	1626	1583	1205	1292	8821

Дані таблиці дали можливість встановити, що протягом 2019-2023 років показники залучення дітей до гри «Сокіл» («Джура») змінювались, що було пов'язано з неготовністю системи освіти до пандемії COVID-19 та війни. Визначено, що дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») у Волинській області проводиться систематично, залучаючи учасників у трьох вікових категоріях. Протягом досліджуваних років кількість учасників гри поступово змінювалася: у 2019 році взяли участь 1669 осіб, у 2020 – 1626, у 2021 – 1583, у 2022 – 1205, а у 2023 – 1292 учасники. У 2022 році кількість учасників гри «Сокіл» («Джура») зменшилася через еміграцію багатьох сімей, впровадження дистанційного навчання та заборону офлайн-формату в прифронтових школах. Незважаючи на коливання кількості учасників з року в рік, загальна кількість охоплених осіб зростає, що вказує на збільшення зацікавленості у національно-патріотичному вихованні та участі у цій Грі. Співпраця з територіальними громадами та позитивні тенденції навіть у громад, що ще не приєдналися до програми, свідчать про широке поширення ініціативи. Громадська підтримка відображає позитивне ставлення спільноти до розвитку національно-патріотичних цінностей, особливо серед української учнівської та студентської молоді.

Проаналізувавши усі кількісні показники залученості дітей різних вікових категорій, ми зробили висновок, що найбільш чисельною із залучення до гри «Сокіл» («Джура») є середня вікова група «Джура». Відсотки участі дітей у молодшій та старшій вікових групах збільшуються поступово, що спричинене поділом на вікові групи з 2019 року. Поступовість у здобутті освіти сприяє тому, що активніше долучається молодша ланка до участі у грі «Сокіл» («Джура»), зокрема у заходах, розрахованих на дану категорію дітей, наприклад, змагання «Котигорошко» (обласного та всеукраїнського рівня).

У зв'язку з тим, що основою гри «Сокіл» («Джура») є учнівське самоврядування, активність участі старшої вікової ланки «Сокіл-Джура» у Грі стає більш кількісною, що пов'язане з патріотичною мотивацією учнівської та студентської молоді до самоосвіти, саморозвитку, захисту себе, родини та України, вдосконалення своїх знань, вмінь та навичок, здобутих в освітньому процесі.

**Висновки.** Встановлено, що впровадження Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Джура» є важливим кроком у розвитку системи національно-патріотичного виховання; сприяє фізичному та інтелектуальному розвитку, дає можливість залучати дітей та молодь 6-18 років у відповідні рої за віком. Виявлено, що загальний середньостатистичний щорічний показник залучених до Гри учасників за 2019-2023 роки приблизно становив від 1200 до 1660 осіб. По вікових критеріях найбільше залучених – це учні середнього шкільного віку (70-80 %), найменше – старшого (1,8-9 %); молодша ланка займає другу позицію (13-25 %). Відзначимо, що малий відсоток залучених старшокласників потенційно не сприятиме популяризації Гри, оскільки з їх числа готуються виховники.

Популяризація даних заходів нині є актуальною та потребує подальшого розвитку й більш плідної та структуризованої співпраці між органами влади, школами, центрами позашкільної освіти з метою залучення більшої кількості дітей, а особливо молоді, для подальшого розвитку Гри.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо в аналізі залучення дітей та молоді по інших областях та загалом в Україні; у пошуку та реалізації шляхів популяризації та розширення даної Гри.

#### Література

1. Андрійченко Г. І., Кучирин С. М. Військово-патріотичне виховання учнів та студентської молоді, формування української національної ідеї – основа нової концепції освітньої політики України. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 4. С. 13-17.
2. Войтович І. Сучасні тенденції національно-патріотичного виховання школярів засобами гри «Джура». *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. 27 верес. 2022 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С.34-35.
3. Коломоєць Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2021. 236 с.
4. Коломоєць, Г. А., Ребрина, А. А. Виховання патріотизму старших підлітків засобами хортингу - національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2015. 3. С. 37-41.
5. Коломоєць, Галина, Бондарчук Олег, Бондарчук Денис. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»): кількісний та якісний аналіз. *Нові технології навчання* №96. 2022. С. 87-96. <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.12>
6. Ночовний О. В. Формування патріотизму через систему виховних завдань дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Джура». *Управлінський дискурс макаренківської педагогіки* : матеріали XXI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 10-11 березня 2022 р.). / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава, 2022. С. 196-199.

7. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): Постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17.10.2018 р. № 845 (із змінами № 367 від 13.05.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>. (дата звернення 10.09.2022).

8. Солкіл-Джура. Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB\\_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0) (дата звернення 15.01.2024)

9. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2012. 19 с.

10. Ціпан Т. Військово-патріотичне виховання молоді в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022, (16). С. 223-232. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.498>

#### References

1. Andriichenko G. I., Kuchyrina S. M. (2017). Military-patriotic education of pupils and student youth, formation of the Ukrainian national idea – the basis of a new concept of educational policy of Ukraine. Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V.O. Sukhomlynskyi. Pedagogical Sciences, (4). P.13-17.

2. Voytovych I. (2022) Modern trends in national-patriotic education of schoolchildren by means of the game "Jura". History of physical culture and sports of the peoples of Europe: V International of science congress history physical cult. Lutsk: Volyn. national University named after Lesi Ukrainka. P. 34-35.

3. Kolomojets G. A. (2021) Patriotic education of senior teenagers in the process of military sports games. – Qualifying scientific work as a manuscript. Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.07. K. 236 p.

4. Kolomojets G. A., Rebrina A. A. (2015) Raising patriotism of older teenagers by means of hortling - the national sport of Ukraine. Hortling theory and methodology. P. 37-41.

5. Kolomojets G., Bondarchuk O., Bondarchuk D. (2022). All-Ukrainian children's and youth military-patriotic game "Falcon" ("Jura"): quantitative and qualitative analysis. New learning technologies. (96). P. 87-96. <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.12>

6. Nochovny O. V. (2022) Formation of patriotism through the system of educational tasks of the children's and youth military-patriotic game "Jura". Administrative discourse of Makarenko pedagogy: materials of XXI International. science and practice conf. Poltava. P. 196-199.

7. Regulations on the All-Ukrainian children's and youth military-patriotic game "Sokil" ("Dzhur"): Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On some issues of children's and youth military-patriotic education" access mode: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>.

8. Solkil-Jura. Wikipedia is a free encyclopedia. Access mode: URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB\\_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BB_%E2%80%94%D0%94%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%B0)

9. Tymchuk M. V. (2012). Patriotic upbringing of older teenagers in the process of mass physical education. Abstract diss. ... candidate..ped. sciences: 13.00.07. K. 19 s.

10. Tsypan T. (2022). Military patriotic education of student youth in the conditions of the state of martial. Innovation in education. (16). P. 223-232. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.498>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)

УДК 796. 412

Воловик Н. І.,

<https://orcid.org/0000-0003-4305-3228>

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Підвальна О. В.,

<https://orcid.org/0000-0002-8416-121X>

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,  
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського», м. Київ

#### ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності. Вона стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення. Доведено, що вона приносить численні переваги фізичному та психічному здоров'ю. Заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено, що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності. Фітнес-йогою можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу оздоровчої рухової активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та