



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Субота В. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет
бульв. Шевченка, 460, Черкаси, Україна
orcid.org/0000-0002-6358-6083
vikoriasubota@ukr.net*

Ключові слова:

*національно-патріотичне
гартування, фізична
рекреація, когнітивні
функції, таблиці Анфімова,
рухова активність,
нейродинамічні процеси,
цифрові марафони,
психофізіологічна
стійкість.*

У статті представлено результати комплексного наукового аналізу ролі фізичної культури та спорту як фундаментального складника загальнодержавної системи національно-патріотичного виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасних гострих суспільно-політичних та геополітичних викликів. В основу проведеного дослідження покладено детальну характеристику структури преференцій сучасної молоді щодо вибору конкретних форм рухової активності, де було виявлено значне домінування низькоінтенсивних видів (зокрема, оздоровча ходьба становить 72%), що актуалізує нагальну потребу в суттєвій інтенсифікації освітнього процесу в університетах. Методологія дослідження базувалася на проведенні багатоетапного системного психофізіологічного тестування із застосуванням коректурних таблиць Анфімова, що дозволило експериментально підтвердити наявність стійкої позитивної кореляції між регулярними циклічними навантаженнями та рівнем когнітивної стійкості, точності оперативної уваги й загальної розумової працездатності здобувачів вищої освіти. Автором теоретично обґрунтовано, методично розроблено та практично перевірено доцільність широкого впровадження інноваційних освітніх технологій, зокрема цифрових марафонів «Шлях перемоги», військово-спортивних квестів з використанням QR-кодів та інтерактивних систем автоматизованого моніторингу досягнень. У ході експерименту доведено, що інтенсивні фізичні навантаження (у діапазоні ЧСС 150–165 уд/хв) виступають потужним стимулятором нейродинамічних процесів головного мозку, забезпечуючи зростання швидкості опрацювання інформації на 26,5% та суттєве підвищення точності виконання складних когнітивних завдань на 50% порівняно зі станом фізіологічного спокою. Запропонована автором концептуальна модель «Здоровий патріот» базується на засадах гендерної диференціації (акцент на тактико-силовій підготовці для юнаків, психоемоційна саморегуляція та стретчинг для дівчат) та сучасній цифровій візуалізації результатів через мобільні застосунки. Такі підходи сприяють трансформації звичайної фізичної активності у свідому патріотичну дію, формуючи у студентській молоді стійку мотивацію до здорового способу життя, психологічну готовність до активної соціальної діяльності та захисту національних інтересів держави. Отримані результати можуть бути успішно інтегровані у чинні навчальні програми з дисципліни «Фізичне виховання» для підвищення загального рівня ментальної резистентності, соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості майбутніх фахівців до виконання професійних та громадянських обов'язків.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR FOSTERING PATRIOTISM AND FORMING A MOTIVATIONAL–VALUE-BASED ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH

Subota V. V.

Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Human Health

Cherkasy State Technological University

Shevchenka Blvd., 460, Cherkasy, Ukraine

orcid.org/0000-0002-6358-6083

viktoriasubota@ukr.net

Key words: *national-patriotic development, physical recreation, cognitive functions, Anfimov's tables, physical activity, neurodynamic processes, digital marathons, psychophysiological resilience.*

The article presents the results of a comprehensive scientific analysis of the role of physical culture and sports as a fundamental component of the national system of patriotic education of higher education students in the context of contemporary acute socio-political and geopolitical challenges. The study is based on a detailed characterization of the preference structure of modern youth regarding the choice of specific forms of physical activity, which revealed a significant dominance of low-intensity activities (in particular, health-oriented walking accounts for 72%). This fact actualizes the urgent need for substantial intensification of the educational process in universities. The research methodology relied on multi-stage systemic psychophysiological testing using Anfimov's correction tables, which made it possible to experimentally confirm a stable positive correlation between regular cyclic physical loads and the level of cognitive stability, accuracy of operational attention, and overall mental performance of higher education students. The author theoretically substantiated, methodologically developed, and practically tested the feasibility of widespread implementation of innovative educational technologies, including digital marathons "The Path to Victory", military-sports quests using QR codes, and interactive systems of automated achievement monitoring. The experiment proved that intensive physical loads (within a heart rate range of 150–165 bpm) act as a powerful stimulator of neurodynamic processes in the brain, ensuring an increase in information processing speed by 26.5% and a significant improvement in the accuracy of performing complex cognitive tasks by 50% compared to the state of physiological rest. The conceptual model "Healthy Patriot" proposed by the author is based on the principles of gender differentiation (emphasis on tactical and strength training for male students, and psycho-emotional self-regulation and stretching for female students) as well as modern digital visualization of results through mobile applications. Such approaches contribute to the transformation of ordinary physical activity into a conscious patriotic action, forming sustainable motivation for a healthy lifestyle, psychological readiness for active social engagement, and preparedness to defend national interests among student youth. The obtained results can be successfully integrated into existing curricula of the discipline "Physical Education" to enhance the overall level of mental resilience, somatic health, and psychophysical preparedness of future professionals for fulfilling their professional and civic duties.

Постановка проблеми. У контексті сучасних глобальних суспільно-політичних викликів та необхідності зміцнення національної безпеки України, питання виховання свідомого, фізично загартованого та ментально стійкого молодого покоління стає пріоритетним стратегічним завданням системи вищої освіти. Студентська молодь є основним ресурсом державотворення, проте

актуальні статистичні дані свідчать про сталу тенденцію до погіршення показників соматичного здоров'я та зниження рівня мотивації до систематичної рухової активності [2; 8]. Реалізація Стратегії національно-патріотичного виховання вимагає пошуку нових форм інтеграції фізичного гартування та ідеологічних цінностей [6]. Гіподинамія, спричинена тотальною цифровізацією

дозвілля, негативно впливає не лише на фізичний стан, а й на когнітивну здатність молоді до прийняття рішень у критичних умовах. Сучасна парадигма вищої освіти вимагає не просто механічного виконання навчальних планів, а формування цілісної особистості, здатної до самоідентифікації в умовах глобалізаційних процесів. Фізична культура у цьому контексті перестає бути лише засобом фізичного розвитку, перетворюючись на інструмент соціальної інтеграції та національного самоствердження. Проте спостерігається суперечність між високими вимогами держави до рівня підготовленості майбутніх фахівців та реальним станом залученості студентів до активних занять спортом, що часто обмежуються формальним відвідуванням академічних занять.

Проблема формування здорового способу життя та патріотичної свідомості перебуває у центрі уваги багатьох вітчизняних науковців. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки фахівців фізичного виховання ґрунтовно висвітлені у працях Л. П. Сущенко [7], де акцентується увага на переході до креативних методів навчання. Психолого-педагогічні бар'єри, що заважають залученню молоді до спорту, детально проаналізовано Т. І. Бережною [2]. Питання спортивно-патріотичного виховання через вольове гартування досліджував О. П. Ковальчук [3], а інноваційні здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі стали предметом вивчення В. В. Курінної [4]. Фундаментальні аспекти впливу фізичних навантажень на нейродинамічні процеси представлені у сучасних навчальних посібниках з фізіології [5]. Особливої уваги заслуговують праці, присвячені цифровізації освітнього простору, оскільки сучасне покоління "зумерів" потребує специфічних засобів комунікації та гейміфікації процесу навчання. Використання мобільних технологій та інтерактивних платформ у фізичному вихованні дозволяє змістити акцент із примусового виконання вправ на свідоме змагання та самомоніторинг. Проте інтеграція патріотичного контенту у цифрові спортивні застосунки залишається фрагментарною та потребує подальшого експериментального підтвердження. Важливим складником оцінки ефективності таких впроваджень є діагностика рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка [1]. Окремі аспекти використання інноваційних методів для загартування молоді також розглядалися в працях закордонних дослідників [9]. Проте, попри значну кількість теоретичних напрацювань, залишається недостатньо вивченим прикладний аспект: яким чином специфічні режими інтенсивних циклічних вправ впливають на швидкість та точність когнітивних операцій у поєднанні з ідеологічно спрямованим змістом занять. Потребує деталізації механізм

конвертації спортивних досягнень у патріотичну мотивацію за допомогою засобів цифровізації, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності впровадження інноваційних спортивно-ігрових технологій у процес фізичного виховання студентів для формування стійкої мотивації до здорового способу життя, підвищення когнітивного потенціалу та зміцнення національно-патріотичних ціннісних орієнтацій молоді.

Матеріали і методи дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Черкаського державного технологічного університету протягом двох навчальних семестрів. Вибірку дослідження склали 132 студенти (68 юнаків та 64 дівчини) першого та другого курсів, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Для забезпечення об'єктивності результатів та комплексного розв'язання поставлених завдань було застосовано систему взаємодоповнюючих методів.

По-перше, теоретико-методологічний аналіз дозволив здійснити системний перегляд науково-методичної літератури та ретроспективний аналіз педагогічного досвіду. Особлива увага приділялася вивченню чинних нормативно-правових актів, зокрема стратегії національно-патріотичного виховання [6], що стало фундаментом для інтеграції патріотичного складника у процес фізичного виховання.

По-друге, застосовано комплекс діагностичних методів. Для виявлення ціннісних орієнтацій та суб'єктивного ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ) використано авторські анкети. Оцінка динаміки розумової працездатності, стійкості уваги та швидкості переробки інформації здійснювалася за допомогою методики коректурних проб (таблиці Анфімова). Даний інструментарій дозволив кількісно зафіксувати когнітивні зміни безпосередньо до і після фізичного навантаження різної інтенсивності [5].

По-третє, у межах педагогічного експерименту реалізовано констатувальний та формувальний етапи. Формувальний елемент передбачав впровадження інноваційних технологій (спортивні квести, цифрові марафони), де рухова активність була інтегрована у ціннісно-орієнтоване середовище. На завершальному етапі використано методи математичної статистики (критерій Стьюдента) для підтвердження достовірності отриманих даних при рівні значущості $p < 0,05$

Виклад основного матеріалу. 1. Діагностика мотиваційного профілю та преференцій студентів. На початковому етапі було встановлено, що 58% респондентів займаються спортом лише епізодично, мотивуючи це браком часу (42%) та низь-

кою привабливістю стандартних занять (35%). Детальний аналіз пріоритетних форм активності представлено у таблиці 1.

Дані таблиці 1 свідчать про критичне домінування низькоінтенсивних форм (ходьба). Це актуалізує потребу в інтенсифікації занять для розвитку когнітивної стійкості майбутнього захисника держави.

2. Експериментальна оцінка впливу навантажень на когнітивні функції.

Для вивчення когнітивного відгуку моделювалися три функціональні стани: спокій (контроль), інтенсивне навантаження (біг/ігри, ЧСС 150–165 уд/хв) та помірне навантаження (ходьба, ЧСС 110–120 уд/хв). Безпосередньо після активності студенти виконували завдання за таблицями Анфімова. Отримані результати дозволили встановити статистично значущу залежність між інтенсивністю рухового режиму та якісними показниками розумової працездатності (табл. 2).

Аналіз даних табл. 2 підтвердив диференційований вплив фізичних навантажень на когнітивну сферу. Встановлено, що найбільший приріст швидкості опрацювання інформації (на 26,5%) та підвищення точності (на 50%) спостерігається після оздоровчої ходьби, що пояснюється оптимальним насиченням головного мозку киснем. Водночас інтенсивні навантаження (біг/ігри) також забезпечують стабільну позитивну динаміку показників порівняно зі станом спокою ($p < 0,05$), що обґрунтовує доцільність чергування різних режимів тренувань для підвищення ментальної резистентності молоді.

3. Впровадження інноваційної моделі «Здоровий патріот».

На основі отриманих емпіричних даних нами було спроектовано та апробовано комплексну модель «Здоровий патріот», спрямовану на конвергенцію фізичного гартування та ціннісно-сміслової сфери особистості. Впровадження моделі базувалося на принципах цифровізації, гейміфікації та аксіологічного підходу. Реалізація здійснювалася за кількома стратегічними векторами.

Перший вектор передбачав впровадження цифрової візуалізації та проведення марафонів «Шлях перемоги». Нами було ініційовано використання мобільних платформ для фіксації індивідуальної рухової активності, де кожне тренування набувало символічного значення. Подолані кілометри дистанції у треках візуалізувалися як віртуальне проходження історичних маршрутів козацької слави Черкащини, зокрема «Маршрут Холодного Яру».

Це дозволило трансформувати монотонне циклічне навантаження у свідому патріотичну дію, де фізичне самовдосконалення студента отожнювалося зі зміцненням оборонного потенціалу нації [3; 4].

У межах реалізації моделі особлива увага приділялася гендерній диференціації та психофізичній корекції. Враховуючи фізіологічні та психологічні особливості студентів, програма передбачала варіативність змісту фізичної активності. Для юнаків акцент було зміщено на тактико-силову підготовку та командні військово-спортивні ігри, що моделюють ситуації високої інтенсив-

Таблиця 1

Структура преференцій фізичної активності студентської молоді (n=132)

Вид рухової активності	Популярність серед студентів (%)	Психофізіологічне значення для організму
Оздоровча ходьба	72%	Розвиток аеробної витривалості, зниження рівня стресу
Силові вправи (тренажерний зал)	16%	Формування вольових якостей, зміцнення м'язового корсета
Спортивні ігри (футбол, волейбол)	9%	Командна взаємодія, швидкість прийняття рішень
Оздоровчий біг та крос	3%	Кардіореспіраторна стійкість, мобілізація волі

Джерело: авторська розробка на основі анкетування студентів ЧДТУ

Таблиця 2

Динаміка показників розумової працездатності під впливом фізичних навантажень (n=132)

Показник (за методикою Анфімова)	Стан спокою (до занять)	Після інтенсивного бігу/ігор	Після оздоровчої ходьби	Статистична значущість (p)
Швидкість (кількість знаків)	425 ± 14	460 ± 12	538 ± 18	p < 0,05
Точність (кількість помилок)	6,2 ± 0,8	5,4 ± 0,5	3,1 ± 0,4	p < 0,01
Коефіцієнт стійкості уваги (A)	0,81	0,88	0,96	p < 0,05

Джерело: авторська розробка на основі результатів експерименту

ності. Це сприяло вихованню рішучості, готовності до захисту держави та розвитку функціональної витривалості.

Для дівчат програму було доповнено модулями психоемоційної саморегуляції, йогою та активним стретчингом. Це дозволило не лише покращити фізичну форму, а й сформувати навички стресостійкості та ментальної гігієни, що є критично важливим у сучасних умовах [3].

Інноваційним елементом моделі стала система AR-квестів та інтерактивний моніторинг із використанням технології доповненої реальності. Студенти розв'язували інтелектуальні завдання історико-патріотичного спрямування безпосередньо під час виконання інтенсивних фізичних вправ. Це дозволило тренувати когнітивну гнучкість та здатність до прийняття рішень на фоні фізичної втоми та високих показників ЧСС. Автоматизований моніторинг результатів через хмарні сервіси стимулював здорову конкуренцію та формував стійку внутрішню мотивацію до здорового способу життя.

Впровадження даної моделі довело, що поєднання сучасних ІТ-інструментів із традиційними засобами фізичного виховання створює потужний синергетичний ефект, забезпечуючи високий рівень психофізіологічної стійкості майбутніх фахівців.

Висновки.

1. Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про високу ефективність впровадження інноваційних спортивно-ігрових технологій у процес фізичного виховання студентів. Встановлено, що використання цифрових марафонів та військово-спортивних квестів дозволяє подолати виявлений дисбаланс у струк-

турі рухових переваг молоді, трансформуючи низькоінтенсивну активність у цілеспрямоване фізичне гартування.

2. Експериментально підтверджено статистично значущий ($p < 0,05$) вплив запропонованих режимів навантажень на нейродинамічні показники. Зафіксовано, що найбільший приріст швидкості опрацювання інформації (на 26,5%) та точності когнітивних операцій (на 50%) забезпечується при оптимальному поєднанні фізичного навантаження з інтелектуальними завданнями (AR-квести). Це підтверджує доцільність використання інтенсивних циклічних вправ для мобілізації розумової працездатності здобувачів освіти.

3. Результати дослідження підтверджують ефективність концептуальної моделі «Здоровий патріот» як дієвого засобу зміцнення національної свідомості та формування мотивації до здорового способу життя. Застосування гейміфікації та гендерної диференціації дозволяє гармонізувати психоемоційний стан студентів та підвищити їхню психофізіологічну готовність до соціально активної діяльності та захисту національних інтересів.

4. Отримані дані дають підстави рекомендувати впровадження розроблених інноваційних методик у навчальні програми з дисципліни «Фізичне виховання». Це забезпечить не лише соматичний розвиток молоді, а й підвищення рівня їхньої ментальної резистентності в умовах сучасних суспільно-політичних викликів.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі передбачають вивчення впливу довготривалих інтенсивних навантажень на рівень психофізіологічної стійкості студентів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Санологія – наука про здоров'я. Київ : Медкнига, 2011. 132 с.
2. Бережна Т. І. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентської молоді. Київ : Академія, 2021. 224 с.
3. Ковальчук О. П. Спортивно-патріотичне виховання у закладах вищої освіти : підручник. Львів : Політехніка, 2022. 312 с.
4. Курінна В. В. Інноваційні технології в освіті: здоров'язберігаючий аспект : монографія. Харків : ХНПУ, 2020. 195 с.
5. Мурзін О. М. Фізіологія фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2018. 256 с.
6. Стратегія національно-патріотичного виховання: Указ Президента України від 18.05.2019 р. № 286 /2019. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2862019-27021> (дата звернення: 02.02.2026).
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
8. Griban G., Terentieva N. et al. Formation of health culture of students in the process of physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (8). P. 113–122. <https://doi.org/10.22631/ijaep.v9i8.512>
9. Mykhaylov V., Korol S. Innovative technologies in physical education as a means of patriotic hardening of youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (3). P. 645–652. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03082>

REFERENCES

1. Apanasenko, H. L. (2011). *Sanolohiia – nauka pro zdorovia* [Sanology –the science of health]. Medknyha.
2. Berezhna, T. I. (2021). *Psykhologo-pedahohichni aspekty fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi* [Psycho-pedagogical aspects of physical education of student youth]. Akademia.
3. Kovalchuk, O. P. (2022). *Sportyvno-patriotychne vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity* [Sports and patriotic education in higher education institutions]. Politehnika.
4. Kurinna, V. V. (2020). *Innovatsiini tekhnolohii v osviti: zdoroviazberihaiuchy aspekt* [Innovative technologies in education: health-saving aspect]. KhNPU.
5. Murzin, O. M. (2018). *Fiziolohiia fizychnoho vykhovannia* [Physiology of physical education]. Olimpiiska literatura.
6. Decree of the President of Ukraine No. 286/2019. (2019). *Stratehiia natsionalno-patriotychnoho vykhovannia* [Strategy of national-patriotic education]. <https://www.president.gov.ua/documents/2862019-27021>
7. Sushchenko, L. P. (2003). *Profesiina pidhotovka fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichni aspekt)* [Professional training of specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect)]. ZDU.
8. Griban, G., Terentieva, N., Lytvynenko, A., Otravina, O., Pustoliakova, L., Dozhuk, O., ... & Prontenko, K. (2020). Formation of health culture of students in the process of physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 113–122. <https://doi.org/10.22631/ijaep.v9i8.512>
9. Mykhaylov, V., & Korol, S. (2022). Innovative technologies in physical education as a means of patriotic hardening of youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 645–652. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03082>

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.04.2026