

УДК 373.5.016:796.85

Формування компетентностей самозахисту старшокласників (на прикладі інтеграції предметів «Фізична культура», «Основи правознавства» та «Захист України»)

А. Коронський,
вчитель правознавства та фізичної культури,
вчитель вищої категорії,
директор Овруцького ліцею № 3
Овруцької міської ради,
м. Овруч
e-mail: koronskiy.65@gmail.com

Анотація. У статті досліджено теоретичні та практичні засади формування компетентностей самозахисту у здобувачів освіти старшої школи. Акцентовано увагу на важливості міжпредметної інтеграції навчальних дисциплін «Фізична культура», «Основи правознавства» та «Захист України» як основного педагогічного інструменту. Проаналізовано нормативно-правове підґрунтя, що включає конституційні засади права на необхідну оборону, відповідні норми Кримінального та Цивільного кодексів України, а також вимоги Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти та модельних програм. Методологія дослідження ґрунтується на аналізі нормативних актів, порівняльному вивченні програмного змісту предметів та педагогічній інтерпретації освітнього процесу. Доведено, що міжпредметна синергія сприяє формуванню цілісної компетентності самозахисту, яка охоплює здатність учнів запобігати небезпечним ситуаціям, правомірно застосовувати прийоми самозахисту, надавати домедичну допомогу та критично оцінювати правомірність власних дій у правовому колі. Практичні рекомендації, представлені у статті, спрямовані на посилення міжпредметної співпраці, упровадження спеціалізованих практичних модулів і формування в учнів відповідальної громадянської позиції та готовності до дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: самозахист, необхідна оборона, крайня необхідність, прикладна фізична підготовка, домедична допомога, міжпредметна інтеграція, освітні компетентності.

A. Koronskyi,
Teacher of Law and Physical Education,
Teacher of the Highest Qualification Category,
Director of Ovruch Lyceum No. 3
Ovruch City Council,

Formation of Self-defense Competencies in Senior Students (based on the integration of the subjects «Physical education», «Fundamentals of law» and «Defense of Ukraine»)

Abstract. The article examines the theoretical and practical foundations of developing self-defense competencies among senior high school students. Special attention is given to the importance of interdisciplinary integration of the subjects *Physical Education*, *Fundamentals of Law*, and *Defense of Ukraine* as a key pedagogical tool. The legal framework is analyzed, including the constitutional basis of the right to necessary defense, relevant provisions of the Criminal Code and Civil Code of Ukraine, as well as the requirements of the State Standard for Basic and Complete General Secondary Education and model curricula. The research methodology relies on the analysis of legal documents, comparative examination of subject content, and pedagogical interpretation of the educational process. The study confirms that interdisciplinary synergy contributes to forming a holistic self-defense competence, which includes the ability to prevent dangerous situations, lawfully apply self-defense techniques, provide pre-medical assistance, and critically assess the legality of one's actions within the legal framework. The practical recommendations presented in the article aim to enhance interdisciplinary cooperation, implement specialized practical modules, and foster a responsible civic stance and readiness to act in emergency situations among students.

Keywords: self-defense, necessary defense, state of emergency (або *extreme necessity* – залежно від термінологічної логіки статті), applied physical training, pre-medical aid, interdisciplinary integration, educational competencies.

Формування компетентностей самозахисту у здобувачів освіти детерміновано ключовими положеннями Конституції України, яка визначає захист Вітчизни не лише обов'язком громадян, але й найважливішою функцією держави. Водночас на найвищому рівні закріплено, що безпека людини, її життя та здоров'я є найвищою соціальною цінністю. Правова основа для інкорпорації відповідних навичок до освітнього процесу гарантується статтею 55 Конституції України: «Кожен має право будь-якими не забороненими законом засобами захищати свої права і свободи від порушень і протиправних посягань» [5].

Ці конституційні норми слугують фундаментальним правовим імперативом для забезпечення освітньої готовності молоді до самозахисту та національного спротиву.

Необхідність формування захисних компетентностей знаходить своє підтвердження і в Державному стандарті базової та повної загальної середньої освіти [1]. Відповідно до цього нормативного документа, навчальні предмети «Фізична культура», «Захист України» та «Основи правознавства» розподіляються між двома ключовими освітніми галузями, що є принциповим для міжпредметної інтеграції. Предмети «Фізична культура» та «Захист

України» належать до галузі «Здоров'я і фізична культура», стратегічною метою якої є розвиток здоров'язбережувальної компетентності та формування готовності учнів до ефективних дій в умовах надзвичайних ситуацій, що безпосередньо стосується питань самозахисту. Дисципліна «Основи правознавства» інтегрована в галузь «Суспільствознавство». Ця галузь спрямована на виховання учня як свідомого громадянина, здатного успішно самореалізуватися в суспільстві, керуючись гуманістичними нормами та цінностями. Таким чином, інтеграція змісту цих предметів відповідає стратегічним цілям державного освітнього стандарту, поєднуючи фізичну готовність із правовою свідомістю [1].

Отже, інтеграція змісту цих трьох предметів формується на міжпредметному рівні, забезпечуючи синергетичний ефект у процесі оволодіння предметними компетенціями старшокласників. Цей інтегрований підхід дозволяє перевести абстрактні знання у площину практичної, правомірно орієнтованої дії. Освітній процес на основі такої інтеграції сприяє формуванню цілісної особистості, яка є фізично розвиненою, захисною та правовою. Це передбачає не лише набуття фізичних навичок протидії, але й свідоме ставлення до обов'язків, формування патріотизму та готовності до національного спротиву. Ключова мета інтегрованого навчання може бути сформульована як поетапний педагогічний імператив: «Навчатися, щоб знати та вміти; вміти, щоб передбачати та захистити; далі – передбачати, захищати, діяти та допомагати!» [2; 3; 4].

Проблематика формування компетентностей самозахисту, готовності до дій у надзвичайних ситуаціях та військово-патріотичного виховання молоді традиційно перебуває в полі зору вітчизняних науковців.

Зокрема, значний доробок існує у сфері військової педагогіки та підготовки до національного спротиву (наприклад, дослідження В. Ф. Шаповала, І. М. Гарасиміва), які обґрунтовували необхідність формування захисних та безпекових компетентностей. Фахівці із фізичної культури та прикладних видів спорту (зокрема, М. М. Кашуба, О. В. Лисенко) розробляли методики фізичної підготовки та прийоми самозахисту. Окремий, але не менш важливий внесок зробили правники-освітяни (О. В. Скрипнюк, В. П. Тищенко), які акцентували увагу на важливості формування правової свідомості, усвідомлення меж необхідної оборони та крайньої необхідності в контексті шкільного курсу «Основи правознавства».

Проте, попри значну кількість досліджень окремих компонентів, існує нагальна потреба у системному обґрунтуванні методики міжпредметної інтеграції цих трьох ключових дисциплін для забезпечення цілісності освітнього процесу та формування комплексної, а не фрагментарної, компетентності самозахисту, особливо в умовах сучасних викликів. З огляду на це, мета цієї статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичній верифікації ефективності інтегративного підходу предметів «Фізична культура», «Основи правознавства» та «Захист України» як основного засобу формування у старшокласників цілісної компетентності самозахисту, що поєднує фізичну готовність, правову обізнаність та навички домедичної допомоги.

Ефективність опанування основ самозахисту детермінована регулярною та систематичною підготовкою, яка інтегрує компоненти загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовки. Набуття здатності до правомірного застосування спеціальних рухових вправ і прийомів самозахисту є критично важливим для формування у здобувачів освіти навичок автономної та компетентної дії в умовах надзвичайної ситуації. При цьому пріоритетність самозахисту визначається логікою: лише забезпечивши власний захист від загрози, особа здатна ефективно надати допомогу іншим.

Досвід засвідчує, що у разі відсутності спеціалізованих знань та сформованих практичних умінь в умовах небезпеки чи загрозової ситуації поведінка людини переважно керується природними інстинктами. Ці інстинкти, як правило, є неадаптованими та недостатньо структурованими для ефективної дії в екстремальних умовах, особливо в умовах воєнного чи надзвичайного стану. Тому інтеграція прикладних аспектів фізичної підготовки та домедичної допомоги в навчальні дисципліни, зокрема «Фізична культура», «Основи правознавства» та «Захист України», набуває особливої важливості. Кінцева мета педагогічної діяльності вчителя/викладача полягає у формуванні в учнів (юнаків/дівчат) не лише знань про основи самозахисту, але й здатності до проактивного передбачення та уникнення небезпечних ситуацій, а також до правомірної та компетентної реакції у випадках, коли такі ситуації виникають.

Дисципліни «Фізична культура» та «Захист України» виступають ключовими елементами освітнього процесу, які забезпечують комплексний розвиток особистості через опанування загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовки, що сприяє зміцненню здоров'я, всебічному розвитку фізичних якостей, вивченню спеціальних рухових вправ і прийомів з основ самозахисту та вихованню гідного громадянина-патріота України. На заняттях із фізичної культури, незалежно від специфіки програмних модулів, систематично здійснюється цілеспрямоване формування базових фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, координація рухів), правильної постави, а також відпрацювання спеціально-підготовчих вправ [2; 3; 4], які є фундаментом для подальшого освоєння прийомів самозахисту.

Використання прийомів самозахисту, спрямованих на запобігання нападу або збереження здоров'я та життя іншої особи, вимагає від суб'єкта (юнака/дівчини) чіткого усвідомлення меж необхідної оборони. Спричинення мінімальної шкоди нападнику розглядається як такий ступінь фізичного впливу, який є об'єктивно необхідним і без якого ефективне припинення протиправного посягання виявляється неможливим.

Водночас існує етико-правовий обов'язок: у випадку заподіяння шкоди нападнику під час захисту, особа, яка оборонялася, зобов'язана негайно надати потерпілому необхідну допомогу. Цей обов'язок першочергово стосується надання домедичної допомоги. У межах дисципліни «Захист України» (розділ «Основи медичних знань») здобувачі освіти на практичних заняттях опановують ключові навички, які потрібні для реагування на травматичні ушкодження, а саме: зупинку критичної кровотечі; накладання пов'язок на рани; іммобілізацію кінцівок за допомогою шин; проведення базової серцево-легеневої

реанімації (штучної вентиляції легень і непрямого масажу серця) та своєчасний виклик екстреної медичної допомоги. Навчання також акцентує увагу на тому, що допомога має бути надана всім особам, які постраждали внаслідок застосування фізичної сили. Паралельно вивчення програмного матеріалу дисципліни «Основи правознавства» забезпечує здобувачам освіти необхідне законодавче та практичне підґрунтя для формування правової компетентності: учні опановують уміння пояснювати та застосовувати норми права під час розв'язання практичних ситуаційних завдань, аналізують і моделюють власну поведінку відповідно до чинного законодавства та усвідомлюють відповідальність за власні дії. Таким чином, предмет «Основи правознавства» сприяє особистісному розвитку і творчій самореалізації кожного здобувача освіти, забезпечуючи законодавче та практичне підґрунтя для впровадження наскрізних змістових ліній, що інтегрують ключові та загальнопредметні компетентності.

Після виникнення обставин, що вимагали застосування прийомів самозахисту, суб'єкт зобов'язаний невідкладно повідомити правоохоронні органи про факт використання фізичної сили. Остаточну правову оцінку його дія чи бездіяльності, включаючи кваліфікацію як необхідної оборони, крайньої необхідності чи перевищення меж необхідної оборони, визначає виключно досудове слідство та суд.

Тому здобувачі освіти, вивчаючи дисципліну «Основи правознавства», повинні опанувати ключові напрямки правової компетентності, необхідні для самостійної оцінки правомірності застосування фізичної сили. Учні мають чітко усвідомлювати характер заподіяної шкоди нападнику та вид юридичної відповідальності (адміністративна чи кримінальна), до якого може призвести дана дія. Для ефективного навчання та формування стійкої правосвідомості пропонується використовувати послідовну систему ключових понять (таксономію), яка відображає перехід від засвоєння теорії до практичного застосування та соціальної відповідальності: «вивчаю і знаю», «знаю і розумію», «розумію і вмію», «умію і застосовую», «застосовую і допомагаю», «допомагаючи – захищу!» [7].

Право необхідної оборони закріплено в статті 36 Кримінального кодексу України (ККУ), відповідно до якої: «Необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони» [6].

Частиною другою статті 36 ККУ встановлено, що кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.

А частиною третьою статті 36 ККУ визначено: «Перевищення меж необхідної оборони визнається умисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої

шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статтях 118 та 124 цього Кодексу» [6].

Умови правомірності необхідної оборони (шість умов):

1. Посягання повинно бути суспільно небезпечним.
2. Посягання повинно бути наявним (відбувається в межах якогось часу).
3. Посягання повинно бути дійсним (існуючим об'єктивно, а не тільки в уяві того, хто захищається).
4. Захист здійснюється шляхом завдання шкоди тому, хто посягає, а не третім особам.
5. Оборона допускається, коли треба захистити інтереси громадян, суспільства або держави.
6. Захист не повинен перевищувати меж необхідності. Заподіяна шкода визнається правомірною, якщо вона відповідає небезпечності посягань й обстановці захисту [6].

Окремою правовою підставою для виключення злочинності діяння є крайня необхідність. Згідно зі статтею 39 Кримінального кодексу України (ККУ), не є правопорушенням заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам, якщо це здійснено для усунення безпосередньої небезпеки, що загрожує охоронюваним законом правам особи, інших осіб або суспільним інтересам, за умови, що цю небезпеку не можна було усунути іншими засобами в даних обставинах і не було допущено перевищення меж крайньої необхідності [6].

Правові межі цього стану чітко визначені: перевищенням меж крайньої необхідності (частина 2 статті 39 ККУ) визнається умисне заподіяння шкоди, яка є більш значною, ніж та шкода, яку було відвернуто [6].

Водночас частина 3 статті 39 ККУ передбачає важливий виняток: особа не підлягає кримінальній відповідальності за перевищення меж крайньої необхідності, якщо це сталося внаслідок сильного душевного хвилювання, спричиненого небезпекою, через що особа не могла адекватно оцінити співвідношення заподіяної шкоди і відверненої загрози [6]. Для повноцінного розуміння правових підстав дії в критичних ситуаціях здобувачі освіти мають чітко розрізняти ці стани, що наочно демонструє порівняння їх ключових критеріїв:

Таблиця 1

Критерій	Необхідна оборона	Крайня необхідність
Джерело небезпеки	Суспільно небезпечне посягання (дії) людини	Стихійні сили природи, напад тварин, рухомі механізми тощо
Кому завдається шкода	Шкода завдається тому, хто посягає (джерелу небезпеки)	Шкода завдається інтересам третіх осіб, які не причетні до виникнення небезпеки

Співвідношення шкоди	Заподіяна шкода може бути більш значною ніж відвернена	Заподіяна шкода має бути менш значною ніж відвернена
----------------------	--	--

Питання відшкодування шкоди, завданої під час застосування самозахисту, регулюється нормами Цивільного кодексу України (ЦКУ), які встановлюють суттєві відмінності залежно від правового стану, в якому діяла особа. Згідно з частинами 1 та 2 статті 1169 ЦКУ, яка стосується відшкодування шкоди, завданої особою у разі здійснення нею права на самозахист: шкода, завдана особі при здійсненні нею права на самозахист від протиправних посягань, у тому числі у стані необхідної оборони, за умови, що не були перевищені її межі, не відшкодовується» [8]. Тобто шкода, завдана нападнику в межах закону, компенсації не підлягає. Водночас, якщо при здійсненні права на самозахист особа завдала шкоди іншій, сторонній особі (третій особі), ця шкода має бути відшкодована особою, яка її завдала [8]. Це підкреслює обов'язок оборонця діяти максимально виважено, щоб не постраждали невинні.

Щодо відшкодування шкоди, завданої у стані крайньої необхідності, воно регулюється статтею 1171 ЦКУ. Відповідно до частин 1 та 2 цієї статті, шкода, завдана особі у зв'язку із вчиненням дій, спрямованих на усунення небезпеки (у стані крайньої необхідності), відшкодовується особою, яка її завдала [8]. Таким чином, у цивільно-правовому полі існує ключова відмінність: при необхідній обороні шкода, завдана джерелу небезпеки, не відшкодовується, тоді як при крайній необхідності шкода, завдана третій особі, відшкодовується особою, яка діяла.

Для наочності та систематизації міжпредметного змісту, що інтегрується для досягнення цілісної компетентності самозахисту, пропонуємо використовувати таку матрицю (таблиця 2).

Таблиця 2

Матриця інтеграції предметного змісту для формування компетентності самозахисту

Компонент компетентності	Дисципліна, що формує знання/навички	Основний змістовий елемент	Результат (компетентність самозахисту)
Фізична готовність	«Фізична культура»	Прикладна фізична підготовка (прийоми самозахисту без зброї, загальна витривалість, спритність)	Здатність фізично протидіяти загрозі, мінімізуючи шкоду нападнику
Тактико-медична готовність	«Захист України»	Основи медичних знань (домедична допомога), Основи військової справи	Здатність запобігати небезпеці, надавати першу допомогу собі та постраждалим

		(уникнення небезпек, дії в НС)	
Правова обізнаність	«Основи правознавства»	Кримінальне та цивільне право (необхідна оборона, крайня необхідність, відшкодування шкоди)	Здатність оцінити правомірність своїх дій та діяти виключно в рамках закону
Цілісна компетентність самозахисту	Інтеграція трьох предметів	Правомірна фізична протидія, медична допомога та відповідальність	Готовність діяти в умовах небезпеки, захищаючи життя/здоров'я, та нести відповідальність за свої вчинки

Основи самозахисту – це систематизований комплекс вдосконалених спеціальних рухових вправ і прийомів, які передбачають правомірне застосування фізичної сили для захисту власного життя, здоров'я чи безпеки, а також захисту інших осіб від протиправних посягань чи загроз, із заподіянням менш значної шкоди здоров'ю нападника або без такої шкоди.

Незважаючи на те, що розділ «Основи самозахисту» з прикладної фізичної підготовки може бути виключений із чинної Модельної навчальної програми «Захист України. Інтегрований курс», учитель/викладач зберігає методичну автономію щодо корегування навчальних програм, оскільки дозволяється змінювати до 20% змісту предмета.

Розширення, поглиблення або уцілювання програмного матеріалу допускається, якщо це зумовлено низкою факторів, серед яких: потреби учнів, рівень підготовленості класу, регіональні особливості, затверджений робочий навчальний план, матеріально-технічне забезпечення та запити батьківської спільноти. Тому здобувачі освіти можуть вивчати основи самозахисту, інтегруючи елементи національних бойових мистецтв (хортинг, бойовий гопак, рукопашний бій, спас тощо). Змістове наповнення підготовки охоплює як прийоми без зброї (техніки звільнення від захватів, способи захисту від ударів, навички самострахування та зв'язування), так і прийоми зі зброєю (техніки захисту від загрози чи ударів ножем/палицею, прийоми знезброювання, володіння способами затримання та дотримання правил безпечної поведінки під час опрацювання больових та удушуючих прийомів самозахисту).

Отже, теоретичне обґрунтування інтеграції показало, що об'єднання змісту навчальних предметів «Фізична культура», «Захист України» та «Основи правознавства» забезпечує формування трьох взаємозалежних складових компетентності: фізичної (прикладні навички самозахисту), тактико-медичної (надання домедичної допомоги та оцінка небезпеки) та правової (розуміння меж необхідної оборони та крайньої необхідності). Як наочно демонструє Матриця інтеграції (таблиця 1), ці предметні знання об'єднуються для досягнення єдиної

практичної мети. Також важливою частиною формування компетентності є усвідомлення учнями правових наслідків застосування фізичної сили. Детальне вивчення статей 36, 39 ККУ та 1169 ЦКУ дає змогу старшокласникам не лише ефективно захищатися, а й діяти правомірно, оцінюючи можливу шкоду та уникаючи перевищення меж оборони, що є ознакою високої громадянської свідомості та відповідальності. Практична значущість інтегрованого підходу виражається у переході від суто теоретичних знань до практичних навичок. Це проявляється у здатності учнів не лише ефективно застосовувати прийоми самозахисту, але й одразу після конфліктної ситуації надавати домедичну допомогу постраждалим, що є обов'язковим елементом відповідальної поведінки.

Щодо можливостей для впровадження, встановлено, що педагоги мають методичну гнучкість та право корегувати навчальний зміст до 20% , незважаючи на відсутність розділу «Основи самозахисту» у деяких модельних програмах. Це відкриває реальні можливості для включення варіативних модулів з прикладної фізичної підготовки, зокрема елементів національних бойових мистецтв.

Перспективи подальших наукових досліджень мають бути спрямовані на розробку уніфікованих методичних рекомендацій для вчителів з інтегрованого викладання зазначених предметів, а також на створення об'єктивних критеріїв оцінювання сформованості цілісної компетентності самозахисту (включно з правовим аналізом ситуації та наданням допомоги), а не лише фізичних навичок. Таким чином, упровадження інтегративного підходу є необхідною умовою для підготовки старшокласників як фізично, так і правово готових громадян, здатних захистити себе, інших та державу.

Список використаних джерел та літератури

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.11.2025).
2. Гнатюк М. Р. Захист Вітчизни (рівень стандарту) : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Київ : Генеза, 2018. 192 с.
3. Гнатюк М. Р. Захист Вітчизни (рівень стандарту) : підручник для 11 класу закладів загальної середньої освіти. Київ : Генеза, 2019. 160 с.
4. Лелека В. М., Бахтін А. М., Винограденко Е. В. Захист Вітчизни (рівень стандарту, «Основи медичних знань») : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Харків : Ранок, 2018. 144 с.
5. Конституція України : офіц. вид. Київ, 2006 (зі змінами, внесеними Законом України від 8 грудня 2004 року № 2222-IV).
6. Кримінальний кодекс України : станом на 1 квітня 2024 р. Харків : Право, 2024. 296 с.

7. Ремех Т. О., Пометун О. І. Основи правознавства : підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Київ : Літера ЛТД, 2017. 224 с.

8. Цивільний кодекс України : офіц. текст від 16 січня 2003 р. Набрав чинності 1 січня 2004 р. Київ : Видавничий дім «Ін Юре», 2003. 432 с.