Секція 3.
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

МОДЕЛЬНІ ПРОГРАМИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОГО ГУРТКА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» ДЛЯ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гарбуз К. А.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету, спортсменка бойового хортинга;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Хатько А. В.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерних технологій в управлінні та навчанні й інформатики Бердянського державного педагогічного університету

Анотація. *У науковій публікації авторами обґрунтування доцільності впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану. Так, З. Діхтяренко доповнила програми учнів, студентів і курсантів: прогнозований результат після засвоєння програми: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання; список аптечки; залучення волонтерів; забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні стадіони: державними символами України, олімпійськими символами та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16; 17]. А. Хатько запропоновано використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинга з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища в умовах воєнного стану, змішаного та дистанційного навчання [9; 12; 13; 15; 16; 17]. На основі публікації, що К. Гарбуз зробила ряд висновків і склала літературу в алфавітному порядку.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, моделювання, програми, уроки фізичної культури, заняття фізичного виховання, підлітки, учні, студенти, курсанти, заклади освіти, заклади загальної середньої освіти, дистанційне навчання, воєнний стан, цифрові інструменти.*

Актуальність теми. За останні декілька років все більше загострюється становище щодо предмету «Фізична культура» і навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Зокрема, у закладах вищої освіти виключення з навчальних планів дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язковий предмет, заміна екзамену на залік, або ж взагалі відміна заліку. Схожа ситуація у закладах загальної середньої освіти: тільки два уроки на тиждень. Щодо переходу на дистанційну форму навчання (тимчасово): це все більше знецінення важливості предметів «Фізична культура» та «Фізичне виховання» в житті підлітків – учнів, студентів і курсантів. У зв'язку з цим фактом у закладах загальної середньої освіти та закладах вищої освіти вводяться нові види спорту, що сприяє збільшити інтерес, індивідуальні потреби в підлітків – учнів, студентів і курсантів.

Аналіз літературних джерел. Національний вид спорту Хортинг, який було засновано в Україні у 2008 році отримав державну підтримку, бо розвиває українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему. З кожним роком він набуває популярності серед різних верств населення на території України та за кордоном [4; 7; 8; 13; 15]. За даними науковців, найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я учнів, студентів і курсантів – це заняття фізичними вправами. За допомогою них підліток зможе розвивати та удосконалювати свої фізичні якості. Адже, розвивати фізичні якості найдоцільніше у періоди бурхливого розвитку організму. Тому, дуже актуальним на сьогодні є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Розробка ефективних програм з бойового хортингу спрямовані на проведення занять як в аудиторній, так і в позааудиторній роботі. І як показує життєвий досвід, і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану [1; 2; 3; 5; 6; 9; 11; 12; 16].

Отже, вже існують наукові публікації про хортинг і бойовий хортинг, що видано й за межами України: Dikhtiarenko, Z., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Gontar, J. (The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting, 2021); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020);

Dikhtiarenko, Z., Khatko, A., Veselova, V., Ilnytskyi, I. (Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work), 2022) тощо [1-17].

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна назва наукового дослідження, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-17]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану важливе значення для учнів, студентів і курсантів має ведення здорового способу життя. А, отже, саме на сьогодні й для розвитку напрямів: фізична культура та фізичне виховання відповідає такий вид українського єдиноборства як бойовий хортинг, який заснований на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-9; 11; 12; 13; 15; 16; 17].

Таким чином, на нашу думку, важко переоцінити позитивне значення бойового хортингу на етапі особистого ставлення підлітків – учнів, студентів і курсантів для майбутньої професії.

Впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану дозволяє сформувати сукупність загальних і професійно-спрямованих спеціальних знань теоретичного та методичного рівня й практичних умінь із організації фізкультурних занять з використанням традиційних та нетрадиційних видів фізичних вправ у системі освіти. Адже, метою навчальної програми з бойового хортингу для гурткової, секційної роботи є: фізичне, морально-етичне, духовне та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних і оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу [1; 5; 6; 12; 16].

Основними завданнями реалізації програм з бойового хортингу є: широке залучення до занять спортом підлітків – учні, студенти і курсанти; засвоєння підлітками даних програм; виконання спортивних розрядів; підготовка підлітків-спортсменів для участі в спортивних заходах високих досягнень тощо [5; 6].

Отже, в модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів у закладах освіти різних ступенів і рівнів акредитації потрібно враховувати, за висновками З. Діхтяренко, основні чинники, що сприяють ефективній реалізації під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану: *для учнів закладів загальної середньої освіти та для студентів і курсантів закладів вищої освіти:*

- прогнозований результат після засвоєння програми:
  - що я повинна / повинен вміти,
  - що я повинна / повинен знати,
  - що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
  - що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
  - що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання,
  - що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання (автор методики:);
- список аптечки – необхідне для здійснення освітнього процесу з бойового хортингу;
- функціональна підготовка школярів засобами бойового хортингу;
- забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні стадіони: державними символами України (Статтею 20 Конституції України визначено, що державними символами України є Державний Прапор України, Державний Герб України і Державний Гімн України); олімпійськими символами (атрибути Олімпійських ігор, які Міжнародний олімпійський комітет використовує для просування ідеї Олімпійського руху в усьому світі. До олімпійських символів зараховують: прапор (кільця), гімн, клятва, гасло, медалі, вогонь, лаврова гілка, салют, талісмани, емблема. Будь-яке використання олімпійських символів у комерційних цілях заборонене Олімпійською хартією) та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16].

В умовах цифрової трансформації освіти, змішаного та дистанційного навчання / в умовах воєнного стану, з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища, а також якісного виконання навчальних планів освітніх програм закладів освіти, А. Хатько запропоновано використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинг під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану:

– для організації взаємодії між учасниками освітнього процесу – Google Classroom;

– для редагування і оформлення текстових файлів (лекцій, методичних вказівок, завдань) – Google Документи;

– для обчислень та обробки даних в табличному вигляді, побудови діаграм та графіків – Google Таблиці;

– для створення презентацій до навчального матеріалу – Google Презентації;

– для подання навчальних відеоматеріалів – YouTube;

– для активізації уваги, індивідуальних чи групових завдань (мозкового штурму, рефлексії, аналізу, організації групових проектів) – інтерактивна дошка Google Jamboard;

– для проведення опитувань та тестувань – Google Форми;

– для зберігання всіх матеріалів курсу – Google Диск;

– для планування розкладу занять – Google Календар;

– для організації відеоконференцій занять – Google Meet.

Всі застосування Google дозволяють створювати, редагувати і експортувати файли відповідних форматів, надавати доступ для сумісної роботи над ними в режимі реального часу багатьом користувачам, синхронізуються з наявними цифровими пристроями (комп'ютером, телефоном, планшетом) та доступні завжди і скрізь при наявності доступу до Інтернет [9; 12; 13; 15; 16; 17].

На основі публікації, що оформила З. Діхтяренко, К. Гарбуз зробила ряд ***висновків:***

1. Встановлено та упорядковано З. Діхтяренко основні чинники, які повинні бути враховані при моделюванні програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів у закладах освіти різних ступенів і рівнів акредитації, що сприяють ефективній реалізації під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану. Доповнено програми учнів, студентів і курсантів: прогнозований результат після засвоєння програми: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання; список аптечки; залучення волонтерів; забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні

стадіони: державними символами України, олімпійськими символами та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16].

2. Запропоновано А. Хатько використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинга з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища в умовах воєнного стану, змішаного та дистанційного навчання [9; 12; 13; 15; 16; 17].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка методичних рекомендацій для модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Література

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

2. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

3. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

5. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

6. Єрьоменко Е. А. Студентський бойовий хортинг : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 164 с.

7. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

8. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

9. Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур / А. В. Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, А. М. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: наук.-метод журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

10. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont, 19* (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

11. Dikhtiarenko Zoia, Shcerbina Yuriy, Pustoliakova Larysa, Gontar Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration, Opole, 2021, (pp. 584-598).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

14. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

17. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Долгов О.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Аврорами публікації «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України» перераховано: функції системи виховання діяльного патріотизму у школярів і студентів засобами бойового хортинг; основні змістовні принципи виховання у школярів і студентів патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортинг. Звернено увагу на навчально-тренувальні заняття спортсменів бойового хортинг, що передбачають блочну систему (підготовки (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота).*

Ключові слова: *бойовий хортинг, вид спорту України, патріотичне виховання, методика виховання, навчально-тренувальні заняття, спортсмени, школярі, студенти, принципи виховання.*

Актуальність дослідження полягає в важливості патріотичного виховання особистості, що пояснюється сучасними реаліями, які диктують необхідність активізації цього процесу, зокрема, у загальноосвітній школі та закладах вищої освіти. Потреба держави у формуванні свідомих громадян-патріотів, здатних гарантувати її безпеку і недоторканність, є очевидною. Виховання патріотизму як беззавітної відданості своїй Батьківщині, глибокої любові до неї, її народу, готовності стати на її захист у разі небезпеки вимагає застосування новітніх технологій, методів і форм у педагогічній практиці, які б могли забезпечити якісний результат, з огляду на сучасні тенденції цивілізаційного й культурологічного розвитку суспільства, значну частину якого становить молодь. Бойовий хортинг є національним видом спорту України, змагання з якого проводяться у багатьох країнах світу. Певна частина міжнародної спортивної громадськості знає Україну через бойовий хортинг. І чим більше буде розвинутий бойовий хортинг, тим більшим буде ставати його інформаційне середовище [1-17].

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-17]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Метою нашого дослідження є аналіз бойового хортинг – національного професійно-прикладного виду спорту України, що заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу і його впливу на виховання патріотизму.

Аналіз наукових джерел. Учений В. Доманський особливу увагу приділяє теоретичним основам інтеграції на уроках словесності, зв'язку літератури з музикою, живописом, скульптурою. Здатність до естетичної насолоди, розуміння літератури як мистецтва слова досягається цілеспрямованою читацькою працею спортсменів бойового хортингу підліткового і студентського віку, коли естетичне сприйняття пов'язане з накопиченням знань, їх осмисленням. Без глибокого аналізу тексту твору естетичні почуття не можуть бути глибокими і стійкими. Самі лише емоції, що виникають під час читання, можуть виховувати читача сприйнятливого, але не досить глибокого. Необхідною умовою, що забезпечує повніший вплив літературного твору на школярів, є його аналіз, мета якого – осягнення художнього твору як виду мистецтва, орієнтація на авторську позицію щодо зображуваного, усвідомлення в ньому національного та загальнолюдського.

У розробці проблеми виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів значну роль відіграли роботи І. Беха, З. Діхтяренко, Н. Довгань, С. Жеваги, М. Зубалія, В. Івашковського, О. Остапенка, М. Тимчика та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я молоді (М. Брихцин, П. Рудик, В. Селиванов) стосуються суто спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної методики виховання фізичної культури та основ здоров'я в учнівської та студентської молоді у закладах освіти [4-9].

Виклад основного матеріалу досліджень. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді. Також у системі бойового хортингу містяться ефективні форми і методи патріотичного виховання, формування здорового способу життя школярів і студентів. Система виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я не може залишатися в незмінному вигляді. Її зміна і розвиток обумовлені як досягненнями першочергових завдань системи патріотичного виховання особистості в Україні, так і змінами, що відбуваються в економічній, політичній, соціальній та інших сферах життєдіяльності українського суспільства, а також новими умовами сучасного світу, що обумовлює гнучкість в управлінні системою патріотичного виховання в закладах загальної середньої і вищої освіти.

Героїчні події вітчизняної історії, видатні досягнення нашої молодої країни у сферах політики, економіки, науки, культури і спорту зберегли якості моральних ідеалів, що створює реальні передумови для розробки комплексу

заходів з виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров‘я школярів і студентів з урахуванням сформованих до цього часу тенденцій, пов‘язаних з консолідацією суспільства та підйомом рівня патріотизму у громадян країни [8].

Виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров‘я школярів і студентів засобами бойового хортингу направлене також на формування готовності до військової служби як особливого виду державної служби. Патріотичне виховання школярів і студентів характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням кожним громадянином своєї ролі і місця в служінні Батьківщині, високою особистою відповідальністю за виконання вимог щодо захисту інтересів України, переконаністю в потребі формування необхідних якостей і навичок для виконання службового обов‘язку в лавах Збройних Сил України [9].

Бойовий хортинг пропагує Україну. Пропагує якісно та ефективно. Він є національним брендом України у світі. Суть цієї декларації полягає в наступному. Український народ має складний генетичний фонд. У його виникненні взяли участь і слов’яни, і угро-фіни, і тюрки. Ось і тепер народ цей гостинно відкритий для представників інших етносів. Для приєднання потрібно зовсім небагато: любити і поважити законодавство України, українська мова, українська культура, усвідомлення спільної історичної долі та прийняття устоїв життя і традицій українського народу. Останнє вкрай важливо, тому що пошук іншої традиційної основи національної культури свідчить про ослаблення української ідентичності. При цьому визнання своєї національності – річ суто добровільна. Любити бойовий хортинг можна тільки добровільно. Та й про яку примусову українізацію може йти мова, коли на протязі нашої історії безліч іноземців вільно пов'язували свою долю з долею України. Сам по собі такий варіант м’якого українського націоналізму не новий. Він не раз виникав у ході вітчизняної історії. Набагато цікавіше інше – чому це сталося сьогодні? Ухвалення української мови і культури не передбачає відмови від етнічних і національних коренів. Та й усвідомлення причетності до долі Батьківщини зовсім не вимагає емоційного зв’язку з тими подіями української історії, які фахівці Всесвітньої федерації бойового хортингу називають головними [5].

У процесі занять фізичними вправами бойового хортингу необхідно постійно проводити облік виконаних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують у спеціальний щоденник, який зобов’язаний вести кожний спортсмен [7].

Лікар і викладач, тренер, дивлячись у цей щоденник, можуть побачити залежність змін у стані здоров’я спортсмена від характеру тренувань. Усі показники, які доцільно фіксувати в щоденнику, можна розподілити на дві групи: об’єктивні і суб’єктивні. До першої групи відноситься ті, які мають кількісний вираз у конкретних одиницях виміру (км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі

суб'єктивних відчуттів спортсменів. Суб'єктивні показники можуть бути настільки ж об'єктивними як і всілякі інші для тих, хто вміє їх розуміти і розшифровувати. Самопочуття складається: з відчуття бадьорості, підвищеної працездатності або навпаки кволості, відчуття болю з тої чи іншої локалізації. Самопочуття може бути: добре, задовільне та погане. При появі яких-небудь незвичайних відчуттів відмічають їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад: м'язовий біль після занять). Інколи болі в м'язах виникають при тренуванні після великої перерви або швидкому збільшенні навантажень на певну групу м'язів [6].

У початківців бойового хортингу в перші тижні тренувань маса тіла поступово знижується за рахунок втрати надлишків води і жиру [4]. Потім вона знову дещо збільшується, оскільки під впливом фізичних вправ збільшується м'язова маса. В подальшому, якщо не використовується спеціальна дієта і не виконуються тривалі безперервні навантаження (біля години і більше), маса тіла стабілізується. Якщо у спортсмена була нормальна стабільна маса тіла і вона почала зменшуватися від заняття до заняття, то, ймовірно, він у процесі занять виконує надмірні фізичні навантаження і не встигає після цього відновлюватися. Зважуватись краще вранці натще (після випорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завжди можливо, то потрібно зважуватися в один і той же час дня на одних і тих же вагах без одягу. Потрібно також рекомендувати спортсменам бойового хортингу періодично проводити зважування до і після тренувань та змагань. Втрата маси при великих фізичних навантаженнях взагалі не перевищує 2-3 % маси спортсмена, хоча ці показники можуть бути і більше. На величину зниження маси впливає: об'єм та інтенсивність навантаження, рівень тренованості спортсмена, температура і вологість повітря, а також одяг, в котрому проводиться заняття. Різке зниження маси після занять у період досягнутої спортивної форми при нерозмінності всіх інших умов повинно бути зафіксовано в щоденнику і обговорено разом з тренером і лікарем [6].

Функції системи виховання діяльного патріотизму у школярів і студентів засобами бойового хортинг.

1. Формування патріотизму у різних груп школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом – національним професійно-прикладним видом спорту України, як діяльної, активної установки, заснованої на переживанні причетності до життя країни і нації через причетність і відповідальність до конкретної події в історії та певного виду культури України.

2. Формування образів причетності і зразків діяльного відношення до тієї частини регіону, яка усвідомлюється як своя, включаючи турботу про розвиток території, про підтримку і розвиток традицій і спільнот, про збереження історії.

3. Формування відкритого співтовариства, що оформляє зразки патріотичного ставлення, на мові сучасної молодіжної культури, за допомогою сучасних форм масових комунікацій бойового хортингу.

Основні змістовні принципи виховання у школярів і студентів патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортингу:

1. Самовизначення людини як громадянина своєї країни, представника (носія культури) своєї нації починається з усвідомленого ставлення до своєї «малої батьківщини» і своєї спільноти – такі цінності, особливо в дитинстві, свідомо є чимось більш конкретним і зрозумілим, ніж регіон, нація, країна, місце регіону і країни в глобальних процесах. Тому виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я у школярів і студентів засобами бойового хортингу необхідно починати з формування відносин до своєї території і культурного середовища, в тому числі за рахунок активного включення в рішення конкретних місцевих завдань. Оптимальним часом для такого включення і появи перших ініціатив є старший шкільний вік, початковий студентський вік (16-19 років) – вік, в якому людина вже готова і прагне заявити про себе своєму соціальному оточенню, затвердити свій соціальний статус в очах однолітків і дорослих.

2. Для молодої людини, які відвідує спортивну секцію бойового хортингу і одночасно одержує загальну, а потім професійну освіту, можливо кілька стратегій громадянського і патріотичного самовизначення: включення до місцевих економічних, соціальних, культурних процесів з розумінням сенсу своєї діяльності в цих процесах і їх місця в осяжних масштабах; визначення місця на карті країни та світу, де індивідуальні схильності, здібності і професійні компетентності можуть привести до найбільшого успіху, орієнтація на світові культурні та економічні центри, і такі центри в Україні з розумінням своєї культурної ідентичності як ресурсу; усвідомлення позиції прогресу, орієнтація на можливість життя і продуктивну діяльність у світових центрах як ресурсу розвитку своєї малої батьківщини, в тому числі її позиціонування і просування в світовому масштабі; таке самовизначення дуже важливо для молодих людей, орієнтованих на досягнення в сферах спорту (бойового хортингу), науки і культури.

3. Формування символічної карти України для молодої людини, яка виховується у системі бойового хортингу, включає в себе: процес розробки, оформлення і пред'явлення емоційно-надихального образу регіону в різних мовах і різних масштабах; виявлення патріотичного ставлення до цього образу регіону ключових суб'єктів його життя: бізнесу, експертного співтовариства, громадськості, молоді, кожного жителя; оформлення образу регіону в знаково-символічних конструкціях; вироблення схем організації спільної діяльності різних суб'єктів життя регіону, що забезпечує становлення привабливого образу регіону; створення системи безперервних презентацій образу регіону в різних масштабах, перш за все, як учня бойового хортингу в патріотичному форматі.

4. Переживання діяльної причетності до бойового хортингу як загальнонаціонального патріотичного явища та бойової культури українців,

суспільства і його життя передбачає причетність до інших спільнот різного масштабу і вибудовування осмисленого ставлення до інших спільнот людей, в тому числі до інших етносів і національних культур [9].

Висновки.

1. Бойовий хортинг є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді, який зараз активно розвивається. Бойовий хортинг представлено на міжнародній арені, як національний бренд України. Виховання у школярів і студентів засобами бойового хортингу створює сприятливі умови для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, що відображають їхню готовність до захисту України, здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до завершення, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях.

2. Навчально-тренувальні заняття спортсменів бойового хортингу передбачають блочну систему (підготовки (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота). У кожному блоці простежується розвиток не тільки фізичних якостей, а й патріотичного виховання [1; 3; 11; 13-15; 17].

Література

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

4. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2020. С. 59-73.

5. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29-54.

6. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та медико-фізіологічні чинники самоконтролю школярів і студентів за фізичним навантаженням у процесі тренувальної діяльності [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2021. – Вип. 194. – С. 106-115.

7. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 155 с.

8. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80.

10. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

15. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

16. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

17. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОМУ ГУРТКУ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ

(експериментальна робота)

Петрова О. О.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт», учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово», м. Херсон;

Цвіга А. О.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня денної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;

Гонтар Ю. В.,

методист кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ та Навчально-наукового інституту економічної безпеки та митної справи Державного податкового університету

Анотація. *Автори наукової публікації «Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота)» намагалися довести актуальність обраної теми дослідження. Так, О. Петрова та З. Діхтяренко*

описали «Рухливі ігри для учнів 5-7 класів», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції. А експериментально перевірила ефективність рухливих ігор – О. Петрова. А. Цвіга розробив тести (для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» та експериментально перевірив ефективність власної методики. За результатами матеріалів досліджень Ю. Гонтар зробила висновки. З. Діхтяренко описала три етапи педагогічного експерименту та оформила матеріали дослідження.

Ключові слова: *бойовий хортинг, рухливі ігри, тести, урок фізичної культури, спортивний гурток, спортсмени, учні, 5-7 класи, молодші підлітки, фізичні якості, в умовах воєнного стану, дистанційне навчання, експериментальна робота.*

Вступ. З метою створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя відповідно до пункту 624 Плану пріоритетних дій Уряду на 2021 рік, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 276-р, передбачено затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти.

Даний План пріоритетних дій Уряду на 2021 рік підсилюється через закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115[1] тощо.

Тому, відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють програми з фізичного виховання; контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи (В.Г. Арефьєв, І.Д. Бех, Т. Бойченко, А.Ф. Борисенко, О.М. Вавілова, Г.Г. Ващенко, Е.С. Вільчковський, В.М. Верхлін, Л.В. Волков, С.С. Волкова, А.Я. Вольчинський, С.І. Гальперін, Н.Ф. Денисенко, М.С. Дубовис, Г.А Єдинак, В.І. Завацький, М.Д. Зубалій, Я.П. Кодлюк, Г.С. Костюк, М.В. Кричфалуший, О.І. Курок, О.З. Леонов, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, С.Ф. Цвек, Б.М. Шиян та ін.) у центрі уваги дослідників методика педагогічного

[1] https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/

керівництва ігровою діяльністю, застосування рухливих та народних ігор в усіх класах ЗЗСО; дослідження ролі колективу у вихованні особистості школяра засобами гри; гра як педагогічний метод тощо [1, с. 49].

І, таким чином, впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів є дуже актуальною та не дослідженою темою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На всіх етапах розвитку психолого-педагогічної науки до проблеми впровадження рухливих і народних ігор, ігрової діяльності щодо формування особистості школяра зверталися відомі педагоги-дослідники: Н. Б. Андрощук «Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів», 2001; О. Я. Кругляк «Рухливі ігри та естафети в школі», 2004; К. М. Огниста, А. В. Огнистий «Рухливі ігри у фізичному виховання молодних школярів», 2004; Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Л. О. Мазур «Народні ігри українців в системі релігійно-обрядових свят», 1995; Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський «Українські народні ігри», 2012 та ін.

Проаналізувавши останні дослідження та публікації з проблеми використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів було встановлено, що дане питання частково відображено в наукових статтях: З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко «Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота)», 2022; З. Діхтяренко, К. Федорченко «Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання», 2021; Е. Єрьоменко, К. Кукушкін «Можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей», 2021; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Dovhan, N. «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022»; Kukushkin, K. «The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)», 2021; Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. «Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation», 2020) [2-15] та ін.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, визначення назви публікації «впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота)» направлено на впровадження результатів НДР у

заклади середньої та вищої освіти [1-14]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ІПВ НАПН України за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (2020-2022 р.р.) (ДР № 0120U100443); 2) кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (2021-2026 р.р.) (ДР № 0121U113261); 3) кафедра «ТМФВ» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

На підставі описаного теоретичного матеріалу визначено ***мету публікації*** – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських рухливих ігор для молодших підлітків і тестів для спортсменів бойового хортинг (10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання». А, отже, це є актуальним і важливим науково-практичним дослідженням [1-15].

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження щодо впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів, було розраховане на три етапи педагогічного експерименту.

Перший етап.

Для ЗВО (здобувачів вищої освіти) написати Есе (власноруч) на тему:

«Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури»?

Прогнозований результат щодо вибору моєї майбутньої професії:

- що я повинна / повинен вміти,
- що я повинна / повинен знати,
- що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання,
- що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання.

Другий етап.

На основі написаного Есе розробити презентацію на 8-11 слайдів на ту ж саму тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури»? У даній творчій роботі, обов'язково, коротко акцентувати увагу на питаннях: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання.

Третій етап.

Здобувачам вищої освіти потрібно було виконати творче завдання: наприклад, описати / авторські розробки для закріплення фізичних якостей

рухливі ігри (5 штук для кожного класу) для учнів 5 класів, що можна проводити під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» та ін. (автор методики: З. Діхтяренко) [14;15].

Отже, *«Рухливі ігри для учнів 5-7 класів»,* що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції (автори: З. Діхтяренко та О. Петрова). Експериментально перевірила ефективність рухливих ігор – О. Петрова.

Ось деякі з них.

1. Рухлива гра *«Слухай та виконуй»* (5-7 клас).

Зміст гри:

- Учитель фізичної культури включає почергово три мелодії:
- Під першу мелодію учні швидко рухаються по кімнаті та розкладають овочі й фрукти (пластикові, вирізані з картону тощо).
- Під другу мелодію учні швидко на місці присідають та встають.
- Під третю мелодію учні швидко рухаються по кімнаті та збирають овочі й фрукти (пластикові, вирізані з картону тощо) в корзинку, пакет тощо.

Результат:

- розвиваємо: гнучкість, координацію рухів, спритність;
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, охайність, дисциплінованість, старанність та самостійність.

2. Рухлива гра *«Спіймай мене»* (5-7 клас).

Зміст гри:

- Учень бере надувну кульку, або ж легкий м'яч.
- Перший варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м'яч якомога вище та робить оберти на 360° навколо себе і тільки тоді ловить кульку / легкий м'яч.
- Другий варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м'яч якомога вище та робить оберти на 360° навколо себе, хлопає в долоні й тільки тоді ловить кульку / легкий м'яч.
- Третій варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м'яч якомога вище та робить два оберти по 360° навколо себе і тільки тоді ловить кульку / легкий м'яч.

Результат:

- розвиваємо: координацію рухів, окомір, швидкість та спритність;
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, дисциплінованість, старанність та самостійність.

3. Рухлива гра *«Флеш» (фортифікаційна споруда)* (5-7 клас).

Зміст гри:

- Під музику / за першим сигналом учителя фізичної культури учень лягає на килимок / матрац, руки вздовж тулуба, ноги рівно.
- За другим сигналом / під музику учителя фізичної культури учень бере ногами по одній іграшці (5 штук) і кладе їх над головою. Переклавши всі іграшки, учень розвертається на 180° і всі іграшки, по одній, знову ногами перекладає.
- За третім сигналом / під музику учителя фізичної культури учень встає з килимка / матраца.

Результат:

- розвиваємо: увагу, швидкість, координацію рухів, окомір, гнучкість.
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, дисциплінованість, старанність та самостійність.

Інший здобувач вищої освіти другого А. Цвіга розробив *тести* (10 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) *на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання»,* що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» та експериментально перевірив ефективність власної методики:

Ось деякі з них.

1. Одним з основних завдань в «Законі про освіту» є:

а) фізичне виховання;

б) патріотичне виховання;

в) моральне виховання.

2. Указ Президента України «Про стратегію національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки» направлений:

а) на збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді;

б) на розвиток фізичних можливостей;

в) на всебічний розвиток дітей та молоді.

3. Бойовий хортинг – це:

а) національний професійно-прикладний вид спорту України;

б) швидкісно-силовий вид спортивного єдиноборства;

в) обидві відповіді вірні.

4. Бойовий хортинг заснований на:

а) культурних традиціях;

б) оздоровчих і бойових традиціях;

в) обидві відповіді правильні.

5. Бойовий хортинг включає в себе:

а) медичний курс підготовки;

б) психологічну і тактико-спеціальну підготовку;

в) обидві відповіді правильні.

6. Бойовий хортинг – це:

а) мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків і рухів;

б) система комплексного фізичного виховання;

в) контактний вид спорту, в якому спортсмени наносять удари один одному.

7. Бойовий хортинг формується:

а) на підвищенні досягнутого рівня спеціальної підготовки;

б) на науковій основі дослідження можливого противника;

в) на розвитку фізичних якостей.

8. Офіційним видом спорту в Україні хортинг став:

а) 21 серпня 2005 року;

б) 21 серпня 2009 року;

в) 21 серпня 2012 року.

9. Хортинг заснований:

а) Тимуром Шойму;

б) Едуардом Єрьоменком;

в) Володимиром Шевчуком.

10. «Концепція військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортинг» розроблена Едуардом Єрьоменком у:

а) 2018 році;

б) 2020 році;

в) 2022 році.

Висновки

Результатом обґрунтованого проведення учителем фізичної культури, здобувачем вищої освіти другого (магістерського) рівня – О. Петровою третього етапу педагогічного експерименту стало усвідомлення учнями 5-7 класів (у цьому проявляється визначення життєвої позиції), що рухливі ігри можна грати і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг». Авторські рухливі ігри, за висновками авторів, сприяють закріпленню фізичних якостей.

Ефективність розроблених: «Рухливі ігри для учнів 5-7 класів», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції» (автори: З. Діхтяренко та О. Петрова); тести (10 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» (автор: А. Цвіга) буде описано в наступних публікаціях, що є власною методикою співавторів публікації.

Передбачена мета публікації – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських рухливих ігор для молодших підлітків і тестів для спортсменів бойового хортинг (10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання» – була досягнута.

Дані методики можна проводити на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного та змішаного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів.

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення рухливих ігор для учнів 8-9 класів, що можна грати і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг», що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.

2. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі он-лайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

4. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

5. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

11. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

13. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

15. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

СТАНОВЛЕННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ: ВІД ПОЧАТКУ ДО СЬОГОДЕННЯ

Попович А. В.,

курсант 4 курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Рогальський В. І.,

канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент кафедри викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Бойовий хортинг є важливим бойовим мистецтвом єдиноборств у країні. Починаючи із початку зародження до сьогодення він завоював велику кількість прихильників, яких з кожним днем стає все більше. В даній тезі, на нашу думку, було доцільно висвітлити його зародження та етапи розвитку від початку до сьогодення. Адже даний вид спорту набуває дедалі більше популярності не тільки в межах нашої країни, а далеко і за її межами.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, фізичне виховання, сутички, єдиноборства, бойове мистецтво, «один на один», «лава на лаву», предки, традиції, звичаї, країна.*

Вступ. Аналізуючи сучасний світ та розвиток у суспільстві на нашу думку важливим у наш час є фізичне виховання кожного з нас. Адже, це перш за все здоров'я кожного, здоровий дух та можливості працювати на благо країни задля подальшого розвитку її в цілому. Кожен вид спорту є унікальним, цікавим, продуктивним та результат не примусить чекати. Розвивати країну потрібно в усіх напрямах і вести активну пропаганду, адже спорт це не тільки про фізичні вправи, а також про просвітницьку діяльність між кожним членом суспільства, заохочення до лав спорту, а також поширення в науковій діяльності та обізнаність населення у перспективах та наслідках.

Метою *дослідження* є охоплення великої кількості аудиторії задля більшої просвітницької діяльності, а також популяризація виду спорту – бойовий хортинг.

Аналіз наукових джерел. Щодо становлення бойового хортингу в Україні:від початку до сьогодення, то дане питання висвітлюється не тільки на українській науковій нові, а й за кордоном: Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Yeromenko, V., Kukushkin, K., Zavistovskyi, O., Ilnytskyi, I., Kolomoiets, H., Korzhenko, I., Khatko, A., Khimich, V., Otravenko, O., Pustoliakova, L., Rebryna, A., Steshyts, A., Shcerbina, Y., Fedorchenko, T., та ін. [1-12].

Так, під час дослідження нашої теми, ми досліджували монографію Е. Єрьоменка, який у своїй праці досить добре розкрив тему із самого початку зародження даного виду спорту та як він проявлявся тільки у своїх починаннях на протязі тривалого часу до сьогодення, також у своїй праці він досліджує різноманітні явища, які виникають та проявляються в подальшому уже

безпосередньо під час занять відповідним видом спорту в нашому випадку – бойовий хортинг, досить актуальну тему висвітлює про підготовку правоохоронців задля виконання службових обов'язків та служби в подальшому, а також морально-психологічна підготовка силових структур.

Виклад основного матеріалу. У наш час, велика кількість є різноманітних напрямків для особистісного розвитку. В такому списку є і досить поширений, але маловідомий вид спорту бойовий хортинг. Він є досить стародавнім тому, що тягнеться ще з часів наших предків постійно вдосконалюється задля більшої кількості шанувальників та прихильників такого бойового мистецтва. Ще з давніх часів наші предки, вигадували різні бойові мистецтва та передавали їх з покоління в покоління, влаштовували так звані змагання та обирали переможців проводячи так свій вільний час між тяжкими днями праці. Такі різноманітні вправи на той час ще маловідомі удосконалювали фізичні можливості та фізичну підготовку кожного, а також сприяли розумовому розвитку.

З часом такі забави та певні бойові прийоми формували певні традиції, які передавалися поколіннями та удосконалювались. З кожним разом вони набували більшої аудиторії прихильників поширюючись між великими частинами суспільства, розвиваючи та впливаючи на їх характер, силу волі, витривалість чим і характеризується такий вид спорту як бойовий хортинг. Дедалі більше завойовували прихильності між молодим поколінням та цікавість з боку історії, традицій. Адже, це є невід'ємною частиною кожного народу так само як і культура, духовний розвиток, історія.

Україна – це країна спорту, оскільки дуже велика кількість різноманітних видів спорту зосереджено саме в нас в нашому спортивному доробку. Тому на нашу думку, досить доцільно та передбачувано, що бойовий хортинг є національним видом спорту України. Бойовий хортинг характеризується системою комплексного фізичного виховання Збройних сил України, Національної поліції України, різних підрозділів СБУ, МВС та багато інших ланок в яких передбачене фізичне виховання. Оскільки, такий вид спорту не тільки демонструє кидкову техніку, а також техніку прийомів, а є важливим саме в ефективності технічних дій, щодо усунення фізичної агресії в процесі контактування та комунікації із противником, також вміти в потрібний час нанести відповідний удар задля припинення протиправних дій, застосувати відповідний кидок, а також продовжувати боротьбу навіть лежачи та звільнятися від задушливих прийомів та захватів, які обмежують рухомість. Даний бойовий вид спорту є досить продуманим та не таким легким, як здається на перший погляд, оскільки важливим є вміння щитрощів техніки, швидкість застосування та обрання необхідного прийому та правильна техніка застосування, захист самої особи та прийому нападу, як наслідок застосування таких прийомів є визнання одного із учасників переможцем, а один зазнає поразки. Бойовий хортинг передбачає такі види прийомів як кидки, утримання за допомогою захоплення рук, шиї, тулубу, задушливі прийоми, прийоми за допомогою натисків на суглоби

та відповідні м'язи, різноманітні удари ногами та руками, класичні кидки та багато інших видів прийомів, які досить ефективно ліквідують противника у разі правильного застосування їх та у потрібне місце. За допомогою таких різноманітних прийомів, бойовий хортинг здобув досить швидко увагу та є досить поширеним у різних силових структурах тому з кожним разом число шанувальників дедалі збільшується.

Досліджуючи історію, хортинг зароджувався, як певні сутички між особами, які прагнули вирішити свої проблеми задля вирішення питання хто сильніший. Починаючи з самого дитинства, ще дітьми починаються певні кулачні бої, боротьба відстоювання власних прав, і з часом зароджується поняття того що потрібно постояти за себе та свою сім'ю, відстояти власні права у будь-якому прояві. Також часто проводились різноманітні змагання на свята, вихідних або ж у будь-який день задля веселощів та вирішення певних проблемних питань. Техніка проведення сутичок, на нашу думку, в прадавніх бойових прийомах може бути поділена на змагальну та прикладну.

Існували та були досить популярними такі види боротьби як «один на один» та «лава на лаву». Така сутичка як «лава на лаву» ділилася на певні 3 етапи. В першому етапі билися хлопчаки, другим етапом є приєднання до них незаміжніх парубків та третій етап, який характеризується тим, що приєднувалися і дорослі, але навіть при таких умовах були певні правила такі як не бити лежачого того хто присів, а також хапати за одяг. Завданням кожної сторони було тим, щоб змусити сторону противника відступати або залишити визначену територію. Наступним видом сутички та досить поширеним був «один на один» , він характеризується тим, що міг проходити у певному зазначеному місці наприклад ярмарок, площа міста або ж визначене місце. Наслідком такої сутички є визначення правоти певної особи, доказовість своєї правоти та відстоювання власних прав та свобод, а також захист своєї сім'ї. Досліджуючи історію такого бойового хортингу, досить багато різноманітних назв, які походять ще від наших предків. Наприклад, така назва як «визвати на хорд» тобто сутичка, яка застосовувалась задля доведення правоти у судовому проваджені. При цьому із самого початку обговорювались всі правила проведення таких сутичок та покарання у випадку їх порушення.

Розвиваючи такі направлення, зберігаючи традицію та методи проведення, техніку так і було народжено таку культуру, як бойовий хортинг який на сьогодні вже 12 років активно розвивається та займає провідне місце не тільки в Україні, а далеко і за її межами.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

1) задовольняє культурну спадщину, відповідно до законодавства;

2) бойовий хортинг розробляє систему культурних цінностей, щодо українського народу;

3) містить критерії оцінки для встановлення його культурної цінності;

4) є продовженням культурних звичаїв та традицій бойового мистецтва;

5) має зручну форму та структуру для використання.

Дані положення закріплені у Декларації Національної федерації бойового хортингу України. У роботах з виявлення цінності бойового хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності бойового хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус бойового хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Національної федерації бойового хортингу України, яка планує набути статусу національної спортивної федерації [3]. Дана декларація характеризується такими принципами, патріотизм, здорова нація, професіоналізм, «з вірою в серці», «сім'я-центр життя людини», «бойовий хортинг-шлях до самовдосконалення».

Отже, можна зробити ***висновк***и:

1) бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. Він є досить прадавнім видом спорту, який починався із сутичок «один на один» та продовжує вдосконалюватись до сьогодення.

2) він є тим яскравим прикладом збереження традицій наших предків і передання новим поколінням.

3) в Україні бойовий хортинг на високому спортивному півні вже понад 12 років і є відомим не тільки в її межах, а й за кордоном. Даний вид спорту дедалі більше залучає прихильників у свої лави та виховує майбутнє нашої країни.

За графіком проводяться змагання: кубки світу та кубки Європи з бойового хортингу; чемпіонати світу та чемпіонати Європи з бойового хортингу.

4) існує Декларація Національної федерації бойового хортингу, яка свою мету спрямовує на виховання патріотизму та професійності та допомагає втілювати мрії багатьох молодих і перспективних борців не тільки на державному рівні, а й за її межами. Адже, дуже важливим є підготовка та розвиток фізичних можливостей за допомогою бойового хортингу для органів правоохоронної діяльності та взагалі силових структур. Тому, на нашу думку, є важливим підготовка саме таких працівників, які в своїй діяльності будуть швидко приймати відповідні рішення та мати можливість себе захистити, знати як правильно це зробити, а, також, морально-психологічна підготовка, яка є не менш важливою [1-12].

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збір наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.

3. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.

4. Сичов Сергій. Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу / Сергій Сичов, Зоя Діхтяренко, Олена Сиротинська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 125-130.

5. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a

means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

12. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Присяжнюк С. І.,

доктор педагогічних наук, професор, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського;

Єрьоменко Е. А.,

кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету;

Кукушкін К. М.,

науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»

Анотація. *У науковій статті розкривається основна ідея Програми розвитку бойового хортингу в Україні, що складається з вступу, мети, завдань, етапів і напрямів реалізації Програми (організаційна робота та нормативно-правове забезпечення; розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України; спорт вищих досягнень; кадрове забезпечення; матеріально-технічне забезпечення; інформаційно-методичне забезпечення; науково-методичне та медико-біологічне забезпечення).*

Авторами наукової роботи встановлено: Програма розвитку бойового хортингу в Україні складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України; метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень; розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів;в Україні і за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку; при розробленні Програми враховано досвід роботи кращих тренерів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. А, отже,

мета нашої публікації – презентація Програми розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020-2030 роки.

Розроблено запитання для самоконтролю учнів студентів і курсантів.

Ключові слова: *Україна, спортсмени, бойовий хортинг, програма, вступ, мета, завдання, етапи та напрями реалізації, бойове мистецтво України, змагання, запитання, навчально-тренувального процес, вікові категорії.*

Вступ. Правила і методики навчання в бойовому хортингу ґрунтуються на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах. Поняття «бойовий хортинг» походить від назви славетно відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління.

У період між походами на Січі проводилися змагання в майстерності та умінні самозахисту, які давали козакам змогу вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту, народженого в Україні. Необхідно пристосуватися до правил етикету бойового хортингу.

Українська культура дуже складна, і багато з того, що приймалося раніше як саме собою зрозуміле тоді, зовсім не прийнятне в Україні зараз. Але Національна федерація бойового хортингу України ставить перед собою завдання розвинення цього виду спорту і бойової системи в Україні, враховуючи менталітет і обдарування населення нашої країни, згідно із законодавством і в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України (далі Мінмолодьспорту України).

Бойовий хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який оснований на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробленні програми враховано досвід роботи кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України. Бойовий хортинг є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу. Бойовий хортинг також є важливим засобом сприяння

підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Програма розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020–2030 роки розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підростаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння.

Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ) застосовує у своїй роботі різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні функції, методи інтелектуального розвитку особистості тощо.

Розвиток бойового хортингу в Україні, створення нових клубів та секцій масового навчання не тільки створює умови для залучення до активних занять бойовим хортингом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України.

Бойовий хортинг, завдяки розвитку та створенню клубів масового навчання, стає доступним всім верствам населення з різними рівнями достатку і дає можливість займатися цим видом спорту як для загального розвитку, постійного вдосконалення, так і переходити у спорт вищих досягнень.

Одна з особливостей бойового хортингу в тому, що духовний розвиток разом із вивченням, відпрацюванням і удосконаленням техніки триває протягом всього активного життя спортсмена. Інтенсивне тренування тіла є одним із найважливіших факторів, які формують протягом тривалого часу характер спортсмена з визначеними якостями, такими як зібраність, цілеспрямованість, твердість, концентрація уваги й інші. Але найголовніше, цей процес підготовки виховує в особистості впевненість у собі, у своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх прихильностей. Оскільки бойовий хортинг сформувався в Україні як бойове мистецтво, то головною метою системи тренування є комплексний двобій, а ЗФП, СФП, базова техніка є засобами навчання і підготовки до вільного двобою.

Планування занять з бойового хортингу є системою, за якою варто вивчати матеріал і удосконалювати знання, уміння та навички бійців з різних видів одноборств. Систематичність вивчення матеріалу повинна бути відбита в навчальних планах, графіках і розкладі. У цих документах тренер передбачає послідовність вивчення теоретичного курсу, удосконалення в техніці і тактиці, виконання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, збільшення навантаження (обсяг й інтенсивність вправ), розвиток окремих фізичних якостей, зміст навчальних і тренувальних сутичок, змагань, у яких має брати участь спортсмен, і т. д. В Україні і за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

Труднощі, з якими зіткнувся у своєму розвитку бойовий хортинг, пов'язані насамперед з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з недостатньою державною та громадською підтримкою цього виду спорту.

Основними завданнями Національної федерації бойового хортингу України є виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б гідно захищали честь України на представницьких світових форумах бойового хортингу, посідали високі місця у світових рейтингах, підготовка суддів найвищого міжнародного рівня, виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати спортсменів бойового хортингу, що претендують на призові місця на першостях Європи та світу.

Зважаючи на зазначене, з метою сприяння розвитку бойового хортингу Національна федерація бойового хортингу України прагне своєю діяльністю створити умови для підвищення статусу бойового хортингу в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також підвищення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя, культурного і духовного розвитку громадян України.

Основною умовою подальшого динамічного розвитку Національної федерації бойового хортингу України є подальше вдосконалення її ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню майстерності спортсменів. Подальше вдосконалення такої моделі неможливо без урахування розвитку України як незалежної держави, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду бойових традицій нашого народу, а також без зважання на рівень розвитку повноконтактних бойових мистецтв в інших країнах.

Беручи до уваги зазначене, а також свої Статутні завдання, Національна федерація бойового хортингу України передбачає в своїй діяльності з всебічного розвитку та популяризації бойового хортингу на 2020-2030 роки – розроблення Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

Мета, завдання та етапи реалізації Програми

1. Метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень. Основна мета бойового хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

2. Завдання Програми – створення в межах компетенції Національної федерації бойового хортингу України нормативно-правових, інформаційно-методичних, організаційно-масових та кадрових передумов, сприятливих для розвитку бойового хортингу в Україні, як ефективного засобу гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, підвищення рівня його фізичного та духовного розвитку, формування здорового способу життя; а також

сприяння через програми підготовки Національної федерації бойового хортингу України економічному та соціальному прогресу суспільства, утвердженню міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Основні завдання програми розвитку бойового хортингу

1. Вивчення та розширення спортивних можливостей і розвитку бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва в Україні.

2. Відтворення та розбудова загальноприйнятої в світі бойового хортингу системи спортивних клубів та окремих секцій для залучення населення до активних занять цим видом спорту.

3. Сприяння в реалізації державної політики щодо розвитку бойового хортингу, участь у межах компетенції громадської організації у формуванні нормативно-правових документів сфери фізичної культури і спорту та сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку бойового хортингу.

4. Вдосконалення організаційної структури Національної федерації бойового хортингу України, сприяння обласним осередкам НФБХУ у їхній взаємодії з місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, в питаннях розвитку та популяризації бойового хортингу в регіонах України.

5. Підвищення ефективності системи управління місцевими осередками Національної федерації бойового хортингу України.

6. Розвиток системи взаємодії з державними громадськими та іншими організаціями, а також розвиток міжнародних зв'язків в межах наявних повноважень.

7. Об'єднання громадських організацій України, які сприятимуть розвитку бойового хортингу в Україні.

8. Формування позитивного іміджу України у світовому спортивному русі; створення клубів бойового хортингу, секцій та шкіл для залучення населення до активних занять бойовим хортингом.

9. Сприяння розвитку в Україні шкіл масового навчання, дитячих та дорослих груп, спортивних секцій з бойового хортингу.

10. Методичне та інформаційне забезпечення розвитку бойового хортингу.

11. Подальша розбудова системи підготовки і підвищення кваліфікації кадрів бойового хортингу в Україні.

12. За підтримки Міністерства молоді та спорту України, інших міністерств і відомств сприяння створенню в межах власної компетенції Національної федерації бойового хортингу України сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку бойового хортингу як виду спорту в Україні.

Напрями реалізації Програми розвитку бойового хортингу в Україні

1. *Організаційна робота та нормативно-правове забезпечення.*

1.1. Проводити щорічні змагання з бойового хортингу.

1.2. Сприяти формуванню системи гарантування безпеки проведення спортивних змагань з бойового хортингу.

1.3. Затвердити Правила проведення змагань з бойового хортингу в Мінмолодьспорту України.

1.4. Підготувати пропозиції до Єдиної спортивної класифікації щодо розрядних вимог з бойового хортингу на 2021-2025 роки і надати на розгляд в Мінмолодьспорту України.

1.5. Здійснювати консультаційну роботу із фахівцями обласних та міських осередків щодо підготовки та проведення спортивних заходів.

1.6. Затвердити регламент діяльності Президії і Секретаріату НФБХУ, комісій за напрямами діяльності Федерації.

1.7. Розглянути та затвердити такі документи:

- типові положення про комісії за напрямами роботи (щодо змагань, колегії суддів, ради тренерів, зв'язків із державними та громадськими організаціями тощо);
- Концепція системи підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів з бойового хортингу.

1.8. Підготувати методичні рекомендації щодо форми та змісту звіту про змагання з бойового хортингу.

1.9. Підготувати та подати на розгляд Мінмолодьспорту України:

- Єдиний календарний план Всеукраїнських змагань з бойового хортингу;
- положення про чемпіонати, першості та кубки України з бойового хортингу;
- правила проведення змагань НФБХУ;
- правила проведення класифікаційних та відбіркових змагань НФБХУ.

1.10. Забезпечити дотримання сучасних вимог до єдиного порядку присвоєння суддівських категорій.

1.11. Проводити заходи щодо об'єднання в усіх областях спортивних клубів у місцеві федерації.

1.12. Розробити і затвердити типові положення про комісії за напрямами роботи Федерації (щодо зборів і змагань, колегій суддів, зв'язків з державними та громадськими організаціями, з підготовки та підвищення кваліфікації кадрів).

1.13. Підготувати та подати на розгляд до Міністерства молоді та спорту України такі документи: зміни та доповнення до правил проведення змагань з бойового хортингу.

1.14. Готувати та подавати на реєстрацію до Міністерства юстиції України зміни та доповнення до Статуту НФБХУ, які затверджуються черговою Конференцією НФБХУ.

1.15. Затвердити такі положення:

- про членство у клубах;
- про класифікаційні книжки спортсменів;
- про міжнародні членські квитки;
- про ревізійну комісію;
- про Колегію суддів з бойового хортингу України.

1.16. Затвердити план проведення Всеукраїнських навчально-тренувальних зборів з бойового хортингу для спортсменів та тренерів.

1.17. Сприяти проведенню навчально-тренувальних зборів з бойового хортингу по регіонах.

1.18. Проводити огляд-конкурс на кращу організаційну роботу серед спортивних клубів, секцій, міст, районів, областей України.

1.19. Розробити та затвердити рекомендації про обласний осередок.

1.20. Затверджувати план проведення Колегії суддів.

1.21. Проведення: звітно-виборчої Конференції НФБХУ; засідання Президії НФБХУ; засідання Ревізійної комісії; Колегії суддів.

1.22. Розвивати співробітництво з Федераціями інших країн, членами Всесвітньої федерації бойового хортингу (далі – ВФБХ), широкий обмін закордонними делегаціями.

1.23. Співпрацювати з НФБХ та ВФБХ з метою розширення представництва суддів від України в суддівській колегії офіційних міжнародних змаганнях, зокрема Чемпіонатах світу та Європи, Кубків світу та Європи з бойового хортингу.

1.24. Провести роботу щодо внесення бойового хортингу до програм комплексних спортивно-масових заходів України.

2. *Розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України.*

2.1. Провести роботу з інвентаризації та розвитку інфраструктури бойового хортингу в областях, регіонах і містах України.

2.2. Розробити та запровадити систему багатоетапних змагань (першостей клубів, міст, районів, областей, відкритих рейтингових змагань).

2.3. Сприяти реєстрації обласних осередків НФБХУ у всіх регіонах України та легалізації за місцем проживання, роботи і навчання.

2.4. Створення та удосконалення в межах Федерації системи оперативного обліку стану розвитку бойового хортингу.

2.5. Сприяти розширенню індивідуального членства в НФБХУ громадян України.

2.6. Забезпечити укладання двосторонніх угод про співробітництво між обласними осередками НФБХУ та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, щодо взаємодії з питань розвитку бойового хортингу у відповідному регіоні після закінчення терміну дії цих угод.

2.7. Сприяти створенню мережі клубів бойового хортингу як базових організацій НФБХУ.

3. *Спорт вищих досягнень.*

3.1. Проводити чемпіонати та кубки України з бойового хортингу.

3.2. Сприяти в проведенні регіональних змагань з бойового хортингу.

3.3. Розробити критерії відбору кандидатів до національної збірної команди України з бойового хортингу.

3.4. Визначити рейтинг кращих спортсменів, тренерів, суддів року, на основі участі у спортивних заходах.

3.5. Забезпечити на рівні сучасних вимог підготовку резерву національної збірної команди України з бойового хортингу та її успішний виступ на чемпіонатах світу, Європи, кубках світу та Європи.

3.6. Сприяти виїзду збірної команди України з бойового хортингу на офіційні чемпіонати світу та Європи, кубки світу та Європи.

3.7. Підвищити професійний рівень спортсменів, які входять до складу національної команди країни, тренерів шляхом проведення семінарів, курсів, тренерських конференцій.

3.8. Провести роботу з розвитку естетичних, вольових та морально-етичних здібностей членів збірної команди України.

3.9. Сприяти виїзду спортсменів, тренерів та суддів для участі у міжнародних змаганнях з бойового хортингу за кордоном.

3.10. Сприяти масовій участі спортсменів та суддів членів ВФБХ з інших країн у Відкритих змаганнях з бойового хортингу на території України.

3.11. Співпрацювати з ВФБХ для розширення представництва суддів від України в суддівській колегії офіційних чемпіонатів світу та Європи, кубків світу та Європи з бойового хортингу.

3.12. Сприяти виїзду спортсменів та тренерів з бойового хортингу для участі у навчально-тренувальних зборах за кордоном.

3.13. Направляти суддів НФБХУ вищої категорії на Конгреси суддів ВФБХ для отримання ними відповідних категорій ВФБХ з бойового хортингу.

3.14. Призначити головного тренера збірної команди України з бойового хортингу.

4. *Кадрове забезпечення.*

4.1. Затвердити у встановленому порядку навчально-тематичні плани і навчальні програми підготовки та підвищення кваліфікації суддів змагань з бойового хортингу.

4.2. Розробити і затвердити концепцію системи підготовки кадрів бойового хортингу.

4.3. Заснувати відділення бойового хортингу при Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Дніпродзержинському та Івано-Франківському коледжах фізичного виховання, залучати до навчання майбутніх тренерів з бойового хортингу.

4.4. Забезпечити своєчасне присвоєння спортсменам спортивних розрядів та звань за результатами участі у змаганнях з бойового хортингу.

4.5. Забезпечити комплектацію головних суддівських колегій щорічних змагань з бойового хортингу, що входять до Чемпіонату, Кубку України кваліфікованими суддівськими кадрами.

4.6. Розробити і затвердити положення про Головну суддівську колегію НФБХУ. Призначити голову колегії.

4.7. Здійснити організаційну роботу щодо створення територіальних колегій суддів та запровадити у Федерації єдину систему обліку суддів з бойового хортингу.

4.8. Провести роботу з профорієнтації серед спортсменів, які закінчили активні заняття спортом, із подальшим залученням їх до тренерської роботи.

4.9. Провести атестацію спеціалістів, які використовують у своїй роботі методики бойового хортингу, та сприяти ліцензуванню їхньої професійної діяльності.

4.10. Провести моніторинг державної та регіональних потреб у кваліфікаційних кадрах з бойового хортингу.

4.11. Визначити міжнародний досвід підготовки кадрів з бойового хортингу

4.12. Здійснити необхідні організаційно-практичні заходи щодо відкриття відділення бойового хортингу при Університеті державної фіскальної служби України.

4.13. Провести науково-практичний семінар голів та відповідальних секретарів Федерації та керівників і секретарів обласних осередків Федерації.

5. *Матеріально-технічне забезпечення.*

5.1. Створити належні умови для проведення всеукраїнських та міжнародних змагань.

5.2. Створити на рівні сучасних вимог спортивну базу для підготовки національної команди України в м. Києві.

5.3. Забезпечити національну команду України необхідним інвентарем та спортивною формою.

5.4. Сприяти відкриттю в регіонах України спеціалізованих залів з бойового хортингу.

5.5. Постійно проводити роботу щодо залучення спонсорів для фінансування спортивної діяльності, фінансування Національної збірної команди України з бойового хортингу.

6. *Інформаційно-методичне забезпечення.*

6.1. Підготувати методичні рекомендації щодо типових зразків і форм змагальної документації (заявка на участь, протокол змагань, протокол зважування тощо) на змаганнях з бойового хортингу.

6.2. Підготувати методичні рекомендації щодо суддівства розділів змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «форма», «самозахист» з бойового хортингу.

6.3. Інформувати обласні та місцеві осередки Національної федерації бойового хортингу України з питань, що належать до компетенції і відповідальності Федерації.

6.4. Впроваджувати систему взаємодії з навчальними закладами щодо забезпечення тренерів з бойового хортингу методичними посібниками та літературою з підготовки спортсменів, тренувального процесу, наукового підходу

та інших аспектів підготовки спортсменів, підтримки спортивної форми та планування в бойовому хортингу.

6.5. Створити систему взаємодії НФБХУ із закладами загальної середньої та позашкільної освіти щодо масового залучення дітей та молоді до тренувань.

6.6. Висвітлювати репортажі щодо спортивних змагань у журналах та газетах України, мережі Інтернет тощо.

6.7. Розробляти поліграфічну та рекламну продукцію для любителів бойового хортингу.

6.8. Розмістити в мережі Інтернет, на сайті, повну інформаційну базу усіх аспектів діяльності НФБХУ, у тому числі: коротку історію розвитку бойового хортингу; правила проведення змагань; інформацію про керівний орган НФБХУ; каталог обласних осередків НФБХУ; каталог клубів бойового хортингу; оновлені запрошення на змагання; правила про спортивне екіпірування спортсменів; рішення керівного органу; календарі змагань НФБХУ; чемпіонатів та кубків України з бойового хортингу; рейтингових змагань з бойового хортингу; іншу інформацію: календар змагань Всесвітньої федерації бойового хортингу (ВФБХ); оперативно оновлені рейтинги спортсменів ВФБХ; оперативно оновлені рейтинги спортсменів України; оновлені запрошення на змагання; іншу важливу інформацію.

6.9. Сприяти випуску спеціалізованого журналу з бойового хортингу.

6.10. Зобов'язати всі регіональні осередки, які є членами НФБХУ, відкрити електронні адреси та сторінки в мережі Інтернет.

6.11. Розпочати практику проведення репортажів з офіційних всеукраїнських та міжнародних змагань з бойового хортингу та трансляцію їх по телебаченню.

6.12. Підготувати та довести до відома обласних осередків Федерації зведений календарний план змагань з бойового хортингу, які будуть проведені в регіонах України у наступному році.

7. *Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення.*

7.1. Здійснити випуск методичних та наукових видань, навчальних посібників, відео-, аудіопродукції на допомогу молодим тренерам, суддям, спортсменам.

7.2. Забезпечити закріплення всіх провідних спортсменів – членів національної збірної команди України з бойового хортингу за регіональними лікарсько-фізкультурними диспансерами.

7.3. Проводити роботу щодо медико-біологічного забезпечення членів збірної команди України з бойового хортингу.

7.4. Підготувати видання державною мовою методичних підручників та посібників з бойового хортингу.

7.5. Проводити медичне страхування спортсменів та страхування від небезпечних випадків [11, с. 44-53].

Запитання для самоконтролю

1. Поясніть, будь ласка, що для Вас означає слово Україна?
2. Поясніть, будь ласка, що для Вас означає слово Батьківщина?
3. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойовий хортинг».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «острів Хортиця».
5. Поясніть, будь ласка, поняття: «Запорізька Січ».
6. Поясніть, будь ласка, поняття: «правила змагань».
7. Поясніть, будь ласка, поняття: «тренування».
8. Поясніть, будь ласка, поняття: «особистість».
9. Поясніть, будь ласка, поняття: «успішна особистість».
10. Поясніть, будь ласка, поняття: «учні».
11. Поясніть, будь ласка, поняття: «студенти».
12. Поясніть, будь ласка, поняття: «курсанти».
13. Поясніть, будь ласка, поняття: «фізичне виховання».
14. Поясніть, будь ласка, поняття: «фізична культура».
15. Поясніть, будь ласка, поняття: «спорт».
16. Поясніть, будь ласка, поняття: «духовний розвиток».
17. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойове мистецтво».
18. Поясніть, будь ласка, поняття: «життєва позиція».
19. Поясніть, будь ласка, поняття: «активна життєва позиція».
20. Поясніть, будь ласка, поняття: «пасивна життєва позиція».
21. Поясніть, будь ласка, поняття: «НФБХУ».
22. Поясніть, будь ласка, поняття: «ВФБХ».
23. Поясніть, будь ласка, поняття: «ЗФП».
24. Поясніть, будь ласка, поняття: «СФП».
25. Поясніть, будь ласка, основну мету бойового хортингу.
26. Перерахуйте, будь ласка, що, на Вашу думку, відноситься до української культури.
27. Перерахуйте, будь ласка, що, на Вашу думку, повинна мати Програма розвитку бойового хортингу в Україні.
28. На скільки років розрахована Програма розвитку бойового хортингу в Україні?
29. На основі яких нормативно-правових актів розроблена Програма розвитку бойового хортингу в Україні?
30. Перерахуйте, будь ласка, вікові категорії спортсменів бойового хортингу для яких в Україні та за її межами проводяться змагання.
31. Поясніть, будь ласка, мету Програми розвитку бойового хортингу в Україні.
32. Перерахуйте, будь ласка, основні завдання Національної федерації бойового хортингу України.
33. Перерахуйте, будь ласка, завдання Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

34. Перерахуйте, будь ласка, напрями реалізації Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

35. Поясніть, будь ласка, що передбачає організаційна робота та нормативно-правове забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

36. Поясніть, будь ласка, що передбачає розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

37. Поясніть, будь ласка, що передбачає спорт вищих досягнень в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

38. Поясніть, будь ласка, що передбачає кадрове забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

39. Поясніть, будь ласка, що передбачає матеріально-технічне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

40. Поясніть, будь ласка, що передбачає інформаційно-методичне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

41. Поясніть, будь ласка, що передбачає науково-методичне та медико-біологічне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

42. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату світу від чемпіонату Європи з бойового хортингу?

43. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання кубка світу від кубка Європи з бойового хортингу?

44. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату світу від кубка світу з бойового хортингу?

45. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату Європи від кубка Європи з бойового хортингу?

46. Як Ви думаєте, чи є успішною перспектива впровадження Програми розвитку бойового хортингу в Україні на 2020-2030 роки?

47. Поясніть, будь ласка, яка цінність Вашого віку для перевірки самоконтролю знань?

Висновки.

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

2. Встановлено: Програма розвитку бойового хортингу в Україні (автор: Е. А. Єрьоменко) складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України; метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і

бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень; розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів.

3. При розробленні Програми враховано досвід роботи кращих тренерів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

4. Програма розвитку бойового хортингу в Україні складена для впровадження в науково-дослідні роботи: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

5. Під час розроблення Програми розвитку бойового хортингу в Україні проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-32].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка тестів для Програми розвитку бойового хортингу в Україні, на які зможуть відповідати учні, студенти і курсанти в закладах загальної середньої освіти, вищих навчальних закладів, у спортивних гуртках бойового хортингу, під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Література

1. Бойко Валерій. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / Валерій Бойко, Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С.46-55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

4. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6-21.

5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.

6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.

7. Діхтяренко З. М. Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. М. Пустолякова, В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. – № 4 (129). – С. 41-45.

8. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с

9. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

10. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю, І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.

11. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

12. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.

13. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137-146.

14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

15. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

16. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.

17. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

18. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

19. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

20. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

21. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

22. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

23. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

24. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).

25. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

26. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

27. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

28. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs.,bibls. (pp. 247-252).

29. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

30. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 268-273).

31. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

32. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Пустолякова Л. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця;

Кусяк Т. Г.,

провідний фахівець відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

Анотація. *У науковій статті «Науково-педагогічні підходи у підготовці медичних фахівців на заняттях з фізичного виховання. Модуль «Бойовий хортинг» проаналізовано різні підходи, системи та тлумачення поняття «фізичне виховання». Важливо, що фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти забезпечується засобами загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і спорту. В умовах воєнного стану – модуль «Бойовий хортинг». Описано реалізацію теоретичного та практичного аспектів на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.*

Ключові слова: *науково-педагогічні підходи, модуль «Бойовий хортинг», підготовка медичних фахівців, заняття, фізичне виховання, теоретичний аспект, практичний аспект.*

Вступ. Фізична культура особистості розглядається нами як процес оволодіння нею уміннями та навиками виховної, навчальної професійної та оздоровчої діяльності для використання у процесі самовдосконалення і як результат – рівень фізичного здоров'я.

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність

майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Тому в процесі занять з фізичного виховання слід концентрувати увагу на формуванні засад здорового способу життя [4].

Однією з найактуальніших педагогічних проблем в Україні є виховання особистості, у якій гармонійно поєднуються духовне багатство й фізична досконалість. Гармонійний розвиток особистості забезпечується адекватною руховою активністю і культурно-естетичною діяльністю та розвиток організму. Зниження рівня здоров'я студентів медичних вузів зумовлене зменшенням фізичних навантажень, зростанням нервово-психічних напружень, збільшенням інформації, що призводить до появи й розвитку хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових категорій. Для розв'язання вищезазначених проблем на наш погляд є найбільш важливі педагогічні умови у забезпеченні успішного оволодіння знаннями й уміннями є внутрішня позитивна мотивація до навчання, мотивація на здоровий спосіб життя. Важливе значення має удосконалення стану здоров'я студентів, формування професійно-прикладних фізичних якостей й підготовка їх до майбутньої професії.

Тому одним із важливих завдань освіти є формування фізично та духовно здорової особистості, створення умов для її розвитку, підтримання нею свого фізичного і психічного здоров'я, оволодіння обраною професією. Програма фізичного виховання закладів вищої освіти повинна передбачати виконання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, зокрема формування в у студентів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок у галузі фізичної культури, необхідних для успішної професійної самореалізації.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти становить невід'ємну частину навчально-виховного процесу освітнього закладу. У поєднанні з професійною освітою, моральним й естетичним вихованням воно забезпечує підготовку здорових, духовно і фізично розвинених молодих кваліфікованих працівників для народного господарства країни.

Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти забезпечується засобами загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і спорту. В умовах воєнного стану – модуль «Бойовий хортинг». Певну роль у процесі виховання відіграє фізична підготовленість студентської молоді.

У розв'язанні проблем організації фізичного виховання студентів медичних закладів вищої освіти існують суперечності, які виникають між:

- соціальним замовленням суспільства на підготовку фізично здорової, талановитої студентської молоді й складністю досягнення цього в умовах інтенсивних розумових перевантажень студентів;

- збільшенням вимог держави до рівня фізичної підготовки студентів та обмеженими можливостями виконання завдань, визначених затвердженими державними нормативними актами з фізичного виховання;

- необхідністю використання специфічних можливостей навчальній роботи для розв'язання проблем фізичного виховання у закладах вищої освітиі недостатнім усвідомленням цього викладачами [8; 10].

Мета публікації – описати реалізацію теоретичного та практичного аспектів на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

Аналіз наукових джерел. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить, що питання духовно-особистісного становлення молоді були предметом уваги вітчизняних учених у контексті вивчення неперервної професійної освіти (В. П. Андрущенко, С. У. Гончаренко, Т. М. Десятов, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін.); розробки та впровадження сучасних педагогічних технологій професійної підготовки фахівців (О. В. Акімова, Р. С. Гуревич, С. М. Мартиненко, М. О. Наказний, С. О. Сисоєва, М. І. Сметанський, Г. С. Тарасенко, В. І. Шахов, О. В. Шестопалюк та ін.); професійного становлення молоді у контексті особистісно орієнтованої освіти (Г. О. Балл, І. Д. Бех, В. В. Рибалка); допрофесійної підготовки (В. М. Алфімов, Я. В. Цехмістер); формування особистісного соціального досвіду (О. В. Безкоровайна, С. Є. Волянська, А. Г. Сухарєв, В. І. Тернопільська, В. Є. Штифурак та ін.); психолого-педагогічних основ виховання у молоді мотивації до навчання (М. І. Алексєєва, Н. П. Зубалій, Т. В. Гнітецька, Н. В. Кузнецова, А. К. Маркова, С. Ю. Путров та ін.); військово-патріотичне виховання; виховання морально-вольових якостей; розвиток фізичних якостей; збереження та зміцнення здоров'я в учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу (Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, І. О. Корженко, К. М. Кукушкін, С. І. Присяжнюк, А. В. Стешиц, Т. Є. Федорченко, А. В. Хатько та ін.) [1-11].

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є питання виховання особистості, у якій поєднує духовне багатство та фізична досконаліть. Оскільки сучасні професії медицині висувають підвищені вимоги до організму, саме рухова підготовка студентської молоді має сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної активності, професійної придатності. Саме тому особливої важливості набуває розв'язання проблеми реформування фізичного виховання як складової загальної системи виховання, що повинна відповідати світовим стандартам.

Оскільки фізичне виховання є одним із пріоритетних напрямів розвитку освіти нашої держави, у сучасній педагогічній науці йому приділяється велика увага.

Отже, на нашу думку, виховання – це процес, що формує засобами педагогічного впливу високу культуру особистості відповідно до вимог етапу її розвитку. Саме гуманне виховання особистості сприяє олюдненню суспільних відносин, формуванню взаємодії людей за суб'єкт-суб'єктною моделлю, зміст якої безпосередньо впливає на спрямованість і характер потреб, цілей, інтересів

особистості, тоді як процеси дегуманізації суспільства негативно впливають на моральний та емоційний стан його членів, їхнє фізичне та психічне здоров'я. А «фізичне виховання» як складовою частиною системи загального виховання, як спеціально організованого процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я й загартування організму людини, гармонійного розвитку її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок, умінь і підготовки студентів до майбутньої професії.

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури й становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Система фізичного виховання, на думку Б. М. Шияна, – це історично зумовлений тип соціальної практики виховання, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичну підготовку громадян [3].

Т. Ю. Круцевич систему фізичного виховання розуміє як сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких зумовлено загальними закономірностями й спрямовано на досягнення мети фізичного виховання [2].

На сучасному етапі розвитку суспільства склалася обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється згідно з державною програмою. Він поєднує різноманітні форми використання фізичної культури в режимі навчального дня та домашнього побуту, із регулярними масовими та епізодичними фізкультурними заняттями за власним вибором у студентському колективі [2].

До основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти навчання відносимо оптимізацію фізичного розвитку студента в напрямі всебічного удосконалення його фізичних якостей, необхідних у майбутній професії, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я, системне формування необхідних для життя рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань про фізичну культуру.

Важливо, щоб фізичне виховання орієнтувало кожного студента на фізичний і духовний розвиток, здоровий спосіб життя та підготовку до обраної професії.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як виховний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на особистість студента, результатом якого є розвиток професійно-прикладних фізичних якостей, необхідних майбутньому фахівцю, формування відповідних рухових умінь і навичок, підвищення рухової активності, а також виконання завдань навчального, оздоровчого, психологічного, професійно-прикладного характеру.

У дослідженні визначено як особливість фізичного виховання студентів медичних вузів створення передумов для повноцінної трудової діяльності людини. По-перше, фізичне виховання, окрім загальнопідготовчого, має

прикладне значення для високої ефективності трудової діяльності, формуючи рухові навички та вміння. Виконуючи фізичні вправи, студенти вчаться володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, диференціювати їх у часі та просторі. По-друге, у процесі фізичного вдосконалення формується позитивне ставлення до фізичної культури. По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, за умови відповідної організації дають ефект, схожий на ефект, що виникає під час виконання фізичних вправ. Сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці, фізичні вправи підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка й прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.) [3].

Отже, існує діалектичний взаємозв'язок між фізичною і трудовою складовою виховання: з одного боку, фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, створює психолого-фізіологічну основу для засвоєння елементарних трудових навичок, звичку до посильної праці, з іншого – трудова діяльність навіть в елементарних її виявах зміцнює м'язову систему, виховує витривалість, терпіння, волю, тобто формує якості, необхідні для занять фізичною культурою.

Зауважено, що саме засобами фізичного виховання (гімнастика та музика) та включенням студентів до системи фізичного виховання, для якого притаманним спрямоване на органічну єдність фізичних, духовно-моральних і духовно-естетичних компонентів, можна сформувати на духовно-фізичні якості у студентів закладів вищої освіти.

Висновки.

1. Реалізація принципу зв'язку фізичного виховання з реальним життям передбачає добір комплексу таких фізичних вправ, які дозволять молодій людині підготуватися до успішної самореалізації в дорослому житті.

2. *Теоретичний аспект* його реалізації на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця включає засоби й методи цілеспрямованого формування необхідних для лікаря й провізора рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, передбачає виховання важливих для вищезазначених професій психофізіологічних якостей (швидкості сприйняття, переробки інформації тощо), використання засобів фізичної культури для корекції професійних навантажень на різні частини тіла та функції організму в цілому, професійно-відновлювальних вправ для лікаря-хірурга, лікаря-терапевта, санітарного лікаря, лікаря-провізора, лікаря-стоматолога, лікаря-психолога [2].

Модуль «Бойовий хортинг»:

Тема 1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

Тема 2. Єдноборство бойовий хортинг як багатофункціональне громадське явище.

Тема 3. Засоби тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Тема 4. Форми і методи навчання та тренування в бойовому хортингу.

Тема 5. Організація тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Тема 6. Модель професійної діяльності тренера бойового хортингу.

Тема 7. Наукова організація праці тренера з бойового хортингу.

Тема 8. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей в підлітків і студентів бойового хортингу.

Тема 9. Методика навчання базової техніки бойового хортингу під час тренувальної діяльності.

Тема 10. Загальнотехнічна підготовка в бойовому хортингу.

Тема 11. Стратегічно-тактична підготовка в бойовому хортингу.

Тема 12. Психологічна підготовка в бойовому хортингу.

Рекомендована література: основна, допоміжна, інформаційні ресурси Інтернет, Міжнародні видання [1].

3. *Практичний аспект* реалізується на заняттях з фізичного виховання засвоєння практичних знань у навчальних групах, де кількість студентів обмежена гігієнічними нормами.

Діяльність студентів на цих заняттях спрямована на творче засвоєння методів, що забезпечують досягнення практичних результатів. Кожне навчальне заняття пов'язані із теоретичною темою, для якої добираються відповідні засоби ритмічної гімнастики, шейпінгу, каланетики, спортивних танців, елементи боді-білдингу, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор, гімнастики, туризму, вправи професійно-прикладної спрямованості, що передбачають вивчення нових рухових дій та вдосконалення рухових якостей. Такі вправи сприяють гармонійному розвиткові людини, її професійних навичок, необхідних для фахової самореалізації, а також адаптації до умов життєдіяльності.

Підбір професорсько-викладацьким складом кафедри «Фізичного виховання і здоров'я» Національного медичного університету імені О.О. Богомольця комплексів фізичних вправ відбувається з урахуванням особливостей трудової діяльності лікарів різної спеціалізації.

Модуль «Бойовий хортинг»: відповіді (запитання, варіанти відповідей та рівні (низький, середній, достатній, високий) в анкеті на тему: «Формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання, вивчивши теоретичний матеріал підлітками та студентською молоддю (курсантами)» Частина 1 загальної теми: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» [7, с. 698-701].

Література

1. Діхтяренко Зоя. Потенціал інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю з можливістю формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. 7-8 жовтня, 2021 р. Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. – С. 88-92.

2. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання : лекція для студ., аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Тетяна Юріївна Круцевич. – К. : НУФВС, 2001. – 25 с.

3. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. фак. фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

4. Bondar Tetiana, Kasich Natalia, Pustoliakova Larysa, Malechko Tetiana. Features of methods of teaching swimming to students who are afraid of water // Proceedings of the 5 th International Scientific and Practical Conference Experimental and theoretical research in modern science Kishinev, Moldova 16-18.05.2022. s. 289-292.

5. Dikhtiarenko,Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova,Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021).Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

11. Ostapenko,Oleksandr, Zubalii,Mykola, Dikhtiarenko,Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020).Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сичов С. О.,
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Гречаний О. М.,
член Президії Національної федерації бойового хортингу України, вчитель-методист фізичної культури ліцею «Інтелект» м. Києва, старшина десантно-штурмових військ (запасу), Майстер спорту України, суддя міжнародної категорії з бойового хортингу;
Сиротинська О. К.,
старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна

Анотація. *У науковому дослідженні розкриваються фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту. Зроблено аналіз літературних джерел за темою дослідження. Визначені головні чинники, які впливають на підвищення працездатності спортсменів: режим дня, фізичне навантаження, сон, гігієна атлетів, режим харчування тощо. Встановлено, що дотримання вказаних чинників сприяє підвищенню працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту. Перераховано авторами публікації вікові групи учасників змагань з бойового хортингу.*

Ключові слова: *спортсмени, бойовий хортинг, силові види, єдиноборство, працездатність, вікові групи, прогнозований результат бесід, режим дня, фізичне навантаження, сон, гігієна атлетів, режим харчування.*

Постановка проблеми. Режим дня спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту має велике значення для підвищення працездатності атлетів. Складаючи режим дня, слід враховувати усі види зайнятості – навчання і спорт, домашню і громадську роботу, дозвілля тощо. Поради тренера або викладача фізичного виховання, їх знання і досвід допоможуть скласти такий режим дня, який сприятиме як успішному навчанню, так і ефективним заняттям улюбленим видом спорту. Звичка в один і той самий час вставати й обов'язково робити ранкову гігієнічну гімнастику забезпечує ритмічну діяльність усіх систем організму, швидкий перехід до робочого стану і високу працездатність, створює піднесений настрій на весь день. А відсутність постійного режиму дня веде до

уповільненого входження в роботу, поганого загального самопочуття, до слабкого росту спортивних результатів і т.д.

Аналіз літературних джерел свідчить, що існує велика кількість публікацій про силові види спорту: В. Олешко «Силові види спорту», 1999; С. Сичов «Атлетизм та методика його викладання», 2003; В. Андрейчук «Методичні основи гирьового спорту», 2007; С. Сичов «Основи силових видів спорту та єдиноборств», 2007; А. Стеценко «Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання», 2008; Г. Грибан «Гирьовий спорт», 2011; В. Олешко «Підготовка спортсменів у силових видах спорту», 2011; А. Стеценко, П. Гунько «Теорія і методика атлетизму», 2011; Р. Черкашин «Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності», 2011; В. Жамардій «Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу», 2013; І. Капко, С. Базаєв, В. Олешко «Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл», 2013; Сан Женьцян «Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу», 2015; В. Олешко «Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту», 2019; В. Яковів, А. Верцімага «Історія розвитку силових видів спорту», 2022 та ін.

Щодо наукових публікацій про спортсменів бойового хортингу, то існує їх велика кількість в Україні: Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу», 2017; С. Сичов, Е. Єрьоменко «Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності», 2017; С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку», 2018; С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ технологій», 2018; В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров «Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України», 2019; С. Лісанов, Е. Єрьоменко, С. Бабурнич «Застосування ефективних методів розвитку силових здібностей людини у тренувальному процесі з бойового хортингу», 2019; Л. Гречана, О. Гречаний, Е. Єрьоменко «Бойовий хортинг у новій українській школі», 2020; Ю. Кліпов, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін «Науково-практичні основи бойового хортингу як засобу фізичної культури», 2019; С. Антоненко, Е. Єрьоменко, В. Грищук «Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу», 2020; Е. Єрьоменко, В. Біла, В. Грищук, О. Бухтіяров, А. Тішин «Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України», 2020; К. Кукушкін, Е. Єрьоменко «Методика

військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом», 2020; В. Чмелюк, Е. Єрьоменко, В. Біла, В. Грищук, О. Бухтіяров «Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів», 2020; Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки», 2020; З. Діхтяренко, А. Хатько, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Використання хмарних технологій у підготовці спортсменів (учнівської та студентської молоді, курсантів) з бойового хортингу», 2020; З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)», 2022; С. Сичов, З. Діхтяренко, О. Сиротинська «Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу», 2022 та ін.; та за кордоном: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students», 2020; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. «Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets», 2021; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022, etc. [1-16].

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-16]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-

патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – розкрити фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та спортсменів силових видів спорту; перерахувати вікові групи учасників змагань з бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне навантаження – один із найважливіших засобів зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, досягнення високих показників фізичного вдосконалення. Спортивне тренування зміцнює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальні та інші органи, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему. Кожного дня необхідно виконувати ранкову гімнастику 10-15 хвилин в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Потрібне щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 годин. Для спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту, які значний час тренуються в закритому приміщенні, особливо важлива прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування знімає напруження дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання.

Сон – невід'ємна складова частина режиму дня. Під час сну організм відпочиває, відновлює і накопичує сили. Особливо важливе значення має сон для нервової системи, клітини якої гостріше за інші реагують на втому, більше страждають від недосипання. Сприяючи поліпшенню харчування нервових клітин, сон запобігає виснаженню організму, відновлює запаси енергії для наступної діяльності. У спортсменів під час сну відбувається відновлення працездатності нервово-м'язової системи та накопичення нервової енергії, розслаблення м'язів, знижується обмін речовин і газообмін, рідшою стає частота серцевих скорочень, знижується артеріальний тиск. Сон має тривати не менше ніж 8 годин, найкраще лягати о 22-23 годині і прокидатися в один і той же час.

Перед сном не рекомендується ні лікарями, ні науковцями вживати міцний чай, каву або вживати багато рідини, ситно їсти . Небажано також виконувати інтенсивні фізичні вправи.

Догляд за шкірою тіла атлетів відіграє важливу роль у взаємодії організму із середовищем, захищаючи внутрішні органи і тканини від зовнішнього впливу, здійснюючи процеси теплорегуляції та інше. Нормальне виконання цих функцій значною мірою залежить від чистоти шкіри.

У спортсменів бойового хортингу причиною травм у атлетів можуть бути погано доглянуті нігті, які необхідно коротко стригти. Внаслідок частого торкання металевих деталей штанг, гантелей, гир, рукояток тренажерів та блочних пристроїв у атлетів виникають потертості та мозолі.

Ретельного догляду потребує волосся, що при інтенсивних заняттях спортом забруднюється швидше звичайного. Мити волосся рекомендується 1-2 рази на тиждень (але не щодня) мильною піною або відповідним шампунем.

Важливим для спортсменів є догляд за порожниною рота і зубами. Існує прямий зв'язок між нездоровими зубами і деякими шлунково-кишковими захворюваннями.

Неоціненне значення для нормальної життєдіяльності має правильно організоване харчування. Однак, існує низка вимог, що повинні враховуватися спортсменами бойового хортингу та силових видів спорту. Насамперед їжа має бути різноманітною і повноцінною, тобто, містити в потрібній кількості і в певних співвідношеннях усі необхідні поживні речовини: білки (будівельний матеріал для організму), жири (постачальник енергії і пластичних матеріалів), вуглеводи (основне джерело енергії в організмі), вітаміни і мікроелементи (забезпечують засвоєння поживних речовин тканинами організму).

З цього приводу, З. Діхтяренко запропонувала перелік бесід, що можна проводити під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно, для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти (при можливості і в умовах воєнного стану) науково-педагогічними працівниками / тренерами кафедри на теми, наприклад:

1. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу.

2. Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг.

3. Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні.

4. Вітамін і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна).

5. Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд.

6. Характеристика водорозчинних вітамінів.

7. Характеристика жирозчинних вітамінів.

8. Добова потреба населення України у вітамінах.

9. Біодоступність вітамінів.

10. Стійкість вітамінів і т.д. [3]

Прогнозований результат бесід [3; 4] описала З. Діхтяренко (при можливості їх проведення і в умовах воєнного стану) щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

А, отже, *учнівська та студентська молодь і курсанти повинні знати:*

1. Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.

2. Необхідність приймання 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної,

ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками коферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як A, C, D, E і K, мають інше біологічне значення.

3. Відомо близько 30 вітамінів і вітаміноподібних речовин, вивчена їхня структура, біологічна активність і здійснений синтез. Найпоширеніша класифікація вітамінів базується на їхніх фізико-хімічних властивостях, за якими їх поділяють на водо- і жиророзчинні. Кожен вітамін має три назви: традиційну (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічну та фізіологічну.

4. До *водорозчинних належать:* B_1 (тіамін), B_2 (рибофлавін), B_3 (PP) (нікотинамід, нікотинова кислота), B_5 (пантотенова кислота), B_6 (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін), H (B_7) (біотин), B_9 (B_c) (фолієва кислота), B_{12} (кобаламін), C (аскорбінова кислота); до *жиророзчинних:* A (ретинол), D (кальциферол, холекальциферол), E (токоферол), K (філохінон).

5. Вітаміни аліфатичного ряду (C, B_3); вітаміни аліциклічного ряду (A, D); вітаміни ароматичного ряду (K); вітаміни гетероциклічного ряду (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9, B_{12}, H, E).

6. Характеристика водорозчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

7. Характеристика жиророзчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

8. Добова потреба населення України у вітамінах: вікові групи, стать (ч/ж) (A, мг; B_1, мг; B_2, мг; B_3, мг; B_6, мг; B_9, мкг; B_{12}, мкг; C, мг; D, мкг; E, мг; K, мкг).

9. Біодоступність вітамінів. Кількість вітаміну, яку організм може засвоїти із певного джерела, залежить не тільки від вмісту цього вітаміну, а й від його біодоступності. Вона залежить від ряду факторів, зокрема: ефективності травлення і часу проходження їжі через шлунково-кишковий тракт, стану задоволення харчових потреб особи, методу приготування їжі (сира, варена, «готова до вживання»), джерела вітаміну (у складі додатку, збагаченої вітамінами їжі, їжі із природним вмістом вітаміну), іншої їжі, що вживається в той же час. Наприклад біодоступність провітаміну A β-каротину збільшується при вживанні їжі, багатої на жири.

10. Стійкість вітамінів (вміст вітамінів у свіжих сирих продуктах може бути високий, але багато із них нестійкі і руйнуються під час приготування, особливо чутливими є водорозчинні вітаміни. Наприклад, внаслідок тривалого нагрівання розкладається більшість тіаміну (вітаміну B_1). Рибофлавін (вітамін B_2) чутливий до ультрафіолетового випромінювання, через що його вміст знижується, якщо продукти довго зберігаються у прозорих контейнерах. Кисень реагує із аскорбіновою кислотою (вітаміном C), тому втрати цієї сполуки пов'язані із тривалим зберіганням чи приготуванням, особливо дрібно порізаних продуктів.

Продукти, такі як овочі і фрукти, містять багато ферментів що як синтезують вітаміни, так і руйнують їх. Після зривання цих рослин синтез

припиняється, а руйнування продовжується. Оскільки ферменти деградації малоактивні при низьких температурах продукти рекомендується зберігати охолодженими. Щоб обмежити контакт із киснем – поміщати їх у закриті контейнери або обгортати плівкою. Мити овочі і фрукти краще до нарізання, ніж після, щоб не вимити багато водорозчинних вітамінів. Варити овочі рекомендується у невеликій кількості води, і поміщати їх туди після того, як вода закипить. Відвар із овочів можна використовувати для інших страв – супів, запіканок тощо. Вітаміни можуть руйнуватись внаслідок надто тривалої обробки або надто високої температури[2].

Висновки.

І. Встановлено, що дотримання вказаних чинників сприяє покращенню спортивних результатів та підвищенню працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту.

ІІ. Учасники змагань з бойового хортингу поділяються на вісім вікових груп:

1. Діти 6-7 років.
2. Молодші юнаки та дівчата 8-9 років.
3. Юнаки та дівчата 10-11 років.
4. Старші юнаки та дівчата 12-13 років.
5. Кадети та кадетки 14-15 років.
6. Юніори та юніорки 16-17 років.
7. Молодь (чоловіки, жінки) 18-23 роки.
8. Дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старші.

Категорія – молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки – кваліфікується в Всеукраїнських правилах змагань з бойового хортингу як окрема вікова група, серед спортсменів якої проводяться змагання.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

2. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С.Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.

3. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

[2] https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8

5. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

6. Медведев А. С. Система многолетнейтренировки в тяжелойатлетике: [учебноепособие] / А.С.Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.

7. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник] / В.Г.Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

8. Сичов С. О. Атлетизм та методика його викладання : [метод. вказівки] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К. : ІВЦ Вид-во «Політехніка», 2003. – 12 с.

9. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. – К.: ФЗМН, 1997. – 64 с.

10. Сичов Сергій. Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу / Сергій Сичов, Зоя Діхтяренко, Олена Сиротинська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірн. наук. праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 125-130.

11. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К. : НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

16. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ВПРОВАДЖЕННЯ ДЛЯ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОМУ ГУРТКУ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» (експериментальна робота)

Хіміч В. Л.,
доктор філософії, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Єрьоменко В. Е.,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету, спортсменка бойового хортинга; здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця

Анотація. *Авторами публікації «Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)» науково обґрунтовано доцільність використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу через розроблені З. Діхтяренко та В. Хіміч тем лекцій.*

На основі переліку тем лекцій З. Діхтяренко розробила відповідно до календарного року таблицю, вказавши місяці, клас, хвилини, а В. Єрьоменко відповідно до тем лекцій розроблено двадцять запитань. Понад двадцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України, що дає можливість зробити загальний висновок – дане дослідження потрібно проводити. Аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти.

Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу – була досягнута через практичні розробки. З. Діхтяренко оформила матеріали дослідження.

Ключові слова: *учні, студенти, курсанти, народне хореографічне мистецтво, бойовий хортинг, лекції, запитання, урок фізичної культури, спортивний гурток, експериментальна робота.*

Вступ. Погіршення стану здоров'я молодого покоління з кожним роком спостерігається в Україні. І тому на сьогодні актуальною проблемою для всіх держав – є питання збереження здоров'я в учнів, студентів і курсантів.

Науковцями доведено, що більшість захворювань різних груп населення, у тому числі і підлітки, пов'язано з недостатнім рівнем їх фізичної та психологічної підготовленості [1; 2; 4; 6; 8-13; 15; 17; 18; 20; 21]. А, отже, здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального положення. Здоровий розвиток дитини є чинником першорядної важливості [3].

Головним завданням державної політики у сфері освіти є гармонійний розвиток особистості. Українська держава приділяє багато уваги для різнобічного розвитку й виховання молодого покоління. Це реалізується через таку нормативну базу: Законом України «Про освіту» (2017 р.), Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р. зі змінами 2017 р.), Концепцією національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 р. тощо.

На сьогодні в загальноосвітніх школах і закладах вищої освіти виникли питання:

- про вдосконалення навчання та викладання фізичного виховання та фізичної культури;
- про підвищення мотивації та інтересу до виконання фізичних вправ на уроках з фізичної культури та заняттях з фізичного виховання,
- про формування нових знань, умінь і вивчення учнями, студентами та курсантами нових рухових дій;
- про зацікавленість у вивчені своєї культури та історії рідного краю тощо.

Всі ці питання можна вирішити на уроках з фізичної культури, на заняттях з фізичного виховання та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» використовуючи засоби народного хореографічного мистецтва.

Аналіз публікації. Проведений нами аналіз останніх наукових публікацій, дає підстави стверджувати, що серед вітчизняних і зарубіжних дослідників не розглядалося питання застосування засобів народного хореографічного мистецтва на уроках з фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання. Викладачами та науковцями досліджуються проблеми використання засобів української народної фізичної культури в здоров'язбереженні молоді (В. Кузь, О. Коберник, С. Мудрик, Є. Приступа, А. Цьось та ін.), національних засобів фізичного виховання (І. Бех, Т. Федорченко, О. Притула, О. Алєксєєв) у професійній діяльності.

Вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми, а також практика підготовки майбутніх учителів фізичної культури показала, що проблему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури щодо використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження цього питання. Науковці та педагоги вивчають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики (Є. Бірюк, Т. Лисицька та ін.), зміст і методику

[3] Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599

проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.), патріотичне виховання молодших школярів засобами народного танцю в позашкільних навчальних закладах (Н. Чашечнікова) [6].

Понад тридцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022); Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022) тощо дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно продовжувати проводити.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-21]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (ДР № 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз

бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти.

Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають систематично на змаганнях різного рівня [1; 2; 3; 7; 8; 12].

У теорії фізичного виховання засобами фізичного виховання є рухова активність людини. Як правило, їх розділяють на основні та допоміжні. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, народні ігри та забави, військово-прикладні та побутові дії, які виконуються за відповідною програмою. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Хореографічне мистецтво – це поняття, що передбачає поєднання балету, народного мистецтва та сучасного танцю. А, отже, народне хореографічне мистецтво (на нашу думку) – це український танець (народний або сценічний танець різних регіонів України); народний танець (фольклорний танець, який з'являється на певній території і має традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми, малюнки танцю тощо. Їх можна поділити на три групи: хороводи; парні танці, що мають характер головно залицяння і пантомімічного визнання кохання; сольні танці, що в них танцює одна особа, а частіше дві – жінки, чоловіки або особлива пара [13; 20].

На основі матеріалу досліджень [1-21] автори публікації (В. Хіміч (теми: 1-7) та З. Діхтяренко (теми: 8-19 [13; 14; 20]) з певною послідовністю впроваджують напрями використання учнями (5-9 класи), студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу, що відображено в темах лекцій *(див. табл. 1)*.

В. Єрьоменko відповідно до тем лекцій розробила запитання:

1. Перерахуйте, будь ласка, засобами фізичного виховання.
2. Перерахуйте, будь ласка, засобами фізичної культури.
3. Що передбачає фізкультурно-гігієнічний напрям?
4. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «здоров'я».
5. Що передбачає оздоровчо-рекреативний напрям?
6. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «організація культурного дозвілля».
7. Що передбачає загально-підготовчий напрям?
8. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «фізична підготовка».
9. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «заняття».
10. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «секційні заняття».
11. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «групові заняття».
12. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «індивідуальні заняття».
13. Що передбачає спортивний напрям?

14. Що передбачає професійно-прикладний напрям?

15. Що передбачає лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям?

16. Що передбачає військово-прикладна фізична підготовка?

17. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «бойовий хортинг».

18. Перерахуйте, будь ласка, засобами тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Таблиця 1

Перелік тем лекцій на загальну тему:
«Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (місяці, разів / хвилини) *(автор таблиці: З. Діхтяренко)*

№ п/п	Перелік лекцій / місяць	Учні 5-9 класи / урок фізичної культури раз./ хв.	Учні / спортивний гурток «Бойовий хортинг» раз./ хв.	Студенти / курсанти / спортивний гурток «Бойовий хортинг» раз./ хв.
1.	Побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту *(місяць: вересень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
2.	Масовий оздоровчо-рекреативний напрям – використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля *(місяць: жовтень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
3.	Загально-підготовчий напрям – загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять *(місяць: листопад)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
4.	Спортивний напрям – спеціалізовані заняття спортом у секціях або індивідуально *(місяць: грудень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
5.	Професійно-прикладний напрям – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки *(місяць: лютий)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
6.	Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям –	5 х 4	16 х 5	16 х 5

	використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій *(місяць: березень)*			
7.	Військово-прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців *(місяць: квітень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
8.	Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України *(місяць: вересень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
9.	Українське єдиноборство бойовий хортинг як багатофункціональне громадське явище *(місяць: жовтень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
10.	Засоби тренувальної діяльності в бойовому хортинг *(місяць: листопад)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
11.	Форми і методи навчання та тренування в бойовому хортинг *(місяць: грудень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
12.	Організація тренувальної діяльності в бойовому хортинг *(місяць: січень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
13.	Модель професійної діяльності тренера бойового хортинг *(місяць: лютий)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
14.	Наукова організація праці тренера з бойового хортингу *(місяць: березень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
15.	Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей в підлітків і студентів бойового хортингу *(місяць: квітень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
16.	Методика навчання базової техніки бойового хортингу під час тренувальної діяльності *(місяць: травень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
17.	Техніко-тактична підготовка спортсмена бойового хортингу *(місяць: червень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
18.	Стратегічно-тактична підготовка в бойовому хортингу *(місяць: липень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
19.	Психологічна підготовка в бойовому хортингу *(місяць: серпень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5

19. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «тренер».

20. Яка підготовка в бойовому хортингу, на Вашу думку, найважливіша: техніко-тактична, стратегічно-тактична, психологічна?

Висновки

1. Авторами (З. Діхтяренко та В. Хіміч) публікації «Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)» розроблено теми лекцій (19 штук) для учнів, студентів і курсантів щодо вивчення засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

2. На основі переліку тем лекцій на загальну тему: «Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» З. Діхтяренко розробила відповідно до календарного року таблицю *(див. табл. 1).*

3. Відповідно до тем лекцій на загальну тему: «Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» розроблених В. Хіміч (теми: 1-7) та З. Діхтяренко (теми: 8-19 [13; 14; 20]) В. Єрьоменko склала двадцять запитань.

4. Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу – була досягнута через практичні розробки.

Наступна практична частина – розроблення для кожної теми лекцій тестів щодо визначення рівня знань учнями, студентами та курсантами за даною темою. Вони будуть описані у насупних науковий публікаціях, що відобразять ***перспективи подальших досліджень*** та підтвердять актуальність і своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко З. М. Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу / З. М. Діхтяренко, В. Л. Хіміч, Н. В. Демченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 371-378.

2. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

3. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня,

2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.

4. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

5. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

6. Пильпенький В. Інтенсивність навантажень і рівень фізичної підготовки студентів, що займаються оздоровчим тренуванням / В. Пильпенький, О. Куц // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.

7. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

8. Хіміч В. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (дис. доктора філософії: галузь знань 01 – освіта, 011 – освітні, педагогічні науки (за спеціалізацією), Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна. 2021. – 312 с.

9. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. Wiadomości Lekarskie, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.

10. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont, 19* (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

11. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

14. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

15. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

16. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T.,

Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

17. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

18. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

19. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

20. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

21. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА «ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»
ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ»

«ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти

Електронне видання

05 жовтня 2022 року

Буча, 2022

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)
ББК 75я431
П 32

Рекомендовано до друку
Вченою радою Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»
(протокол № 3 від 26 грудня 2022 року)

Редакційна колегія:

Штанько Людмила Олександрівна, в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат економічних наук, професор;

Шевчук Андрій Васильович, президент освітнього комплексу, ректор УАТІ;

Куриляк Валентина Василівна, проректор наукового відділу к технічних наук, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

Корженко Ірина Олександрівна, завідувач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук;

Стешиц Андрій Володимирович, заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

Діхтяренко Зоя Михайлівна, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, доцент, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

П 32 Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – 337 с. – PDFформат.

Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямах: теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів науково-дослідної роботи у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України; сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова Україна»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану); краєзнавство і туризм; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація.

Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Матеріали друкуються в авторській редакції. За точність викладеного тексту відповідальність покладена на авторів.

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)
ББК 75я431
© Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Секція 2.
Можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану **46**

Болтівець С. І., Уралова Л. Т.
Психофізіологічне підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойовогохортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи **46**

Городницький А. В., Кльопка Т. С., Діхтяренко З. М.
Підготовка підлітків – майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: формування активної життєвої позиції (експериментальна робота) **52**

Захаріна А. Г., Кльопка Т. С.
Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері **59**

Кльопка І. С.
Вплив занять з футболу на розвиток фізичних якостей у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів **64**

Костенко В. С., Стешиц А. В.
Методика викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів **69**

Хіміч В. Л., Демченко Н. В.
Теоретичне обґрунтування засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» **74**

Шевченко О. В., Мельнік А. О.
Оздоровчі ігрові технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту **80**

Секція 3.
Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України **86**

Гарбуз К. А., Діхтяренко З. М., Хатько А. В.
Модельні програми уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану **86**

Долгов О. С., Захаріна А. Г.
Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України **93**

Петрова О. О., Цвіга А. О., Діхтяренко З. М., Гонтар Ю. В.
Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) **100**

Попович А. В., Рогальський В. І.
Становлення бойового хортингу в Україні: від початку до сьогодення **109**

Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А.,
Кукушкін К. М., Діхтяренко З. М.
Програма розвитку бойового хортингу в Україні **114**

Пустолякова Л. М., Кусяк Т. Г.
Науково-педагогічні підходи у підготовці медичних фахівців на заняттях з фізичного виховання. Модуль «Бойовий хортинг» **129**

Сичов С. О., Діхтяренко З. М.,
Гречаний О. М., Сиротинська О. К.
Фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту **136**

Хіміч В. Л., Діхтяренко З. М, Єрьоменко В. Е.
Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) **144**

Секція 4.
Сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова Україна»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта **153**

Корженко І.О., Стешиц А. В., Ніколаєнко Д. Д.
Досвід застосування фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження здоров'я працівників освіти **153**